



品川シルバー大学同窓会

会 報

2026 年 1 月 21 日

第 119 号

品川シルバー大学同窓会 事務局
TEL 070-4390-3258
ssu.dosokai.jm@gmail.com

見学会・講演会のメールでの申込みは ssu.dosokai@gmail.com (問合せ080-6634-6797)

新 年 の ご あ い さ つ

品川シルバー大学同窓会 会長 保坂 駒雄

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

去年は、同窓会会員の皆様のご協力と役員会のチームワークにより、毎月の見学会や講演会、隔月の会報発行等計画通りの成果を収めることができました。

心より感謝申し上げます。

今年も、420名を超える会員の皆様の協力を得つつ、同窓会にとってもさらなる発展・充実の一年になるよう思いを新たにしております。スマホ・AI等技術の急速な発展や物価高・紛争など経済社会関連の変化の中、より柔軟な発想や協調がこれまで以上に求められていると思われます。

本年も、会員の皆様と共に健康と安全を第一に、元気で楽しい同窓会づくりを進めてまいりたいと思っております。皆様にとってこの一年も佳き年となりますよう祈念いたします。どうぞよろしく願いいたします。

2026年 元旦



場所：「柴又帝釈天 & 彫刻ギャラリー・寅さん記念館、山田洋次ミュージアム」

人数：81名



寅さんに迎えられて

柴又を歩いて

「ジリリリリリーン」黒電話のベルが鳴る。あわてて受話器をとると寅さんからの電話だ。あたりを見廻すとそこはとらやの中。「さくら、大変だ！寅さんがもうすぐ帰ってくる。」

11月27日見学会に参加して。集合場所の柴又に向かう。遠いと思っていたが都営浅草線で



題経寺御神水前にて

2025年度 第4回見学会

帝釈天と寅さんミュージアム

日時：2025年11月27日（木）

（イ）13：10～ （ロ）14：10～



題経寺帝釈堂前にて

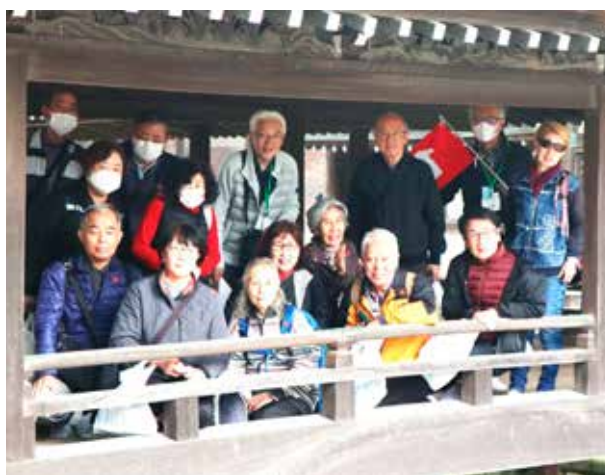
京成高砂駅まで直通である。乗り換えて一つ目が柴又駅。寅さんの像が迎えてくれた。駅から参道を進み、帝釈天題経寺の社務所で受付をすます。のんびりと歩いてきたためか、三班であった。題経寺の見学から始まる。全く知らずにいたが、帝釈天内陣の外側にある十枚の胴羽根彫刻は見事であった。参加者一同驚きとともに見入ってしまった。更に本堂の庭園を回廊から見学、一部紅葉もあり、落ちついた佇まいであった。

その後静かな道を進み、寅さん記念館に入場。映画の中のとらや（くるまや）が再現されている。一気に昭和の世界に飛び込んでしまった。参加者はそれぞれ昭和の時代に逆戻り。みんな笑顔で一杯だ。昔話が尽きる事はなかった。

「男はつらいよ」シリーズは何回観た事だろう。一作目を見てから50年以上たっている。あの頃は学生だった。若さからか、寅さんの生き方に憧れたりしたものだ。今では少しほろ苦い気持ちが蘇る。



題経寺鐘楼前にて



本堂への渡り廊下

寅さんと久しぶりに会った。

「元気にやってるか?」

「・・・ええ、まあ、なんとかやっています!」

「そうか、頑張れよ!」って言われたみたいだ。

集合時間となり、現地解散。又参道を通り、さくらの像に見送られ駅改札を通る。小春日和のなか、しっかり歩きました。

世話人の方々、大変お世話になりました。

感謝!

