

練馬健康と生きがいを語る会

一二ユース (健身会) 五月号

平成二十四年 NO・328

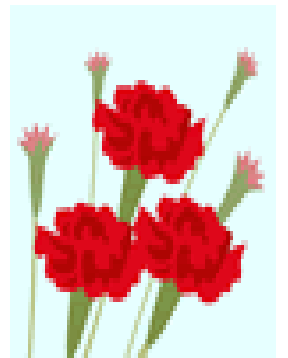
仲間との支えあい

健身会会長 青木玲子

忙しさに追いまくられていっていると「健身会って私にとって何？」と自問自答することがあります。時々逃げ出したくなる時も無いわけではありません。それでも私をこの会から離れさせないもの、それは何でしょう！つらつら考えていると私がどんなに素晴らしい仲間を支えられているかに思い至るのです。

昨年役員に参加された保坂武雄さんが、社会人の組織するいくつかの会合に私を連れて行ってくれました。その一つに昨年の八月、品川和彊館での「元気に百歳クラブ」というのがありました。「元気が最高のボランティア」、どこかで聞いたようなフレーズです。「自分の健康は自分で守ろう。そして健康が与えられたなら、ボラ

ンティアをしよう」健身会と同じ趣旨の会があることがわかりました。それは全国的な組織で会員は二百余名の会です。その日は順天堂大学院教授の白澤卓司先生をお招きして「ワインの効用」というお話の後、先生が長野で作られたワインを皆で楽しみました。私は健身会に入る前から入っていたアジア婦人友好会、教会の婦人会以外には組織的な会に入っていないのですが、「元気に百歳クラブ」は健身会と違うところは全国的な組織であることですが、ゴルフ、パソコンサロン、ひだまりの会、歌の会、エッセイクラブ、俳句の会など、健身会といずれ交流が持てるような組織力を感じ、また出席していた男性たちは定年まではきつと立派なお仕事をこなしてきた方々だろうと思わせ、こんな会なら入ってみたいと思いました。又、保坂さんは既にその会員と



思い込んだところが私の粗忽なところなのですが、確かめもせず、早速九月に入会の申込みをしました。

十月十日に年に一度の全国的な会が上野の精養軒でありました。その日は女優の磯村みどりさんが認知症のお母様を看取ったお話をなさり、流石に女優さんだけあって、身振り手振りも華やかに実体験を語ってくださいました。関西からは真っ赤なスーツを身にまとったおばあちゃんも参加され、臆せずスピーチもなさいました。

その後、パソコン上にいろいろなお誘いがあつたのですが、いずれも健身会の行事と重なり、全く交流できず、今年の新年総会にも出席することができませんでした。元気に百歳クラブは年に一度テーマを決めて会員の投稿を奨励し、本を出しています。それは本屋さんで買うこともできます。

新米会員の私にも十三号への寄稿依頼が届きました。又「忙しくなる。どうしようかなあ」と考えましたが、十三号のテーマは「支えあう」でその中に①仲間と支えあうがありました。このテーマなら今、自分が置かれている立場を素直に書けば、書けるかもしれないと、締め切りぎりぎりに投稿する旨の返事を出しました。

私が健身会会長役を何とかこなせているのも、十一人の役員のお助けが大変大きい。つまり仲間と支えあっているからなのです。また、役員みんなが、それぞれの個性を発揮して、自分の得意分野で協力を惜しまないという事は何と素晴らしいことでしょうか！ニュース発送時には核になってくださる助け手の会員たちもおり、本当に恵まれていると思います。私が健身会から逃れられないわけはそこにあります。



健康だより第一八二号

平成二十四年四月

若さを保つ健康長寿の秘訣

(実践) (最終)

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「こまごちちわやさしいこに」前回は⑩い(いも類)までお知らせしましたので、次は

⑪(酵母)発酵食品 体内の代謝酵素の活性化 発酵の4つの効果 イ、保存性アップ ロ、栄養価アップ ハ、消化吸収率アップ ニ、独特の香りと旨みが生まれる チーズ ヨーグルト納豆 キムチ カツオ節など

