



品川シルバー大学同窓会

会報

令和元年 7月 24日

第82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

第1回見学会報告

- 日 時 令和元年5月15日(水)
- 場 所 代々木公園
- 参加者数 89名

代々木公園のバラ・他

笠原 節子

品川シルバー大学同窓会に入会し、花好きの私は「代々木公園のバラ・他」の見学会に心うき参加させて頂きました。

私事ですが、上京して50年にもなりますのに、初めての代々木公園、原宿駅に降りました。とても心配でしたが要所要所に役員の方などがいらして下さり、お陰様で無事に到着することができました。



今年、平成から令和に変わったこの5月のよき日に、上皇后になられた美智子様のお名前のオレンジ色のバラをはじめ、目が覚めるような真紅、白、黄、ブルーなどなど観賞することができ、とても幸せでした。

奥へと進んで参りますと、桜、欒、ヒマラヤ杉など、そして品川区の木であります楠木などの若葉が、そよ風にゆれて心洗われる心地がいたしました。



「新緑」で高校の美術の先生がして下さったお話を思い出しました。4、5月の緑は6月になると濃くなってしまいますので、目と心にしっかりと焼き付けておくと、「元気な一年が送れます」と教えて下さいました。

代々木公園は明治42年に代々木練兵場として開設され、翌43年には日本初飛行が実施され、成功しました。その他数々の出来事を経て、昭和43年に公園になりました。今日、現在こんなに美しく楽しい公園も、いろいろ大変な歴史の変遷があったのだとしみじみ思いました。

この平和な時代にシルバー大学同窓会の皆様とご一緒に語らいながら、ゆるやかに楽しい時を過ごすことができました。こんなステキな企画をして下さった、会長さん役員の





方々をはじめ、お世話をして下さった皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。今後ともよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、濱野区長さんが教えて下さった、「今日用(キョウヨウ)」と、「今日行(キョウイク)」でこれからも楽しく元気に暮らし、少しでも皆様に喜んで頂ける人生を歩みたいと切に願っております。

(平成31年入会)

参加者からのひとこと感想

- ・近くなのでいつでも来られると思いました。緑が多く、参加して感嘆いたしました。気候もよく、緑が多く、色とりどりの花にいやされ元気をもらいました。近くにいなから知らないところがたくさんあると思います。いろいろ参加したいです。
- ・広々とした園内、美しい花々、和やかな人々との交流などとても楽しかった。足元の土の感触を嬉しく楽しく味わいました。大勢の人と参加できて、大変楽しめました。ただ出発直後のトイレ待ちが残念。待っている間に済ませておくといいな、と思いました。
- ・明治神宮は何回か来て知っていたが、代々木公園は情報で知っただけであったと、来てみて意外の感があり、新緑の中、広大な公園を心おきなく散歩させていただきました。
- ・広々とした所で、きれいなバラの花を見て、適度なつかれとともに、とても気持ち良かったです。ありがとうございました。また、ゆっくり来てみたいです。知らない人と色々お話ができて、またこれも良かったです。
- ・班ごとに説明がもう少しきけたら。バラの

見事さと緑の大満足。バラが美しくステキでした。集合場所をもうすこし明確に。

- ・好天に恵まれ新緑の中気持ちよく歩けました。色々なバラの美しさと、ほのかな香りを堪能しました。なかなか一人では来ることが出来ないのも、みなさんとご一緒できて、楽しいひとときでした。ありがとうございました。森林浴も楽しめました。
- ・大都会の中心地に素晴らしいバラ園があり堪能させていただきました。前皇后陛下、美智子様のバラ、プリセスミチコもありました。
- ・初めての参加で少しつかれました。もう少しガイド(説明)があったら良いと思いました。ありがとうございました。
- ・天気にも恵まれ良い散策でした。代々木公園は広すぎて中々一人では廻ろうとはおもいませんから、良い機会で楽しく過ごせました。感謝します。日本初飛行の地と初めてしりました。

第1回講演会報告

いつまでも元気にあるくために

—地獄の沙汰も骨しだい—

(公財)日本股関節研究
振興財団 理事長
聖マリアンナ医科大学
名誉教授
別府 諸兄 先生



メディカルフィットネス
研究所代表
太藻 ゆみこ 先生



○日 時
令和元年6月22日(土)

