

# さいたまシニアユニバーシティ岩槻校 第9期 会報第6号

## 大学生活 半年経って 学友会 副会長 澄川 哲雄

日ごろより学友会の各事業、クラブでの活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。  
新緑の頃、なにも分からず入学し、気が付いたら周りの樹木の色が、変わりつつあります。時の流れを感じられずにはられません。

学友会のみなさんは、今、学友会の行事の中で最大のイベントであります、文化祭の準備で、大変忙しい思いをしている事でしょう。ただ単に受講するだけではなく、個人個人の人格のもと、お互いが協力し合って、ひとつの物を作り上げていく作業の段階で、相手を思いやる気持ちが芽生え、信頼関係が生まれていくものです。

月2回の授業での会話だけでは、お互い自身さらけ出して、お付き合いができませんが、どうぞこの機会を利用し、授業で学べない物を習得していただきたいと思います。これからも身体に充分注意をし、学生生活を楽しみましょう。  
(会報11月号発行時には、文化祭は成功裏に終わっているでしょう。)

## かしこい消費者・悪徳商法対策

## 信州大学客員教授 堺 次夫氏

講師の専門分野が悪徳商法被害者対策であるので、悪徳商法が蔓延している昨今、いかにして未然に防ぐことが出来るのかを徹に入り細に入りお話を頂いた。特に最近では振り込めサギからおれおれサギに変化。「私は絶対引っこからない」という自信家が一番危ないらしい。1：悪徳商法とは2：悪徳商法の手口3：歴史と主な事件4：悪徳業者の素顔5：被害者の共通点などが主なお話の内容であった。騙す連中の巧妙さは計り知れない進歩をしており、後期高齢者に近い我々は常に未然防止に対策をとる時期に来ていることを考えた方がよい。その対策として家族間で合言葉を考え、近所との付き合いを密にすることが大切であるとのこと。



**“人は騙しやすいし騙されやすいことを自覚すべきと考える”** (独白)

## 一皿を仕事に出来る幸せ

## 大宮パレスホテル 料理長 毛塚 智之氏(フランス料理)

フランス料理長として赴任して12年になるとのこと。埼玉県下で始めた奉仕活動は県内の授産施設での菓子の製造販売であった。始めはどうなることか不安であったが、60万の売り上げがあり自信と将来に繋がった。ホテルでは生ごみを生産農家と契約し、肥料として活用。採れた野菜を全部購入している。日本で輸入している野菜は6千万t、其の内破棄されるのが2千万t。非常な無駄をしている。ホテル内では社員教育として「信頼の育成」に取り組み、職員の移職率は殆どない。現在は県下で食育運動に取り組んでおり、大切な分野であるので継続してゆく。賞味期限と消費期限は明白ではない。羊羹などは5年でも10年でも大丈夫。中国産の野菜でも良いものがあれば使っている。基本的には日本食が大好きである。私の家での料理は好評で娘は3杯もお代わりしてくれる。(抜粋)



### 11月~12月の予定

11月18日 1時限「高齢者の交通安全」2時限「暮らしの税情報」

11月21日 親睦旅行 「富岡製糸場・他」 9:00 岩槻駅 出発

12月2日 1時限「公共施設マネジメント計画」2時限「校友会連合会」

### 紙面作りにご協力を

この会報は学友の皆様の投稿によって出来ております。内容は全く自由で何でも結構ですので、紀行文・俳句・川柳・孫自慢・思いでなど沢山の投稿をお待ちしております。投稿は必ず掲載させていただきます。

皆さん。”Quality Of Life”という言葉をご存知でしたか。直訳すれば「生活の質」。頭文字をとって **QOL** である。これは「生活の質」を高めることによって、我々高齢者が不注意で寝たきりになったり、日常生活において制約されるようになることを防止する重要な意識革命である。本日の講義は主に人間の骨について日々我々に襲いかかる骨粗鬆症をどうすれば避けて通れるのかについて詳しく教えていただいた。骨粗鬆症を克服するには基本的には食生活の正しい栄養のバランスと適度な運動が絶対条件であり、間違った知識や偏見が往々にして違った方向に導かされる場合もあるようだ。

それでは骨がどのような重要な働きをしているかと言うと、我々の体を支え、駆る種有無を蓄え、筋肉を動かし、内臓を保護する上に且つ血液を作り出すと言う将に日常生活で欠くべからざる働きをしていると言うことを理解したい。ではどんな人間が骨粗鬆症になり易いかと言うと、第一に加齢、女性ホルモン、過度のアルコールの摂取、コーヒーの多飲、ニコチンの摂取、運動不足、現代流食生活（欠食・夜型生活・過度の偏食・）等が考えられる。

ではわれわれはどうすればよいかと言うと、毛嫌いせず何でも食べることが栄養の偏りをなくし、3食欠かさずしっかり食すことが不可欠な要素である。特にフルーツなどが甘いものや間食用のおやつなどより数倍効果がある。我々シニア時代での栄養の偏り即ち **QOL** の低下を引き起こし、骨の問題だけではなく人間生活すべてにおいて脳軟化、骨粗鬆症、生活習慣病に重大な支障を齎すと考えるべきである。



それでは骨に最も大切なカルシウムをどうすれば効果的に摂取できるかと言うと、基本はバランスの良い食事であり特に乳製品・小魚・大豆・青菜類を意識して食事に取り入れることと、日光浴でビタミンDを増やすことが望ましい。我々高齢者は適度な運動とバランスの良い食事を基本とし、まずは転びにくい身体を作ることから始めてみては如何でしょうか。終わりに一言！

### 健康な體は食が基本！

#### パドルジャークス体操でストレッチ

パドルジャークス体操協会 高島 千枝子先生

パドルを使ったストレッチ体操の授業は足の指をほぐすことからスタート。普段足の指など考えもしていなかったが、とても大切な部位であるそう。これを解すだけでその日一日がすっきりする位効果があるとのこと。明るい高島先生の指導のもと、学生たちは元気にさわやかな汗を共有した。今日の授業は全くの初心者であるからであろうか、本来ならばパドルをもっと一杯に使っての激しい体操などもあったと思うが、初心者にはこれが適宜な運動なのであろう。過日の「笑いヨガ」もそうであったが、こうしたメニューも気持ちの良いひと時を提供してくれるカリキュラムである。高島先生に感謝。



### 親睦旅行のご案内

11月21日(木) 岩槻駅前 区役所西側 8:30 集合 9:00 出発 雨天決行  
 行程：富岡製糸場——昼食(割烹カワラ屋別館)——群馬県立自然博物館——岩槻駅  
 見学90分 1時間 見学1時間 17:20 予定  
 ※車内での「ビンゴゲーム」をお楽しみください。豪華な景品が用意されております(?)