

地域にはばたく市民パワー!

ところざわ倶楽部「広場」

所沢市民大学受講者の会 広報紙
2009 年 4 月号 (第 16 号)
発行責任者 佐藤八郎

公開講演会

「アンチエイジングに挑む」大盛況!

講師：成宮 学先生 (西埼玉中央病院)

去る 3 月 10 日
小手指公民館分館
ホールに於いて、
ところざわ倶楽部
主催による、シニ
アのための公開講
演会が開催されま
した。



講師の成宮先生は糖尿病の権威で、現在までで
西埼玉中央病院で 1200 人、瀬戸病院でも 200
人の患者を診断されています。

アンチエイジング (抗老化)、老化とメタボに
如何に取り組むかというテーマで講演いただき、
当日は 125 名の方が参加 (ところざわ倶楽部 75
名、市民大学 11 名、一般 39 名)、老化に対する
関心の深さを感じさせました。

成宮先生は、年をとらない秘訣は「気持ちの持
ち方」であると強調されていました。

70 歳であれば 60 歳の気持ちで、60 歳であ
れば 50 歳の気持ちで生活する事です。

心の持ち方次第で実際の脳細胞は活性化され
るそうです。

また、アインシュタインが「感動する事をやめ
た人は、生きていないと同じである」と言ったそ
うですが、意欲を持ち、本物に触れ、感動する体
験が前頭葉を刺激し、老化を防ぐ大きな役割を果
たすそうです。

芸術家が長生きするのは創造的に生き、意欲を
高める事によって脳のポケを防いでいるからで
す。

定年後の人生は、脳をどう使うかが重要で、あ
くなき好奇心を持ち、感動のある人生を歩むこと
です。

人生のしがらみが減る老後こそチャンスです。
精神的にも肉体的にもしなやかに、ゆるやかに、
未知なものにチャレンジし、前頭葉を活性化させ
て豊かな老後を過ごしましょう。

<今年度の全体活動計画&実績>

月・日	内容	場所
H20 11. 19	平成 20 年度 定期総会	市民文化 センター
H21 1. 26	アンコール講義及び サークル紹介・勧誘	松井公民館
3. 10	公開講演会「アンチ エイジングに挑む」	小手指公民館 分館
5. 20	工場・施設見学会：①サントリー武蔵 野ビール工場 ②府中市郷土の森博 物館 ③自由選択コース	
7. 18	倶楽部会員による講演会	
9	日帰りバス旅行	
10	サークル活動報告会/出前講座/親睦会	

- ・詳細日程については確定次第お知らせします。
- ・太枠、網掛け部分は実績を表します。

<5月度 工場・施設見学会のご案内>

■実施日：平成 21 年 5 月 20 日 (水)

■集合：JR 武蔵野線府中本町駅

9 時 45 分 (出札口で担当が案内)

■見学先：

- ① サントリービール武蔵野工場 (各製造工程
見学後、新鮮なビールを試飲)
- ② 府中市郷土の森公園&博物館 (自然がいっ
ぱいの公園で食事・散策後、企画展「武蔵
府中と鎌倉街道」をガイド付きで見学)
- ③ その後自由行動 (お勧めのポイント)
A.郷土の森・博物館延長 (ご自由に散策を)
B.大東京総合卸売センター(サントリーの隣)
C.大国魂神社 (府中本町駅から徒歩 5 分)
D.競馬博物館 (府中本町駅から徒歩 20 分)
*時間・天候・体力に合わせて色々な組み合
わせを楽しんでください。