○場 所
中小企業センター3階 レクリエーション
ホール

○参加者数 121名

講演要旨

加齢にともない、人間の体は形態的にも、機能的に減衰していく。その変化の50%は不活動によるものと指摘されています。平成19年10月に、当時日本整形外科学会中村耕三理事長はロコモティブシンドローム（略してロコモ）という新語を発表しました。これは、運動器を健康に保つ事の重要性を訴えた、日本発信の独自のメッセージでもあります。運動器とは、首から下の骨・関節・脊椎・筋肉そして神経のことで、英語ではロコモティブ・オーガンであるが、これが一つのヒントとなりロコモが誕生しました。そして、ロコモがさらに進むと、運動器の障害により要介護になるリスクが高くなることを示唆しました。この言葉が生まれた背景には、日本の急速な高齢社会の到来があります。この状況では、介護保険を圧迫する要介護者の増大が見込まれ、それを抑えようとする厚生労働省の健康寿命延伸の考えがありました。同時にそれを受けて、高齢者に関わらず運動器の健康維持に取り組み、前向きな生活や社会をつくる必然性があります。しかし、これからの高齢社会においては、加齢的な変化に伴い、特に骨の脆弱化（骨粗鬆症）、それに加え平衡感覚・敏捷性の低下、筋力低下と筋肉萎縮、また筋・腱の柔軟性の低下に対する予防という概念が大変重要となります。

その一つの手段として、運動つまり医学体操があります。整形外科医が担当する四肢体幹の運動器は動かさないでいると障害が起こ



り、医学体操を行うことにより生活体力は改善され向上します。特に、骨粗鬆症年令の人々はバランス力・持久力・瞬発力・筋力が衰え、そして体を上手に動かす為の調整力も低下しています。そこで、今回実技で実践した医学体操を日常的に行い、生活体力を向上し改善する必要があります。これからは予防の面でも臨床医が参加し、健やかな日々の生活、ひいては充実した高齢社会を作らねばなりません。同時に「自分の健康は自分で守る」、「いつまでも元気にあるために」という意識をもつ、自助努力をする新しい高齢者像が必要ではないかと考えます。

参加者からのひとこと感想

- ・「体操コーナー」で『正しい姿勢の作り方』は普段意識して行わなかった。大いに参考になりました。
- ・年とともに背が一昨年より1cmちぢんで骨粗しょう症でビタミンD飲んでます。週に1回体操教室、家ストレッチ、今日のお話は高齢化社会になって高齢者の骨が減っていくのでどう対応していくかという大事な講演でした。高脂血症でカルシウムの食品を常にとっていたら高脂血症の数値がかたよってしまい、今チーズとか牛乳へらしています。
- ・骨粗しょう症について、大変くわしく話されたことには興味があった。
- ・先生のお話しと実技両方とも、とても為になりました。本当にありがとうございました。
- ・骨の大切さが大変良く分かりました。
- ・気持ち良い運動が出来ました。毎日実行したいと思います。有り難うございました。



- ・実行した運動はとても良かったので今日から即実行したいと思います。特に腰にふたなく立ちすわり出来ることはびっくりしました。
- ・体操指導があるのが良かったです。
- ・転倒しない様頑張る努力をしたい！ いちに筋トレ大変有効でした。今回の講演有意義でした。
- ・大変参考になりありがとうございました。この様な有意義なお話しはぜひ土曜日をお願いしたいです。
- ・骨の大切な事良く理解できた。健康のためにはどうしたらよいかを勉強したので、特に意見はありません。
- ・とても良かったです。うけられなかったシルバー組にもこんな講演をきいてほしい。
- ・骨の大切さがよくわかりました。それに筋肉も大切にしてロコモティブに対して行きたいと思います。

会員だより

注意したい「くらしに潜む悪質商法」

※東京都消費生活総合センター、東京くらしwebより抜粋

シリーズ1

1. 利殖商法(金融投資)

「値上がりが確実」「必ず儲かる」ことを強調して、投資や出資を勧誘する商法です。

「金融機関の金利が低いので何とかしたい」「年金だけで暮らせるのか心配だ」などの心理を巧みにつき、未公開株、社債、外国の通貨、事業への投資など、日頃なじみの薄い利殖話を「今がチャンス」「あなただけ」と勧められ、

被害にあうことが多いです。

*これだけは覚えておこう

- ①「必ず儲かる」などと勧誘してくる業者とは絶対に契約しない。
- ②内容がよく理解できないときはきっぱりと断りましょう。

2. 利殖商法(不動産投資)

A社から「水源地の権利を買わないか」というダイレクトメールが届き、B社からは、「A社からの水源地の権利を高値で買い取るので代わりに買って欲しい」と投資欲をあおられA社から権利を購入。その後、B社へ買い取ってもらうために電話をしても追加購入したら買い取るなどと言われ、結局、A社もB社も連絡がつかなくなる。

不動産投資では、このような「劇場型勧誘」による被害が多くみられます。

*これだけは覚えておこう

- ①被害にあわないためには、儲け話を安易に信じないことです。
- ②すぐに契約せずに、家族や知人に相談しましょう。

3. 架空請求(ワンクリック詐欺)

パソコンやスマートフォン、携帯電話などでアダルトサイトへアクセスし、何気なく「18歳以上」のボタンを押しただけで、「登録完了」「料金〇万円」などと表示されます。

これは消費者の意に反して会員登録をさせ、高額な利用料金を請求するワンクリック請求とよばれる詐欺的な商法です。

*これだけは覚えておこう

- ①怪しいWebサイトは不用意にアクセスしない、クリックしないようにしましょう。
- ②慌ててサイト事業者に連絡をすることはやめましょう。
- ③請求が来ても、身に覚えがなければ「無視」をしましょう。

