

学級通信

No. 1

入学おめでとうございます

人生百年時代を迎え、いかにして心豊かに70代、80代、90代を過ごせるか？と考えた時に「もう一度学校に通い直せたら素晴らしいな」と思いました。

満70歳になったら、身体はともかくとしても心だけはもう一度小学生に戻るのではないかな？

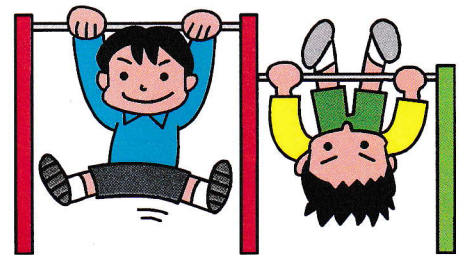
毎日学校へ通うことは出来なくても、毎月1回くらいなら学校へ通えるのではないかな？

そこで各分野で活躍している先生のお話を聞いて学ぶことが出来れば、新たな叡智が育まれるのではないだろうか？

満70歳で小学1年生に入学した人は、2年間かけて1学年進級するので、元気で100歳を迎えた時大学4年に進級する。

エコール・ド・ソテネール（百歳の学校）万歳！

初代校長 西川 廣



本日の先生のご紹介

むねあき
白川 宗昭 先生 1950年1月16日生72歳

国学院大学文学部日本史学科卒

（現職）臨済宗建長寺派広福寺住職

（所在地：昭島市福島町2-14-7）

元広福寺幼稚園長

（現在）昭島市文化財保護委員会委員

昭島市教育委員

（社）昭島市島観光まちづくり協会副会長

（宗）建長寺派参事（責任役員）

建長寺史編さん委員長

（学）鎌倉学園中等・高等学校理事

平成14年10月東京都功労者（文化）表彰を受く

（前職）昭島市史編さん専門員

杉並区史編さん執筆委員

国立市史編さん委員

角川書店囑託（茶道大辞典編集・執筆）

（専門）古文書学・近世史・禅宗史

（特技）茶道裏千家教授

学校からのお知らせ

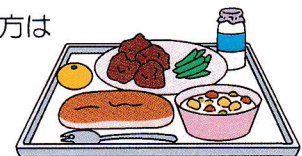
学校エンブレムの募集を行なっています。

奮ってご応募ください。

作品が出来上がりましたら、LINEに投稿してください。

LINEされていない方は

ひだまり事務所へ。



次回の授業

4月18日(月)10:30～

次回も白川宗昭先生をお招きして

ひだまり事務所で行います。

欠席の方は、LINEでご連絡ください。

学級通信

No. 2

入学式が行われました

3月28日（月）10時30分よりひだまり事務所にて入学式が実施されました。西川廣初代校長から、設立の目的についてのお話があり、入学者12名に入学許可証が渡されました。

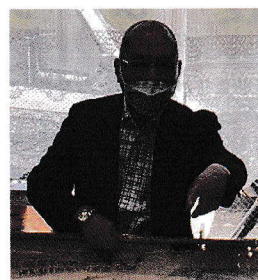
入学式



白川宗昭先生の講義始まる 第1回昭島の歴史について

1. 昭島市の行政区画や人口の変遷について

明治初期の11村落から始まり、昭和29年に昭島市になるまでの変遷を図をもとに説明していただきました。また、江戸後期の人口が約3000人であったのが現在では11.4万人と約40倍になった説明がありました。また、多摩川の洪水により、作目村が流出、上川原村、築地村が洪水を避けるため、現在の場所に移転した説明がありました。



2. 明治42年の地図をもとに以下の説明がありました。

昭島には立川段丘、青柳段丘、拝島段丘があるため、湧水が多く、昭島には縄文時代から人が住んでいたとのことです。明治42年の地図に記載されているように、その当時、多摩川の近くの、拝島段丘にたくさんの村落があり、そこにはたくさんの人が住んでいました。青梅線は、明治27年に敷設されました。村落の人の反対のため、村落を通らない、現在の、位置に敷設されました。人の住んでいる村落を走っていれば、昭島の発展は今の状況とは異なっていたのではないかと話されたのが印象的でした。