林 政義 (2025年入会)

ひとこと感想

- ・できれば、手持ちの資料を戴ければなお良かった。遠くにいと説明が聞き取りにくかったため。
- ・昔、帝釈天に来たことはありましたが、彫刻ギャラリーや大庭園は初めてで大変良かったです。こんな機会がないと知らないままでした。見学会を企画して下さいました。同窓会の方、ありがとうございました。
- ・何十年ぶりの帝釈天でした。寅さん記念館



寅さんと一緒に、くるまやにて

では車両の4人席に座り、昔話に盛り上がり楽しい一日でした。ありがとうございました。

- ・大変楽しかったです。お庭の拝見が出来たのが良かったです。このような企画がなければなかなか来られませんでした。ありがとうございました。
- ・丁寧なガイドさんに感謝いたします。ありがとうございました。
- ・やはりガイドは専門家をお願いしたい。12人に通る声、原稿を読み込んで、ある程度は自分の物にして欲しかった。読み間違いもあり、チケットを「持たせてあります」という発言もおかしい。我々は子供ではない「配ってあります」位の言葉遣いが出来ないものか。



寅さん記念館

2025年度 第4回講演会

フレイル予防【みんなで予防！ 地域で育む元気な暮らし】

講師：健康大学しながわ講師

理学療法士 郷間 加奈子 氏

日時：2025年12月19日（金）

14：00～16：00

場所：

品川区立中小企業

センター3階

レクリエーションホール

参加：73名



講演を終えて

皆さん、今回の講演会にご参加いただきありがとうございました。私がこの講演会で一番お伝えしたかったことは、「フレイルは予防できる」ということです。フレイルとは、年齢とともに心身が弱っていく状態ですが、諦める必要はありません。ちょっと前の元気な自分に戻ることは、誰にでもできます。そのために大切なのは、運動・栄養・口の健康・社会参加の4つです。

まず運動です。特別な器具や広い場所は必要ありません。椅子に座ったままのスクワットや、つま先立ち、片脚立ちなど、簡単な動きで筋力を保つことができます。ふくらはぎの太さを指で輪っかを作って測る「指輪っかテスト」も、筋肉量の目安になります。毎日少しずつ、できる範囲で続けてください。運動は「きつくなってからあと3回」が効果的です。さらに、立ち座りや片足立ちなど、日常動作を意識するだけでも筋力維持につながります。

次に栄養です。タンパク質をしっかり摂ることが重要です。肉や魚をバランスよく食べ、柔らかいものばかりに偏らないようにしましょう。噛む力を保つことも大切ですので、歯ごたえのある食材を選び、口の機能を鍛える「パ・タ・カ・ラ」体操や唾液腺マッサージも取り入れてください。口の健康は栄養摂取の入り口です。歯科の定期検診も忘れずに行いましょう。

そして一番大切なのは社会参加です。人と会うこと、話すこと、笑うことが心と体を元気にします。孤立はフレイルの大きな原因です。地域の活動や趣味の集まりに参加し、つながりを持ち続けましょう。品川区では、歩数目標を仲間と共有する「みんなチャレ」やスマートウォッチの無料配布など、フレイル予防の取り組みも進めています。こうした制度を上手に活用しながら、楽しみながら健康を守りましょう。

今日学んだことを、ぜひ日常に取り入れてください。10年後も今と同じ元気でいるために、まず一步を踏み出しましょう。皆さんの健康を心から応援しています。

質問への回答

①飲酒・喫煙とフレイルの関係

→適量であれば問題ないと考えます。大切なことは「健康である」ということです。健康を害するほどの飲酒や・喫煙では、まず身体に症状が出ており、治療が第一優先になります。健康を保つこと、そして身体・栄養と口腔・心（認知）の虚弱にならない程度の適量の飲酒と喫煙を心がけましょう。

②社会参加はとても大切なことは理解していますが時々行きたくない病になります。

これはフレイルの前段階でしょうか？ 無償ボランティア時は全力でがんばれます。子ども食堂とか子供に関わることは「力」がでます。

→「時々行きたくなくなる」という気持ちは誰にでもある感情です。付き合いで・・・とか、誰もいないからしょうがなく・・・など何か理由があると感じます。無理をせず、まずはご自身が「行きたい！」と思う社会参加を優先していきましょう。でも、いかないと迷惑かかるから・・・などということがあれば、かならず誰かに相談してみてください。解決方法が見つかるはずです。

