



品川シルバー大学同窓会

会報

平成 30 年 7 月 25 日

第 76 号

品川シルバー大学同窓会

〒140-0062

品川区小山6-6-10

TEL 080-6634-6797

西日本豪雨災害

お見舞い申し上げます。

品川シルバー大学同窓会役員一同

第 1 回 見学会報告

「三菱みなとみらい技術館」見学

○日 時 平成30年5月17日(木)
午前10時～12時

○参加者数 102名



「三菱みなとみらい技術館」では、楽しい展示や体験、さまざまなプログラム、映像を通じて、日常生活では触れることの少ない、科学技術の現在、そして未来に、出会うことができました。

見学会は昼前に終わり、会員それぞれ新しい横浜の街歩きや食事を楽しみました。

見学会に参加して

赤石 学

5月17日午前9時半、浜風が気持ちいい快晴の桜木町駅前、102名の会員が参集。当同窓

会イベントへの初参加、シルバー大学同期の仲間を見つけほっとして挨拶を交わす。担当役員から説明のあと、みなとみらい都市ビル群を抜け、徒歩8分で目的の技術館に到着した。

当技術館は、あすを担う青少年たちが「科学技術」に触れ、夢を膨らますことのできる場になることを願い、三菱重工業株式会社が1994年6月に設立したものと案内された。

早速グループごとに見学を開始。私達5班は、バーチャルツアーステーションからスタート。航空宇宙ゾーン、海洋ゾーン、交通・輸送ゾーン、環境・エネルギーゾーンとそれぞれの分野の最新技術や大型模型、体験装置などに触れ、久しぶりに科学少年のようなわくわくする感動を体験した。特に、航空宇宙ゾーンの国産ジェット旅客機「MRJ」の実物大模型コックピットに座って操縦体験。操縦桿、スロットルを握り、各種メーターでスピード等を確認し、操縦桿を引き上げなんとか無事離陸できた。巡航速度での水平飛行、旋回など繊細な操作の連続、つかの間の空の旅をバーチャル体験、帰路での着陸は制限時間オーバーで未帰還で終了となったが、あこがれのパイロット気分を満喫した。



エネルギーゾーンでは光、風、地熱、水等自然の様々なエネルギーを利用した発電と科学最先端技術の「原子力発電」。原子炉の模型を前にして、これからのエネルギーのあり方、安全性、効率性について考えさせられた。

帰路は横浜ベイを散策・スケッチしながら横浜駅までのウォーキング、健康的な充実した1日でした。次回は孫と一緒に来て、最新科学に対するジェネレーションギャップを楽しみたい。企画・準備の役員の皆様、お世話になり、ありがとうございました。

(平成30年度入会)



参加者からのひとこと感想

- ・いろいろ学びながら楽しめた。立体映像スクリーンが大変良かったです。
- ・気がるに色々体験が出来楽しかったです。時間に余裕があり良かったです。
- ・見学会御案内状の通り、素晴らしい世界を見る勉強会になりました。御参加の皆様も健康的で港横浜に満足、山下公園にも中華街も満足できると思います。今回同様な会はすばらしい。
- ・楽しい見学ばかりで良かったです。次は孫を連れてこようと思いました。知らない事ばかりでした。2班リーダーが、専門的なお話を優しくわかりやすくして頂きありがたかったです。いつも楽しい企画ありがとうございます。
- ・楽しい見学会でした。海洋ゾーン、航空ゾーンがおもしろかったです。又プライベートで来館したいです。
- ・話には聞いておりますが、実際にみる事が出来て良かったです。息子が重工に勤めていますので聞いてみます。
- ・H30年で初めて入会、初参加させていただきました。1人では来ることがないと思われる

