

# 学級通信

NO.19

## 私のプロフィールと今やっている仕事について 講師:柳下 百合子さん

講師の柳下百合子さんから、自分のプロフィールと今やっている仕事についての説明がありました。その内容を以下に記載します。

私が担当している教室に約 20 年続けて通っている人がいる。シニアの居場所作りになっている。男性 1 : 女性 9 の割合である。

ひだまりではスマホを一人で使えるようにしたい。自分が使いたいことを使えるようになったら良い。

現在、社協での手伝いや個人の客等で、人生で一番忙しい時期である。

初めてのワープロは 39 歳の時でワープロは 2 年位で、その後、パソコンに移った。

講師になり、富士通のオアシスを教えた。

コンピューターが好きになったのはマックである。今の世の中はスマホが主でスマホを持っていればパソコンは不要だが、パソコンでできることは沢山ある。

20 年前、森首相が IT 推進をしたが、現在、デジタル・デバイド（デジタルによる経済格差）が出ているので、デジタル・デバイドを無くす使命でやっている。（文：セキオさん）



講義風景(動画あり→)



● 最近の学級通信発行状況（ご参考）

NO.17	80 歳からの養生訓	令和 5 年 6 月 26 日	西川廣さん
未発行	何でも挑戦は家族の応援	令和 5 年 7 月 24 日	深井葉子さん
NO.18	優雅に苦難を乗り越えて	令和 5 年 8 月 28 日	西川知恵子さん
未発行	私たちのまち「昭島」の誕生と変遷	令和 6 年 1 月 22 日	中川昭二さん
未発行	市長時代について	令和 6 年 2 月 26 日	北川元市長
No.19	私のプロフィールと今やっている仕事について	令和 6 年 4 月 22 日	柳下百合子さん

**次回の授業 5 月 27 日(10:30~) 片山 栄子さん**

# 学級通信

NO.20

## ピースボート 地球一周の旅 講師:片山 栄子さん

講師の片山栄子さんから「ピースボート 地球一周の旅」に参加した時の体験内容についての説明がありました。その内容を以下に記載します。

コロナで問題になったダイヤモンド・プリンセス号事件の2~3ヶ月前に参加した。以前から海外旅行に行き見たいと思っていた。海から入って行くのに魅力があった。96歳の父を見送った後、2019年9月から105日間、乗船した。準備に1年かけた。2人部屋で、相手は神戸の人で、神戸から乗船した。相手の人が良い方であったので良かった。

ピースボートを選んだのは、現地の方と国際交流ができるためであった。メキシコでは大歓迎され、ベネズエラでは学校の勉強を見ることができた。このように普通では行けない所に行くことができた。

新聞は毎朝配布された。船内には多数のサロンがあり、ウクレレ、社交ダンス、ヨガ、写経等のサロンに参加した。ツアーの参加者は日本人が多く、夫婦連れが多かった。いろんなタイプの方が乗船していて、人間のつぼであった。

旅の総全長は53,150kmであった。

(赤道一周は40,077km)

第102回ピースボート地球一周の旅の乗船証明書をいただいた。

(文:セキオさん)

●山本アキ子さんが入学され、西川校長より入学証書が手渡しされました。



地球一周の旅寄港地図



入学証書渡し



講義風景



本日のランチ

次回の授業 6月24日(10:30~)

塚本 信子さん

# 学級通信

NO.21

## 特養ホームで20年間活動した音楽療法について 講師:塚本 信子さん

講師の塚本信子さんから「特養ホームで20年間活動した音楽療法」についての説明と実践体験がありました。その内容を以下に記載します

### 「音楽療法」とは音楽を使って楽しく心身のリハビリに役立てるものである

「音楽療法」には●受動的なものと●能動的なものがある

- 受動的なものとしては音楽や音を聴いてイメージしたりする
- 能動的なものとしては以下のものがある（能動的として目指すもの）
  - 1.手を使って脳を活性化 → 手の第一関節より先を合わせるのが脳の運動分野を一番多く使う  
音階練習（4拍子～1/2拍子）・・・実践体験した
  - 2.呼吸機能を強化 → 普段の生活では1回の呼吸で酸素の入れ替えは500cc  
歌うと1500cc～1800ccになる 「故郷」の一節を歌った・・・実践体験した  
呼吸機能の強化の他に歌の主人公の気持ちで発散できる
  - 3.リズム感の獲得 → 宇宙はリズムに支配されている 人間の体も同じ（鼓動、脈拍）  
リズムが狂うことは障害があること 足の捻挫などするとリズムよく歩けない  
歌は生活歴となって記憶される 声も出さなければ出なくなる 動かさなければ動かなくなる