③フレイルチェックの1と7のほぼ同じ年は答えにくい

→確かにそうですね。

かかわっている同世代（65歳以上）のお友達ととらえたらどうでしょうか？ お話しする機会があればお友達の方の考え方を聞いてみたり、ご自身と他者との差異を客観的に見てみることも大事ですね。ご自身の気付きに繋げることが大切です。



みんなでフレイル予防

④フレイル予防について本日は口腔・栄養・運動・社会参加・精神衛生を取り上げて解説いただきありがとうございました。本日のフレイル予防の項目にはありませんでした「睡眠」特に「良質な睡眠」の確保がフレイル予防にどのようにどのくらい関係・関与しているのかご教示いただければと思います。

→「良質な睡眠」には自律神経の働きが関係しています。自律神経は「交感神経」と「副交感神経」が対になって働き神経活動のバランスを保ちます。日中の活動により交感神経を優位にし、夜間は休息することで副交感神経を優位にする。まず日中はしっかり活動することが大切です。適度な疲労により「副交感神経優位の良質な睡眠」に近づけると考えます。そしてその日中の活動により筋力が維持され身体的フレイルの予防につながると考えます。昼夜逆転している方、閉じこもりで活動量が少ない方、不眠症の方など、個々の生活習慣によりフレイルの状況は様々です。まずは生活習慣を見直し、日中の活動量を増やすことで良質な睡眠がとれると考えます。そして、睡眠がとれれば日中身体が動きやすい！ 体が動けば筋力の維持になる！！

これがフレイル予防！！！！といえるのではないのでしょうか？！

講演会感想

フレイル予防の講演に登壇したのは、品川シルバー大学と双壁をなす健康大学しながわのエース・理学療法士 郷間加奈子講師でした。郷間先生の講演はフレイル予防の総論と運動実技を含む各論でしたが、終始ユーモアたっぷり元気はつらつ、明るく楽しい受講者参加型の対話形式で展開するので、面白おかしく話を聞いているうちに自然とフレイル予防が身についてしまうまさにミラクルな講演でした。先生のフレイル予防総論の要点をまとめると、

(1)フレイル（虚弱）とは健康状態と要介護状態の中間に位置し、身体機能や認知機能の低下が見られる状態である。元気で健康な暮らしを長く続けるためにはフレイル予防が必須である。

(2)フレイル予防には栄養・運動・社会参加

(人とのつながり)の3本柱がある。

(3)その中で社会参加(人とのつながり)が最も重要で、たとえ栄養と運動が満たされていてもこれが欠如するとフレイルのリスクはとて高くなる。例えば運動と社会参加をしている人のリスクを1とすると社会参加だけの人は2.2倍、運動だけの人は6.4倍である。(吉澤裕世ほか、2019年、日本公衆衛生雑誌より)

(4)しかし社会参加するためには、栄養と運動を満たして身体フレイルを予防しなければ社会参加の場所へ移動出来なくなる。即ち結論としてフレイル予防の3本柱は三位一体なのである。

今回、郷間先生の講演でフレイル予防の要は社会参加(人とのつながり)にあることを学んだ。幸いにして私達は同窓会で今まさに社会参加を実践しているのでフレイルのリスクは低くて幸いである。当会の運営にご尽力されています役員の皆様に深謝申し上げます。今後も当会での活動継続と共にうるおい塾、高齢者倶楽部、ほっとサロン(社協)、健康大学しながわ等のサークルに積極的に参加して人とのつながりの輪を広げて行きたいと思ひます。

島崎 道広 (2025年入会)

ひとこと感想

- ・はっきりとした口調でテキパキと話が進み、あっという間の2時間でした。ためになるお話、体操、社会参加の重要性、食の話などとても楽しい講演でした。
- ・講師のお話がユーモアたっぷり、明るく楽しい内容でとても良かった。余りに面白かったのであつという間の2時間だった。座学に加えて運動実技があったのが良かった。
- ・つま先立ち、パタカラ、イス運動もなるべくやり、人との付き合いも前向きに考えたいと思ひます(苦手)。
- ・最近いろいろな機能が落ちて来ているので、教えて頂いたフレイル予防を頑張つて続けてみたいと思ひます。
- ・昨年から一人暮らしになりました。今日の講演会で得たことを生かし、フレイルにならない様に運動活動が続けたいと思ひま