⑫に(肉類)牛、豚、羊などの肉には、必須アミノ酸すべてを含む豚肉はビタミンB1が豊富 肉食は脳卒中の予防

運動などで増やす若返りホルモン アメリカのハーバード大学の研究によると、運動すると成長ホルモンやDHEAなどの、アンチエイジングホルモン(抗加齢)の分泌が高まる。(DHEAはエストロゲンやテストステロンなど五十種類以上のホルモンを産生する

マスターホルモン) 免疫活性 抗動脈硬化 抗肥満 抗腫瘍作用等
①週3回以上のウォーキング 提言者は野村武男筑波大学名誉教授 無理して毎日行わなくても効果は70~80%継続する。

②歩行運動の要(抗重力筋) 背中の筋肉、腹筋、お尻、大腿部、ふくらはぎ、足の筋肉を鍛える。例えば相撲取りの四股ふみや森光子さんが行っているスクワット運動が良いと思われる。

③自転車こぎ 名古屋大学 高石鉄雄教授 自転車こぎは、平らな道ではなく、少なくとも勾配2~3%以上の上り坂を含む道を20分継続して予防効果が表れる。

適度な運動がもたらす3つの健康効果 基本は体幹と総称されるインナーマッスル(体の中の筋肉)を鍛える事

①最大の熱産生器官である筋肉の量を増やして、体温を上げる大きな筋肉であるインナーマッスルを鍛えると、基礎代謝が上がるので、体温が上がると共に肥満になりにくい。

②姿勢を正しい位置に保つ 正しい姿勢は、血行やリンパ(排泄と免疫を掌る透明な体液)などの循環系がスムーズに流れる。(老廃物の排泄や免疫細胞を活性化する)
③アンチエイジングホルモンの1つの成長ホルモンの分泌を促す 成長ホルモンは血糖値を安定させる作用があるので、インナーマッスルを鍛える事は、運動による糖尿病予防効果をさらに高める。成長ホルモンが増える事によって、脳の神経細胞の記憶能力に関わる海馬の細胞が増え記憶力がアップする。

話のひろば

■不思議な巡り合わせ

山下 幸子

シルバー・コーラスに入会して、四カ月がたとうとしています。以前よりコーラスには興味がありました。が、実家の母の介護と姉の手伝いでよく帰郷する事も有り、無理かと思っていました。

昨年母が他界し、寂しく成りまじりましたが、度々帰省する必要はなくなりまし。時間が出来、図書館へ行く様になり、そこで「歌声広場」のパンフレットをふと目にし、参加しました。大勢の方々が楽しんでいらつしやいましたが、たま

たまお隣に座られたのが、内田さんでした。

そして健生会のこと、シルバー・コーラスのことを教えて頂きました。歌わなくなつて声も出ない不安も有つたのですが、思い切つて入会させて頂きました。そして第十回チャリティーコンサート映像を見せて頂き素晴らしい歌声と素敵な衣装に驚かされました。私も其の時を夢見て練習に励んでいきたいと思ひますが、あの折り内田さんに偶然お会い出来たことで楽しみが増え、本当に良かったと感じています。

■コーラスとの出会い

石井 みどり

昨年の秋、チャリティーコンサートのチケットを「中村フオークダンス」で一緒に内田さんから頂き、その日を楽しみにしていました。と言うのは、以前からコーラスをやりたい思いが強く、サークルを探していた時期と重なっていたからです。

当日のコンサートの会場は満員で、各サークルの素晴らしい歌声に感動！ 練馬シルバー・コーラスの、オレンジ色の衣装は、とても温かみを感じ、又最年長の方が紹介さ

れた時には、胸が熱く成りました。「善は急げ」で、早速十一月から「シルバー・コーラス」に入会させて頂きました。チケットを頂いたご縁で入会出来たことに感謝するとともに、健康に気をつけて、長く歌い続けていきたいと思えます。

■我が家の庭の風景

上西 正夫

大きな枝垂れ桜が春遅しと、徐々につぼみをふくらませている。よくよく見るとピンク色のつぼみだ。何とも愛らしい。このつぼみがやがて開いて我々の眼を楽しませてくれる。そして私の父が「接ぎ木」をしてくれて毎年秋になると、我々の味覚を楽しませてくれる柿の木がある。そして今を盛りとばかり白梅がある。