* 段丘とは川沿いに見られる、平らな面（段丘面）と急な崖（段丘崖）からなる階段状の地形のことです。

3. 中神の古地図（右写真）

白川先生が、最近、中神の古地図を、入手したとのことで披露していただきました。古地図の中の道路に現在の道路の位置を見つけては、皆様が、歓声をあげていました。

講師の白川先生は文化財に対する造詣が深く、昭島市文化財保護委員や昭島市観光協会副会長等も歴任していますので、分かりやすい説明で、参加された皆さんは、理解することができたと思います。

参加者からは、「ぎゅっと濃縮されている授業を受けて感謝」との感想がありました。

* 白川宗昭先生の経歴は学級通信 No.1 参照願います。



給食

給食係の方に昼食を準備していただきました。メニューはカレーライスの半熟卵付でした。昼食の後、コーヒーを飲みながら歓談しました。有意義な一日でした。給食係の方にはお世話になりました。次回もよろしくお願いします。



次回の授業

5月23日(月)10:30~

次回も白川宗昭先生をお招きします。
欠席の方は、LINEでご連絡ください。

学級通信

No. 3

白川宗昭先生による第2回勉強会 昭島市の洪水について

4月18日 白川先生による2回目の授業が行われました。

今から概ね500年前に遡り、昭島における多摩川の氾濫によって各村々が、甚大且つ深刻な生命の損失と、家屋、田畑の流出を繰り返してきた、長い気の遠くなる様な歴史を知ることができました。

明治21年に甲武鉄道が国策により敷かれ、多摩川鉄橋建設方法により、大きく昭島の未来が位置付けられて、大正を経て昭和32年に小河内ダムが竣工されるまで、幾多の苦労を当時の人々は知恵と行動で乗り越えて今日に至っています。洪水と闘ってきた先人の団結と辛抱に敬意を表したいと思います。

中でも1859年の「末年」の大水により、年貢減免嘆願書なるものを拝見できて、改めて今がどんなに幸せて、日々安心して生活できていたか、感謝しかありません。

このような貴重なお話は、幼少の頃より何かにつけて耳に入ること、郷土愛に繋がり、やがてそのことは自分の故郷をより安心した住みやすい街作りへと広がるように感じます。

その役目が、私達年配者の出来ることと考えました。

有難うございました。(文：ミチコさん)



給食

4月18日はタケノコご飯でした。

給食係の方にはお世話になりました。

毎回給食がとても楽しみです。



次回の授業

6月27日(月) 10:30～

次回は・・・

子どもの貧困対策センター

公益財団法人はすのば

代表理事 小河光治先生をお招きします。

「子どもの貧困を考える」

授業となります。

給食の準備の為、欠席の方は、LINEでご連絡ください。

学級通信

No. 4

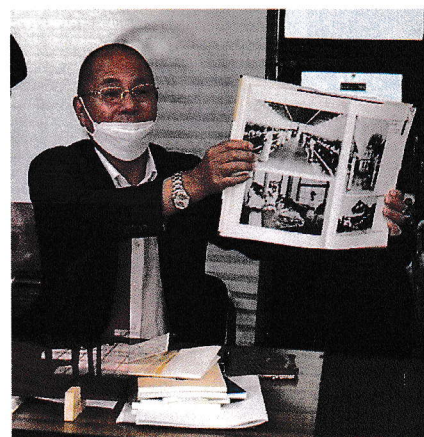
白川宗昭先生による第3回勉強会 昭島市の近代史について

5月23日第3回広福寺白川宗昭和尚さんのお話はとてもよくわかりました。
毎回先生の生き生きした目力は素晴らしいです。

今回は、身近な今住んでいる玉川町の我が家の事が出てきてびっくりでした。
終戦後住宅難でここ、八清将校住宅に入れたのは義父が大蔵省税務署長であったから。家の前は山村
医院の軍医先生、隣は井上先生です。

私が勤めていた東京都同胞援護会が陸軍から土地を借りて福祉を始め、万世病院ができました。
私が勤め出したころは、老人ホーム万世敬老園に都内から利用者が来たら、まず、たらい浴(シラミ駆
除)から始まりました。それが今は新宿に本部を構え東京一
の法人になっています。

有難うございました。(文：ヨウコさん)



