

「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.  
**54**  
2024.11

# 知る

「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『知る』  
『知る』ことで広がる江戸川区を  
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。



えすじじょうこうえんだいつきかめ  
S字状口縁台付甕 上小岩遺跡から出土

リバーくん

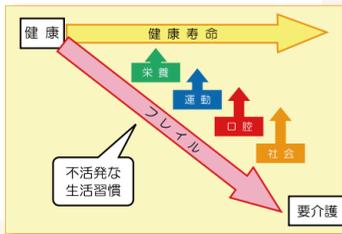
# 『知る』を 集めました！



## フレイル

江戸川人生大学で、区の各種データから導き出された人口動向、税収と支出を学び、自分の立ち位置を知りました。介護の授業の中で、今後、要介護者は増え、介護従事者は不足するとの厳しい予測があり、強く印象に残りました。介護状態になる前をフレイルといいます。フレイルは、不活発な生活習慣で進行します。バランスの良い食事、適度な運動、口腔チェック、社会参加で健康寿命を延ばし、フレイルを予防、進行を遅らせたいと思います。

介護・健康 19期  
鯉嶋 充



## 「なごみの家」を知る

人生大学の学課を通じて「なごみの家」を3段階で知りました。  
①江戸川区独自の地域共生の施設という存在を学ぶ。  
②老若男女、誰でも出入り自由、実際に訪れてみるとみんなが何かしらに没頭している！という光景に驚く。  
③いつの間にか「なごみの家」で活動を始めている自分がある。  
『葛西ハニカムプロジェクト』で、はじめて住み着いた日本蜜蜂の群れにみんなが歓声を上げている！改めて「なごみの家」のありがたさを知りました。

介護・健康 18期  
川端 一



## 「知る」から始める

私は、江戸川区の子育て支援について知りたくて、人生大学に入学しました。授業が始まると、様々な子どもたちを支援する取り組みについて知ることができ、想像以上の収穫に大変満足しています。不登校や引きこもりの子どもたちの居場所、その先に就労へつなげる援助、365日子ども食堂を提供しているところなど、すぐそばにあることを知りました。

様々な支援があることを広く知らせていきたいです。大学祭でも「子育て支援」をテーマにして1年間で学んだことを発表しました。

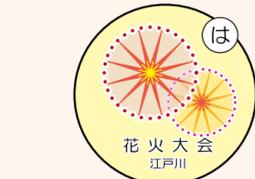
子育てささえあい 19期  
高見澤 宏子



## 「種をまいた人」を知る

国際柔道となった講道館柔道の創始者、そして日本オリンピックの父と呼ばれる嘉納治五郎師が我々日本女性の大恩人でもあることは案外知られていないように思います。彼は明治の世に、それまでは男子のみに限られていた高等教育（旧制中学校）を女子にも受けさせるべく文部官吏として「高等女学校」の設立に尽力し、全国に設置する偉業を成し遂げました。日本の近代化の歴史を辿るうえで鍵となるこの偉業を国内外の多くの方々へ共有して欲しいと願っています。

国際コミュニティ 18期  
醍醐 路子



## ヘルプマークを知っていますか？

ヘルプマークとは、「援助や配慮を必要としている方々が、そのことを周囲に知らせることができるマーク」のことです。（東京都福祉保健局より）

私は、見た目は普通に見えても左大腿骨が、人工骨です。周囲の人に「支援や援助を必要としている」ということを伝えるヘルプマークの意味を知り、付けている人を見かけたら援助や配慮をしていただけると助かります。

江戸川まちづくり 18期  
熊倉 広美



## チャットGPTの威力

30年以上前に図書館で借りたハヤカワミステリ。シリーズもので、当時日本では一部しか翻訳されていず、そのまますっかり忘れていました。

先日、チャットGPTを試してみようと、その頃のことを思い出し、うろ覚えのいくつかのワードで「教えて」とやったらヒット！でも、こんなに古い本が図書館にあるかなあ？と検索したらピンゴ！ちゃんと蔵書していた図書館に侮っていた私を詫び、チャットGPTの威力を知りました。

介護・健康 19期  
岡田 由紀子



## 知ることの大切さ

人生大学の勉強を通じて、私は多くのことを知る機会を得ました。特にフィールドワーク授業で自分史を書く、自分の生きてきた軌跡を振り返るだけでなく、家族や周囲の人たちが『父はその時何を考えていたのだろう』謎を解く手がかりを用意するようなものです。更に妻、子供達との距離を縮めるコミュニケーションツールと思っています。折を見て家族に託そうと思います。

