

健康と生命について

名誉会長 上西 正夫

「健生会」ニュース・三月号の中で「ナベさんの湧くわく」講座の渡邊先生は死生観について書かれている。

私は神によって与えられた命が断たれようとしたことが何度かあった。

その一つ目が関東大震災である。私は大正十二年生まれであるので、当然この震災に遭遇している。

両親は震災が激しい為、私の側にいて見守っていたとの事だった。私の横には箆笥があつて大きく揺れていたが、身動きできない。箆笥が倒れば、私は押しつぶされるのは間違いない。しかし、私は潰（つぶ）されないで助かった。これは、運命としか云い様がない。

二つめが軍隊で飛行機の操縦訓練を受け、単独飛行が出来る様になると熊谷飛行学校から転属命令が出て、北朝鮮海洲飛行場へと転出となった。ここで充分な訓練を受けて、作戦命令により、いよいよ敵の軍艦めがけて突入する事になった。自宅に髪の毛や爪を切ると共に遺品となる品々を写真と共に、送った。いよいよ出陣となり、海洲神社から神主が来て、武運長久を祈ってお祓いを受けた。すると、天皇陛下の玉音放送があるとのこと、放送を聞きに兵舎に入った。まさにこの放送によって命が救われる結果となったのである。その放送が、終戦の報道であった。血気にはやる青年将校である我々は、何の為に今まで訓練を受けて来たんだ、金州沖に来ている米国の軍艦に突入するんだと主張した。その時の瀬川隊長の処置は明快であった。「行きたい者は行け

俺は天皇陛下の命により戦争は終結するとの事なので、出撃するならば、射撃によって撃ち落す。」と宣告された。

これが二つ目に、命が救われる事になった。これも自然のめぐりあわせである。

三つ目は、印度洋に浮かぶ多くの小島からなるモルジブ共和国である。その小島の総面積が、佐渡ヶ島の三分の二に匹敵するものだと聞かされていた。(スマトラ沖地震による)ここで十米を越す津波に襲われたことだ。私は、ハンモックに揺られてウツラウツラしていると、ゴーツと地鳴りの様な音が聞こえた。これが初めて経験する津波だった。東日本の大震災にも匹敵するものだった。

海に出て泳いでいた若い青年が遙か沖合に流されていた。

島の住人には多数の死亡者があつた。この様に三回の死に直面す

る様な出来事に遭遇して今日の八十九才の私があるのだ。

この命を「健生会」のモットーに従い、更に「自分の健康は自分で守り、皆の健康は皆で守る」と共に捧げたいものだと思う。

☆☆☆☆☆☆

二月号の巻頭言に対して、会員の高橋保孝さんと小泉庄三さんから、それぞれ貴重な投稿がありました。健生会の運営は民主的にと心掛けておりますので、お二人の投稿を公平に次ページに載せることにいたしました。

皆様から反応があるという事は開かれた健生会の現実があるという事です。大変嬉しいことです。これからも、どしどし投稿をお願いいたします。三十周年もあと二年後と迫っております。皆様の活発なご意見、投稿を期待しております。NPO法人化がなった場合はこのようなことをしてみたい等のご意見もお寄せください。

健生会役員一同



「ニュース二月号」

保坂氏の記事を読んで

高橋 保孝

二月号の本誌に、本会の役員の保坂武雄氏の「消費増税しかない」とのテーマで氏の長年に亘る「経験に基づく文章が掲載されました。この文のすべての点で私が以前から考えていた点が全く同じなので、私も筆を取る気になりました。

文中の最後に出ている「スローインフォーメーションが現代の混乱を解き明かす」がその書籍名ですが、早速にそれを求め読破しました。多くの資料と共に時の政治状況が詳細に示されています。

明治の近代化と共に我が国も列強の仲間になりましたが、それと共にわが国の方向が富国強兵一辺倒になって行ったのが、その後の不幸な時代の始まりと考えられます。

明治以降、列強を見習って、一般国民の生活よりも強力な軍事力をもって世界の仲間入りを目論んだのです。それを達成するため、平民の首相を次々に殺害し、最後

に軍人の東条英機が首相になり、無謀な太平洋戦争に突入したのです。その達成のため陸士、海兵の学校教育を全く軍国主義一辺倒の独裁的な軍国主義者の養成に変えて行ったのです。

