

「始める」を応援する 江戸川総合人生大学の情報紙

# Begin!

ビギン

better life in EDOGAWA  
No.  
**53**  
2024.7

# おどる

「Begin! ~ better life in EDOGAWA」は  
毎号ひとつの「動詞」をテーマに  
皆様の「始める」を応援しています。

今号は『**おどる**』  
胸おどる、心おどるの「おどる」を  
テーマに特集しました。  
江戸川区での暮らしを楽しむヒントを  
ぜひ見つけてください。







### 趣味は料理です

中国上海 20 年の赴任中は自炊をしていました。得意料理は番茄炒蛋（ファンチヤガ`ン）雲吞（ウンタ）です。冷蔵庫にある食材だけで何が出来るか考えるのが得意で、ある物を最大限に活かせるよう工夫します。思い出通りの料理ができた時は心が躍りますし、完成した時に後片付けも終わるように手順を考えながら作業する事も大切にしています。料理を食べた家族（特に孫）や同僚の笑顔に心躍ります。

国際コミュニティ 19 期 戸邊 國男

### いくつになっても・・・

写真はクラス有志での活動のひとつ、多国籍の料理教室です。この日は中国、ベトナム、日本の 3 名の自前講師によるものでした。お互いの食文化を知り、仲良く暮らせる環境を作りたいという目的があります。大人になって新しい事に会い、始めることは学生時代の文化祭前のわくわく感を思い出します。いくつになっても心躍る気持ちを大切にしたいと思います。

国際コミュニティ 18 期 佐野 優佳



### 私のライフワーク

私のワクワクは社会問題です。今お米に限らず野菜や麦などを作るのに種子から発芽させてその苗を植え替えて作りますがその種を大企業から買わないといけなくなっています。なので農家さんが廃業へ追い込まれています。その支援をしています。

江戸川まちづくり 18 期 熊倉 広美

### 心躍る江戸川総合人生大学

毎朝目を覚ますと新しい一日が始まり、一日の可能性に心が躍ります。コーヒーを淹れ至福のひと時を過ごし、人生大学の授業では今日は何を学び、何を体験するのか、それぞれの瞬間に新たな経験をもたらす可能性にも心が躍ります。今日も一日自分らしく、心が躍る一日を過ごしたいと思います。

国際コミュニティ 19 期 若林 雄司



## 食



## 珈

### 韓国ドラマに夢中！！

早朝まだ暗いうちに、コーヒーを用意して私の心躍る瞬間が訪れます。大好きな韓国のドラマを一人でじっくりと楽しむことができる至福の時間です。たっぷり 1 時間、ドラマの世界に入り込んで、私の心は最高に満たされていき、一日をウキウキと幸せな気分ですごせます。（くすのきカルチャーセンターで韓国語を受講中）

子育てささえあい 19 期 高見澤宏子



### チームラボにシェイクされ

踊るように光と音が押し寄せてくる。スモッグに映し出されて、体積を持った棒に化した光は私の周りを縦横無尽に暴れまわる。翻弄され、「おい自分、しっかりしろ」と思えども、平衡感覚が怪しくなる。デジタルアート“チームラボボーダレス”不思議な感覚だ。脳がシェイクされ活性化したようだ。これも錯覚？

介護・健康 19 期 鮫嶋 充



### ドキドキ・わくわくネパールの旅

50 代で標高 3,880m に建つホテルエベレストビューに 2 泊する山旅に参加しました。職場の人から「そんな行程は無理、高山病になるよ」と言われ不安を胸に、いざ！高山病で下りる人もいたのに、なぜか私は大丈夫。翌日は高度を上げて 4,200m のクンデピークに。この経験が癖になり「どうしてそこに」と言われる旅に出かけています。

子育てささえあい 19 期 白井 たけ子

### 歌と踊りの祭典 リガ

バルト三国のラトビアでは、ユネスコ世界無形文化遺産に登録された 1 週間にわたる国中が沸き立つ「歌と踊りの祭典」が 5 年に 1 度催されます。皆の民族衣装も手仕事の成果の結集で、心躍る美しさです。今年は残念ながらその年ではありませんが、震える感動を求めてラトビアに行きます。