国際コミュニティ 19期  
戸邊 園男



## 三線の音色に惹かれて

沖縄の三線の音色が好きで習っていた時に師事していた先生は石垣出身の87歳になられます。とてもお元気で魅力あふれる素敵なかたです。

沖縄、八重山の歴史を教えてくださいの興味深かったです。NHKの番組で源氏物語原文の朗読を聞いて言葉が八重山古典の歌詞にあるのと同じだと思っていたら大和（本土）言葉が残っているのだそうです。区内に三線が聞けるお店もあるので、癒されに行こうと思います。

子育てささえあい 18期  
片岡 利子



## 未来の大人を育むのはあなたです

昨今、「子どもの声がうるさい」という意見のために、公園や保育所が開設できないというニュースを聞きます。少子化と言われながら、子どもの遊び場や居場所が失われることは、とても残念です。昔のように自分の子どもだけでなく、地域の子どもたちを周りの大人が見守ることの大切さを授業で知りました。

子育てささえあい 18期  
八木 静子



## 入学して初めて知った言葉

入学して色々なことを知りました。その中でも「エボケー」「多文化共生」は初めて知った言葉です。「エボケー」は相手の話に対して、自分の考えや思いを一度保留して物事を認識することです。人と意見が違う時「エボケー」を心がけています。「多文化共生」は国籍や民族の異なる人々が、互いの文化を尊重しあい対等な関係を築きながら地域社会で共に生きていくことです。本区も外国人が増えますので「多文化共生」が重要です。

国際コミュニティ 19期  
若林 雄司



## 好奇心を楽しむ

編集委員の私は、Begin！の話の種はないかと耳をそばだてていると、実際に行っているボランティアやこれから始めようとする活動を知る事が多くあります。「面白そう」と予定が合えば活動に参加しています。今回、募集の「メイクセラピー」も参加しようと思います。

専門科目では毎回、目線の違う講師の授業を受け、学んだ事を活かし実践しようと思ひました。仕事一辺倒で退職後の日々不安があった私は何所に・・・

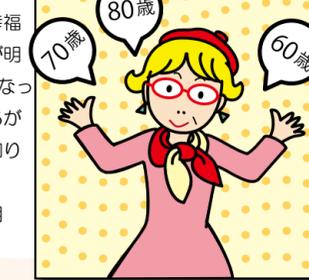
子育てささえあい 19期  
白井 たけ子



## 貴方の主観年齢は？

主観年齢って何？と調べてみました。これは暦年齢ではなく自分が感じる主観的な年齢の事だと分かりました。70歳頃までは実年齢よりも自分を若く感じる傾向が続きさらに年を重ねると一般的に体調や精神状態などで感じ方が揺れ動き自分はもう若くないと感じるようです。主観年齢は実年齢よりも健康状態や、幸福感などの関連が大きいことが明らかになりました。いくつになっても若々しくありたい気持ちが健康で幸せに生きる鍵だと知りました。

介護・健康 18期  
木代 紀美子



## ～江戸川区の「へえ～」をかるたにしちゃいました！～

皆さん、江戸川区にこんな面白い情報があることを知っていますか？  
「菅原橋は11本の道が集まる交差点だった」  
「平井灯明寺に鹿鳴館のシャンデリアがあった」  
「旧中川は1年に1回水が逆流する」  
探し始めると、面白い情報を次々と発見。そんな面白情報をお知らせしたくて、私達「えどがわ結社かるた部」6名が「江戸川かるた」を作りました。あなたも江戸川区の「へえ～情報」見つけてみませんか、結構はまります。

江戸川まちづくり 18期  
山口 久恵

のイラストも江戸川区ゆかりのあれやこれやだよ

イラスト：江戸川まちづくり 19期 川崎 一男

# かみこいわいせき 上小岩遺跡

江戸川まちづくり18期  
井上 憲一

江戸川区の最北端の北小岩には上小岩遺跡があります。  
区内で最も古く大きな遺跡で古墳時代前期が中心の遺跡です。  
その中でも注目すべき土器はS字状口縁台付甕です。



※S字状口縁台付甕を含む上小岩遺跡出土遺物は本年3月に  
江戸川区指定有形文化財・考古資料に登録されました。

## えすじじょうこうえんだいつきかめ S字状口縁台付甕

この甕の口縁部分が  
アルファベットの  
『S』の字

この壁が  
薄い部分

### S字状口縁台付甕の特徴

S字状口縁台付甕は東海地方の尾張を起源に九州北部から東北まで  
広範囲に分布し特徴はS字甕の名称となった口縁部が「S」の字状になっています。  
器壁は約2mmと非常に薄く、台の縁が内側に折り返されているのがあります。

