



品川シルバー大学同窓会

2026年9月28日

会 報

第 123 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)

2026年度 第2回講演会

江戸に学ぼう! 今に生かせる『粋な』生き方

講師：大江戸歴史散策研究会 代表
瓜生 和徳 氏

日 時：

2026年7月24日(金)

14:00~16:00

講演会場：

品川区立

中小企業センター3F

レクレーションホール

参加者数：124名

— 講演会を終えて —

江戸時代は、高齢化へ向かっていった時代でもありました。江戸時代後期の平均死亡率は、男性が61.4歳、女性が60.3歳で、51歳以上の人の享年は70歳をこえていました。70、80歳という長寿の人も少なくありませんでした。江戸時代は隠居天国で、高齢化社会の現在からみると、時代の先取りだったといえるかもしれません。人生60年の時代だったことから、隠居年齢は40代。長生きをすると隠居生活は、30年~40年と人生の半分が隠居生活なることもありました。

江戸時代の武士、商人、農民、女性など、それぞれの人たちの『粋な』生き方をご紹介します。武士は上司の許可なく引退=隠居することはできませんでした。将軍徳川吉宗に仕えた大岡越前守忠相は、吉宗の死を見届けるまで、病気でしたが、仕えました。武士は、隠居して、呑気気ままに老後を暮らすことは、難しかったのです。一方、商人は、自分の自由で隠居できました。伊能忠敬や田中丘隅な

どは、50歳で隠居して、自分の好きな学問の道を極め、世の中の役に立つ仕事を全うし、人生を終えました。

江戸時代は女性が元気でした。シニアの女子旅が盛んに行われていました。福岡の小田宅子は、海路陸路の5ヶ月間、800里(3,200^{キロ})の女4人旅を成し遂げたのです。

江戸時代の平均寿命は、30歳台と言われていたのですが、これは、乳幼児が若くして死んでいたからです。乳児死亡率を抜いて、実際に昔の人が何歳まで生きていたかを知るには、20歳まで生存した人の平均余命で比較すればいいと考えられます。結果、大体60歳くらいまでは平均して生きたことになると言われていました。江戸時代には、高齢者が病気になると、医療技術が乏しかったことから、死を待つしかない状態でした。高齢者→病気=死ということになったのです。だからこそ、50歳で隠居しても、余生は10年しかないと考えられていたと思われます。江戸時代の人たちは、60歳が健康寿命とされていました。ならば、50歳で隠居して、人生を謳歌しようと、10年の余生を一生懸命、生きたんだと思います。

10年はあっという間です。余生を10年と考え、江戸の人たちと同じように、勇気と元氣



江戸の粋



大岡越前はよく働きました75歳現役

と冒険心を持って、毎日の1日1日を精一杯楽しんでみてはいかがでしょう。

ひとこと感想

- ・江戸に学ぼうを楽しく拝聴しました。知らなかった江戸時代のことが沢山で、これから学びたいことがたくさんできました。ありがとうございます。
- ・瓜生先生の明るくテンポの良い説明に魅了されながら、江戸時代の偉人の業績について伺いました。わたしの知らない（教わらなかった？）事も沢山お話し下さり、大変充実した時間をいただきました。
- ・今読んでいる時代小説にマッチしてとても興味深く聴講できました。大変面白かったです。教科書の内容も変わったようなので、再び勉強したくなりました。



越前が仕えた八代将軍吉宗

2026 年度 第3回講演会

古事記に学ぶ日本人のあり方(言霊の力)

講師：つだ ゆみ 氏

日 時：2026年8月28日（金）

14：00～16：00

講演会場：エコルとごし3F多目的スペース

参加者数：81名

8月28日、「品川区シルバー大学同窓会」にお招きいただき、「古事記に学ぶ日本人のあり方～言霊のちから」と題して講演をさせていただきました。シルバー大学は、品川区が運営する生涯学習の場