所を来ることができたいへんありがたく思います。

- ・パイロットの経験が出来て最高でした。原子力の力や宇宙の日本技術にうれしく思いました。次回も楽しみにしています。
- ・未来を見ているようでとっても楽しかった。
- ・ガイドしてくれるのかと、期待していたけど特になし。2班は詳しい人が自主的にガイドしていてうらやましかったです。
- ・子供中心の場所でシルバー向きではなかった。
- ・少し説明あったらと、むずかしく理解出来ないところも大勢で行動しますので、一般の方々に迷惑掛けない様、気を付けないと久しぶりに合うのでお話がはずみ、通り道をふさぐ事も。
- ・内容的には単純であるが、このような見学会をもたせていただいたことに感謝します。今後の見学会にも、ぜひ参加させていただきます。
- ・高齢者にあつた見学を希望。
- ・科学技術の先端領域を見学出来ました。又、一人でゆっくり見学したいと思います。
- ・老人には、科学とはチンプンカンプン終わって解らず小、中学生向きだ。
- ・集合場所には揃いのボウシが良いと思う。幹事さん高齢者向けの企画を要望します。
- ・音声ガイドが個人に渡してもらえなかった。最低!! 文字を読むのがつらい年齢。

第1回講演会報告

今すぐやりたい整理術

～聞いておきたいプロのアドバイス～

講師 あんしんネット事業部長

整理コーディネーター 石見 良数 氏

- 日 時
平成30年6月20日(水)
14時～16時
- 場 所
中小企業センター
3階 大会議室
- 参加者 113名



整理のプロとして、その経験に基づき整理の必要性、効用等について実例を交え、ユー

モアたっぷりに、簡潔にまとめられた図を示しながら、理解しやすく話された。

参加者は、自身にとって身近なテーマであるためか、熱心に聴講していた。

講演要旨

“断捨離”、“生前整理”、“終活” 時々耳にする言葉でしょう。特に高齢者についての身の回りにある物の整理のことを言う。多くの方は、必要性は感じていても、体力の低下や面倒くささが先にたちつつ先延ばしになる。

日本人の暮らしも豊かになり、家の中は往々にして、必要なモノ、不要なモノがゴチャ混ぜにあふれている。一般的に、一人暮らしの人のモノ（遺産）の分量はマンションやアパート暮らしの場合で約3トン、戸建ての場合は5トンにも達する。当然量が多いほど撤去費用も高くなり、最悪の場合、認知症にでもなればゴミ屋敷の誕生となる。

では、整理とは何か？ 簡単に言えば物を減らすことを言う。物を仕分けて（要、不要）処分（移動）することである。

モノの整理は心の整理に始まります。モノへの執着心を捨てることが出来ないとものはたまっていく。「執着心を断ち、捨てることが出来れば、モノが離れる」。なかなか捨てられない、などとモノの整理の苦手な人も、心を整理すれば自然とモノは整理されていく。そのためのオススメは、次の3つをイメージするとよい。「自分が死んだら？」、「介護を受けることになったら？」、「不意の災害にあったら？」これらを考えれば整理がしやすくなります。

健康な人が整理が出来ない理由として、「忙しい」との現実逃避型、「もったいない」「思い出の品だから」との執着型、「いつか使うかも」との将来不安型の3つに大別できる。よく言われる「いつか必要になる、使うかも」は、特に要注意です。「いつか」とは何時のことでしょうか？

整理するには先ず、苦手意識や執着心を捨てる「気持ちの整理」から始め、今使っているモノや、どうしても残しておきたい思い出のモノはそのまま。しばらく使っていないものは廃棄か譲渡。要、不要の判別がつかない



モノは第三者に相談して片付けるのがよいでしょう。

家の中をチェックすると多くの不要品のあることに気付くでしょう。気持ちの整理がいたら先ず冷蔵庫やトイレといった小さいところから始めて見ましょう。しばらく続けると習慣になり寝室、リビング等々範囲が広がっていくでしょう。せめてモノは1.5トンまで減らしましょう。すっきりとして暮らせ、気持ちのいいものですよ！