ミニコンサート

坂本江里子先生を
お招きして、
お昼休みに
演奏会を致しました。



給食

今日の食事は・・・
タケノコご飯、
野菜サラダ、スープ
だいこんこんにゃくと人参の煮物、



次回の授業

7月25日(月)10:30~

次回は・・・

「子どもの貧困を考える」第二回の
授業となります。

講師は

子どもの貧困対策センター
公益財団法人はすのば
代表理事 小河光治先生です。

給食の準備の為、欠席の方は、LINE で
ご連絡ください。

学級通信

No. 5

子供の貧困を考える勉強会(第一回) 6月27日開催

子どもの貧困対策センター公益財団法人はすのば小川先生と子供食堂を福生で開催している[あっちゃん家]の厚谷さんと元市議会議員の阿南さんに子供食堂スタート時からの話を伺いました。

料金は小学生100円、中学生200円、大人300円。野菜、お米など寄付を頂きフードレスキューの廃棄手前の品を買ったり、企業からの寄付、公演などで資金を集めたり。役所から貰えた10万円を寄付してくれた人もいたそうです。夏休み後に痩せる子供のために児童館で食べ物を提供する話を聞き、自分達で家を解放して始める。月二回給食のない土曜日の夕方から三時間、遊んだり、宿題をしたり、食事をしたり寄り添っているとの事でした。

お金はかかるがそれぞれの繋がりで助けて頂いたり、得意分野で活躍してくれるメンバーがいる。非行の子、お母さんが外人の子、工場で夜遅くまで働く親、戸籍がない子、メンタルで学校に行けない子、精神をやんでいる子などいろんなスタイルがあり、7人に一人が貧困だそうです。子供達を守り、住みやすい環境にしないかと思いました。(文：きょう子さん)



給食

今日の食事は・・・

混ぜご飯
ひじきの煮物
大根と人参の中華風甘辛煮
冷たいミルクスープ



給食係さんいつもありがとうございます。

次回の授業

8月22日(月)10:30～

「子どもの貧困を考える」第三回の授業となります。

講師は

子どもの貧困対策センター公益財団法人はすのば
代表理事 小川光治先生です。

欠席の方はLINEでご連絡ください。

編集：事務局 大曲 記事掲載ご希望の方はご連絡ください

学級通信

No. 8

俳優業について(第一回) 9月26日開催

3月から始まったエコール・ド・ソテネールも7回目を迎えました。

スタートの広福寺住職白川講師のお話には、生徒全員引き込まれるように興味津々。

続く子ども貧困対策センター小河講師のお話は、少々硬い内容で時々欠席生徒も現れました。

そこで今回から地元福島町在住で元俳優の剣持伴紀講師をお迎えしました。

剣持さんは3000人を超える応募者から選ばれたNHK俳優養成所3期生で、先輩に黒柳徹子。初めての出演は「事件記者」その後劇団文学座5期生で、同期には藤田弓子がいいます。

1970年代は知性派悪役として個性を発揮し「特捜最前線」

「太陽に吠えろ」「西部警察」など刑事ドラマの主犯役での出演がとて多かったです。

又「サンダーバード」ではアランの吹き替えなど声優としても実績を残しています。

時代劇を含めると数え切れない程の映画、テレビドラマなどに出演されてきました。

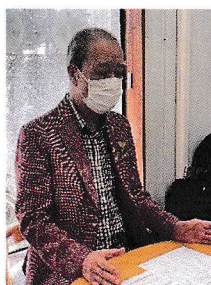
「俳優になろう」と思いついたキッカケは小学生時代にデパートの屋上で手品を見た時に「人を喜ばせる醍醐味」を感じたことだそうです。

つつい面白い話に引き込まれてあっという間にランチタイムになってしまいました。

今回のように講師と生徒が会話しながら進行していくスタイルも

エコール・ソテネールらしくて

良かったです (文:ヒロシさん)



給食

今日の食事は・・・



給食係さんいつもありがとうございます。

次回の授業

11月28日(月)10:30～

「俳優業について いろいろ話」第三回の授業となります。

講師は 元俳優、声優でいらっしゃる剣持伴紀先生です。出演作品「特捜最前線」「太陽にほえろ!」「西部警察 PART-Ⅲ」など数え切れません。

欠席の方はLINEでご連絡ください。

学級通信

No. 9

俳優業について(第二回) 10月24日開催

授業が始まる前にホームルームを開き、浅見様に入学証書が渡されました。また、今後の講師については、受講者の希望を伺って決めることにしました。剣持様の次の講師には、元啓明学園理事長の希望者が多かったため、西川様に交渉をお願いすることに決まりました。

