



2016年 春季号

平成28年5月発行 通巻第4号

人生を拓く

『同窓会報』改題



(入間川の鯉のぼり/SC写真クラブ 細井弘子)

目 次

巻頭言/ 狭山市長 小谷野剛 「学びの成果を地域社会での活動に」 市民大学修了式 20講座の440人が巣立つ	2
予告/ 同窓会第3回定期総会 6月22日に開催 市民大学 3年目を迎え今期も講座の編成替え 20講座に354人が入学	3
ストップ・認知症 連載第2回 認知症予防講演会を開催 講演の要旨『今日からできる認知症予防』	4
ご無沙汰しております —あのとときの先生は今。 第④回 宮内孝知先生 (いきがい学科・太極拳)	6
活動支援とクラブ活動 会員募集中!	8
人間探訪 第③回 山家馨さん (狭山の歴史) (全面広告)	9 10
こんなことあんなこと 同窓会がからむニュースから	11
告知板・行事カレンダー 編集後記	12

「さやま市民大学同窓会」は皆様の貴重な会費で運営されています。

学びの成果を地域社会での活動に

狭山市長 小谷野 剛

さやま市民大学同窓会におかれましては、600人を超える会員の皆さんが、会員同士の親睦を図るとともに、学んだ成果を様々な分野で地域に還元され、地域社会の発展にも大変にご尽力をいただいております。改めて敬意と感謝を申し上げます。

特に、貴同窓会では、ボランティア活動により地域に貢献することを目的とした活動支援部会と、学習やスポーツ、趣味などを通じていきがいづくりや健康づくりなどを行うことを目的としたクラブ活動部会の2つの部会を設け、様々な活動に取り組んでおられます。

市といたしましても、貴同窓会には、従来より、狭山市学校支援ボランティアセンターの運営をお願いしており、毎年、小中学校へ多くの学習支援ボランティアを派遣していただいております。

また、市では、平成28年度から、中学生を対象とした学習支援事業（さやまっ子茶レンジスクール）もスタートさせたところですが、この事業の運営についても貴同窓会をお願いしており、改めて、その活動に深く感謝を申し上げます。



こうしたなか、本年度から、狭山市の今後10年間のまちづくりの指針となる第4次狭山市総合計画がスタートいたしますが、このなかでは、人口減少や少子高齢化等の狭山市が抱える課題に対して、市民と行政が協働して様々な施策を講じていくこととしております。

そして、そのためには、さやま市民大学の修了生が協働の担い手として、学びの成果を活かして、これまで以上に地域社会で活躍していただくことが求められており、その架け橋として、貴同窓会の果たす役割にも、大変に大きいものがあります。

どうか今後におきましても、さやま市民大学と連携して、地域社会の担い手の育成と確保に、より一層ご尽力いただきますようお願い申し上げます。

結びに、さやま市民大学同窓会の益々の発展と、会員の皆様のご健勝とご活躍をご祈念申し上げます。挨拶といたします。

さやま市民大学 3月19日に修了式

20講座の440人が巣立つ

さやま市民大学の修了式が3月19日に元気プラザの体育館であり、協賛講座と合わせて20講座の440人が巣立った。

男女比は51対49とほぼ半々、最高齢は89歳で最年少は16歳、平均年齢は60歳だった。

講座別の修了人数は次の通りである。

***印は後期開設講座**

まちづくり担い手養成講座 (18人)

地域ジャーナリスト養成講座 (16)

まちのガーデナー養成講座 (24)

狭山地域ふるさと学講座 (31)

地域の防災リーダー養成講座 (25)

***食と農のコミュニティビジネス講座 (23)**

健康づくり・介護予防サポーター養成講座 (25)

パパ・ママのお助け隊養成講座 (22)

***パパ・ママのお助け隊養成講座～学童期～ (28)**

ウォーキング講座 (19)

***狭山市認知症事業サポーター養成講座 (26)**

いきがい講座 (30)

狭山の歴史講座 (29)

実用パソコン講座・中級 (19)

実用パソコン講座・実用 (20)

実用英会話講座 (23)

特別講座

さやまの生活文化伝承講座 (18)

短期講座

*** U-35 さやまのツアーづくりセミナー (16)**

協賛講座

パソコン講座・初級 (20)

韓国語講座るんるんハングル (8)

さやま市民大学同窓会 第3回定期総会

6月22日(水)に開催

午後1時～ 市民交流センター1階

第2部 3時～ 会員交流会

さやま市民大学同窓会では、第3回定期総会を6月22日(水曜)に開催する。会場は市民交流センター(市駅西口。1階コミュニティホール)で、時間は午後1時から。

総会終了後、第2部として「会員交流会」を行い、腹話術など多彩な出し物が予定されている。

新会長に中嶋亨さんが就任(予定) 事務局長には高野優子さん



総会では人事案が上程されるが、会長の諸井寿夫さんが退任し、新会長に副会長(事務局長兼務)の中嶋亨さんが昇進、新事務局長には高野優子さんの就任案が諮られる。(写真左・中嶋さん、右・高野さん)