最近の新聞等の報道でも現在の防衛大学の教育が次第に右傾化されているという情報もあります。

現役の内閣官が政府の方針に反するような発言をしたりして、処分を受けている例もあります。

それらの報道には我々も常に充分、関心を持ち、二度と間違つた方向に行かないよう、常に国政に注意してゆきたいものです。

「人間て何ですか」

小泉 庄三

消費税を20%とし、老齢年金は20%カットして国の財政を立て直すとの御意見が厚生会ニュースの2月号冒頭の記事に有りました。

一律20%というのが平等と言われていますが、税負担の原則は応能負担です。所得水準は色々あります。年間所得が9億8千万円の日産のゴーンさんみたいな人から、月に6万5千円の国民年金だけ

けの人(障害年金も月に6万5千円です)、年に換算して78万円の人など様々です。もつと下の人は多分ホームレスでしょうか、ちなみに作業所で働いている人は、月に3千円位です、問題は低額所得の人は所得の殆ど全額を消費していることです、その5%が現在の消費税ですね。

国民年金の人は月に65,000円の収入は全額使いますから、今の消費税は5%ですから税額は3,250円です。これが20%になれば13,000円となります。

残りは52,000円です。支出を減らさなければ成り立ちません。何を減らしますか、健康保険料や介護保険料はどんどん上がっています、光熱水費や電話代などはもう減らせない水準まで努力しておりもう減らせません。結局

食費と衣料品費、住宅費、医療費位しかありません。住宅費は都営住宅に入れば1万円近くになるでしょう。新聞もテレビも電話も止めましょう。医療費も払えませんし健康保険料も払えません。病気になるつても医者に掛れません。国民年金も払えません。

我が家近くのスーパーで見ても

ますと、もやしが19円、偶に15円の日とか10円の日とかがあります、納豆は3個セットで68円、豆腐は2個で98円の日があります、卵は偶に1000円以上の安い物をする人に限りで10個88円で買えます。米は5キロで1,398円が水曜日だけのサービスです、それともお米は放射能入りのものにしますか、この辺りを買って日に2食の生活をすれば何とかかなりますかね。それとも食パンと水だけにしますか。

更に老齢年金を20%カットするお話ですが、そうしますと月の収入65,000円が52,000円となり、その80%が実際に使える金額ですから月収から消費税分として10,400円減つて残りは41,600円となります。どうやって生活するのですか。年収が200万円程度の人までは大体同じです。実際に具体的に考えて見て下さい。

では年収が1億円とか数億円とか5千万円とかの人はどうでしょう。こういった高額所得の人は生活費に全額を使うわけではありませんから、消費税のアップは殆ど響きません。年収が1億とか5

千万円の人はもともと年金は必要ありませんから全部無くなっても大丈夫です。しかも、しっかりと預貯金や資産が有りますから、低額所得の人とは考え方が異なるわけです。率が一緒というのは不平等なのです。率が一緒だから平等というのはごまかしです。国の財政が大変ならばこういった高額所得者に沢山払って頂きましょう。富裕税（所得の高い人に対する税金）、為替投機課税（買い占めなどによる投機的な事業の利益に対する税金）などの新設、相続税率のアップなども良いでしょう。本来相続というのは、本人の努力とは関係ない所得で不平等の最たるものです。

そして内部留保が何百兆円と太っている大企業にしっかりと増税して負担して貰いましょう。内部留保税も新設しましょう。

また、証券優遇制度というのが有りました、高額所得者が有り余っているお金を運用して株券や各種の債券で儲ける所得の税金が、欧米では30%ですが日本ではわずか10%となっています。本来は20%なのですが、優遇処置を延ばしています。人間の欲には本

当に限界が無いのですね、呆れま

す。
欧米では高額所得者たちがもつと税金を払います、払いたいと自ら宣言しています、残念ながらこういつた声を日本では聞いたことがありません。

それでも消費税を掛けたいと言うならば、食品と生活必需品は無税にして、高額品、贅沢品には高額消費税を掛けましょう。これなら賛成します。

日本国憲法25条は素晴らしい、他国に誇れる条文です。人間は生きる価値があると宣言しています。これが無くなれば、人間も優勝劣敗、弱肉強食の物差しでしか測れない、野生の動物や植物と何ら変わりがない詰らない存在となるでしょう。金持ちだけが生きる権利があるというのが許せますか、私には許せません。先に望みが無いという理由の自殺者が増えることでしょうか。大資産家と高額所得者だけが生きて行ける嫌な世の中になりますね。