**身体と声を使って心楽しく日々を過ごしましょう！**



講義風景



ランチ会



本日のランチ

次回の授業 7月22日(10:30～)

指田 敏明さん

# 学級通信

NO.22

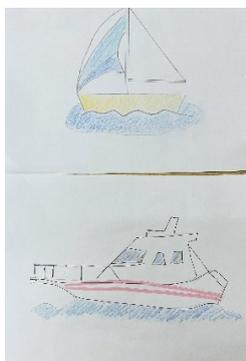
## 海に出る ～ヨットの魅力と楽しみ方～ 講師:指田 敏明さん

ヨットを趣味としている講師の指田敏明さんから、ヨットの帆走、海の楽しさや危険などについて、説明がありました。説明の概要を以下に示します。

1. 海(ヨット)の魅力 (船: 人類が生まれて最初に艇入れた乗り物)
  - ヨットとは モータークルーザーとセーリングクルーザー
  - ヨットの楽しさ ・天気、波、潮流、太陽、星、月 ・風のみで走る爽快感 ・仲間と共同  
・風でなぜヨットは帆走できるのか?
2. 海(ヨット)の危険と対応
  - 海の危険 ・波、風、潮流、霧 ・暗岩、洗岩、浅瀬、定置網 ・落水
  - 危険への対応 ・携帯電話、電子海図  
・機器掲載 (水深計、レーダー、無線機、AIS、オートパイロット)  
・灯台 ・ウオッチ ・備品 (ライフジャケット、浮き輪、浮器、信号)
3. 航海の楽しさ ・海を走る自由 ・日常生活との乖離 ・ヨットハーバー ・港に係留
4. 今後
  - 島国としての海洋国(面積は 61 位、EEZ 排他的経済水域は 6 位)
  - 体力に応じたセーリング



ヨットからの花火鑑賞



お孫さんが描いたヨット



保有ヨットの写真



講義風景



本日のランチ

次回の授業 8月26日(10:30～)

金原 美知子さん

# 学級通信

NO.23

## 息子の事故に向き合ってきた 講師:金原 美知子さん

金原講師の次男平太さん(49歳)は23歳の時、スキー場で指導中リフトの鉄塔に激突し、第六頸椎(頸椎説明図 C6)を損傷し、首から下の機能を失いました。

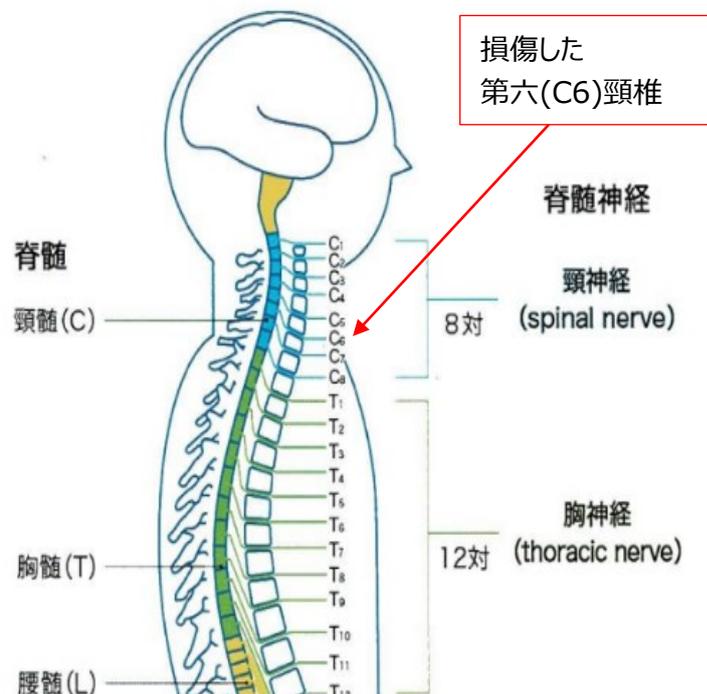
緊急手術をした六日町病院に入院中、息子の将来を悩んで病室のあった4階の窓から何度も飛び降りようとしたそうです。

しかし転院した神奈川リハビリセンターの先生の指導のお陰で本人共々立ち直り、その後 NEC と在宅ワーク契約を結び、僅かに動く指でパソコンを操作し、今では経済的にも家族を支える存在です。