前回に引き続き剣持様に講義をしていただきました。

剣持様は数多くの有名な俳優と共演されて、特に、俳優の杉良太郎とは長年に亘り共演されていましたが、杉良太郎との共演を最後に俳優活動を終えたとのことでした。

杉良太郎との特別公演毎の冊子(写真)が多数あり、冊子の中には、公演毎に共演した有名な俳優の写真も多数載っており、この冊子には若いころの剣持様のハンサムな顔写真が載っており、俳優として活躍されていたことを伺い知ることができました。

その他、有名な俳優、片岡千恵蔵、勝新太郎、三船敏郎、石原裕次郎、高千穂ひづる、三ツ矢歌子、伊藤四朗との共演の中で、実際に体験したエピソードを紹介していたとき、時間を忘れて講義を聞きました。

俳優時代に出演された映像 DVD(写真)を、多数持参していただきました。次回、視聴できますのでご期待ください。(文:セキオさん)



出演された映像 DVD、杉良太郎 特別公演冊子多数持参

給食

今日の食事は・・・



給食係さんいつもありがとうございます。

次回の授業

12月26日(月)10:30～

平野吉三(ひらの よしぞう)先生による「外国人と共に暮らす時代」～多文化社会と一緒に考えませんか～

中学高等学校教員(2年間)後1年間中南米の旅に出る

帰国後 航空会社に勤務(17年間)

学校法人 啓明学園元校長、理事長・学園長(29年間)

NPO 法人 八王子国際協会前理事長(4年間)、現在:顧問

一般社団法人 日本文化教育連盟 理事長

外国の田舎町や遺跡を旅するのが楽しみで、これまで88か国を歴訪。

学級通信

No. 10

ホームルームで西川廣さんの小4進級式を行いました。
来年からの進級予定表も配布され誕生月の翌月に進級式をすることになりました。
又、今後の講義は一回限りや座談会的なものでもとあまり型にはめずに考えようということになりました。



俳優業について(第三回) 11月28日開催

1. 三枝の爆笑夫婦
2. 必殺仕事人
3. 西部警察



のDVDを見ながら直接御本人のお話を聞けて皆さんで楽しい時間を過ごせました。

剣持先生、楽しい授業をありがとうございました。
今後も楽しい学校生活を期待しています。

(文：エイコさん)



給食

今日の食事は・・・
手作りサンドイッチでした



次回の授業

1月23日(月)10:30～

田村誠一先生による「国際貢献 語れる人生を」

東京農工大学工学部卒 高度経済成長期を日本の企業の第一線で現場で体験し川上から川下までの繊維アパレル産業を牽引。

人生100年時代を迎えてる。日々ご活躍のみなさんが更に如何に楽しく、充実して過ごしてゆくか。多くの事象を見て聞いて 感じて 自分成りに取捨選択することが大切と考えます。そんな観点から参考になればと当方が日本で経験 体験したことを海外で展開した経験をお話します。

学級通信

No. 11

外国人と共に暮らす時代 12月26日開催

講師は啓明学園前理事長の平野吉三先生です。初対面の先生とは思えなく気さくで、どこか友好的な雰囲気を醸し出しておられます。さすが多くの国や人々と交わって来られた先生と感じました。

(講座内容)

日本は出生率が非常に落ちて来ていて、2020年は80万人、1948年は270万人、これからは少子高齢化、外国人と共に暮らす時代になる。

なんと言っても労働力不足が大きな問題。いかに、外国人が日本に来て下さるか？

私達が現在、日本に來られている外国人とどう向き合っているか？異なった民族を受け入れていく姿勢が問われていると思います。言語、生活習慣、宗教などの違いを理解していくことが大切と教えて頂きました。

外国人の方がたは、日本社会に様々貢献する可能性を持った人達であるということも、しっかり認識しなければならないとお話して下さいました。

私達が次の世代を担う子供達に、教えて頂いた事を伝えていくことも大切と感じました。共に暮らしていくために、他文化、多民族を受け入れる寛容さ、グローバルな視野が益々必要と思いました。(文：サチコさん)



給食

今日の食事は・・・

美味しい炊き込みご飯
いろいろな煮物
味噌汁
みかん
チョコレート

給食係さんいつもありがとうございます。

次回の授業

2月27日(月)10:30～

松木 伸夫先生による「我がふるさと佐渡」

中央大学法学部法律学科卒

フランスベッド労働組合書記長、兵庫工場長、取締役総務部長、監査役

新潟県佐渡市東京事務所 所員兼観光大使

東京河崎会代表(旧佐渡郡河崎村の在京郷土会)