4月23日 20講座に354人が入学

3年目を迎え今期も講座の編成替え

3年目を迎えたさやま市民大学では、この28年4月の新年度から講座の再編成を行った。これにより3コース・17講座に、特別講座が2、協賛講座が6となり、講座数の合計が25(うち後期開講が5)となった。■部は後期開講講座である。後期の5講座については未定で、募集は9月以降になる。

4月23日に入学式があり、20講座・354人が入学した。講座別の入学状況は次の通りである。

カッコ内は(入学者数/募集定員)

まちづくりコース

1. 地域イベント・プロデュース基礎講座 (9/20人)
2. 地域ジャーナル講座 (9/20人)
3. まちのガーデナー養成講座 (22/25人)
4. 狭山地域ふるさと学講座 (27/25人)
5. みんなで楽しむ国際交流講座 (15/25人)
6. 地域の防災リーダー養成講座 (詳細未定)
7. 食と農のコミュニティビジネス講座 (詳細未定)
8. さやま未来塾 (詳細未定)
9. ソーシャル・ビジネス基本講座 (詳細未定)

健康・福祉コース

10. 地域福祉とケアのあり方を学ぶ講座 (17/25人)
11. 健康づくり・介護予防講座 (15/25人)
12. パパ・ママのお助け隊養成講座 (14/25人)
13. パパママのお助け隊養成講座・学童期 (詳細未定)

いきがいコース

14. いきがい講座 (27/30人)
15. 狭山の歴史講座 (23/30人)
16. 子どもたちのものづくり指導員養成講座 (13/25人)
17. スポーツボランティア養成講座 (12/25人)

特別講座

18. 学習支援員養成講座 (16/25人)
19. さやまの生活文化伝承講座 (11/25人)

協賛講座

協賛講座とは市内の市民団体などが企画・実施する講座の開催を、さやま市民大学が応援するもの。

20. 入門英会話講座 (23/24人)
(主催: 狭山市学校支援ボランティアセンター)
21. 実用英会話講座 (22/24人)
(主催: 狭山市学校支援ボランティアセンター)
22. トレッキング講座 (32/30人)
(主催: 狭山トレッキングの会)
23. パソコン講座初級 (20/20人)
(主催: さやま市民大学同窓会狭山パソコン支援の会)
24. パソコン講座中級 (20/20人)
(主催: さやま市民大学同窓会狭山パソコン支援の会)
25. 韓国語講座「るんるんハングル」 (7/25人)
(主催: NPO法人モヨラの会)

連載② ストツプ・認知症

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを

平成27年度 狭山市認知症予防講演会を開催 『今日からできる認知症予防』

主催 狭山市
共催 さやま市民大学同窓会
3月5日 於市民会館

講師 あさひ病院長／認知症疾患
医療センター長 大島久智氏

立ち見もでる盛況 370人が聞き入る

狭山市とさやま市民大学同窓会では3月5日に市民会館小ホールで「平成27年度 狭山市認知症予防講演会」を開催した。

講演に先立ち主催者の狭山市長寿健康部介護保険課の前澤雅彦課長から、「狭山市の65歳以上人口は43,468人で高齢化率は28.25%です。介護認定を受けているのは約5,800人で、うち認知症の人は3,100人ほどとなっています。市では認知症対策に取り組んでいますが、本日は皆さんの介護の一助になればと、この講演会を企画しました」との挨拶があった。

講師はあさひ病院長 認知症疾患医療センター長の大島久智氏で、演題は『今日からできる認知症予防』。定員364人の会場には立ち見ができる盛況だった。

閉会の挨拶で共催者の市民大学同窓会鈴木強副会長は、「市民大学同窓会は600人を超える会員を持つ団体ですが、『認知症問題』は当会の大きなテーマの1つで、継続的に講演会を開催しており、今後も続けていきたい」と話した。講演の後、認知症予防のために仲間と楽しく活動している自主グループの「いりそ会」と「つつじ会」の活動紹介があった。



講演の要旨

認知症高齢者の現状 (平成24年の推計)

全国の65歳以上の高齢者 (3,080万人) のうち、

◇認知症有病者数 462万人
推定有病率 15%

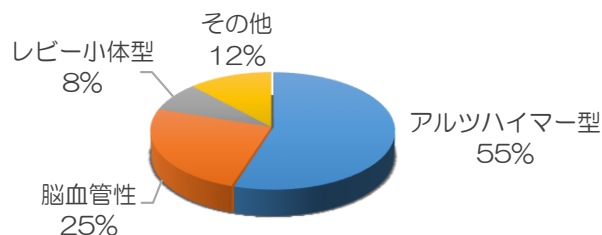
◇MC I 状態有病者数 400万人
推定有病率 13%

◇介護保険制度利用認知症高齢者 305万人

なお、狭山市の認知症有病率は埼玉県内でトップとなっている。

注；MC I = 軽度認知障害 単なる物忘れで日常生活が自立しても、記憶力の低下が年齢に比べて平均以上に進んでいる場合をいう。最近の研究では、MC I と分類された人の10%が1年間で認知症になり、4年間では約半数の人が認知症になることが指摘されている。

認知症の種類



アルツハイマー型認知症

- ・脳血管性と比較して簡潔な表現をすると、大脳の萎縮を特徴とした認知症である。
- ・原因として、アミロイドβ蛋白という物質の異常な蓄積が挙げられる。
- ・認知症はゆるやかに進行することが多く、全体的な認知症状を呈する。