「えこのみ」や「すのうべる」や「べるはうす」や「きらら」等を応援してきた健生会の暖かい精神は何処へ行くのでしょうか。「お

しめたたみ」はどうなるのでしょうか。生き甲斐ってなんですか。真剣に自問自答したいと考えます。皆さん一人一人のお考えを知りたいです、教えて下さい、人間と何ですか？

尚、後期高齢者医療保険料が4月から値上げされます、東京都は値上げ幅が8731円です、年間保険料が9万3258円になります、年金は下がりますが、介護保険料も上がるようですが、皆様どうなさいますか。

がん治療新時代「免疫療法」

保坂 武雄

癌が必ずしも不治の病と言われなくなっておよそ四十年、癌を切除する「外科手術」、抗癌剤などの薬による「化学療法」、放射線で癌細胞を殺す「放射線治療」と言う

3大療法の進歩は目覚ましい。だが癌根絶には程遠い。数年前までは殆ど誰も想像しなかった選択肢が、今注目を集めている。患者の免疫機能を活用し、注射一本で癌に立ち向かう「免疫療法」だ。

「免疫治療」には製薬会社が量産する医薬品「癌ワクチン」から患者自身の細胞を利用するテラー

メイドの「免疫細胞治療」までがある。3大療法と比べその長所は①副作用が格段に少なく治療リスクも少ない、②3大療法との併用で相乗効果がある、③手術で取り切れなかった小さな癌細胞をたたき、再発予防の期待が持てる、④脾臓癌など摘出が難しい場合などにも可能性がある、⑤理論上は「予防」という壮大な可能性もある。

一方、問題もある。①患者個人の細胞を使うテラーメイド治療の場合、臨床テストでの比較が難しく、効果の指標さえ確立されていない。②免疫療法は高価で、保険の対象外である。日本でも最先端の免疫治療の環境が整いつつあり年間三万人ほどが治療を受けているが、標準的な例で百五十万円ほどが自己負担となっている。

まだまだ発展途上で、全ての人に福音とはとても言えないのだが、革命的に優れた点は全ての人達に希望を与える。第4の治療法から「4大治療」の一つと言われる日も近い！

（本稿はニューズウィーク3月7日号の抜粋だが、免疫療法の本カニズムは難しくて抜粋できない。ご興味の方は図書館で確認を。）

健康だより 第一八一号

平成二十四年三月

若さを保つ健康長寿の秘訣

(実践) (第六弾)

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

食べ方を工夫すると糖化を防げるとお話ししましたが、今回は和食のエキス(まごわやさしい)をさらに充実した「こまごたちわやさしいこに」エキスをお知らせします。

①こ(米) 玄米 未精製の穀物は糖化予防 江戸時代の医者 安藤昌益(人は米なり) 弥生時代より食生活の基本は米 セレンとビタミンEは細胞の酸化を防ぎ、発ガンを抑制する。

②ま(豆類) たんぱく質とマグネシウムビタミンEが豊富 大豆イソフラボンは女性ホルモンとよく似た働きがあり 乳ガンと前立腺ガンの予防 更年期障害、動脈硬化、骨粗鬆症等の予防 頭の働きの良いレシチン 枝豆

(江戸の枝豆売り) 落花生(黄色の綺麗な花が落ちてからできる) 体のサビ止めの健康長寿のビタミンE。

ンE。

③こ(ごま) ごまなどの種子類 ごまやナッツ ビタミンE、レシチン、良質なたんぱく質、セサミンは強力な抗酸化物質 縄文時代の遺跡よりごまが出土 中国ではごまは不老長寿の秘薬 最近の研究ではアンチエイジングに効果 肝機能改善にはゴマリグナン

④た(卵) 神秘的な生命を誕生する不思議な力 江戸時代では卵の精という秘薬で代々の将軍が食していた 東洋医学では卵黄は血液、

体液、骨などの働きを助け、心臓の働きを助ける日本人の卵の消費量は世界一

⑤ち(チーズ) 優秀な発酵食品 長寿パワーで強力な整腸作用 チーズと納豆のコンビは強力な骨強化

⑥わ(わかめなどの海藻類) 食物繊維や葉緑素(クロロフィル)が豊富 体の有害物質の排出を促す酵素をつくるミネラルが多く、酵素活動が活発になる 甲状腺ホルモンの代謝率を上げる ヨードが含まれる

