



品川シルバー大学同窓会

2022年3月31日

第96号

会報

品川シルバー大学同窓会 事務局
TEL 070-8412-0523
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)

書面による定期総会について (お知らせとお願い)

会員の皆様におかれましては、お元気でお過ごしのことと思います。新型コロナウイルスの3回目のワクチン接種は終わりましたか。新年を迎えると共に、新型コロナウイルスの変異株で感染力の強いオミクロン株が猛威を振るい、2月には東京都で1日2万人を超える感染者が確認されております。最近はやや減少傾向にはありますが、まだまだ予断を許さない状況が続いております。同窓会活動も、昨年12月までは、ほぼ予定通りに実施してまいりましたが感染状況の拡大や「まん延防止等重点措置」の実施に伴い1月以降の講演会や見学会は中止と致しました。さらに、3月9日開いた役員会で4月27日予定の「定期総会」の開催について、対面で行うか書面で行うかを検討いたしました。会議室に多数の会員が集まることは、密閉、密集、密接な空間ともなり易く今回も昨年に引き続き書面で行うことと決定致しました。定期総会は会員の皆様と同窓会の運営などについて討議する最も重要な場であり、それを3年連続書面で行わざるを得ないことは誠に残念でありますが、事情ご賢察の上、よろしくご協力の程お願い致します。(同封の第23回定期総会議案書をご覧の上ハガキによる回答を4月27日までにお問い合わせいたします。)

定期総会は書面となりましたが、コロナ禍におきましても役員一同、講演会、見学会の実施、会報の発行等の活動を会員の皆様のご意見もいただきながら可能な限り進めていきたいと思っております。よろしくご支援、ご協力をお願い致します。最後になりましたが、新型コロナ

の早期終息と会員の皆様のご健勝を心からお祈り申し上げます。

(3月14日記)

品川シルバー大学同窓会 会長 保坂 駒雄

第3回講演「2021年9月7日に行われた講演会、 瓜生和徳先生の戦国三英傑総集編」

ひとこと感想

- ・戦国三英傑、大変面白く拝聴致しました。現在の歴史も解明が更に進むと又色々の面が分かり益々興味が湧いてくるようです。先生の博学には圧倒されました。
- ・いやー面白かった。ありがとうございました。秀吉の欲だけで生きている姿はわかり易く、結果も最大限残せたのはうらやましく思いました。将来は記録媒体もデジタル化され歴史をこの様にいろいろ想像し楽しむ事は無くなると思うと寂しい気持ちになります。ポインターが少し見えにくかったです。
- ・今まで勉強してきた歴史と違い話の中に引き込まれていく気がして時間の短かさを感じました。この様な知られていない話を聞く機会を作ってほしいです。
- ・アツと言う間に時間が経ちました。今まで自分の頭の中にあった三英傑の印象がガラリと変わりました。楽しい時間をありがとうございました。天皇家に三人の血が入っているのは驚きました。
- ・徳川家康の話になると「信康・築山殿」の処刑事件が出てきますが、次のNHK大河ドラマでどう表現するかが楽しみです。
- ・2回目だけに三英傑についてやっとその実像が見えました。瓜生先生の人間性に踏み込んだ説明のお陰だと思えました。学生時

代に関心がなかった歴史ですが瓜生先生のお陰で劣等感がうすれた感じになりました。

- ・学校の授業では聞けない歴史の流れに消えかかりそうな大変面白い話を今日も聞くことが出来ました。
- ・信長のイメージも大分違うことが解りよかったです。秀吉のイメージ：弟秀長が病没してからの人格の変わり方。家康のイメージ：野心家でなかった、短気だった等の新しい事柄。知らない事柄の話があつて楽しかったです。この様な歴史上人物の講演があるといいですね。ありがとうございます。