- ・自覚に乏しく性格の変化が認められることが多い。
- ・病状は比較的固定されている。
- ・早期に海馬（＝脳の内部にある古い大脳皮質部分）の萎縮が認められる。

直ぐにできる認知症予防 7つの心得

- ① 脳血管性認知症を予防する意味でも、血管に悪影響がある喫煙、過度の飲酒はひかえる。お酒は、日本酒なら2合、ビールは大瓶1本、赤ワインはグラス2杯を限度に。但し、少量から中程度の飲酒は、認知症の発症を40%減少させるとの報告がある
- ② 善玉コレステロールが多い野菜や魚、豆乳などを食べる。魚は認知症発症率を40%ほど下げる。例えば、オリーブ油やナッツ類をふんだんに使う地中海料理はよいが、動物性脂肪は摂りすぎない。
- ③ 緑茶を1日5杯以上飲む人は、1杯未満の人に比べて脳梗塞の死亡率が40%以下に減少した報告がある。
- ④ 適度な運動を取り入れた規則正しい生活（週3回で40%↓）で、かつ、楽しい刺激のある生活（社会性のある趣味を持つなど）をする。
- ⑤ 肥満の人は、アルツハイマー型認知症の発症率は1.5倍高い。
- ⑥ 孤独にならず、役割や生き甲斐を持ち続ける。
- ⑦ 高血圧、糖尿病、心疾患、脂質異常症など合併

症のコントロール。2型糖尿病は認知症のリスクは2倍で、インスリンを使っている場合は約4倍になる。高血圧の治療のある場合は発症率が55%少なかったデータもある。

認知症＝「物忘れ」ではない！

今朝、何を食べたか思い出せないのは「物忘れ」で、食べたこと自体を思い出せないのが「認知症」。

早期発見と早期治療、受診、治療が大切！

診断は、認知症専門医による早期発見と早期受診、診断、早期治療が大切！

これはその後の認知症の人の生活を左右する非常に重要なこと。認知症はどうせ治らないから医療機関にかかっても仕方ないという誤った勝手な考え方は改めよう。

特に、初期に経験を積んだ専門医の受診が不可欠である。認知症の診断は初期ほどむずかしく、熟練した技術と高度な検査機器を要する検査が必要となる。専門の医療機関への受診がぜひ必要である。

それは各種画像検査および心理検査、認知症のような症状を引き起こす他の似たような身体の病気との区別と確認が必要になるからである。



もしかして認知症では？

こんな時、認知症を疑おう！ 早期の軽い精神・行動の変化

日常生活で、これまで出来ていたことが出来なくなった時に、認知症を疑う！

1. 玄関先で靴をそろえて脱いでいない
2. 歯磨きや入浴などの整容（＝姿を整える）が下手、減る。あるいは増える
3. 食事の味付けに微妙な変化がみられる。一般的には味が濃くなる
4. 連日同じ服を着たままだったり、朝、寝間着の時間が増える
5. テレビを付けたままだったり、好みの番組が減少し、関心も減る
6. ボンヤリする一方で、涙もろさ・怒りっぽさが目立つ
7. 些細なことに心配になりやすくなる
8. 一瞬の不安の表出、場違いの照れ笑い、独り言、昔話をしたがる
9. 近所の人やテレビタレント、政治家への批判が増える。周囲の人にも説教がましくなる
10. ひ弱、恐がり、寂しがり屋になる

堀口 淳（島根大学医学部教授『精神神経学雑誌』2012）

ご無沙汰しております —あのときの先生は今。

第4回 いきがい学科 (太極拳)

たかのり 宮内孝知先生

【宮内孝知先生のプロフィール】1944年(昭19)5月、川口市に生まれる。浦和高校、早稲田大学教育学部卒。早稲田実業教諭を経て東京教育大学大学院修士課程修了。早大人間科学部教授、スポーツ科学学術院教授を歴任し大学理事(スポーツ振興・競技スポーツ担当)などを務める。専門はスポーツ社会学・体育学。昨年3月で定年となるが、今もスポーツ科学学術院の名誉教授として、特に地域社会のスポーツ振興や太極拳の指導などに当たられる。

いきがい学科のスタートはSSCCの開設と同時の2000年(平成12)9月でしたが、この第1期から授業に「太極拳」が組み込まれていました。これを指導されたのが早大人間科学部(当時)の宮内孝知教授でした。同学科は第3期だけは「余暇開発学科」と名前を変えましたが、この期の修了生の有志で同窓会に「SSCC太極拳クラブ」を設立しました。2003年4月でしたが、宮内先生にはこのクラブの顧問にもなっていました。

SSCC(現市民大学)とその同窓会を合わせお世話いただいている先生にお話を伺いました。

(構成 中岡義)

●早速ですが、先生と「太極拳」の出会いからお聞かせください。

50歳をすぎた20年ほど前に典型的な変形性膝関節症で膝の痛みが酷くなりました。医者からは運動を禁止されましたが、スポーツの世界にいる者に運動禁止は「死ね」と言われたと同然です。脚筋力を付ければ痛みは少なくなると思い、カルチャーセンターへ行き、太極拳に巡り会いました。