⑦や(野菜類) 緑黄色野菜のβカロチンは活性酸素(細胞を酸化させる毒性酸素)の生成を抑制する

緑の濃い野菜(βカロチン、葉酸、

ルテイン含む) 血糖値の上昇をゆるやかにし糖化を防ぐ 野菜の王様 ブロッコリー 玉ねぎ、にんにく 長ネギの独特の匂いは脂肪

の排泄と抗酸化力が強い

⑧さ(さかな類) 魚介類は血液循環と脳の老化を防ぎ、ガンの発生を抑制する。良質なたんぱく質 ビタミンB群や亜鉛セレン銅も豊富

⑨し(しいたけなどのきのこ類) この多糖体には、免疫力を高め、ガン細胞の増殖を制御する働き 古代中国では仙薬 ビタミンB群や食物繊維、ビタミンDが豊富

⑩い(いも類) 食物繊維が豊富 肌を潤す作用のやまいも ムチンという粘性物質 滋養強壮、胃腸の強化、消化の促進 さつまいもには、整腸作用に効果があるヤラピン 風邪や感染症予防 老化を防ぐビタミンEが豊富(次号続く)



◆お知らせ

ボランティア保険の

加入について

会員の皆様には日頃ボランティア活動にご協力頂き有難うございます。来年度のボランティア保険の更新時期になりました。健全会としては役員以外任意で加入して頂いております。保険料は年間一人三〇〇円のランクにしております。加入ご希望の方は四月十五日まで会計の菅原にご連絡ください。 電話 三九九一七六二〇

二月例会報告 十八日(土)

宮田 頼子

豊玉リサイクルセンター

講師 埼玉県健康管理士会

松島 勇次

今回は「世界遺産の食文化と健康の知恵」というテーマで、高級なフランス料理のようにユネスコ無形文化遺産として登録済みのものや、今後、日本料理も登録する予定ですとの話から始まりました。日本料理は、四季折々の食材が豊富で刺身、漬物、野菜サラダなど煮炊きせずに食べられるものや

ふぐの卵巣の粕漬、くさやなどの珍味、灰汁巻き（薩摩地方の郷土菓子）、甘酒や日本酒などの発酵食品、鯉節のだし汁等、世界遺産の価値ある食文化です。他にはスペイン、トルコ、メキシコの国々。韓国は宮廷料理を登録中です。

日本食の知恵「こまごたちわやさしいこに」を列記すると、米・玄米、豆・納豆・落花生・枝豆、ごま、卵、チーズ、わかめ・浅草海苔、野菜、魚、椎茸・きのこ類、芋、酵母・発酵食品、肉（身体の基本の必須アミノ酸やビタミンが豊富）です。

健康達人たちは皆この日本食を大切に研究し、実践している。

日野原重明氏は魚と肉とを一日おきに。胃腸を元気にと水と発酵食品を毎日食べる。腹七分目（六分目）にしている。

小泉武夫氏は醸造学、発酵学の権威。欧米化している日本人の食事を見直したいと世界遺産に登録運動している。

石原結實（ゆうみ）氏は健康に關する本を多数出版。人参ジュースの分量は人参2本とりんご1個でダイエットに効果あり。

スキーマーの三浦敬三、森光子、

徳川家康などは長寿の達人だった。

最後に、若さを保つホルモンの分泌を高め、身体の機能を改善する体操は、両手を肩の位置まであげての膝の屈伸運動でした。森光子はこの体操を毎日していました。

最近の例会は出席者が少なく、勿体ないと感じています。

昨年十一月の例会は「新車の振り込め詐欺」について練馬警察署の関警部補のお話を聞きました。私は例会でお話聞いて大変役立ちました。

今年二月、私の家にも何回目かの「オレオレ詐欺」の電話がありました。

落ち着いて応対出来たのは、相手の電話の内容の話し方が、例会の時の警部補の説明通りだったの、電話を切らないでと継るように言うのですが、すぐ留守電に切り替え、一一〇番通報しました。