す。郷間先生の元気をいただきました。

- ・先生のパンチのきいた声でフレイル予防の運動、楽しくてこれなら家でもできそうと思ひました。栄養の事を頭ではわかつていても反省することが多く、勉強になりました。



前ももお尻の運動

参考資料

以下NHKのトリセツショウ「100歳×100人」調査より抜粋しました。

1.運動(ちょこちょこ動く“ちょこ活”の健康効果！)

「運動」が、健康に良いことは分かっているけど、なかなか続かない！？ そんなお悩みを持つ方へ。100才調査の結果から見えてきたのが、“生活の中でちょこちょこ動く”こと。スポーツなどのハードな運動ではなく、掃除や洗濯、自転車や庭仕事など、こまめに体を動かすこと。実は、これらが「フレイル予防」の観点から見ても大きな効果を持つことが分かってきたのです。(フレイル：加齢により筋力、活力が衰えて、要介護一歩手前の状態になること)ちょこちょこ動いて積み重ねることが大切です。

ふだん自分が、どの程度動いているのか？ どんない“ちょこ活”なら取り入れられそうか？ など、生活習慣を見直すきっかけにしてください。

2.究極の“つながり”パワー

沖縄県を半世紀にわたり、100才研究に身をささげて来た、医師の鈴木 信さんによると、1000人の調査の末に、たどり着いた「究極の健康法」とは、“つながり”を持つことだった



お腹とわき腹の運動

と言います。又、カリフォルニア大学の研究では、“つながり”を増やしたグループで「炎症をもたらす遺伝子の発現が抑えられる」ことも判明。東京大学の飯島勝矢教授らの研究でも「社会的つながり」が希薄になることが「フレイル」に至る最初のきっかけになることが分かってきた、と言います。では、どのように“つながり”を増やせばいいのか？ 飯島教授いわく「つながりを持とうとしても、人間はすぐには変わらない。だからこそ”昔からの興味や習慣”をきっかけに増やしてほしい」と語ります。事実、今回の100才×100人調査でも、実に94人の人が“つながり”を大切にしていることが、分かってきました。自分自身の趣味や仕事、生活習慣に合わせた“つながり”が見えてきたのです。

～つづく

(平塚橋ふれあいサロン稲葉実編)

川柳雑詠

動かなく なってから読む 説明書 のぼる
 山よりも 町が良いと 熊吠える のぼる
 怪我をして つかえぬ我が手が 疎ましい きくえ
 山茶花は 花のない時季 咲き誇り きくえ
 昭和びと 百年トンネル くぐりぬけ ゆみこ
 午の背に ひかり輝く 初日の出 ゆみこ

一 集金時のお願い 一

見学会、講演会に毎回多くのご参加をいただき、ありがとうございます。当日の集金に際し、誠に勝手ではございますが、つり銭のなきよう、よろしくお願い申し上げます。特に見学会においては、駅頭、施設入り口等での集金となり、一般の通行人も多く、慣れないせいもあり、受付時、皆様にご迷惑をおかけすることになります。ぜひご協力を賜りますようお願い申し上げます。

担当役員

講演会・見学会のご案内

★B見学会(第5回)

「愛宕神社参拝とNHK放送博物館」

日時 2026年2月17日(火)

受付 10時30分～12時30分

集合 10時10分～10時25分

愛宕神社境内 (時間厳守)

集合 (詳細利用交通機関は「愛宕神社とNHK博物館」に記載)

募集 1000名

会費 1500円(資料・保険料等)

★B見学会(第6回)

「武田神社参拝と本坊酒造見学」

バス旅行(雨天決行)

日時 2026年3月18日(水)

受付 7時40分～17時40分

集合 品川区役所 第2駐車場 (時間厳守)

募集 1200名

会費 9500円

(バス代金・昼食代・保険料等)

応募された方に参加費振込用紙を送付します。入金確認後に参加確定です。

詳細内容・申し込み方法

同封のチラシを参照ください。

締切日 2026年1月31日(土)

★お願い 行事応募後に欠席する際は、メールや電話で必ず連絡をお願いします。

今後の行事予定

・定期総会

日時 2026年4月24日(金)

・第1回 見学会

日時 2026年5月予定