●いきがい学科(15年度から「いきがい講座」)の年間

課程は、前期で高齢社会の諸問題の講義を、後期で高齢者の健康づくりの実技を中心に置かれています。この実技に太極拳が加えられたのはどういう経緯だったのでしょうか。

嵯峨座晴夫先生(現早大名誉教授・元SSCC学長)がコーディネーターとなって話し合いました。前期で「高齢社会の諸問題」を扱い、後期でも「高齢者」を扱うとしたら何が良いかを考えたとき、やはり「健康問題」だとなりました。それも実践的なものが良いと、後期の前半は「体力や健康」の実践としての実技を、後半はそれらの問題の「座学」で構成することにしました。実技は「太極拳」「ウォーキング」「ダンベル・ニギニギ体操」(鈴木正成教授)の3つで始めることにしたのです。

●素人考えで恐縮ですが、太極拳はあんなにゆったりした動きでも「運動」になるのでしょうか。

確かに、古来より中国に伝承された武術としての

太極拳は、少林寺拳法のような素早い動作や難度の高い跳躍技など武術の要素が多く含まれていました。しかし、私たちがいきがい学科や太極拳クラブで実施しているものとか、皆さんが目にしたイメージする太極拳は、「柔らかくゆったりとした運動」になっています。それは、その技法を稽古する際に、この動作に改良したことによります。現在行われている太極拳のほとんどがこの系統です。結果的には、ゆったりとした動作で稽古する全身運動という特性が、健康とのつながり

を深め、多くの人に親しまれるようになりました。現在では、一般市民の生涯スポーツや健康づくりの運動として中高齢者を中心に幅広い年齢層で実施されるようになっていきます。

●太極拳が健康によい理由をもう少しお聞かせいただけませんか。

心を込めて深い呼吸に合わせてゆっくりと動く太極拳の動作が心身をリラックスさせ、健康の維持・回復につながるからです。「気功」というのがありますが、これは深呼吸と全身運動によって体内の気と血のめぐりをよくし、病気の予防と治療を図ることをいいます。この気功は内蔵を強化するだけでなく、精神的効果を含めて全身をよくす



る働きがあります。体と心を分けるのではなく、一緒に調べていこうとするのです。それには、「心・息・動」（意識・呼吸・動作）を1つにするような良い稽古が必要になります。特に深い呼吸とともに心を込めての動きをすることで、良い作用をもたらすものと考えられています。

●運動神経が鈍くスポーツが苦手な私のような高齢者にもできますか。

太極拳は心を込めて腹式呼吸でゆっくりと動くので、体調の悪い人でも、年配の方でも、女性でも無理なくできます。運動神経が鋭いか鈍いかで言えば、むしろ鈍いといわれるような人が長続きすることが多く、立派に太極拳の華を開かせる方が多いようです。でも、無理をしないでできる範囲でするのが大切です。



●太極拳にはいろいろな「流派」があるそうですが、先生が教えてこられたのはどういうものですか。太極拳の簡単な歴史とともに教えてください。

私たちが稽古しているのは「楊名時式簡化太極拳二十四式」というものです。「二十四式」とは動作が24通りあるという意味です。武術家の楊名時氏が広く普及させるために工夫したもので、「楊式太極拳」が基本となっています。太極拳のルーツは古く定かではありませんが、17世紀半ばに中国湖南省陳家溝の農民によって生み出され、受け継がれてきたのが現在行われている太極拳の起源とされています。これが陳式で、ほかに楊式、呉式、武式、孫式の5流派が生まれ、「伝統拳」といわれています。しかし、これらは複雑な上に技の重複もあり、また時間もかかるので習得も難しいものでした。そこで、1954年に毛沢東主席の発案で各流派が集まり、誰でもができるようにと「二十四」の技に編み直しました。これが「簡化二十四式」で、「制定拳」または「規定太極拳」といわれています。いきがい学科はこの簡化二十四式を楊名時が特に中高年向きに、また健康に役立つようにしたものを採用し、稽古しています。

●早稲田大学のスポーツ科学部では2000年（平成12）に大学施設を開放し、教員が指導者となって展開する「所沢市総合型地域スポーツクラブ」（通

称 WASEDA Club2000）が設置されました。先生はこの立ち上げから参画されています。太極拳クラブの3人（現在は5人）の女性インストラクターもこのClub2000で先生の門下生です。このクラブ設立の意義は何でしょうか。15年が経過してその成果はいかがですか。また、このクラブには狭山市民も参加できますか。

これまでわが国のスポーツを永く支えてきたのは学校や企業でしたが、少子化や企業論理の変

化などでスポーツ環境が「地域社会」に変わらざるを得ない状況になりました。新しいスポーツ環境の柱として、「総合型地域スポーツクラブ」の設立が文科省によって推進され、先進

的なモデル事業に補助金を支給する政策が始まり、早稲田大学は所沢市と取り組むことにしました。15年が経過したこと自体が1つの成果だと思っています。もちろん、狭山市民も参加できます。

●先生の研究テーマの1つに「高齢者のスポーツ参加」があると伺っていますが、ますます進む高齢化社会で私たち高齢者はどうすればよいかのアドバイスをお願いします。

スポーツは自由なもので、決して強制されるものではありません。自分に合った運動やスポーツを自分勝手に楽しむのが良いのです。しかし、仲間がいるともっと楽しいものになります。薔薇（嗜好品）としてのスポーツではなく、パン（生活必需品）としてのスポーツにしてほしいと思っています。