息子の存在のお陰で人生を前向きに生きられるようになった金原講師の話に涙ぐむ生徒もいました。(文:ひろしさん)



講義風景



損傷した第六(C6)頸椎説明図

# 学級通信

NO.24

## 最近の BRICS(ブ릭ス)の状況について 講師:平野 隆夫さん

最近の BRICS (ブ릭ス) の状況について説明していただきました。

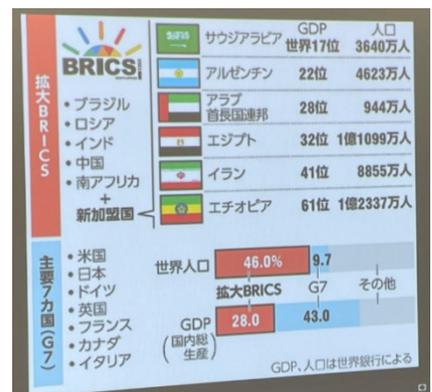
その説明内容を以下に記載します。

●ブ릭スはブラジル、ロシア、インド、中国、南アフリカで構成されていましたが、新たにアルゼンチン、エジプト、イラン、サウジアラビア、エチオピア、アラブ首長国連邦が加盟しました（右上図参照）。

●世界人口比はブ릭が46%、主要7カ国（G7）が9.7%、国内総生産（GDP）はブ릭スが28%、主要7カ国（G7）が43%である（右下図参照）。

●ブ릭ス加盟国は、今後ますます増えて行き、人口比や国内総生産（GDP）も拡大して行くので注目していく必要がある。

（文：セキオさん）



ランチ風景



本日のランチ

今後の授業 10月28日 西多摩新聞 柴崎社長  
11月25日 祐乗 坊真様 AEDの使用説明とお話

# 学級通信

NO.25

## 目覚めスッキリ！明朗な気持ちで一日をスタート！

講師：西多摩新聞社 柴崎社長 10月28日開催

- 講義を始める前に以下のような説明が柴崎社長よりあった。
  - ・西川校長とは親戚関係にあり、特に懇意にしている。
  - ・西多摩新聞社は1950年設立され75年になり、自分は4代目である。
  - ・昨年11月に拝島町に引っ越して来た。拝島町では榊まつりが長年行われているが、このようなお祭りを長く続けて行くことは、地域の結びつきに重要なことである。
  - ・自分は視力が弱いので、以下のような補助手段を活用している  
ブラインドタッチするとキーボードが音を出してくれる/音声入力によりパソコンに文字入力する/信号機の状態をスマホで読み取る/配布された資料を写真で撮ると読んでもくれる
- 「3行日記」を書くとなぜ健康になれるのかについての講義があった
  - ・3行日記の内容 「X」：反省、後悔、残念なことを書く 「O」：うまくいったこと、コツ、感謝を書く  
「P」：明日やるべきこと、大切なことを書く
  - ・決まった時間に書く（寝る前の9：30～10時位）
  - ・効果 気持ちを整えることができる どういう条件だとうまく行く、または、うまくいかないかがわかる  
自分のアクセルとブレーキの塩梅が良い時がうまく行くときである  
がんばろうとするアクセルの仕方が解る  
アクセルとブレーキを整えることで自律神経を整えることができ、不眠症やうつ予防になる

\* 三日坊主でOK 朝の目覚めが違います。お試しあれ！
- この度、西川校長が小学校5年生に進級した。その賞状が柿沼さんから渡された。



講義風景



本日のランチ



西川校長が小学校5年生に進級。その賞状授与式

今後の授業 11月25日 祐乗坊 真様 AEDの使用説明とお話  
12月23日 遠藤 満夫様 フォークダンス

# 学級通信

N0.26

## AEDの使用説明とお話

講師：祐乗坊 真様 11月25日開催

●AEDの使用方法について、以下の説明がありました。

- ・AEDとは心臓が止まりそうな人を甦生（助ける）させる機械である。
- ・AEDは駅、体育館、学校に置いてある（全国で70万台、170人に1台の割合で配置）
- ・倒れている人がいたら119番に通報する（110番ではない）。近くにAEDがあれば、周りの人に持って来てもらう。呼吸が無ければ心臓マッサージをする（1分間約100回、約5cm沈み込む）心臓マッサージを行うと生存率が上がる（右下のグラフ）。やじうまが来ているいろいろアドバイスがあるときは、やってくださいと話す。
- ・AEDが来たら電源を入れる。AEDが使い方を教えてくれる。パッドを貼り、指示に従ってAEDを使う。時間がかかるのでネックレスは外さない。毛深い人は、AEDに入っている剃刀で剃る。
- ・救急車が来るまで13分かかる。そのためAEDが置いてある。
- ・助けられなかった場合、刑法で罰せられることは無い。