昭島市市民大学終了

講義内容 ●佐渡はどんなところか

●佐渡金銀山の文化遺産登録とは

学級通信

No. 12

「国際貢献 語れる人生を」1月23日開催

田村誠一先生の講義内容を以下に記載します。

●八王子生まれ：父は西川製紙八王子工場長

●農工大卒業から就職まで：学費は月1000円。学生数少ない。授業や実験が多く学生を充分お世話できなかった。就活は先輩が就職した企業との繋がりが有り、大阪のクラブウにエントリーして見学して帰宅したら合格通知が来ていた。親が繊維関係なので就職先をクラブウにした。

●クラブウでの仕事内容：社員を大事にする会社であった。土日休みなし。生産を上げる方法を毎日検討した。

●アパレル飯田工場：クラブウで2年仕事をしたが、違う会社で仕事をしてみたかったので工場を見学に行った。就職するために、会社が面倒を見てくれ、かかった費用を全部払ってくれたので惚れ込んで入社した。

●中国のカシミア工場：ファッションに興味を持っていた。まじめにやっていると誰かが声を掛けてくれる。中国の有名なカシミアの会社から声がかかった。製品まではやっていなかったので製品化のプロとして働き、工場長にされ会社発展に貢献して、中国政府から表彰を受けた。

以上に示す日本や海外での経験から以下の事が大切であるのではないかと思います。

・真面目に生きる。困難に挑戦していく。日本人はまじめで思いやりがある。

このことは重要である。私は、黙々とやることから交流を積極的にするようになり、人間関係がで、楽しい人生を過ごさせていただいた。

・人生100年時代を迎えている。日々ご活躍の皆さんが更に如何に楽しく、充実

して過ごしてゆくか。多くの事象を見て聞いて、感じて、自分なりに取捨選択することが大切と考えます。

・教育と教養が大事である。 教育：今日行くところがある 教養：今日用事があること

クラブウ：倉敷紡績(株) カシミア：カシミヤヤギから取れる動物繊維、または、それを織った毛織物。

(文：セキオさん)



給食

今日の食事は・・・



次回の授業

3月27日(月)10:30～

〇〇先生による「〇〇」

学級通信

No. 13

「我がふるさと佐渡」2月27日開催

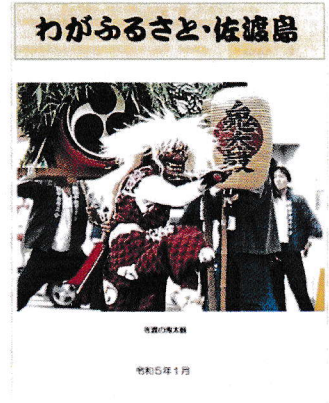
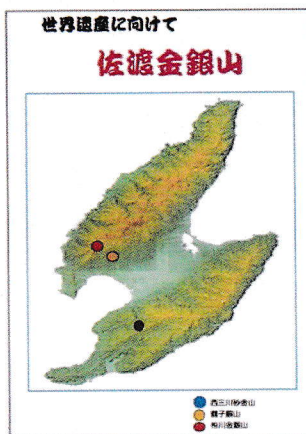
講師の松木先生は佐渡市生まれで、佐渡市が東京事務所を開設してから5年間駐在員として勤め、佐渡観光大使に任命され、文化・芸能を担当し、東京で開催される佐渡に関係する文化講演会を企画・実施して佐渡の観光や文化芸能をPRしてきました。

今回の講演会のために、右図に示すような資料を作成していただき佐渡の関する以下の内容を説明していただきました。

- 「我がふるさと・佐渡島」についての講演内容
佐渡の地理 佐渡の気候 佐渡の歴史 佐渡の文化
郷土料理 佐渡の観光 佐渡の芸能 伝統工芸
- 「佐渡金銀山」についての講演内容
西三川砂金山 鶴子銀山 相川銀山

松木先生は佐渡市生まれで佐渡観光大使を務められたこともあり、佐渡の全体像をわかりやすく説明されて、特に佐渡の歴史についての説明を皆さんが興味深く聴講していました。

(文：セキオさん)



杉本ひろ子さんに入学許可証が渡されました



給食

今日の食事は・・・

ほうれん草の白和(片山さん差入れ)
りんごきんとん
マカロニサラダ(長野さん差入れ)
栗ときのこの炊き込みご飯
コーンスープ
大根の切干



次回の授業 4月24日(10:30～)