4. 還付金詐欺

社会保険事務所(注1)の職員や、自治体職員を装って電話をかけ、医療費や、保険料などの還付や過払い金があると騙し、言葉巧

みに銀行やコンビニエンスストアのATMへ誘導の指示に従ってATMを操作するように要求し、指定口座に現金を振り込ませようとするものです。

(注1) 社会保険事務所は、現在「年金事務所」となっているため、存在しません。

*これだけは覚えておこう

- ① 還付金をATMを使って返還することはありません。ATMを操作させようとする相手には注意しましょう。
- ② 電話の主が名乗っている機関が実在するか、還付金の返還の連絡をしたかを地元の行政機関に連絡をして確認しましょう。

(K.M)



東京都消費生活総合センター、東京くらしwebより

新役員からひとこと

折田 繁子

シルバー大学で久しぶりの脳の活性化。ところが、わたしの人生で二度とない激動を体験。しかし、先輩や友人達に支えて戴きました。その方々と別れが寂しくて、皆で同窓会役員に。ところが、役員の方々があまりにもパワフルでビックリ! 「私の頭と体力で務まるかしら?」と不安になりました。でも、今では「同窓会会員の皆様に優しく接したい、色々な面で自分らしく。」と思っています。先輩役員の方々、御指導宜しく願いいたします。



川端下 ヨシミ

私は、シルバー大学の企画委員当時から、大変お世話になり、ご指導を頂いておりました先輩達からのお誘いで、同期5名で同窓会に入会、お手伝いができるか不安もありましたが役員をお引き受けいたしました。他の会員の方達(友人達)からも同窓会の企画は「とても素晴らしい」と好評でもあり、微力ではありますが先輩役員の皆さんと協力をし、これからの同窓会を一層盛り上げていく一端を担えたらと思っていますので、どうぞ宜しくご指導ください。



佐藤 香代子

30年振りに品川区に戻り、シルバー大学を勧められ、入学そして卒業。仲良くなった先輩・友人との繋がりで同窓会入会、役員の仲間入りをしました。先輩方のイキイキした活動を見て、ついていだけでも大変そうですが、無理せず出来る事を楽しんでやっていけたらと思っています。皆様、宜しくお願い致します。



三宮 智子

退職の日を前にこれからの生き方に迷っていた時、目に入ったのが広報「しながわ」のシルバー大学の案内でした。3年間のシルバー大学は班長や企画委員をさせていただき、新しい学び、出逢い、素晴らしく楽しい日々でした。もう修了と寂しく思っていた時に同窓会役員のお誘いがありました。これまでの経験を生かして、先輩方に教えをいただき、皆さまの楽しいシルバー大学同窓会の為に少しでもお役に立てればと思っています。よろしく願いします。



あとがき

梅雨の合間の晴れた一日、大井競馬場へ、年がいきもなく、チョッピリ興奮気味。シルバー大学で知り合った友人に手ほどきを受けながら選んだ馬番は全体的はずれでした。本命がすべて当たれば、損はしないのですが…。馬券を買っていると、知りもしないのに、ついつい大穴を狙ってしまいます。当たるわけない！

自分にとっては年に一度の競馬。美しい馬の走る姿と夜景のもと、楽しい一夜でした。馬券を買わなくても、馬が真剣に、地響きを立てて走る姿は、一見の価値があります。芝生の上で、のんびりビールをあおるのも楽しみの一つです。地元の大井競馬場の楽しさはいかがですか？

(K. A)

川柳雑詠

神様は俺を助けた事が無い
当たらないオリンピックの入場券

のぼる
のぼる

庭の花買えば安いとこぼす妻
年金のために長生き励まされ

公二
公二

梅雨明けて天を仰ぐはカタツムリ
惚れるのも惚れるも人のたどる道

邦彦
邦彦

「ほのぼの川柳会（旗の台文化センター）」より



講演会・見学会のご案内

★A講演会(第2回)

演題 もう一つの日本
〜エミシからみた歴史〜

講師 神倉 力 氏

日時 令和元年8月21日(水)

14時〜16時

受付 13時30分〜13時50分

場所 中小企業センター3階
レクリエーションホール

★B見学会(第3回)

行先 キリンビール横浜工場見学

日時 令和元年9月19日(木)

13時〜15時

集合 生麦事件慰霊碑前
(キリンビール横浜工場側)

受付 12時30分〜12時50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 令和元年8月5日(月)

★今後の行事予定

・第3回講演会

演題 「令和」で読み解く『万葉集』

日時 令和元年10月23日(水)

・第4回見学会

行先 小金井公園と
江戸東京たてもの園

日時 11月20日(水)