

さいたまシニアユニバーシティー岩槻校第9期 会報第3号

会長メッセージ 羽廣 晶

日頃より各種活動にご協力いただき感謝申し上げます。各種事業の内、文化祭担当の委員長・副委員長さんが辞退されました関係で渡辺守さんと前沢暁三さんに後任をお願いしたところ、快くお引き受け下さいましたので皆様のご承認を頂きたくご提案申しあげます。承認いただきましたのでお方にはお世話になります。よろしくお願い申し上げます。8月は夏休みになりますので各事業関係者におかれましては各自ご活動の程よろしくお願い申し上げます。

「どう生きるか“ピンコロ人生”認知症の予防と対策

7月1日は「日常生活の健康」というテーマで日本清治仁病予防協会 金岡 健二先生の間近に迫った「認知症」について詳しく解説して頂いた。1 寿命と人生～あなたの寿命を知る～ 2 メタボ/生活習慣病とは？ 3 寝たきり・認知症？ 4 寝たきり・認知症/メタボの予防と対策～栄養&運動&ストレスというテーマでの解説であった。

最初に米国ハーバード大学栄養学者メイヤー教授考案の資料で「寿命と人生～あなたの寿命を知る～」我が残された人生の大まかな数値を知ることが出来て一喜一憂。遺伝的要因・自分のライフスタイル・健康上の要因などで残された寿命を図ることが出来た。次いで「人生100年元気に生きるためには何をなすべきか」を教えていただいた。それには1) 血管の老化防止 2) 丈夫な骨づくり 3) 筋肉トレーニングで貯筋 4) 生き甲斐づくりでストレス解消等など

将に我々の大学での新しい人脈づくりで友好を深め、出会いを求めてまなぶ姿勢を申されていると感じた。ストレスを溜めず、スポーツ・音楽・睡眠などでストレスを解消。最も大切なのがよい食事をとることである。

楽しい音楽講座 バリトン歌手 福井 克明先生

7月29日の教室はプロのオペラ歌手の歌声を堪能する事が出来た。ニ紀会所属の福井先生のユーモアあふれる講義は参加者を十二分に満足できた素晴らしい時間であった。最初に音階の基本の解説から始まり、全音符から8分音符の発声練習を、声を出す基本姿勢の解説があり声を出すには先ず姿勢から正すことが大切であり、胸を張って横隔膜を広げ頭の前から声を出すことが大切な要素であると教えられた。次いで埼玉県加須市出身の作曲家の下総 皖一の作品を3曲教えていただいた。歌は知っていても作曲家が誰も知らないで歌っていることに改めて気付いた次第である。「たなばたさま」「花火」「かくれんぼ」など童謡唱歌として何度も歌った経験がある歌が彼の作曲であったことを再確認。次いで輪唱でお馴染みの「静かな湖畔」を練習。流石ベテランの皆さんは難なく歌いこなし福井先生も関心の様子(?)。最後に「野に咲く花のように」という長い歌を練習。この歌は次回の第2回目の音楽の時間に再度練習することとなった。学生からのリクエストに応え「高校三年生」を自慢ののどで聴くことが出来、マイクが不要ない声を如何にして出すことが出来るか、訓練と最初から身に付いたDNAなのか、我々でも頑張れば少しくらいは良い声を出すことが出来るのか。本当に楽しい時間を与えていただいた先生に心から感謝申し上げたい。



熱唱中の福井克明先生

9月～10月の予定

- 9月9日 「身近な法律」 日本大学教授 山川 一陽氏 2時限 笑ヨガ
- 9月30日 「からだ漢字」の成り立ちと広がり 「異文化理解」/イスラム世界
- 10月7日 1時限「かしこい消費者」 2時限「一皿を仕事に出来る幸福」

紙面作りにご協力を

この会報は皆様会員の投稿によって出来ております。内容は全く自由です。何でも結構ですので、ご意見等を含め沢山の投稿をお待ちしております。紀行文、クラブ活動、俳句、短歌、川柳、物申す・・・等など。奮ってご投稿ください。