### S字状口縁台付甕の用途

このS字甕は主に煮炊きに使用された土器で、甕に台を付けたことで  
甕の底から熱せられ壁が薄いことで熱伝導もよく、水の対流が起き効率的なのです。  
このような土器を作り暮らしていた人々の知識と工夫には感心させられ、燃料の薪も  
少なく調理時間の短縮は今のSDGsに似ていますね。

上小岩遺跡はS字状口縁台付甕の破片が多いのが特徴です。東海地方の生活様  
式が残る上小岩遺跡の住人は、S字状口縁台付甕を使用していた集団との間に人的  
交流があったか、その集団からの移民ではないかと想像できます。

また江戸川区の起源や当時の社会生活を解明する手掛かりになるのでは  
ないでしょうか。

まちづくり学科では過去にも  
上小岩遺跡の発表はありましたが、  
まだ知らない人が多くいます。

今回の大学祭で  
は上小岩遺跡の  
QRコードを作成  
しましたので  
ご覧ください。



北小岩コミュニティー会館には  
まちづくり学科12期のボランティア  
“チーム恋輪”の努力で設置した  
上小岩遺跡展示コーナーがあります。

# Let's Begin together!! いっしょにやろう!!

あれから  
1年

葛西に日本蜜蜂が  
ホントにやってきた!!



昨年7月『Begin50号』でスタート



さらに仲間募集!!

地域活動、「農福」、養蜂に興味のある方、シニア、障がいのある方、誰でも参加できる範囲で、大工仕事やSNSマーケティングが得意な方、採れたハチミツで特別なレシピを開発してみたい、ブランド戦略を練ってみたい、お子様に安全にミツバチの生態を教えたい、などなど…ご興味のある方、どなたでも一緒にいかがですか?

【連絡先】葛西ハニカムプロジェクト運営委員会

事務局 川端 (介護・健康 18期)・なごみの家長島桑川 所長 井尻  
03-3680-2753

メイクラセラピー (化粧療法)  
一緒にやってみませんか!

介護施設に入所している認知症の高齢者の方々のお顔にふれながらスキンケアやメイクをします。仕上がった時の明るくイキイキとした表情を拝見すると「えがお」をもらえます。ボランティア活動に必要な基本知識は伝授いたします。



連絡先 介護・健康学科 18期 木代紀美子

TEL 03-6808-5278

mail: kishiro@f-tetrands.com

## 『江戸川総合人生大学 開学20周年!!』

今年も7月20日(土)に第18回大学祭、9月9日(月)に第18期生の卒業式、10月2日(水)午前には第20期生の入学式が行われました。また、10月2日(水)午後には江戸川総合人生大学の開学20周年を迎えた記念式典も行われました。江戸川総合人生大学は、これからも年齢や人生経験の異なるさまざまな方が集い、地域社会に貢献していきます。



### 同窓会の窓『知る』

従来のはずにとらわれず、常に新しいものを取り入れることで、同窓会はより活気あふれる場へと進化していくと考えています。今、同窓会だより等の郵送料金の値上げ対応策として、ペーパーレス化を進めています。具体的には協力できる会員に限定し、パソコン・スマホなどで閲覧する方法です。他に会員・グループ間のコミュニケーションの活性化を図るため、LINE WORKSの導入を試行しています。これらはより多くの同窓生と繋がり、交流を深めるための新しい取り組みです。「知る」ことは、より良い同窓会を築くための第一歩です。

会員一人ひとりの意見に耳を傾け、多様な価値観を尊重することで、より魅力的なコミュニティを創出していきたいと考えています。

同窓会へのご入会は  
こちらから



江戸川総合人生大学  
同窓会会長 松浦松子

### ☆編集後記☆

第18期生の編集委員は卒業になり、次号からは第19期生と10月に入学した第20期生に引継ぐことになります。2年間の編集活動で、色々な事を知り、皆様に伝えてきましたが、次号からは新たな編集委員で新しい何かを伝えていきますので、ご期待下さい。引続き、情報紙「Begin!!」を宜しくお願ひいたします。

編集長 成田 光正

### ☆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・鮫嶋亮(介19期)  
(ま) = 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 しのぎ文化プラザ

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をご覧いただけます。