●人体の模型を使った体験講習があつた。

●その他：血圧は計るたびに異なるので、計る前に深呼吸を3回してから図るのが良い。



人体模型を使った体験講義風景



本日のランチ

### AEDは私たちが使うために設置されています

倒れた方を発見したら…

#### 1 反応の確認

肩をたたくて声をかける



#### 2 助けを求めろ

周りの方に呼びかけて依頼する  
「119番通報する」「AEDを持ってくる」「応援者を集める」

#### 3 呼吸の確認

通常の呼吸がなければ心臓は止まっていると判断して  
胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始



#### 4 胸骨圧迫(心臓マッサージ)

心臓の代わりに胸の真ん中の骨の下半分を強く押して血液を循環させる  
・胸骨圧迫は1人では続けられません。1分を目安に交代しながら行ってください



#### 5 AED到着

電源を入れると  
使い方を教えてくれます  
指示に従ってAEDを使いましょう



電気ショックが必要かどうか  
AEDが判断してくれます

- ・2分ごとに心臓の状況をAEDがアナウンスします
- ・救急隊に引き継ぐまで心臓マッサージを続けてください
- ・意識が回復してもAEDのスイッチは切らず、電極パッドもはがさないでください

講習会や実地訓練に参加して非常時のために備えましょう

### あなたの勇気が命を救います

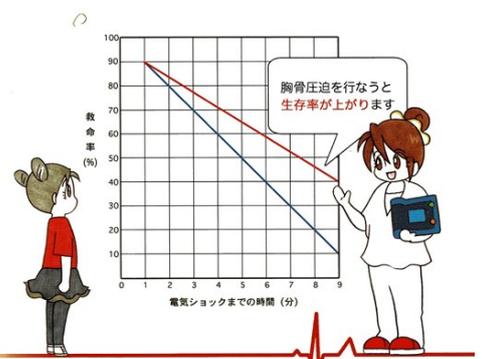
#### はじめに

毎日180人を超える方が突然死で亡くなっています。

突然の心停止の多くは心臓が不規則に痙攣してしまう  
「心室細動」と呼ばれるものが原因です。

心室細動の最も有効な治療法は、  
電気ショックによる除細動です。

発見から救急隊が来るまでの間に(通常10分以上)  
胸骨圧迫(心臓マッサージ)とAEDで処置することによって  
生存率が上がります。



配布された AED ハンドブック

今後の授業

12月23日 遠藤 満夫 様 フォークダンス

# 学級通信

NO.27

## フォークダンス

講師:遠藤 満夫様 12月23日開催

講師の遠藤光夫様から以下の説明があった。

- 西川廣様とは小学校の同級生である。現在はつつじが丘団地に住んでいる
- フォークダンス（以降 FD と称す）について
  - ・FD は 16 歳から始めた
  - ・その後睦 FD 研究会を発足
  - ・東京 FD 連盟指導部長・事務局長
  - ・日野市 FD 連盟を設立、現在睦 FD 研究会長
  - ・この間にウクライナ、ルーマニア、中国雲南省で現地の指導者から直接 FD の指導を受け、帰国後 FD 愛好者に曲と踊り方を紹介した。
- 主な受賞歴
  - ・東京都 FD 連盟表彰      ・公益社団法人日本 FD 連盟表彰
  - ・日野市文化事業功労表彰
- 以下のシニア・ラジオ体操を CD で音楽を流しながら指導していただいた
  - ・モーニング・ストレッチ      ・12 の誕生日に
- ひだまり用として「シニア・ラジオ体操の CD」が進呈され事務局に保管されている。また、コピーした CD が 1 枚有る。サロン等で使用する場合は事務局に申し出てください。（CD 内容：
  - ・モーニング・ストレッチ      ・12 の誕生日に
  - ・デイン・ドン・ダディー      ・ラジオ体操第一      ・ラジオ体操第一博多弁
  - ・ラジオ体操第一津軽弁      ・ラジオ体操第一英語編



