



## 元気の源は、徳寿大学

### 小川平吉さん

「メリヤス屋だったんです」

小川平吉さん（昭和2年85歳）は5人兄弟の三男として南千住2丁目に生まれました。当時、浄閑寺の通りには、時計屋・そば屋など多くの商店がありました。本籍は東京府北豊島郡三ノ輪村になっています。テレビはもちろんラジオもない時代、父親を囲んで、論語などの話を兄弟で聞いて育ちました。第二瑞光尋常小学校に通い、その後浅草に引越をしました。したが、南千住5丁目に戻ってきました。定年退職後、65歳で徳寿大学に入学しました。12年前に奥様を亡くされてから、一人暮らしをされ、自炊も家事全般をこなされています。

「皆さんから元気を頂いているんです」

小川さんは、昨年創立30周年を迎えた徳寿大学（荒川区社会教育団体）の理事長として、20年駆け抜けて来られました。現在会員は90名、平均年齢83歳です。月1回第4金曜（午後1時半開場）4時半）サンパール荒川3階小ホールで講義を聞き、おしゃべりをして楽しみます。

その他の活動として高齢者センター4

階で月1回の池坊流のいけばな教室（1回花代900〜1000円自己負担）も年会費千円で参加できます。60歳以上の方なら宗教、政党、関係なく荒川区以外の方でも参加できます。車イスで参加される方、杖をついて来られる方もおりました。

日本人の平均寿命は、平成23年では女性が<sup>39</sup>86歳。男性が<sup>64</sup>79歳。女性の平均寿命は今回も世界一。男性が世界第4位です。

### 【高齢者への言葉】

1. 年齢にとらわれない。積極的に行動する。「歳だから」「年相応に」などという言葉がタブーです。夢や希望を人生を生き抜いていく最良の仲間として、いつまでも追いつめたい。習いごとはいっつ始めても遅くはない。

2. 自分に対してまじめであること

自分のしたいこと、自分が楽しいと思いうことにまじめに取り組む。いい加減に生きていては、人生は楽しくない。

3. 考えても仕方の無いことは考えない。

生活をできるだけシンプルにして、楽しいことだけをしていけば、不平を感じることも、落ち込むこともないはずである。

4. 他人への甘えを捨てること

人に対してではなく、自分の中に癒しや楽しみを見つけていくことが大切である。

5. 健康であること。健康だからこそ、いつまでもはつらつとして明るい雰囲気を保つことができる。そのためには生活リズムを大切にし、不摂生をしない。

6. 備える。いざというとき、家族、近所の人、友人、福祉関係の人など、誰か頼れる人を確保しておく。

（参考：三津田富左子著 50歳から90歳の今も）

「心の財産はなくならない。枝葉を増やしていく。年賀状が毎年増えて行くんです」

若い時と違って、新しいことをはじめるには、躊躇されると思います。講義を聴いて、右から左へ流れていく言葉の百のうち一つでも頭に残れば良しと、先ずは一歩踏み出して見ませんか。

年間講義予定の2月・3月は

◇2月24日（金）午後1時半開場、2時〜

4時半 天津国語大学の日本語講師の方に

よる「今日の中国」

◇3月23日（金）午後12時半開場、2時〜

4時半 「恩人による報恩とは」を無料で講義を聴くことができます。

受講ご希望の方は、「すまいるたうんを

見た」と仰って下さい。4月開講入学式に始まり、3月修了で、年会費5千円です。

ご自身のためにも新しい世界が開けると思っています。

◎徳寿大学

連絡先 事務局天野さん