●いきがい学科の受講生の間ではどの期も太極拳の授業が一番の人気と聞きますが、先生にとってここで太極拳を教えられる楽しみとか喜びといったものが何かおありでしょうか。

太極拳は簡単そうに見えて意外と難しいものです。その体験をしていただくことが基本です。3回だけの実技ではそれこそ入口にも入りませんが、それがきっかけで太極拳を続ける受講生がおられれば望外の喜びなのです。その意味で、第3期の修了生が「SSCC太極拳クラブ」を創設して今も続けられており、私自身それに参加することは楽しみであり、大きな喜びでもあります。

●本日は貴重なお話、ありがとうございました。

活動支援・クラブ活動 会員募集中!

同窓会の部会一覧です。関心がありましたら「連絡先」へお電話ください。

会員数は 全体(男・女)

支援とクラブ名	代表者	会員数	入会金	年会費	連絡先	電話番号
学校支援(SSVC)	諸井寿夫	約400(半々)	なし	なし	事務所(プラザ内)	04-2927-1395
	市内公立小中校で、①各教科の授業ならびに放課後・夏期講習で先生の手伝い(無償)、28年度より行政から受託して休日に自主運営の各中学の放課後教室で学習指導(有償)。					
パソコン支援の会	三保谷房子	24(10・14)	なし	1,000	三保谷房子	04-2959-9459
	市内の5つの公民館と共催でシニアを対象に「初心者パソコン教室」を開催しており、今年度で15期目。昨年度から市民大学協賛講座(パソコン講座初級)を担当し、今年度は「中級」も。					
福祉支援(チョコボラの会)	大内輝夫	17(2・15)	なし	500	大内輝夫	090-4416-3619
	定例会は毎月第3火曜9時30分から社会福祉会館で。活動は各自月1回から2回程度で自分の都合のよい日程で。福祉施設や個人宅を訪問し傾聴を中心に、いろんな指導や手伝いを。					
ウォーキングクラブ	木全英雄	122(59・63)	1,000	2,000	木全英雄	04-2955-0640
	入会受付は年1回(4月の1カ月間)。県内や近県の低山・里山歩き等「安全に・楽しく・和やかに」がモットー。活動/年11回実施(貸切バス・電車ほぼ半々)、2月は自主で、会報を発行。					
手打ちそば・うどんを楽しむ会	元井一男	22(9・13)	なし	2,000	元井一男	04-2958-4146
	「そばグループ」と「うどんグループ」がある。実習と場所は、そばグループは第3金曜、うどんグループは第4金曜で、ともに9時～12時。会場はともに堀兼農業改善センター調理室。					
SC写真クラブ	戸田尚一郎	21(17・4)	なし	1,000	戸田尚一郎	04-2959-3412
	隔月バスをチャーターして撮影会に出かけ、その写真を見せ合い、先生の講評を受けて撮影技術の向上に励む。文化祭や中央病院での展示、各種写真展に出展し作品を公開する。					
歴史クラブ	村越正治	85(51・34)	500	2,000	村越正治	04-2959-2862
	定例会/月1回、第2水曜午後、元気プラザ。定例見学会 年2回(5月・10月)。会員の研究発表や地域連携活動(自治会と史跡巡り7回)。学園祭、公開講座。7グループの活動月1回。					
グリーンクラブ(ゴルフ)	小林常男	63(58・5)	なし	500	高羅尚典	04-2959-5836
	定例コンペは春季(4月)・秋季(11月)の年2回。狭山市ゴルフ協会主催の大会(年3回)にも参加。今年10月13～16日開催の「日本オープン」(於:狭山GC)にボランティアで参加する。					
パソコンクラブ	宮川澄雄	13(9・4)	1,000	(半年)2500	宮川澄雄	04-2954-2921
	定例勉強会;毎月第3水曜13:30～16:20。Word&Excel を市販の演習問題集を使用して会員が講師を務める。その他、画像処理ソフトによる写真の背景の変更等。					
SSCC太極拳クラブ	鈴木啓二郎	28(17・11)	1,000	1,500	鈴木啓二郎	04-2955-1395
	活動:毎週金曜 19:00～20:30 中央公民館3階。健康医療体術「楊名時式簡化太極拳24式」を講師の指導で稽古。戸外練功や会員懇親会、新年会など会員同士の交流を図る。					
人間科学研究会	山田信子	13(7・6)	なし	(隔年)1,000	山田信子	04-2954-2086
	新刊書を年間約2冊を朗読、話し合いで勉強している。脳に関する新刊書で医師の治療方法や患者との接し方等の診察の新しい方向性を知ること学べる勉強会である。					
古典芸能愛好会	鈴木強	25(13・12)	500	500	鈴木強	04-2952-8617
	早い(近く)美味しい(面白い)安い(お金をかけない)で落語・狂言等日本の大衆芸能を中心に楽しんでいる。新宿末廣亭、国立演芸場等へ出かける。					
うた声さりね(コーラス)	高須晴子	21(2・19)	なし	(半年)1,000	高須晴子	04-2958-5176
	定例会:第1・第3火曜。春、夏、秋、冬の季節の歌を歌い通年歌8曲に定番歌4曲を加えて楽しむ。定例会19回、施設訪問や文化祭、他団体との交流、高齢社会を考える集い等に。					
いきがい学科の会	鈴木強	118(67・51)	なし	500	佐藤武	04-2958-8757
	「認知症サポーター養成講座」の開催。早稲田大学所沢キャンパス祭参加や文化祭参加。脳トレーニング講演会、自衛隊入間基地見学会、狭山市認知症予防講演会等を開催。					
囲碁クラブ	山下邦夫	26(25・1)	なし	1,200	山下邦夫	04-2958-0906
	定例会:月2回 第1・第3火曜 中央公民館。毎回日本棋院普及員が2面碁で指導する。市囲碁連盟等主催の諸大会参加。老人養護施設訪問。近隣市との親睦を深める。					
吹矢クラブ	野地秀多朗	22(15・7)	1,000	500	兼平春雄	080-3542-8747
	定例会:毎木曜 13:30～ 狭山台公民館。競技用的、レクリエーション的、ビンゴ的(団体戦)。暑気払い、忘年会(新年会)を開催。4月に総会・研修会。学園祭、地域連携活動での体験。					
卓球クラブ	小林誠一	20(9・11)	1,000	3,000	小林誠一	04-2959-6830
	例会:月4回、第1・第3水曜 入曽公民館(13時～15時)、第2・第4金曜 狭山台体育館小体育館(13時～16時)。初心者はコーチによる指導と練習マシンによる返球のマスターを。					