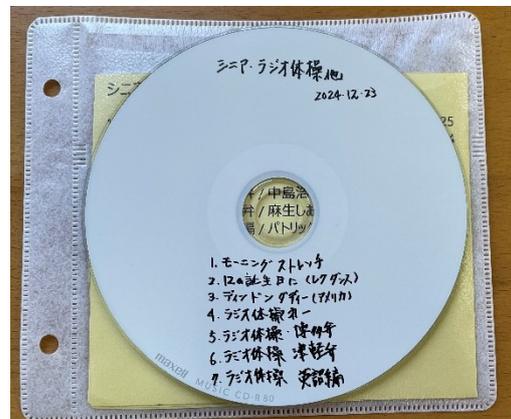
講義風景



モーニング・ストレッチ体操



本日のランチ



ひだまり用として進呈された「シニア・ラジオ体操 CD」

今後の授業

1月27日 長藤 哲夫 様 デジタル紙芝居

# 学級通信

NO.28

## デジタル紙芝居

**講師:長藤 哲夫様 1月27日開催**

新年最初のサロンの講師は、長藤哲夫氏。3回続きで西川校長の小学校の同級生です。

同氏は絵本や童話などを題材にしてオリジナルのデジタル紙芝居を作る趣味を持っています。

パソコンのイラストを駆使して絵を描きます。長方形と三角形と台形の3つを組み合わせて何の絵も描くことができます。

実際に富士山やシルクロードの描き方も教えて頂きました。

その後で自作の代表作をプロジェクターで写しながらセリフ付きで上映してくれました。

タイトルは「けやきの木」「大家さんと僕」「意地悪婆さん」の3本です。

特に3本目の「意地悪婆さん」は長谷川町子原作でテレビでも青島幸男が演じて大人気だった作品で、全員抱腹絶倒の面白さでした。

講師を囲むランチでは、長藤氏が「こんな豪華で美味しいランチに出会ったことがない」と大変喜んでいました。

次回2月の講師は浜中好夫氏。

腹話術、手品など豊富な趣味をお持ちで、楽しいゲストトークが期待出来ます。



初めはドラえもん、くまモンから



けやきの木 と 大家さんと僕



本日のランチと  
講師の長藤哲夫さん



講義風景



意地悪婆さん  
大家さんが新しい電話を入れました

今後の授業

2月24日 浜中 好夫様

腹話術・手品等

# 学級通信

NO.29

## 腹話術・手品

講師:浜中 良夫様 2月24日開催

今月の講師は浜中好夫様。

手品や腹話術など多彩な趣味の持ち主。

今回は腹話術を3作ほど演じて下さいました。

腹話術のコツも教えてくれました。口の使い方も大事ですが、声を腹式呼吸で出すことも学びました。

この日の演目で最も皆にウケたのは「近所のおばさん」

クイズにお猿さんが答える構成。何とか「キリン」を当てさせようとヒントを連発。

「身体は大きい」とヒント与えると「近所のあばさん」とお猿が答える。「色は黄色」とヒントを与えてもお猿の答は「近所のおばさん」。そして最後のヒントは「先頭の文字がキで最後の文字ガン」とヒントを与えても「きんじょのおはさん」とお猿が答えておしまい。

このコミカルなやり取りが絶妙で生徒一同抱腹絶倒!!

腹話術の魅力に引き込まれました。



本日のランチ

### 今後の授業

3月24日 大曲 様 「ACP(人生会議)について考えよう」

4月21日 日恵野 様 (松田ミュージックアカデミー社長)

# 学級通信

NO.30

## ACP(人生会議)について考えよう

3月24日開催 大曲様

今月の講師は一般社団法人まもりすくんの代表理事の大曲様。

人生会議とは：あなたが今後どのような生活を送りたいのか、病気にかかった時やけがをしたとき、どのような医療やケアを望むのか……。もしもの時に備え、あなたの希望や大切にしたいと思うことについて、周囲の信頼する人たちやかかりつけの医などと繰り返し話し合い、共有する取り組みを人生会議（ACP:アドバンス・ケア・プランニング）といいます。

今回は終末期に何をしたいかのゲームをしました。ゲーム概要は以下の通りです。

カードは50枚位準備されています。カードには「家族の負担にならない」とか「信頼出来る主治医がいる」とかの内容が記載されています。4人一組になり、カードに記載された内容が、自分が希望する内容のカードであれば、取り、それ以外は捨てるゲームです。手には、常に5枚持ちます。最後に持ち残ったのが、自分が終末期に残したい内容になるというゲームです。