です。3年間の学びを終えた卒業生の皆様が、「卒業後も学び続けたい」と自主的に同窓会を運営され、毎回さまざまな分野から講師を招いて勉強を続けていらっしゃいます。普段はアカデミックな分野の講師が多い中、今回は神話マンガ家の私にお声がけくださいました。ご推薦くださった役員の皆様に、心より感謝申し上げます。

当日は80名を超える品川区民の皆様にご参加いただきました。最高齢は90歳を超える女性でしたが、実に矍鑠としておられ、そのお姿がとても印象的でした。また、運営を担う役員の皆様も、会場の準備から後片付けまで明るくキビキビと動いておられ、素晴らしい結束力を感じました。

皆様と接して改めて感じたのは、年齢を重ねても好奇心を失わず、学び続けることこそ元気の源なのだと思います。私自身も大いに刺激をいただきました。

講演では、できるだけ堅苦しくならず、古事記の世界を楽しく身近に感じていただけるよう心掛けました。さらに今回は、紙芝居の庄司さんにも実演していただきました。目の前で物語が展開していく紙芝居は大好評で、神話の持つ物語性をより深く味わっていただけたのではないかと思います。

神話には、その民族が大切にしてきた世界観や価値観が込められています。言い換え



言霊のちからを学ぶ

ば、神話は民族のアイデンティティーです。残念ながら戦後の教育の中で、日本神話に触れる機会は少なくなりました。

私たち日本人は何を大切にし、どのような心を受け継いできたのか。古事記を通してそれを知ることは、日本人としての誇りを思い出すことにもつながると私は考えています。今回いただいたご縁に感謝しながら、これからも神話の面白さと、その奥に息づく日本人の心を伝える講演活動を続けてまいります。



懐かしい紙芝居による解説

ひとこと感想

- ・自分の住んでいる日本という国の成り立ち、自分の国の良いところ、好きなところはどこか？ 確かに、はっきりと表現するのは難しいですね。今更ですが学んでいくきっかけとなりました。
- ・古事記と日本書紀の違いや、本の味わい方も知れて良かった。さすが漫画家先生でPPの絵、分かりやすかった。言挙げせずとか、知らないことが多かったので勉強になりました。
- ・つだ先生の講義はとても興味のあるお話しで改めてお書きになった本を読みたいと思いました。書店で探して一冊ずつ読ませていただきます。今日も一日楽しく学ばせて頂きありがとうございました。



つだ先生の多岐にわたる実績

人生100年時代を生きる

―「腸内環境」を整える方法―

医学が進歩するにつれて「腸の働き」は、食べ物の消化、吸収、排せつだけでなく生活習慣病、癌（がん）、免疫力の調整を行うなど、全身の健康に関与している「臓器」である事が、わかってきました。それに伴い「腸内環境」を整えて「腸」の働きを、正常に戻すことが大切です。

― 適度な睡眠 ―

不規則な生活は「悪玉菌」を増加させる原因となる為、夜更かしなどを避け、規則正しい時間に眠ることや十分な睡眠時間をとる事です。リラックスして眠ると「副交感神経」が優位になり「腸」は活発に活動し、寝ている間に、「便」を「直腸」まで運んでくれます。朝食後に排便する習慣がつくようになります。

―「腸内環境」を整える には？―

「善玉菌」乳酸菌、ビフィズス菌及び、「善玉菌のエサ」食物繊維、オリゴ糖を多めに摂る必要が有ります。「乳酸菌、ビフィズス菌」を多く含む食材 納豆、キムチ、ヨーグルト、チーズ、等「食物繊維」を含む食材、キノコ類、豆類、野菜類、ゴボウ、ひじき、玄米、大麦、等「オリゴ糖」を含む食材 ニンニク、ネギ、玉ねぎ、大豆、アスパラガス、バナナ、等