健康長寿ガイドラインの12か条

「日本は世界でも有数の長寿国ですが、健康寿命との10年程度の差が課題となっています。人生100年時代を健康で生き抜くための健康長寿ガイドラインを紹介します。」

第1条 食生活 いろいろ食べて やせと栄養不足を防ごう！

- ・守ろう！ かむ力
- ・気を付けよう！ やせと栄養不足
- ・食べよう！ いろいろな食材

第2条 お口の健康 口の健康を守り、かむ力を維持しよう！

- ・正しい磨き方が肝心カナメ！
- ・咀嚼（そ）しゃく筋のトレーニングを！
- ・のどの老化防止を！

第3条 体力・身体活動 筋力+歩行力で、生活体力をキープしよう

- ・筋肉量を保とう！ 目安はBMI値*とFFMI値*・体力を保とう！ 握力と歩行速度のキープを！
- ・身体活動量を保とう！ 外出歩数と家の中歩数の両方で！

※BMIとは、体格指数の略称。この数値が高齢者は21.5以上を目標。

※FFMIとは、徐脂肪指数の略称。男性なら16以上、女性なら14以上を目標。

第4条 社会参加 外出・交流・活動で、人やまちとつなげよう！

- ・こまめに外出し、人とまちを楽しもう
- ・楽しさ・やりがい・地域貢献を大切に
- ・無理なく、がんばり過ぎないで
- ・カタチを変えても、切れ目なく

第5条 心ころ（心理）めざそうウエル・ビーイング*。百寿者の心に学ぼう！

- ・活動的な毎日で、しなやかな脳をつくろう
- ・「好奇心」「感性」「笑顔」「目標」をいつも大切に
- ・歳を重ねるほど、老年的超越のステージへ
※ウエル・ビーイングとは、体が衰えても、心ころがすこやかなら、温かく幸せな気持ちで過ごせること

第6条 事故予防 年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう！

- ・家の中での転倒を防ごう
- ・入浴事故を防ごう
- ・誤嚥（ごえん）窒息を防ごう
- ・家庭内のやけどをなくそう

第7条 健康食品やサプリメント 正しい利用の目安を知ろう！

- ・どんな時に必要か知っておこう！
- ・どんな人に必要か知っておこう！
- ・情報に振り回されないように！

第8条 地域力 広げよう地域の輪、地域力でみんな元気に！

- ・仲間になって、見守り力を高めよう！
- ・世代を超えた交流力を育もう！
- ・お互いさまと言ひ合える支え合い力を育てよう！

第9条 フレイル 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう！

- ・これからの健康づくりはフレイル対策（心身機能・生活機能・社会的機能）が中心に！
- ・フレイルへの落とし穴と兆候を知ろう！

第10条 認知症 よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう！

- ・いろいろ食べて栄養をしっかりとろう！
- ・広い歩幅で元気に歩こう！
- ・一日一回は外出して人と話そう！
- ・糖尿病や高血圧の進行を防ごう！

第11条 生活習慣病 高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう！

- ・高血圧のコントロールを！
- ・不整脈など、心臓病のコントロールを！

・糖尿病のコントロールを！

第12条 介護・終末期 事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう！

- ・人生の最期をどのように過ごしたいか考えてみましょう
- ・考えたことを、家族や周囲の方に話してみましょう
- ・話し合ったことを書き留めておきましょう
- ・利用できるサービスを知っておきましょう
(健康長寿ネットより)

海外旅行での経験(その5)

その他—② 習慣の違い

海外のホテルでは、バスタブが無くシャワーだけのところもあるが、フィリピンから来たお客さんを、箱根の温泉に案内した。一緒に温泉にと考えたが、彼らはシャワーだけ浴び、湯船に入ることなくそそくさと出て行った。温泉にゆっくりつかれる習慣はないのだろうか？ 土日の旅行だったが、彼らは日曜日の朝、英語でミサをする教会をさがし礼拝に参加していた。他方、中国人やオーストラリア人等は躊躇することなく湯船に飛び込んでいた。チップも普段馴染のない日本人にとって厄介な問題だ。ホテルのベットメイクやポーターへのチップなどは1\$程度と相場が決まっているが、レストランでは飲食代の15~20%程度で満足度によって払えばよいと言われるが、タイミングや額で迷うことが多い。アメリカ・ロスアンゼルス空港からホテルへの送迎バスで、ホテルに着いたのでバスの荷物置場から自分で荷物を持って出た。他の人は係に荷物を降ろしてもらいチップを払っていた。無粋な奴と思われた？ シアトルのレストランでは、各テーブルの係が決まっているようで他のテーブル係の人に言ってもダメで、その代わり係は何度も味はどうかとかエンジョイしているか等言ってくる。クレジットカードで支払うと食事代の小計の下に空欄がありそこに任意の数字をチップとして記入し合計するようになっていた。チップは現金の方が良いという人も居たが、15%程度で合計金額に端数が出ない数字を入れた。仲間からは、日本人はチップをはずみすぎると言う