■申し込み：各班連絡責任者へ 4 月 15 日迄

■問い合わせ：堀内 TEL 2924-1979

<7 月度 倶楽部会員による講演予定>

■実施予定：平成 21 年 7 月 18 日 (土) 午後

■講師：現在折衝中

■問い合わせ：鈴木 TEL 2925-5670

「3月度 理事会報告」

日時：3月17日(火) 10:00~12:10

場所：生涯学習センター

1. 会長より

- ・生涯学習推進センターとの共催事業に関する第1回プロジェクト会議の論議内容を報告し、「教養講座」の一部を当倶楽部が試行的に実施するとの方針を決定した。
- ・同センターのオープニング事業に2名の実行委員を派遣すると共に、展示コーナーに当倶楽部の活動内容を紹介する。

2. 企画部より

- ・3月10日の公開講演会「アンチエイジングに挑む」の参加者は125名で、アンケート結果の評価は満足度が高かった。

3. 広報部より

- ・「広場」の残り部数が多いので、配布漏れがないようにしてほしい。

4. 総務部より

- ・市民大学の講師に当倶楽部の特別会員入会勧誘状を3月中に発送する。

<4月度 理事会の予定>

日時：4月14日(火) 9:30~12:30

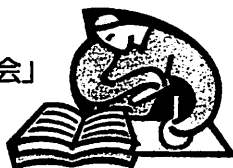
場所：中央公民館(旧生涯学習センター)

内容：サークル代表者との合同会議

◇ 市民大学は 今 ◇

■16期活動

- ・3月12日「1年次纏めの会」
12講座とも内容が時宜に適い良かったという意見が多く、新しい講師への評価も高かった。
- ・3月19日「一年次お別れ交流会」
詩吟、ウクレレ合唱、銭太鼓など余興もあり16期生一体となって楽しい懇親会となった。
- ・4月9日 新生「生涯学習推進センター」で2年次(8講座のグループワーク)がスタート。
(16期企画委員 池田)



■17期活動

6月の開講に向けて「翔びたつひろば」及び「市のホームページ」での募集が始まりました。募集パンフレットも公共施設に置いてありますので、会員の皆さんの友人知人へのお勧めをお願いします。

(17期企画委員 清水)

私たちのサークル活動紹介

『傍聴席』

連絡員 高垣 輝雄

市民大学14期(日本の将来)グループは藤田博司先生のもとで、メディア、特に新聞報道について初歩より学び、修了時のグループワークでは(知る権利とメディアの役割)(地方分権と地方自治の問題)の2点について自主勉強を行いました。



市民大学を終わったとき、今後も集い勉強して行こうとの声があがり、藤田先生を特別講師に迎え『傍聴席』を結成しました。

所沢について余りに知らなかった事を2年間の勉強で実感し、(埼玉都民から所沢市民へ)を基本理念に所沢市の行政、市議会について勉強に取り掛かりました。

初めて傍聴を体験した不思議な市議会、議会の内容を傍聴者に理解させる努力は必要ないと云う議会事務局、毎回2、3名の寂しい傍聴席、こんな議会が必要なのか、当初は戸惑いの連続でした。感想を『傍聴席のブログ』に各々自由に掲載しながら牛歩の様な1年でした。

しかし市民が無関心では行政、市議会が立ち直る希望は無いと思い、市議会、専門委員会、他市の議会の傍聴、市議を囲んだ勉強会、出前講座の勉強と多様な活動をしています。

その後、日本の経済、日本とアメリカ、環境、アジア等の学習を修了した仲間も増え、「傍聴席」は現在進行中です。市の行財政、市議会、所沢の歴史、特別講師の寄稿、メディア、等のテーマで、ブログの書庫に活発な意見を掲載しています。

本年度は(保育園の民営化)(21年度予算)(所沢市の政局と市民の責務)等会員のエントリーによる色々なテーマを掲げて例会を担当する方式で、活動を始めています。

興味のある方、新規加入とブログの閲覧も期待しています。

検索 (傍聴席) 所沢一コメントに意見参加できます。(傍聴席)に参加希望者は

会長 平栗彰子、2925-3746

連絡員 高垣輝雄、2926-7164へ。

☆ サークル活動計画 ☆

■興味がある活動には、他サークルの方も参加して見ませんか。



ダースの会 (齊藤昌宏 2998-0406)
 4/2 (木) 「ダースの会」第2回定期総会
 (中央公民館)・懇親会
 4/15 (水) ハイキング・多摩森林科学園と多摩陵
 散策
 5/7(木) 定例会・学習会：歌舞伎 DVD 鑑賞
 「三人吉三」
 5/20 (水) ハイキング・場所未定