人間探訪

第③回

祖先は伊達仙台藩の武士

やんべ かおる
山家 馨さん

SSCCの創設は2000年(平12)9月だが、「狭山の歴史」学科はスタート時から開講した。その第1期生に山家馨さんがおられた。3期生が修了した03年3月に修了生ら31人で「SSCC歴史クラブ」が立ち上がった。山家さんはこのクラブに当初から参加し、現在も在籍されている。この間、09年4月から11年3月まで会長を務められ、その前の3年間は副会長だった。現在85歳だが、「温厚で人柄がよく歴史に詳しい」(クラブ同期Nさん談)とあって、長年に渡りクラブ運営に中心的な役割を果たしてこられた。お名前も珍しいが、どんな方なのかお訪ねした。
(構成 中岡義)

「共助共学」の定着に尽力 今「狭山茶の歴史」に挑戦

お若い。85歳というが、どうみても10歳は若くみえる。名字の「山家」は「やんべ」と読む。これまでどれだけ説明を求められたことか。ご祖先は仙台伊達藩の武士で、現在の山家さんは九代目に当たる。

父は役人で転勤が多かった。1930年に日本一寒いといわれる北海道陸別町で生まれ、小学校は北見だが、途中で本籍のある仙台に転校した。大学は理系を出て大手の建設会社に就職。専門はコンクリートで、橋梁の技術者である。1962、63年の2年間を国費留学でフランスに滞在しており、今も仏語の会話には不自由しない。歴史クラブのイベントで根津公園に行った時のこと、通りかかったフランス人に仏語で対応するのを見た会員は一様に驚いたという。

山家さんはカラオケがお好きだが、そこで本場仕込みのシャンソンを歌って周りを喜ばせることもある。会社では高速道路、新幹線、本四架橋などの仕事に従事し、イランやイラク、インドネシアなど長期の海外出張も多くあった。その後62歳から建設コンサルタント会社の社長を担った。

狭山には何の縁もなかったが88年に不動産会社の勧めで練馬から移住。長く丸の内に勤務の身には、その環境の差異に戸惑ったという。

理系でありながら「歴史」に興味を持ったのは、地元の歴史を知ることが「楽しみといきがい」になることに気付かされたからだった。「高麗郡」の成り立ちだったが、歴史には生身の人間が関わってできている現実がある。それはロマンであ

り、ロマンチックでもあった。

歴史クラブのスタート時の定例会は、講師や会員の発表者の話を聞く勉強方法をとっていた。それを06年に当時の幸福安通郎会長の発案

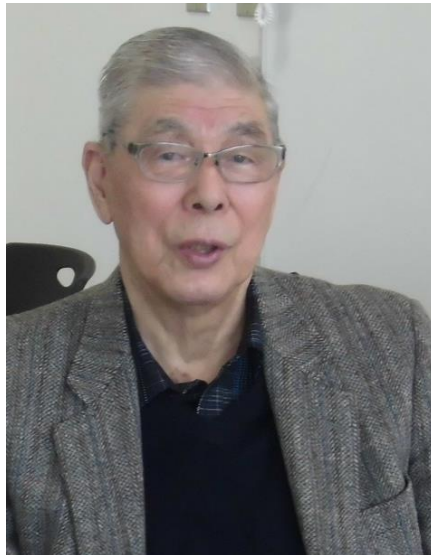
で一步進めて、現在の会のモットーである「共助共学」を生かした運営に変更した。この言葉は造語だが、意味はメンバーの会員が時には講師を、時には生徒の役割をしながら歴史を共に学ぼうとするもの。つまり、グループごとに興味のある1つのテーマを勉強して、その成果を発表するという形式を取り入れたのだ。会長を引き継いだ山家さんは、この改変の定着に尽力されたのである。これにより会の活動をより一層楽しいものに、そして、全員参加の意識が持てるようにしようと推進され、現在に継承されているのである。