その横に沈丁花の白とピンクの花が開いて上品な香りを放っている。所が近頃めつたにお目にかからない鼠が現れては、小鳥達にあげているパンの餌を横取りしている。子育てをしているらしく盛んに物置の下にある巢に運んでいる。今も白っぽい尾つぼを振り振り庭に置いてある植木鉢の影をたどって走っている。これも愛らしい様

子だと思ふ。

◎「歩こう会」初体験

小坂 茜

四月七日(土) 七時に大江戸線練馬駅を青木会長、遠武さんの三人で出発。新宿で都営線に乗り換え、九段下で七時五十分下車。天気予報ではかなり寒いとのことであつたが、太陽の暖かさで寒さは感じられない花見日和だ。

まず、靖国神社の大きな鳥居をくぐり、参拝はしないで、桜の木を見ながら中庭で千鳥が淵公園へ向かう。桜の花は八分咲くらいのうちようど見頃で、皇居お濠の水と良く調和している。そう美しく感じられる。早朝のため人もさほど多くなく、スムーズに歩ける。道の片側は、お花見の場所確保のため青のビニールシートを敷いて寝ている人も見られる。桜の花の見事さ、美しさもさることながら、道の両側やお濠の土手には、真紅の椿、白い雪柳、馬酔木の木、紫色の花大根、赤紫色のクリスマスローズ、黄色の菜の花など色とりどりの草花が目を楽しませてくれる。三番町二番の標識のあるところで曲がると、「歴史と文化の散歩道」と案内板が目に入った。今日

は桜のお花見が目的だったが、桜のない時期でも散歩しながら十分に楽しめるということだ。内堀通りを歩いていると、立派な英国大使館や国立劇場などの建築物が目に入る。

お濠の土手の芝の若草色の美しさを楽しみながら、半蔵門、桜田門、祝田橋と皇居を半周したことになる。その間、マラソンで頑張っている若者がゆったり歩いている私たちを追い抜いていく。そういえば私も三十代の頃、江東区の団地の仲間とマラソンで皇居半周コースを走つたなあと若かりし頃をふと思ひ出した。鴨の泳いでいるお濠と別れて、国会議事堂や警視庁、法務省などの官庁街を右手に見ながら銀座へ向かう。

せっかく銀座へ来たのだからここでテイタイムをとりたかったが、予定が入っている私のために練馬に早く帰ろうということになり、東銀座へ向かう。なぜ有楽町から地下鉄に乗らないのかと不思議に思ったが、シルバーパスご利用のお二人は都営線に乗れば好都合と言うことで納得！遠武さんは「私の考えるコースはすべて都営線を利用するコースです。」

とのこと。

私もあと少しでシルバーパスが頂けるので、待ち遠しい限りだ(笑)

浅草線から大江戸線に乗りかえ、練馬に十一時に到着。往復で二時間、ウォーキングが二時間、計四時間で約一万二千歩を携帯の歩数計がカウントしていた。

練馬駅の地下の店でモーニングセットをいただき、今日のウォーキングは無事終了。初めて参加したが、せっかく遠武さんが実地踏査までして計画されているのに、参加者二名ではもったいなあい！こんなに素晴らしい企画なので、次回から皆さんぜひ参加しましょう。

次回は5月12日(土) 石神井川沿いを歩き、三宝寺池を一周して練馬高野台駅で解散予定。

◎一円玉 五円玉 募金の

お知らせ

三月で締め切りしました募金の金額は四千三百六十円になりました。此の募金を練馬社会福祉協議会に寄付させていただきます。

ご協力有難うございました。尚引き続き募金を継続致しますので宜しくお願い致します。

「四月役員会」報告

(二日・出席者) ボラセン

青木玲子 上西正夫 秋元婦み子
内田稚代 近江勇吉 菅原美佐子
宮田頼子 保坂武雄 山口得代
長谷川宏道 小坂茜

(司会・青木)

☆総会資料の担当者を決めた

★一泊旅行参加者二十一名

★大江戸花めぐり参加者二十一名
★ボラセンにある荷物を役員で分
担し、持ち帰り、小坂さんが、誰
が何を持って行ったか記入した。

☆発送は四月二十七日(金)は「ま
ち作りセンター」を借りる。

☆五月十九日(土)健康フェステ
イバル、光が丘区民センター二階
集会所、健全会は受付係り、リボ
ンは新しくピンク色で内田さんが
作る。アンケート作りは近江さん。

☆総会は区役所二十階の交流会場
五月二十四日(木)十時〜十二時半
総会資料の校正の日を五月十七日
(木)印刷日五月二十一日(月)