介護・健康 18 期 K M



### アスリートの活躍に心はずむ

江戸川区では国際的・全国的な競技大会で優秀な成績を収めた方々に「江戸川区スポーツ栄誉賞」が表彰されています。スピアーズえどりくフィールド（陸上競技場）入口のモニュメント「限りなき挑戦」に歴代の名前が刻まれています。江戸川区からこんなに活躍しているアスリートがいることに感激とこれからどんなアスリートがでてくるのか期待に心弾みます。

子育てささえあい 18 期 片岡利子



## 動

### 水面は踊る

踊り、躍り、…あまり今の自分には縁がないなあと思いつつ、また下手の横好きの水彩の世界に思いを馳せると、最近、水の揺らぎ、いわば水の踊りに魅かれ、挑戦しています。いつもの新川の水面が教材です。鏡のように映る水面も良いですが踊る水というのも心が躍ります。まだまだ修練に励まなければ！

介護・健康 18 期 川端 一



### なぎさ公園で！！

令和 3 年 11 月に心おどる若者たちから平和の象徴のオリーブの木がなぎさ公園に寄贈されました。また、すぐ脇に魔法の文学館も令和 5 年 11 月にオープンしました。区民の夢と平和を願い、まち全体をますます盛り上げていく、江戸川区の取り組みに心おどらせています。

江戸川まちづくり 18 期 赤穂 宏滋



### 超ビギナーの野鳥観察

「リタイアしたらやりたいことリスト」の 1 つに鳥の名前と花の名前を覚える、と掲げた。あまりに知らないのが残念だったからなので、退職してからは時間をみつけては葛西臨海公園に出かけている。相変わらず知識は人並み以下だが、なかなか楽しい。

介護・健康 19 期生 岡田由紀子



## 景

### 幼き日の思い出

編集委員会で瑞江に駄菓子屋が開店したと話題になり私は幼い日、近所の駄菓子屋を思い出しワクワクしました。小上がりに並べられた駄玩具・シールや塗り絵、大好きな駄菓子。中でもカリン糖が大好きで、お小遣いを手に友達とガヤガヤ競い合い買っていました。あの頃の友達はどうしているかな、早速 TEL してみようと思います。

気になっていた瑞江の「よりみち屋」にも行って来ました。子育てささえあい 18 期 平野 和子



## 野



江戸川まちづくり 19 期 川崎 一男



## 「えどがわメティ普及会」

また「地産地消」「江戸川区の第二の特産品」  
になるよう更なる取組  
に励んでいます。



連絡先：えどがわメティ普及会 090-3533-6699

ホームページ：<https://www.edogawa-methi.org>

みんなで来てね  
楽しいよ！

1年間の学びの成果を【展示】【体験】【ステージ】で発表します。

1年間の学びの成果を【展示】【体験】【ステージ】で発表します。

7月20日(土)

10:00~16:00

## タワーホール船堀

## 1 階 展示ホール

## 4階 研修室



**【展示】**



### 【體驗】



【ステー

## 【ステージ】

## 『共育』『協働』の社会づくり

募集  
学科

江戸川  
まちづくり学科

国際コミュニティ  
学科

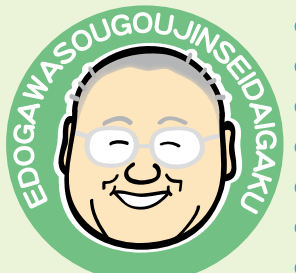
子育てささえあい  
学科

介護・健康  
学科

就学期間：2年間（10月～翌々年9月） 授業料：年間3万円

就学期間：2年間（10月～翌々年9月） 授業料：年間3万円

江戸川総合人生大学学長  
北野 大



# Let's Begin together!!

## えどがわメティを 一緒に収穫しませんか

- 人生大学OBが創設した「えどがわメティ普及会」です。
- 収穫は1回2時間くらいです。
- 商品化のサポートボランティアもあります。
- 料理教室や区内のイベントにも参加しています。