地域の自然 (加茂恵三 2944-6554)
 4/18 早稲田大学・B 地区湿地保全活動参加
 (講演と湿地の散策)
 5/17 早稲田大学・B 地区湿地保全活動参加
 (竹林の伐採)

アジア研究会 (池田新八郎 2940-0711)
 4/22 (水) インド映画アカデミー賞受賞作品
 「スラムドッグ&ミリオネア」(ダニー・ボイ
 監督) 鑑賞及び「インド料理」会食
 5/27 (水) 定例会 13時30分～16時 中央公
 民館「インド文化と世界文化遺産」を考える

地域の自然と農業を考える会 (木島 2947-0881)
 4/04 春の狭山丘陵散策
 ……満開の桜と里山を訪ねて
 4/15 定例会 13:00～(中央公民館)
 4/18 早稲田B湿地保全活動 講演と湿地散策
 5/12 新緑を訪ねて(詳細計画中)

傍聴席 (高垣輝雄 2926-7164)
 4/13 (月) 15時 4月例会 中央公民館
 勉強会・市の21年度予算
 5/11 (月) 15時 5月例会予定
 共同学習会(14期・15期の学習
 事項の共有作業)

歴史散策クラブ (大河原功 2943-2004)
 4/1(水) 東所沢駅 10:00 集合
 ……黄林閣/滝の城址/お花見
 5/1(金) 航空公園駅前 集合時間：未定
 ……当日は、駅前～多門院間臨時バス運行
 ……多門院の寅・牡丹まつり/三富新田

楽楽くらぶ (秋元茂子 2928-0272)
 4/上旬 役員会
 4/20 (月) 例会 『カルメン』ピゼー(予定)

ドラマティック・カンパニー (梅本 2926-8723)
 4/04 (土) 10:00～正午
 4/18 (土) 10:00～正午
 中央公民館(旧生涯学習センター)
 引き続き『リア王』の読み込みを行います。

地球環境に学ぶ (塚本二郎 2942-3117)
 4/21 (火) 定例会 15時～
 場所 中央公民館
 ・生涯学習推進センターでの当サークルの活動計画
 について皆の意見を持ち寄り方向性を決めたい
 と思います。

北欧の会 (樋口俊夫 090-6483-7993)
 4/04 (土) 第2回例会 13時20分
 5/16 (土) 第3回例会 13時20分
 情報の共有化とフリートーキングで会員相互の
 コミュニケーションを深めていきます。
 場所 中央公民館(旧生涯学習センター)

地域の自然を考える会 (海老沢 2922-0259)
 5/未定 (火) 八国山の芽吹き～持明院(河童の伝説
 証文)～淵の森緑地
 6/未定 (火) ピオトープについての勉強会を
 メンバーと相談の上行うことを
 検討したい

おたまじゃくしの会 (岡本 2948-7674)
 4/14 (火) ハイキング 多摩森林科学館
 5月度は、計画中

誰でも・何でも 掲示板

★皆さんの投稿をお待ちしております。

サークルからの発信や会員からの倶楽部への提案など、誰でも・何でも結構です。

「私のマリア様」

飯泉陽子

市民大学で一緒に学んだ仲間が病に倒れた。

この始まりは、10月12日「日帰り旅行にいかないあ？」と誘われた帰りのバスの中、「あなたの顔が二重に見えるの！」と言う。右目が変わると・・・

すぐ大学病院に検査入院し、一ヶ月足らずで横浜の脳外科病院でサイバーナイフによる3回の治療を受けた。頭の痛みは消え本人はとても喜んだが、先生の話では、もうこの時点で体に転移しているとのこと。再び大学病院へ戻ることになった帰り道、二人でごちそうを食べて帰ったが、これが彼女との最後の晩餐になってしまった。身辺整理をして入院する様にと知らされたとの連絡。ぽつんと言うその口調は何時も冷静だ。すぐに縋てを段取りして、12月23日今度は緩和ケアの病院へ移ることになった。