勉強のテーマは年度初めに決められるが、常時10ぐらいのグループがあり、山家さんはその1つをリードされている。その研究成果は07年に『武蔵七党の故地を訪ねる』を定例会で発表し、13年秋の文化祭では『武蔵武士の生い立ちとその武士団の活躍』を講演されている。そして現在のグループテーマは「狭山茶の歴史」を取り上げている。

会員の皆さんに期待することは、見学会や調査などへの参加は決して物見遊山でなく、テーマを持って出かけるようにしてほしいと望む。

趣味はカメラや水彩画で、お酒は焼酎をロックで嗜む。奥様との海外旅行も楽しまれ、豪華客船のこともあり、最近ではガムやサイパンにも立ち寄られた。

エレガントな博識の紳士とお見受けした。



「認知症かな」と思ったら
 専門病院の受診をお勧めします



医療法人尚寿会

日本認知症学会教育施設認定病院

あさひ病院

認知症疾患医療センター



病院・施設概要

名称 医療法人尚寿会 あさひ病院
 所在地 埼玉県狭山市水野 592 番地
 電話 04-2957-1202 (認知症疾患医療センター直通)
 診療科目 老年精神科 (認知症)、精神科、心療内科、内科
 病床数 300 床
 ホームページ <http://www.syojukai.or.jp>



信頼と愛とで築く地域医療

診療のご案内 * 外来は完全予約制です

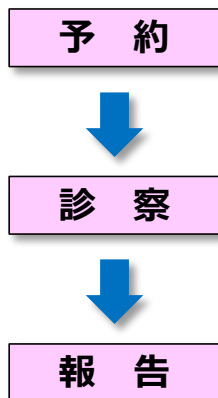
- 午後 (月～金)
 受付時間 8:00～11:30
 診療時間 8:45～12:00
- 午後 (月～金)
 受付時間 11:30～16:30
 診療時間 13:00～16:30

※土曜日、日曜日、祝祭日は終日休診となります。

●ご相談は 月～土曜 9:00～17:00(祝日除く)

■ご予約・診察の流れ■

☎04-2957-1202 (認知症疾患医療センター直通)

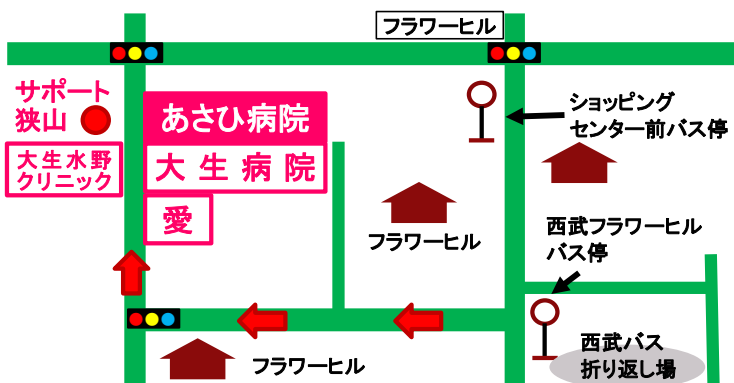


- ・かかりつけ医がある方は、まずはかかりつけ医にご相談の上、お電話ください。
- ・診療情報提供書 (紹介状) があると、受診がスムーズです。
- ・かかりつけ医がない場合は、直接お電話でご相談ください。

- ・頭部MRI / CT、神経心理検査等をもとに診断いたします。
- ・鑑別診断までに複数回の来院が必要な場合もございます。
- ・保険証、診療情報提供書 (紹介状)、お薬手帳をご持参ください。
- ・ご本人、ご家族へ診断結果をお伝えいたします。

- ・かかりつけ医へ結果をご報告し、今後の診療にご活用いただけます。
- ・必要に応じて、地域包括支援センター、介護サービス等へも連絡、調整させていただきます。

西武バス停留所からのご案内



交通アクセス

【交通機関】

西武新宿線 / 入曽駅 (本川越より16分) よりタクシーで10分。
 西武新宿線 / 新所沢駅 (所沢より5分) 東口2番乗場から「西武フラワーヒル」行きに乗車し終点「西武フラワーヒル」下車、徒歩5分。

【シャトルバス】

病院発で、入曽方面、狭山市方面、新所沢方面の3ルートがあります。時刻表やルートは病院のホームページでお確かめください。

こんなこと あんなこと

同窓会がからむニュースから

■市民大学／440人が修了・354人が入学 さやま市民大学では3月19日に元気プラザで修了式を行い、協賛講座の2座を合わせて20講座の440人が巣立った。(詳細2面)

修了式のあと、同窓会では活動支援とクラブ活動の各部会がエントランスホールに会員募集の相談ブースを設けて入会を受け付けた。

また、修了式に先立ち理事が各講座の教室を訪問して、同窓



会の紹介と会への入会を要請した。

4月23日には市民大学になって3度目の入学式が元気プラザであり、協賛講座を含めて20講座に354人が入学した。(詳細3面)