「お宅に警官を向けましようか？」と言ってくれましたが「講習を受けましたから大丈夫です」と答えましたら

「つい最近、練馬区で三千七百万渡ってしまった人がいるのですよ、気を付けてくださいよ！」と言わ

れ、お金はなくても恐ろしくなり、昼間から戸締りを厳重にしました。過去に次男を騙って二度、孫を騙って一度あり、いつも私一人在宅の時ですから、呑気な主人は「うちにも電話あったの？」と珍しそうに聞くだけです。

そういえば今までは女性のオレオレ詐欺は無いようでしたが、新車の振り込め詐欺は女性の声で現れるのではないのでしょうか？気を付けたいと思いました。

練馬光が丘病院開院

練馬区報 三月一日付

練馬光が 丘病院の安全な引継ぎに、ご理解をお願いします。

日大練馬光が丘病院を引き継ぐ

練馬光が丘病院の開院に向け、現在、運営主体となる公益社団法人地域医療振興協会が準備を進めています。

（安全に引き継ぐために）

新病院の開院にあたり、医療の継続に向け、安全に引継ぎを行うためには、通常より手厚い診療体制にすることが必要です。そのため、入院患者数を引き継ぎに支障のない程度にしていたくことや救急車による救急患者の受け入れを数日間制限していただくことを区から日本大学へ依頼しました。区民の皆さまには、ご迷惑をお掛けしますがご理解をお願いいたします。

問合せ 地域医療課
☎ 5984-4573

春

俳句 中村清

出雛子や春の笑いを叩きおこし
薄氷を踏み抜く力幼児にあり
背を押してくれるよな坂春疾風
山笑ふ水音のみが高まれし
ふんわり母がよみひびくいな飯



華厳の滝

「三月役員会」報告

「五日・出席者」リサイクルセンター
青木玲子 内田稚代 秋元婦み子
近江勇吉 山口得代 中村千代古
宮田頼子 保坂武雄 長谷川宏道
小坂 茜

(司会・山口)

★二月二日、NPO法人化申請書類を都庁に提出し、受理された。四か月の審査を経過した後、都庁から連絡がくる旨、会長より経過報告があった。

★ボラセンが三階に移転することになり、其処は、狭く、棚や、ロッカーも無く發送準備の用紙その他、繭の会の物等、荷物の置き場がないので、配分して其々役員宅に持ち帰らなくてはならない状況で、校正の日に整理して取りあえず持ち帰る事にする。

★場所取りは岩根さんに「苦勞をかけたが、今後は、宮田さんとあと一名を補充して行いたい。

★移転先では何とか役員会、校正は出来るが、印刷はリサイクルセンターしかない為、用紙を、青木会長宅から運ぶのは距離もあるし、大変なので、秋元さんの「厚意で、自宅事務所に印刷用紙は置いて下さる事になった。

★総会の場所は区役所二十階の交流会場、五月二十四日(木)九時から一時迄取れたので、決定。

★第二回「みんなのおんがくかい」依頼先、及び連絡係担当を決めた。

★おんがくかいの開催案内は、情報誌「ねりま」六月一日号

「区民のひろば」届済み

準備と当日の役割分担は次回役員会で決める。

★二月七日(火)小竹小学校「名人に教わろう」の生徒からのお礼の手紙の返事を各人から集め、会長が一括して送る。

★二月十八日例会記事は、宮田さん担当。

★三月十五日ナベさんの落語を楽しむ会の参加人数を確認した。

★三月十六日健康連絡会(豊玉保健相談所)は健生会の当番月に付き、会長が司会なので書記は小坂さんに依頼。

★今後繭の会の会場は狭いので、リサイクルセンター。やすらぎ会は移転先の三階を使用したい旨の話しが出ている。(六月から)

★今後切手はボラセンの箱に入れる。名前は書かなくて良い。

★ニュース作成については、此れから先、どの様にしていくか次回

役員会で話し合う事にした。

★三月現在の会員数百八十六名

★クロネコ便に付いてはボラセン扱いは三月一杯なので、セブン・イレブンに持つて行く事にする。

★四月号の巻頭言は上西名譽会長

★今後の行事予定の確認とニュース内容の検討

★三月のニュース作業

*割付・校正三月二十二日(木) 午前十時〜十二時 ボラセン

*印刷・發送三月二十七日(火) 午前十時〜十二時 ボラセン

★「四月役員会」二日(月) 午前十時〜十二時 ボラセン 当日司会 青木 文責 内田

◎退会者

泉 貞子

清水美佐子

永年「苦勞さまでした

◎ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

(二月二十一日・ボラセン)