行田 古代ハスの里を訪ねて

花散策クラブ 羽廣 晶子記

行田市の‘天然記念物’に指定されている古代蓮は原始的な形態を持つ1400年～3000年前の蓮であると言われています。偶然出土した種子が自然に発芽してよみがえり、池に開花しているのが発見されました。地中深く眠っていた多くの蓮の実が出土し、自然発芽して一斉に発芽したことは極めて珍しいこととされ、その蓮の花を今愛でられると言うことは何と素晴らしい事でしょう！さて、蓮の花は朝早くに開花し、昼ごろから閉じるとあって7時41分岩槻駅を出発し、蓮会館に着いたのは9時半ごろでした。総勢11名の花好きが集まり快晴の元ワクワクの行程でしたが、蓮の里にはすでに大勢の人が楽しんでいました。42種類12万株の蓮の花は、ピンク、白、黄色、世界の蓮、鬼蓮と広い園内に、整然と植えられていて、それは見事でした。あまり広くて回りきれないくらいの蓮の花でした。ランチは名物の手打ちうどん食し、売店の行田の名物や農産物や土産品などを楽しみました。皆で蓮の花会館に入り、高いタワーからはスカイツリーなど360度のパノラマを楽しみました。そして、いろいろな廣種類の稲だけで色分けされた広大なキャンパスに見立てた、それは見事な田んぼアートを望めた事でした。展示室では巨大スクリーンや蓮の観察コーナーや、蓮のレプリカなどいろいろ展示してありましたが、今日で終わりと言う作家さんの素晴らしい人形に出会えた事でした。一体百万円位するという人形は蓮の花に色をイメージした物が多く其れは優雅で気品に満ちた物でした。今日は一行が古代蓮を堪能できた一日となりました。



埼玉県近代美術館見学記

7月25日曇天の中、大宮中央校と岩槻校合同の社会見学が行われた。埼玉県立近代美術館は初めてという生徒が大半であった。当館は建築家の黒川紀彰の設計で公園の緑と美術館との調和を考えた設計となっており、特に椅子の美術館として異彩を放っている。有名クラフトマンの設計による各種の椅子が館内に点在し自由に座り心地を味わうことが可能である。当館は年間約30万の入館者があり年間様々な企画でわれわれの目を楽しませてくれている。今回の常設展では、リサーチプログラムとしてドラクロワの「聖ステバノの遺骸を抱え起こす弟子たち」がどのような考察から書かれたかを学術的に解説していた。当館所蔵の名画であるピサロ・モネ・ユトリロ・シャガール等の西洋絵画と共に、佐伯裕三や岸田劉生等にも出あうことが出来た。又、埼玉の画家である高田 誠の生誕100年記念特別展を鑑賞。ユーモアとリアリズムの部屋では現代美術として1970~2000年の一風変わった芸術に触れることが出来た。特別展では「浮遊するデザイン倉俣史朗とともに」が同時開催されていた。今後とも、このような企画は日頃あまり触れることのない芸術に接する機会を与えてくれたことに感謝しつつ、三々五々帰路に就いた。



史跡めぐりクラブ報告 関谷 譲

7月22日 まずは地元の史跡である岩槻城址についての勉強を行い、以降の史跡めぐり活動に繋げて行こうと講師を依頼し坐学の勉強会を実施
岩槻城ができてから350年間（室町時代～明治初期）の歴史

- *室町時代後半（1450年代）関東管領(上杉)と古河公方との軍事対決で境界の要所として岩付城（当初この字が使われていた）築城とされている。関東管領上杉の家老であった太田道真・道灌 親子に江戸城と岩付城を築城させた。
- *戦国大名 北条早雲の台頭・子の氏綱により関東制圧（1520年代）太田道灌の養子資家・資頼が城主となる。以降上杉謙信の関東出兵（1560）・武田信玄関東出兵（1562）に関連し戦に関与。
- *豊臣秀吉の勢力拡大に備え1572年～岩槻城の大構(土塁)構築、1590年落城。
- *以降徳川勢力下で岩槻藩主は9家22代（280年間）続くこの間岩槻城の藩主は徳川幕府の重職者（老中等）が多かった。徳川将軍の日光山参詣で宿泊所として利用され、将軍専用の御殿が常設。

親睦旅行ご案内 開催日：11月21日9:00 出発 集合場所：岩槻駅前（区役所西側） 幹事：4班
行き先：富岡製糸場 群馬県立自然博物館 会費：6000円（11月に納入ください）