テーマ：

老後を豊かに生きるための

エンディングノートの活用

講師：

一般社団法人まもりすくん 代表理事 大曲千恵

まもりすくんは、高齢者自らが健康の維持、最期の支度の「自助」を行えるように、利用する市民と、有償ボランティアの市民で助け合いをしながら、おひとりさまの見守り等をしている団体です。有償ボランティアの市民も募集しています。

学級通信

No. 14

「納得できるエンディングノートの書き方」 3月27日開催

講師は終活カウンセラーの大曲千恵さんです

終活意識全国調査でもエンディングノートという言葉を知っている人は8割いますがノートを持っている人は1割しかいないと言う事です。

私の両親もそうでしたが、死に関する話は縁起が悪いのでしてはいけないと言う風潮がありました。

しかし、現在は核家族が大半を占めて来ました。おひとり様という言葉も良く耳にします。今は、ひとりではなくても、いずれどちらか、伴侶が亡くなれば、おひとり様になってしまいます。

元気な内にこそ、回りの人に迷惑をかけないためにも、老後の問題、死後の問題をしっかりノートに書いておく必要があるとお話し下さいました。

時代はここ何年かで急速に変わっていきます。

ですから今学んでおくこと大変重要なテーマと思います。

ひとりでも多くの方に知って頂きたいと切に思いました。(文：幸子さん)



ひだまりのメンバーの方には、いつでも書き方講座(無料)をいたします！(事務局 大曲)

給食

今日の食事は・・・



次回の授業 5月22日(10:30～)

安齋碩(せき)緒(お)先生による「昭島の埋蔵文化財」

- ・日本無線(株)に入社以来約30年間海外向け携帯電話の開発
- ・携帯電話開発のため北米、カナダ、東南アジアへ毎年渡航
- ・携帯電話グループ長、研究開発部長、知的財産部長歴任
- ・携帯電話の国内外での損害賠償・知的財産訴訟で法廷に立つ
- ・秋田大学で10年間、明星大学で15年間 知的財産非常勤講師
- ・昭島市の文化財ボランティアガイド8年(現在会長)

学級通信

No. 15

「おひとりさまの問題について」 4月 24日開催

今回の講師は先月に続いて就活カウンセラーの大曲千恵さんです。

前はエンディングノートの書き方についての説明でしたが、今回は「お一人様」をテーマに、現在実際に起きている問題を取り上げながら説明していただきました。

多くの人が「まだ先の事」と捉えていることが、悲劇(自分の財産を自分で管理出来なくなる)の原因であるように思いました。百歳を超える人が今年は恐らく10万人を超すでしょう。しかも一人平均7年も寝たきり生活の末に最期を迎えます。

昔から「備えあれば憂いなし」と言われてきました。エンディングノートは正にその一つです。私も早速エンディングノートを作ってみました。「なるほど、これは娘達にいい贈り物になるかもしれない」と感じました。

記入していて感じたことは「借金」という項目が無かったことでした。「そうか、殆どの人は借金はないのか?と妙なことに感心してしまいました。

私のように生涯「借金生活」を続けてきた者は、「借金＝財産」みたいな発想がありますが、エンディングノートを付けながら「元気でいるうちに借金ゼロにするのもいいかな?」などと考えてしまいました。

(文:ヒロシさん)



給食

今日の食事は・・・



次回の授業 6月26日(10:30～)

西川廣先生「80歳からの養生訓：どうせ生きるならピンコロ人生」

講師略歴

1946年昭島生まれ

1969年成蹊大学政治経済学部卒

成蹊学園野球部監督5年

啓明学園野球部監督7年

1973年東京ファミリーサービス株式会社(現商号西川総業株式会社)設立

2003年NPO法人自然治癒サポートセンター設立

細胞矯正医学・細胞矯正学士

学級通信

No. 16

安齋碩緒(せきお)先生による「昭島の埋蔵文化財」 5月22日開催

最初に講師の自己紹介がありました。その内容を以下に記載します。

- ・日本無線(株)入社以来約30年間海外向け携帯電話の開発
- ・携帯電話開発のため北米、カナダ、東南アジアへ毎年渡航
- ・携帯電話グループ長、研究開発部長、知的財産部長
- ・携帯電話の国内外での損害賠償・知的財産訴訟で法廷に立つ
- ・秋田大学で10年間、明星大学で15年間 知的財産非常勤講師
- ・昭島市の文化財ボランティアガイド8年(現在会長)