ゲームをして、確かに自分の終末期に残したい内容を選ぶことができたような気がしました。

その他、エンディングノートがどうして必要かの説明もありました。

市役所が配布しているエンディングノートの他に3部方式のアクティブノートがあり、こちらの方が書きやすいとの説明が有り希望者は有料（2000円）で入手していました。



講義風景



ゲーム風景



最後に残った5枚が終末期に残したい内容

### 今後の授業

4月21日 日恵野 裕之氏 (マツダミュージックアカデミー学院長)

5月19日 坂本 広志氏 (写真工房代表)

# 学級通信

N0.31

## 4月21日開催 日恵野 裕之様

今月の講師は江戸街道にあるマツダミュージックアカデミーの学院長 日恵野 裕之様。

以下の説明がありました

### ●音楽教室について

ヤマハの調律師をやっていたが、50歳でやめて、音楽教室をやることにした。音楽教室は母が立ち上げた。音楽教室は昭和45年に開講。現在100名くらいの生徒に来ていただいている。

### ●昭島青年会議所について

友達ができることで入会した。木野さんが誘ってくれた。委員会があり企画した。企画する時、事業計画を作ったが、委員には自営業の人が多く、事業に関しては厳しかったが勉強になった。行政との関係も築けた。昭島青年会議所には感謝している。

### ●PTAについて

光華小学校で会計、副会長、副会長、会長、会長と5年間PTAをやった。清泉中でもPTAをやった。

### ●民生児童委員を12年やった

### ●学校運営協議会&連絡協議会

光華小学校と清泉中学校で学校運営協議会の委員になり、校長が方針を出し、これを協議して、サポートする、責任重大な活動をした。また、昭島の小学校13校と中学校6校の連絡協議会の委員も担当した。

### ●最近の状況について

光華小学校のPTAは解散した。清泉中学校のPTAは任意で3割が参加している。光華小学校の子ども会は6つあったが、今は1つのみになった。小学校には発達障害者が数パーセントいるが認定を受けていない。

市内には認知症者がいるが、程度がまちまちであるので対応が難しい。

講義  
風景



本日の  
ランチ



今後の授業 5月19日 坂本 広志氏 (写真工房代表)

6月16日 飯田 弘氏 (東京都レクリエーション協会 参与)

# 学級通信

NO.32

## 5月19日開催 坂本 広志様 (写真工房代表)

今月の講師はプロカメラマンであり樹木医である坂本 広志様。

### ●自己紹介

カメラマンとしての渡航 16 か国 (ケニア 18 回、アメリカ 22 回、オーストラリアとニュージーランド 16 回等)

### ●日本との違いを知る

- ・郷に入れば郷に従え⇒日本に来る観光客の話
- ・デンバーからコロラドスプリングスの風景
- ・マレーシアの右折禁止とアメリカの常に右折可
- ・アウトバーンを走る車のマナーの良さ

### ●海外取材で 4 つの楽しみ

#### 1 文化を知る

- ・ボンベイのタクシー
- ・シーク temples のただ飯
- ・バオバブの話
- ・デパートで買ったツイードのジャケット
- ・イギリスは 4 つの王国から形成されている連合王国

#### 2 郷土博物館

- ・パイクス、ナバホ博物館⇒モンゴルの移動
- ・民族の変革⇒ネイティブアメリカン、マオリ、アボリジニ等

#### 3 出会いの楽しみ

- ・ポール丸山邦昭さんの本⇒170 万人の日本人が住んでいた満州からの帰国に貢献した 3 人の日本人の一人丸山邦雄の 6 人の子供の三男 (米国空軍の将校でオリンピックの代表選手)。
- ・コロラドスプリングス在住の日本人 邦子さん他

#### 4 食の楽しみ

- ・マレーシアの通称グチャ飯
- ・ケニアの焼き肉店カーニバルの話
- ・ケニアのレストランの慌てぶり
- ・オーストラリアのカンガルー
- ・タムウオーターのレストランの魚料理



渡航時のスケッチ



マサイ族の女性像



ポール丸山さんの著書



左: 戦争時の道具  
右: アンテスのケナ  
ーと同種の笛

- この度、指田敏明さんが入学され入学証書が渡されました。  
また、片山栄子さんが小学 3 年に進級され賞状が渡されました。

今後の授業 6月16日 飯田 弘氏 (東京都レクリエーション協会 参与)

7月21日 滝瀬 秀夫氏 (和菓子の元木屋のご主人)