青木玲子 近江勇吉 秋元婦み子

中村 清 保坂武雄 菅原美佐子

山口得代

◆「ニュース【印刷/發送】」

(二月二十八日・ボラセン)

青木玲子 石毛栄子 秋元婦み子

市原澄子 今村安江 島田フサ子

内田稚代 近江勇吉 菅原美佐子

葛谷豊子 嶋木和子 志村松枝

高橋保孝 高山節子 武田怜子

中村 清 橋本 光 保坂武雄

宮田頼子 山口得代

◆「きらら生活支援昼食会」

(三月九日)

豊玉すこやかセンター六階

カレーライス・三十人分

鷺池聰子 市原澄子 大久保晴子

篠崎玲子 保坂武雄 清水マツ子

◆「おしめたたみ」

(三月二日・小茂根)

鷺池聰子 高村直子 池谷久美子

篠崎玲子 鈴木敏彦 大久保晴子

菅原美佐子 会員外三名

◆「おしめたたみ」

(三月十六日・小茂根)

鷺池聰子 高村直子 池谷久美子

篠崎玲子 鈴木敏彦 大久保晴子

小松幸子 菅原美佐子

清水マツ子 秋元婦み子

会員外三名

◇大切なお知らせ

健全会会長 青木 玲子

今まで役員会、ニュース校正、ニュース発送、まゆの会、やすらぎ会の切手切りの奉仕などに使うことを許されておりましたボランティアセンターは四月十七日でなくなり、今まで大変お世話になり、健全会の活動を長期に亘って、助けていただきました。今後ボランティアに対して社会福祉協議会がどのように助けてくださるのか見守っていきたいと思っています。社会福祉協議会が区役所東館の三階に引越すことになり、それに伴って、今までボラセンと称していたボランティアセンターが無くなり、今まで六十一平米だったところから二十一平米のボランティアセンターではなくボランティア室に移ることになったと考えていただきたいと思います。そこは窓もなくコンセントも一つしかなく、印刷機とコピー機を置いたら机と椅子を置いて十二、三人がやっと座れる部屋です。今までは棚、ロッカーなども借りることが出来ましたので、必要なものは置くことが出来ました。これからは一切置けなくなり、すべて

役員の家にご置くことになりました。

そのような事態の中で、今までやすらぎ会がご奉仕くださっていた使用済みの切手切りはその小さな部屋でできるとしても、今までは使用済み切手を役員が預ければ、いただいた方の名前を書いて決まった箱に入れて置き、最後に橋本光さんがそれを社会福祉協議会に持って行き、切手を出してください。この方の名前を近江さんに知らせてニュースに載せるという風にしてきました。これからは箱を置いておく場所も無くなりますので、今後は社会福祉協議会が置いている古切手の箱にそれぞれが入れる。どなたがいつ入れるか不明なので、出してください。前回はニュースには載せないという事が役員会で決まりました。

また一円玉、所謂リーストコインの収集については預かったものを菅原さんが銀行に持って行ってそれを健全会通帳に貯めて置き、一年一度どこにそれを募金するか役員会で決める。これも出した方のお名前は出さないと役員会では決まりました。名前を出すという事になりますと煩雑な手間がかかります。一年間で全部で五千円くらい

集まりますが、ご報告はきちんと致しますので、皆さまにはご理解のほどお願い申し上げます。私も他のグループで切手、リーストコイン集め等しておりますが、切手は自分で決まった箱に入れ、コインは、会合の最中に丸い缶が回ってきて入れるだけで名前など出したことはありません。担当役員から年に一度報告があるだけです。

ボランティア室は六月になると使えるようになることですが、それまでは豊玉リサイクルセンターで印刷することになります。もしリサイクルセンターが使えないとニュースを印刷をするところがありません。六月からボランティア室が使えるようになったとしても今までのように二十人以上の人たちで印刷、綴じ、折り、チラシを入れ、封筒に入れ、締め、発送するという作業が出来なくなり、役員会に頭を抱えておられます。ニュース記事の中にすべて入れて、チラシをなくそうかという意見も出ており、今まで通りのニュース発行を続けたい気持ち役員は持っているのですが、これからどうするかは検討中です。

五月二十四日の健全会総会の為

の資料づくり、(総会資料、名簿、健全会案内)、を五月二十一日午前

十時から五時まで豊玉リサイクルがセンターで致します。それまでには役員は何度か集まり、校正を済ませその日は出来るだけ多くの方に印刷と綴のお手伝いをお願いしたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