今まで、自由奔放に生きた人生であり、決して弱みは見せない人だった。彼女も一人暮らし、ご近所士なので、自分の身に置き換えたとき、自然と何か助けてあげたいと思った。携帯電話を買い3名の短縮を入れて渡した。翌朝1番に電話で、ほしい物を「買って来て」と言われる。親しい友人も一緒に見舞う。「うれしい、気分がいい」と言ってその日は元気になった。介護に詳しい友人は、どうしたらよい気分で過ごせるかを調べてくれた。が、叶うことはなかった。ベッドの上で孤独に耐え、メモ帳にその日その日のことを綴っていた。

年が明けて、6日に顔を出した時にはいっそう悪くなっていた。「朝、あなたの声が耳元で聞こえた」と言う。9日の夕方時間が出来たので、大好きなマンゴージュースと人参ジュースを持って見舞うと、すごく喜んでくれた。

次は約束の20日に、友達と好物のジュースを持って行った。すでに彼女は酸素マスクをしていて、今日はとても悪いとのこと。必死に待っていたと思う。酸素マスクの中に溢れる最後の感謝の言葉を聞いたような気がした。そして永遠の旅立ちに・・・短縮 NO.2の介護福祉士さんに託した私への手紙には、感謝の言葉が記されていた。「私のマリア様」と最高の言葉を残して。

その後、御弟妹に、出会ってからのお姉さんのこと、旅行に行きおいしいものを食べ、オペラを観て楽しかったことを伝えた。几帳面で、はなやかで、そして、正直者なあなたと出会えたことに私たち皆、心からのありがとうを捧げたい。



— 所沢の旬の花・自然 —

「樹々の芽吹き」

春四月、この季節になると私の家の前山でもある狭山丘陵の樹々が芽吹いてまいります。

椿、コナラ、クヌギ、りょうぶ、エゴ、山桜それぞれの木が芽吹きそして花を咲かせます。樹々の芽は、それぞれの色を持ち、その美しさは、咲く花に勝るとも劣らないのではないのでしょうか。

桜の花は、言わずもがなですが、我々日本人に親しまれ愛されております。しかしながら桜は、時として戦争を思い出す象徴的な花として良くない印象で捉えている人も私達の先輩の方の中には、居られるようではありますが、その女性的な可憐な美しさをこそ観賞したいものと思えます。

所沢旬の花では、あえて花でなく樹々の芽吹きを取り上げたいと思いました。

14期の私達のサークルである「地域の自然を考える会」の武蔵野の雑木林の管理が放棄されている危うさを訴える立場として、この際今一度皆様に雑木林の芽吹きを味わって頂き雑木林を身近に感じ関心を持ち守る事を考えて頂ければ有難いと思っております。

(海老澤愛之助)



◇ 編集後記 ◇

桜前線予報に振り回されましたが、花見は計画通り出来ましたでしょうか。

景気も政治も芳しくありませんが、定額給付金と高速道路の値下げを活用して、桜前線を追いかけて、新緑を求めて楽しみましょう！

今月からサークル投稿による「所沢の旬の花・自然」の掲載が始まりました。自然に対する思いや小さな発見など、地域密着の情報を楽しみにしてください。

◇ 広場・問い合わせ ◇

平栗 2925-3746 池田 2940-0711 矢野 2925-5197 清水 2944-8835 荒幡 2922-0318