元気な時に自分のための整理即ち生前整理をすると、精神的な安定ばかりでなく探しものの時間が減る、2度買いがなくなる、掃除が楽できれいな環境に住める、などの効果も期待できます。

参加者からのひとこと感想

- ・近く家を建て替えます。大変参考になりました。
- ・思い立って整理を始めようと思いました。我が家も、今行動しなければと思います。参加して良かったです。元気な時にやります。
- ・桐棺「K-8」と終活を考えるなら第一に整理→整頓→片付けへと、まずは物を仕分けて処分する事。実行するには今の健康な時期である。
- ・今すぐにでも実行しなければと思わせる、とても良い講演だった。
- ・身に詰まる思いの話ばかりでした。ユーモアを交えた話で、難しい話も楽しく聞かせて頂きました。今日から頑張ります。
- ・考えてみると大量の物が残っていると気が付いた。

- ・今日の内に冷蔵庫を整理します。有難うございました。
- ・悩みが少し解消されました。
- ・改めて大行動を起こさなければと奮い立たせてくれました。こういうセミナーは度々聞きたい。先生の説明が上手なので聞き入ってしまいました。
- ・家の中を整理して、使っていないものは、まず処分することから始めようと決心しました。
- ・一番気になっている事でしたので、とても参考になりました。有難うございました。
- ・家の中の整理はいつも気になっていたけれど進まない。差し迫った問題。お話を伺っているうちに、段々頭の中がすっきりしてきました。ほとぼりが冷めないうちに整理を始めようと思います。
- ・93才の母と暮らしておりますが、2人とも「捨てられない」ので物があふれ出ています。今日のお話をもとに整理頑張っていきたいと思います。有難うございました。
- ・会議室の都合があると思いますが、もう少し広い中小企業センターの2Fが良かった。(前後の席が狭かった)
- ・買い取り業者の紹介が書いてあったけど実際に売った経験をしてすすめられているのか疑問です。
- ・本500冊くらい、和服も20枚以上売った経験からほとんど、タダで取り上げられたという感想です。

川柳雑詠

万引きでパルムドール賞愉快だね
 そうだねーとは言わない妻がいる
 寄り添えば雨は小さな傘で良い
 宿題に知恵を貸せとは子も言わず
 肩書がとれて治った肩のこり
 似た顔が縦にならんだ肩車

「ほのぼの川柳会(旗の台文化センター)」より

のぼる
 のぼる
 公二
 公二
 邦彦
 邦彦

あとがき
 横浜の見学会いかがでしたか？ おおむね「よかった」の評をいただきました。鉄道博物館も楽しみましょう。
 夏が思いがけず早く来てしまいましたね。なかなか体が追いつきません。涼を求めて、無理せずのり越えましょう。
 西日本に知己のある方もいらっしやると思います。心よりお見舞い申し上げます。明日は我が身と思い、防災に心がけましょう。(S.K)

講演会・見学会のご案内

- ★A講演会(第2回)
 演題 季節と健康「春夏秋冬の過ごし方」
 講師 眞田 祥一 脳神経外科医
 日時 平成30年8月28日(火) 14時〜16時
 受付 13時30分〜13時50分
 場所 荏原第五区民集会所2階第一集会室
- ★B見学会(第3回)
 行先 視察船新東京丸「東京港社会見学船」
 日時 平成30年9月21日(金)
 募集 午前の部55名・午後の部35名
 集合 竹芝小型船ターミナル前
 受付 午前の部：9時30分迄
 午後の部：13時00分迄
- 会費 50円
- 詳細内容・申込み方法
 同封のチラシを参照ください。
 多数の方のご応募をお待ちしています。
 締切日 平成30年8月6日(月)
- ★今後の行事予定
 (詳細は9月号にご案内)
- ・第3回講演会
 演題 坂本龍馬と勝海舟を魅了した男
 「西郷隆盛の目線」
 日時 10月25日予定
- ・第4回見学会
 行先 自然教育園と東京都庭園美術館
 日時 11月下旬