インドのハーブ野菜メティを江戸川区で栽培しておよそ6年。

新鮮なメティは区内在住のインド人家庭やインド・ネパール料理の老舗「サンサール」、有機野菜の人気店「土のうた」などにも広がっています。



応募方法、活動の様子、連絡先など詳細はQRコードからご参照ください。

連絡先  
国際コミュニティ学科18期 担当 六角  
Mail: rocky 27 0615 @softbank ne jp



## 「えがおで日本語サロン」 日本語を一緒に教えませんか！

江戸川区は外国人の在住が多く、日本語指導を希望しています。日本語教室を一之江に立ち上げました。コロナ中は、ZOOMでのオンラインに切り替えました。今は対面と両方で実施しています。コロナ明けから在住外国人の急増で日本語の指導者が足りません。

「あなたも参加しませんか」お待ちしております。

そして言葉がわかれば日本の文化体験で「えがお」を貰います。



**外国人のえがおな日本生活を見たい！**

毎週月曜日 午後7時～午後8時30分（コミュニティプラザ一之江）  
ZOOMは調整して随時実施 週1回1時間

連絡先 国際コミュニティ学科14期 石井教文  
TEL 080-5503-2274  
mail: egaodeni hongosalon@gmail.com  
ishiinoribumi@gmail.com

## 『Begin!』の点字版があります

点訳グループ「だんでらいおん」のご協力で作られた江戸川総合人生大学の情報紙『Begin!』の点字版を大学事務局で保管しています。  
ご希望の方は閲覧できますので、大学事務局までお声がけください。



### 同窓会の窓

私たち同窓会は、ボランティア活動グループの支援をはじめ、さまざまな活動を通じて地域に貢献しています。また、常に人生大学のさらなる発展に寄与することを目指しています。

去る6月17日は、若宮正子氏が登壇し「生き生きと年齢を重ねるひけつ」講演会を開催しました。一般の方々も含め多くの方々にご聴講いただき、年齢を重ねながらも活気ある生活をおくるためのヒントを共有しました。

また、7月の大学祭では、在校生の学びの成果と共に同窓会も1F展示ホールと4F研修室にて活動を披露し、皆様に楽しんでいただけた企画を進めており、同窓会と在校生、ご来場される方々との交流の場となることを目指しています。大学祭は「こころが躍る」行事となることでしょう。多くの皆様のご来場をお待ちしております！



江戸川総合人生大学  
同窓会会長 松浦松子

### ☆編集後記☆

『Begin!』は情報紙委員や人生大学在校生、卒業生からのいろいろな思い溢れる記事を掲載しています。今号のテーマは“おどる”。心おどる記事満載の53号です。『Begin!』を手にとった皆様にもそんな“おどる”思いが伝わり、追体験できるような紙面作りを目指しました。



副編集長  
川崎 一男

### ☆編集委員☆

(◎=編集長 ○=副編集長)

◎成田光正・熊倉広美(まち18期) DAO THU VAN・佐野優佳(国18期) 片岡利子・平野和子(子18期) 川端一・木代紀美子(介18期) ○川崎一男・田佳佳(まち19期) 戸邊國男・若林雄司(国19期) ○白井たけ子・高見澤宏子(子19期) 岡田由紀子・鮫嶋充(介19期)  
(まち)=江戸川まちづくり学科 (国)=国際コミュニティ学科  
(子)=子育てささえあい学科 (介)=介護・健康学科

【発行】  
江戸川総合人生大学

〒133-0061 東京都江戸川区篠崎町7-20-19 しのだき文化プラザ  
TEL: 03-3676-9075 / FAX: 03-3676-6545  
<https://www.sougou-jinsei-daigaku.net/>

※編集記事に関するお問い合わせは、大学事務局まで ※ホームページでバックナンバーがご覧いただけます。