又六月九日(土)一時より第二回「みんなのおんがくかい」を開催いたします。今回は昨年と同じグループが多く出演してくださいますがプロのところはソプラノ独唱と、チェロの演奏を入れ目新しく致しました。素晴らしい演奏家です。どうぞ今から日程に入れ、またお友達にも宣伝してください。音楽会のチラシ、切符は今月末には作成する予定です。

◆歩こう会のお知らせ

日時：四月七日(土)

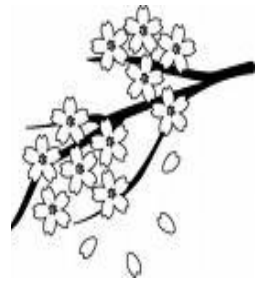
集合場所：大江戸線練馬駅
改札口・七時集合です。

三月と同じコースを歩きます
靖国神社→千鳥ヶ淵→お花見
には最高の場所です。

遠武 健好

◎ 12年 4月：日付順行事案内 ★印はチラシ同封 ☆は詳細別記 ◎

- ▼ 2日 (月) 10:00 「役員会」 ボランティアセンター
- ▼ 4日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」 練馬公民館
- ▼ 6日 (金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 6日 (金) 13:00 「やすらぎ会」 ボランティアセンター
- ☆ 7日 (土) 7:00 「歩こう会」 大江戸線練馬駅 (改札口集合)
- ▼ 7日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 9日 (月) 10:00 「繭の会」 ボランティアセンター
- ▼ 9日 (月) 一泊旅行 「練馬発7:45 高野台発8:00
- ▼ 10日 (月) 一泊旅行の帰り
- ▼ 11日 (水) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」 高齢者センター
- ▼ 12日 (木) 8:00 「大江戸花めぐり」 大江戸線練馬駅 (改札口集合)
- ▼ 13日 (金) 9:30 「きらら・生活支援食事会」 豊玉すこやかセンター 6階
- ▼ 14日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 18日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」 練馬公民館
- ▼ 20日 (金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 20日 (金) 10:00 「健康連絡会」 北保健相談所
- ▼ 23日 (月) 10:00 「革細工の会：小物づくり」 光が丘ボランティアコーナー
- ▼ 23日 (月) 10:00 「ニュース割付：校正」 豊玉リサイクルセンター
- ▼ 27日 (金) 13:30 「マジック：長田宅にて」 希望者は **青木まで**
- ▼ 27日 (金) 10:00 「ニュース印刷：発送」 練馬まちづくりセンター



行事案内

◎繭の会 (小物づくり)

四月九日 (月) 午前十時
場所 ボランティアセンター
☆作る物

こいのぼりの続きを致します
持ち物 前回とおなじもの

◎革細工の会 (小物づくり)

四月二十三日 (月) 午前十時
場所 光が丘ボランティア
コーナー

☆作る物 携帯・ケース

(第28回定期総会のお知らせ)

- ◆日時：5月24日 (木) 受付9:30～
10時～12:30
- ◆場所：練馬区役所20階 (交流会場)
- ◆平成23年度事業報告 収支決算報告
- ◆平成24年度事業計画案 予算等審議されます。
- ☆ 出席者には、お土産を用意しております。

編集後記

厳しい寒さも「冬きたりなば春
遠からじ」と思う気持ちも切なる
ものがあります。

さて、私の健康法について述べ
て見ようと思う。まず好き嫌いな
く食事は何でも食べること。感謝
しながら戴く事である。そしてテ
レビ体操を毎日続ける事を日課と
しながら、毎日を送っている。

以前は、ラジオ体操をやっていた
が、「テレビで体操をやっている
」と青木さんから教えられて、
テレビ体操をやることに切り替え
た。朝六時に目覚ましをかけてお
いて、六時二十五分から十分間テ
レビ体操を実施している。僅か十
分間であるが爽快な一日のスター
トとなる。

毎朝同じ体操をやっているとす
べて体が覚えていくが、矢張り朝
起きてテレビを見ながら体操をや
らないと一日は始まらない気持だ。
この爽やかさはやっている者でな
くては分からない。皆さんの中で
実行している方共々「継続は宝な
り」です。まだやってない方も、
ご一緒にどうぞ

M・U