携帯電話を海外に輸出をすることで、外貨を稼ぎ、国内を豊かにしたことを自負しているとのことでした。

今回の講演題目「昭島の埋蔵文化財」については以下の内容の説明がありました。

- ・昭島の遺跡の概要説明

市内には約50か所の遺跡があり、縄文時代、弥生時代、古墳時代、奈良時代、平安時代に分けて、時代ごとの概要の説明がありました。また、遺跡の場所を地図で説明されました。

- ・個々の遺跡の説明

代表的な遺跡である、林の上遺跡(緑町)、上川原遺跡、大神古墳遺跡、浄土古墳遺跡(大神町)、経塚下遺跡(宮沢町)、玉川町火葬墓、山ノ神遺跡についてプロジェクターを使用した詳しい説明がありました。

昭島の文化財を市民の皆様知ってもらって、郷土愛が培われることを期待して、文化財の説明をされているとのことでした。

(文:セキオさん)



給食

今日の食事は・・・

サラダ
ピラフ
かぼちゃ
煮込み



次回の授業 7月24日(10:30～)

深井葉子先生 「何でも挑戦は家族の応援」

講師略歴

佐倉第一高

千葉県立栄養専門学校卒

千葉県立衛生短大

学級通信

No. 17

「80歳からの養生訓」6月26日開催

今回の講師は西川廣校長が務めました。校長は平成7年から2年間生化学研究所で細胞矯正医学を学び、細胞矯正学士の資格を取得しました。専門は細胞生理学で、とりわけ筋肉について30年以上研究してきました。

昨年、出版社から「健康長寿に関する本を執筆していただけますか？」と要請を受けて正月から書き始め、3月に300頁を書き上げました。

この日は、本の目次の中から最も多くのリクエストがある題目について話することになり、「筋肉硬直が毛細血管を圧迫」と「高齢者にお勧めする筋肉強化法」が選ばれました。

体内に500種類ある筋肉では24時間休みなくエネルギー代謝が行われ、ブドウ糖が乳酸に変換されます。産出された乳酸は一旦手足の先端にある虫様筋を通して肝臓へ送り返されますが、一部が虫様筋に滞ります。それが全身の筋肉硬直の引き金になり、その結果、毛細血管を圧迫し血流不全を起こします。

いつまでも健康長寿を保つためには、最期まで自らの足で歩けるように足腰の筋肉を強化（速歩トレーニングの勧め）に努め、虫様筋に溜まった乳酸を手足セラピー（パームセラピー）で取り除くことが大切です。

皆さん、難しい話を最後まで熱心に聞いて下さりありがとうございました。

この日、新たに石栗キヨ子さんが入学され、中学3年生に編入されました。
（文：ヒロシさん）



給食

今日の食事は・・・



次回の授業 8月28日(10:30～)

西川知恵子先生 「思い出すままに」

講師略歴

私立の国立学園小学校

都立第四高等女学校四年で

学習院女子部高等科へ

聖心女子大学、大学院英文科修士

シェイクスピア研究

学級通信

No. 18

「優雅に苦難を乗り越えて」8月28日開催

今回の講師は、西川知恵子さんです。

知恵子さんの、曾祖父は、西川製糸創業者の伊左衛門氏、西川製糸の絹糸は、他社に抜き
んでいて、100パーセントアメリカへ、輸出していたとの事です。

アメリカ建国 150 年を記念してフィラデルフィアで万国博覧会が開催され、西川製糸は
生糸を出品し、グランプリを受賞しました。

この事は、知恵子さんが本にされています。

今年は、戦後 78 年。女学生だった知恵子さんの学校は、焼失してしまい、焼け野原だっ
たとの事です。35歳で脊椎腫瘍により車椅子の生活になられた事、苦難の中でも、気丈に、
優雅に、人生を歩んでおられます。

今回のお話しは、まだ序ノ口です。次回また楽しみにしています。

フィラデルフィアへのシルクロード西川知恵子著、けやき出版

八王子空襲文章で記録読売新聞 8 月 16 日付け知恵子さんが顔写真入りで掲載されまし
た。(文：幸子さん)

給食

今日の食事は・・・



次回の授業 10月23日(10:30～)

先生 「 」

講師略歴