― 粘膜や細胞を強化する には？ ―

タンパク質、ビタミン類を多く摂る事、鶏肉、牛肉、豚肉、青魚、油揚げ、卵

― 免疫細胞を活性化させる には？ ―

抗酸化物質（フィトケミカル）を多く含む色の濃い緑黄色野菜、キノコ類、海藻類を摂る事。

― 免疫力を高める には？ ―

暖かいものをよく噛んで、楽しく食べること。

― 適度な運動 ―

「腸腰筋」（インナーマッスル）を、鍛えると、「腸」が刺激され「腸のぜんどう運動」を促し、「排便」がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、軽い「有酸素運動」ウォーキング、ストレッチ、ヨガなどで、「腸腰筋」を鍛える事が出来ます。ただし、運動する事に神経質になりすぎないように注意しましょう。「ストレス」は「悪玉菌」を増加させる原因になる為「腸内環境」が悪くなってしまう

可能性があります。定期的に運動することが、
難しい方は、日常生活で「多く歩く事」を心
掛ける事から、始めましょう。例えばエレベ
ーター、エスカレーターは使わず、階段を有効
に使う。買い物は、自転車ではなく、なるべ
く歩いて行く事で効果が期待できます。「腸
内環境」を整えて 腸の働きを正常にすると
「便秘,下痢」が改善され「免疫力」が向上
する。

帝京平成大学教授 松井 輝明 氏著書より
(平塚橋ふれあいサロン：稲葉 実 編)

「懇親会に係るアンケート」結果報告

定期総会で話題になった、定期総会や講演会
後の懇親会(会費3,000円程度)について、7
月24日の講演会時に、参加ご意向のアンケ
ートを実施しました。その結果を報告いたし
ます。

講演会出席者 105名

回答者は 97名(回答率92.4%)

集計内容

①参加する 23名(23.7%)

②参加しない 30名(30.9%)

③未定 44名(45.4%)

ご意見として毎回出席するかは未定、講師の
参加の有無による、年1回程度(新年会か忘
年会)であれば検討、などが寄せられました。
これにより、直ちに実施するか否かの判断は
困難のため、これらも参考にしつつ次年度か
らの方向を役員会において検討を進める事と
いたしました。 事務局

川柳 雑詠

日本国	特産のように	また地震
忘却と	いう幸せも	ある人生
夕立の	言葉薄れて	ゲリラ豪雨
立秋を	過ぎてても	続く酷暑
様変わり	ロボットかつぱ	レストラン
近ごろは	おひとりさまの	旅はやり
ゆみこ	きくえ	のぼる

あとがき

大雨や台風で不順な天候が続いております
が、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、8月28日に開催された講演会中に、ひと
こと感想にもある通り不適切な発言(ヤジ)が
ありました。我々の講演会において、このよう
な事象は初めてのことで戸惑っております。
不愉快な思いをされた方も多かったと思われ
ます。今後このような残念なことの無いよう、
講演会等を運営してまいりますので、会員の
皆様のご理解、ご協力をお願いいたし
ます。(S.K)

講演会・見学会のご案内

★A講演会(第4回)

「ウエルビーイング」

私が大切にしているもの」

講師 ウエルビーイングトレーナー

日時 清田 素嗣氏 清田 治子氏

2026年10月29日(木)

14時00分～16時00分

受付 13時30分～13時50分

会場 エコルとごし3F

多目的スペース

募集 70名(応募者多数時抽選)

会費 3000円

★B見学会(第3回)

「中央区ガイドと巡る三島物語」

(月島・佃島・石川島散策)

日時 2026年11月25日(水)

10時00分～15時30分

受付 9時35分～9時55分

集合 都営地下鉄大江戸線

月島駅改札口外

募集 各組50名

会費 6000円(ガイド料・保険料)

詳細内容・申し込み方法

同封のチラシをご参照ください

締切日 2026年10月09日(金)

葉書は消印日有効

★今後の行事予定

(詳細は124号でご案内)

・講演会(第5回)

クリス마스コンサート

場所 スクエア荏原ひらつかホール

出演 品川学藝高等学校

教職員・卒業生・生徒

日時 2026年12月24日(木)

・見学会(第3回)

行先 江東区観光ガイドと巡る

芭蕉史跡めぐり

日時 2027年1月29日(金)