いずれもリサイクルセンター

配るお菓子は、すのうべるに注文。

☆第二回「みんなのおんがくかい」
チラシは千枚ぐらい作り、生涯学
習センター(旧公民館)、まち作り
センター、高齢者センター、中村

敬老館、きららにも置いてもらう。
リハーサルの順番について各担当
者の連絡日を決める。

五月九日ごろ生涯学習センター
(旧公民館)の音響責任者と打ち
合わせ、青木 菅原

☆司会、花、当日の案内、出演料
お弁当等後日決める。今年はビデ
オをNPO支援センターに依頼し
たい。練馬新聞にも記事依頼する。

★ニュース印刷、作成は「まち作
りセンター」が使用できることに
なり、印刷機はカラー二色なら大
丈夫、折り機もある。但し用紙は
その都度持参する。

★今後の行事予定の確認と

ニュース内容の検討

★四月のニュース作業

*割付・校正四月二十三日(月)

午前十時〜十二時

リサイクルセンター

*印刷・発送四月二十七日(金)

午前十時〜十二時

まち作りセンター

★「五月役員会」八日(火)

午前十時〜十二時 司会近江

リサイクルセンター

ニュース校正 五月二十二日

十時 デイアマークス

文責 山口

■ボランティア活動・報告

◆「ニュース【割付/校正】」

(三月二十二日・ボラセン)

青木玲子 内田稚代 秋元婦み子
近江勇吉 小坂 茜 長谷川宏道
中村 清 保坂武雄 菅原美佐子
山口得代

◆「ニュース【印刷/発送】」

(三月二十七日・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
近江勇吉 葛谷豊子 菅原美佐子
小泉佳子 小泉庄三 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
宮田頼子 山口得代

◆「おしめたたみ」

(四月六日・小茂根)

鷺池聰子 小松幸子 池谷久美子
篠崎玲子 鈴木敏彦 大久保晴子
菅原美佐子 清水マツ子
会員外三名

◆「おしめたたみ」

(四月二十日・小茂根)

鷺池聰子 小松幸子 高村直子
篠崎玲子 鈴木敏彦 大久保晴子
菅原美佐子 清水マツ子
会員外一名

◆やすらぎ会(四月六日・金)

ボランティアセンター

浅海 郁 石毛栄子 秋元婦み子
大矢芳子 細野愛子 内田まさ子
葛谷豊子 澤田正子 島田フサ子
志村松枝 武田怜子 柳井田芳子
西勝絹子 橋本 光 安岡良子
松島久米 八巻祥子 青木玲子

◆「きらら生活支援昼食会」

(四月十三日・金)

豊玉すこやかセンター六階
カレールイス・三十人分
鷺池聰子 市原澄子 大久保晴子
篠崎玲子 清水マツ子

◆やすらぎ会(四月二十日・金)

お花見・光が丘公園

石毛栄子 志村松枝 秋元婦み子
大矢芳子 細野愛子 内田まさ子
葛谷豊子 澤田正子 島田フサ子
武田怜子 西勝絹子 柳井田芳子
橋本 光 松島久米 安岡良子

●第二十八回総会 再度お知らせ

五月二十四日(木)受付九時半〜

総会 十時〜十二時半

練馬区役所二十階 (交流会場)

当日、二十四年度の会費も会計
受付で済ませて下さい。

健生会主催 ♪みんなのおんがくかい♪ へのお誘い

- ◆とき： 6月9日(土) 午後12時30分開場
- ◆ところ：生涯学習センター 午後1時00分開演
(旧練馬公民館) 4月より上記の名前に変わりました。
- *栢の実合唱団=青い目の人形・赤いサラファン・他
- *指笛楽友会=全員でクワイ河マーチ・その他、個人奏
- *練馬シルバー・コーラス=無縁坂・学生時代・ケ・セラ・セラ他
- *練馬パーキンソン病友の会=ウクレレ校友会とフラダンス
- *パワカレオカリナ虹の会=いつも何度でも・夜明けのスカット他