意見もよく耳にする。

③国際線の乗り継ぎ。国際線の乗り継ぎも面倒だ。特に大きなハブ空港などはターミナルが多く、そこをシャトルが結んでいて迷うこともあります。スペインの地方都市マラガからイタリアのミラノに行き、ミラノから成田行きのANAに乗る予定で、アリタリア航空でミラノに着いた。ANA便まで時間も有り、乗り場もどこかチョット不安だったが、飛行機から降りるとANA職員がプラカードを持って出迎えてくれ、搭乗ゲートまでの行き方など丁寧に教えてくれた。さすが日本の航空会社は親切。バンコクから香港経由成田へJALを乗り継ぐ予定であったが、バンコク便が天候の関係で遅れ香港で数人が走って乗り継ぎカウンターへ行ったが、係員は「チェックインは終わりました、明日の便に乗って下さい」とのこと、タッチの差だった。中の1人が大声で、「ふざけるな、責任者を出せ」と叫んだ。係員も、タジタジとなり日本人の上司を呼び、押し問答の末直後のキャセイ航空に乗れるようエンドース(裏書)してもらい、私も彼の後に続き、当日無事日本に帰ることが出来た。時には大声で、強力に主張しなければだめだ！

デルタ航空で、中南米グアテマラから米国ロスアンゼルス経由で日本へ帰る予定だったが、航空機の不調で出発が4時間以上遅れた。ロスでどうなることかと恐る恐る降りると、日本語を話す係員が来て、接続便は、もう出発してしまったので明日の同じ便に乗ってほしい、宿は用意しますとのこと。しぶしぶ了解して、不安の中シェラトンホテルの送迎バスを待った。翌日同じコースで帰国。後日、日本のデルタ航空マネージャーから謝罪のメールと共にマイレージ5000マイルを受け取った。

④その他 ドイツに住む友人とスイス・ジュネーブで落ち合いツェルマット(マッターホルン)へスキーに行った。無事ジュネーブ空港で友人と合流し車でツェルマットへ向った。通常のカソリンやジーゼル車は、ツェルマット一つ手前の町テッシュでストップ、そこからは電車、リゾート地のツェルマットでは環境保全のため電気自動車か馬車以外は使

えない。宿の予約にも苦労したとのこと、ヨーロッパの人達は1週間以上滞在するのが普通で私たちは2泊3日の予定で短期間の予約を受け入れる宿は少ないとのことであった。日本からわざわざ来てたった3日間しか滞在しないなんて考えられないとのことであった。ツェルマットは標高1620mでゴンドラを乗り継いで、クラインmatterホルン3883m、富士山より高いところまで行ける。ゴンドラを降りスキーを担いでトンネルを少し歩くがそこには、空気が薄いので走ってはいけないとの表示もあった。ゴンドラ内の案内は、ドイツ語、英語に続いて日本語で有り驚き感激した。多分今は中国語に代わっているのでは？スキーと景色を堪能してジュネーブで1泊、チーズフォンデュ等を味わい帰途に就いた。海外旅行は、いつもと違う非日常の世界で、全てが新鮮に見える。いろいろな初めてにも出会えて好奇心も旺盛となり、価値観も広がり日本を客観的に見る機会ともなる。これからも気力・体力の続く限り旅行を楽しみたいと思っている。



氷河上も滑るスキー場にて

保坂 駒雄 (2011年入会)

被災地に帰らぬ人を立ち待つ	牙むいた海は静かに凧いでいる	コロナ禍に自宅療養医師はしる	大鵬の 父親だって ウクライナ	出世した 話しに白ける クラス会	技術国 何故ワクチンが 出来ないの	川柳 雑詠
きくえ	きくえ	きくえ	のぼる	のぼる	のぼる	

あとがき

昨年のコロナ禍の中、同窓会ではバス旅行の中止はありましたが各月の見学会、講演会は人数の制限をくみながら予定通り行われました。昨年末には感染者も減り終息間近かと思う中、年明けとともに感染力の強いオミクロン株に、感染者が激増しましたが、ここへきて漸減！このまま減り続けるといいのですが。マスク、手指消毒、怠りなく過ごしましょう。一日も早く落ち着いた生活が戻ることを願いたいものです。

(K. A)

定期総会・見学会のご案内

★A定期総会 (第23回)

2022年度も対面の総会は開催せず、前年度同様書面による定期総会と致します。コロナウイルス感染症予防の為ご理解ご協力をお願い致します。なお、ハガキによる回答を4月27日までお願いいたします。

★B見学会 (第1回)

行先 しがわ水族館
日時 2022年5月18日 (水)
13時～15時
集合 区民公園入り口送迎バス停
受付 12時30分～12時50分迄
会費 750円
(65歳以上の品川区在住・在勤)

詳細内容・申込み方法

同封のチラシを参照ください。

締切日見学会

2022年4月15日 (金)

☆今後の行事予定

(詳細は5月号にご案内)

・第2回見学会

行先 ガイドで歩く明治神宮
午前/午後

日時 2022年6月17日 (金)

・第1回講演会

演題 品川のお寺の歴史
日時 2022年7月7日 (木)