今期から新設の講座には次の6座がある。地域イベント・プロデュース基礎、みんなで楽しむ国際交流、地域福祉とケアのあり方を学ぶ、子どもたちのものづくり指導員

養成、スポーツボランティア養成、学習支援員養成。

ほかに、後期開講講座が5座ある。



【写真】修了式後の同窓会の会員募集相談

■『狭山茶の里ウォーキング』に協力 狭山市の市制施行60周年記念の一環として、14年に『Well-beingウォーキングin狭山』が開催されたが、15年は『狭山茶の里ウォーキング』として11月22日(日)に実施された。キャッチフレーズは「入間川のせせらぎを聞きながら健康ウォーキング」。前年と同じ新狭山駅北口中原公園をスタートして、入間川河川敷→市駅西口市民広場がゴールの8キロコース。出発は9時から11時の間の随時。この大会の運営などに同窓会ウォーキングクラブ会員の多数が協力した。参加したのは1,000人(主催者発表)に近かった。



【写真】入間川堤防を歩く参加者

■第2回『市民大学学園祭』に参加 2回目となる市民大学学園祭は12月5日と6日の2日間、元気プラザで開催された。これに同窓会も参加し、支援部会から学校支援、福祉支援(チョボラの会)、クラブ活動部会からウォーキング、歴史、写真、吹矢、うた声さりね、うどん・そばの会等が参加した。また、楽農学科修了生が無農薬野菜の販売を行い、体育館ではSSVC支援者提供の 아프리카36カ国の子供の写真を中心に「大アフリカ展」を展示。250人が来場した。



【写真】上・「大アフリカ展」。下・楽農学科修了生の野菜販売



■告知板■ 行事カレンダー

日(曜日)	行 事	会 場	時 間
【2016年】			
6月22日(水)	市民大学同窓会 第3回総会	市民交流センター 1階	13:00~17:00
6月25日(土)	市民大学体育祭	智光山体育館	
10月22日(土)・23日(日)	市民大学学園祭	元気プラザ	
10月30日(日)	早大所沢キャンパス祭	早大所沢校舎	10:00~
11月19日(土)	狭山茶の里ウォーキング	新狭山~入間川河川敷~市駅西口	出発 9時~11時
【2017年】			
3月●日 日時未定	第2回 認知症講座		

【編集後記】

■『ご無沙汰しております』の宮内孝知先生は50歳を過ぎた20年ほど前に変形性膝関節症になり、医者から運動禁止を告げられました。大学でスポーツに携わる者には「死ね」と言われたと同じと奮起され、カルチャーセンターで太極拳に巡り会って克服されたと話されています。きっかけは、年齢とは関係なく、必要に迫られての意志の強さが大きく作用するのです。

■『ストップ・認知症』は3月5日に実施の市と同窓会が共催した講演会を詳報しましたが、物忘れと認知症の違いを講師の大島病院長は、『今朝、何を食べたか思い出せないのは「物忘れ」で、食べたこと自体を思い出せないのが「認知症』と。今のところはお腹の空き具合でわかるのですが。

■会報として初めて広告を掲載しました。会運営がひっ迫するなかで、会報の配布は宅配便から理事

による家庭配布に切り替えています。この広告もお客様の協力を得ての試みです。会員各位に心当たりの商店なり企業など広告掲載にご協力いただけたところがありましたら、ぜひご一報をお願いいたします。料金は名刺大で2,500円からです。

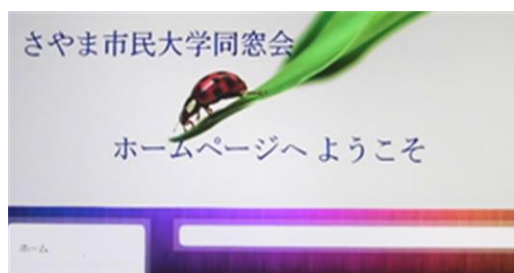
■市民大学の修了式が3月に、入学式が4月に行われ、修了者数と入学者数を2面と3面に掲示しました。修了者数が大学発表(修了式での学長の辞)と一部異なりますが、実情に合わせた数字としました。

■編集委員に3人の女性理事が一挙に加わり大世帯となりました。はたして紙面にどう反映されるのか。大いにご期待ください。(G)

■訂正して、お詫びします■

前号(第3号)に次の誤りがありました。3頁左側「平成27年度役員体制及び業務分担」で、「監査 中山真夫」とあるのは「監事 中山真男」でした。

●同窓会の「ホームページ」もご覧ください●



アクセスの手順

- ① ヤフー、グーグル等の検索欄に「さやま市民大学同窓会」と入力して、「検索」をクリックする。
- ② 「同窓会概要-さやま市民大学同窓会」をクリックすると、「ホームページへようこそ」が開きます。

●[同窓会報のバックナンバーも見られます](#)●

さやま市民大学同窓会 同窓会報『人生を拓く』 2016年春季号 通巻第4号

□発行日 2016年(平成28)5月15日

□編集 さやま市民大学同窓会 広報委員会

□発行 さやま市民大学同窓会

〒350-1380 狭山市狭山台1-21 さやま市民大学事務局内

事務局/電話 090-3514-6002

E-Mail; nakajima.t@ae.auone-net.jp