- ◆プロ出演
- ♪ ソプラノ独唱 友野玲子=ます・花・荒城の月・ふるさと他
- ♪ チェロ独奏 井上とも子=白鳥・サンサーンス・愛の喜び他



- ◆素敵な曲ばかりで、皆様ご存知の曲も多いかと思えます。是非お友達、ご家族の方、お誘い合わせの上、ご来場下さいませよう願申し上げます。
- ※当日受付にも入場券(1枚500円)の用意がございます。

春の一泊旅行に誘われて

小泉 祥子

晴天に恵まれ、本当に楽しい二日間の旅でした。しだれ桜は無かったけれど長瀨のライン下り。飛沫をあびて子供のようにはしゃぎ、もう少し乗っていたかった。

川べりで清しい空気を胸いっぱい吸い込むと、縮んでいた身体がするすると伸びていくようでした。

ベテランのバスガイドさんの説明も心地よく、車窓を流れる早春の淡い色彩の山々、時々富士山も見えたりして、とても楽しかった。

四回あった食事、全て、たつぷりの時間があり、談笑しながらゆったり味わうことが出来たのも嬉しいことでした。

私にとって、数年振りの温泉、夕食の後と夜中の三時と二度楽しみ

ました。一度目は混みこみだったけれど、二度目は広い湯舟を独り占め、湯煙りの中で至福のひとつ時を楽しみました。

二日目、桃の開花が大幅に遅れ蕾もまだ固く、青空、桃のピンク、菜の花の黄色いハーモニーに出会うことは出来なかつたけれど、満開の桜を楽しみ事が出来ました。ホテル周辺の桜並木、舞鶴城のしだれ桜、武田神社川べりの桜等々、いずれも満開でとても綺麗でした。

本当に幸せ！私もやっぱり日本人！企画から当日の運営と気配りいっぱいの方、幹事さん、ホテルで同室の方々、旅行に誘ってくれた節子さん(妹) 本当に有難う御座いました。家庭的な雰囲気いっぱいの健生会のいっそうの発展を、お祈りいたします。

俳句

春

中村清

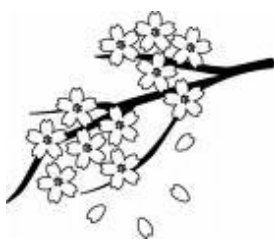
弘前城桜吹雪に湧き居たり

猫の恋争いし声皆敵

桜吹雪見等スキップの軽やかに

風評をわらじと捨ててたらの春買ふ

跳べんも飛べなごれもごの春の舞に



◎春の一泊旅行 報告

山口 得代

四月九日(月)～十日(火)

秩父、山梨石和温泉へ二十一名の参加者で、貸し切りバスに乗車。練馬区役所七時四十五分発、高野台駅前八時出発。お天気にも恵まれて、まず練馬インター関越道を走行。長瀬着後ライン下り。二組に分かれて乗船してライン下りの景観は勿論素晴らしく、スリルと迫力があり、流れの緩やかな所では船からの景色は最高で季節感を満喫し急流を下る時は大興奮。流れの早い所は水飛沫がかかりビニールをかけるが降りかかる。キヤーキヤーの声と時々ガタッガタッと船底が岩にぶつかる音で少し恐ろしい感じがした。船頭さんは面白いお話をしてくれるのでリラック스가でき、座る席も貸し切りだったのでとてもよかったです。船から見た一枚岩畳の凄い重力感のある岩畳を見続けていたら幅が六KMもあるそうで、船を下りて岩畳の上から見たら壮大な眺めが良く見渡す限りの景観に見入ってしまいました。岩畳は大正十三年に国指定名勝天然記念物となった。岩畳は千畳敷と呼ばれるほどの大

きを誇っています。それから面白い物を楽しみ桜のトンネルに目を奪われ法善寺の枝垂れ桜を見てキレイキレイの連発でした。このお天気に感謝の気持ちで一杯でした。空のブルー色にピンク色の桜のコントラストの良さで心が引き付けられる様な満足感でした。

昼食時間になり秩父の栗久で栗のおこわ膳を戴きました。おこわがとても美味しかったです。

秩父公園のハーブ橋の立派さには驚きました。両側は歩けるようになっているので一度歩いて渡って見たいと思いました。

バスガイドさんのお話ですと、秩父夜祭りは男神様が浮気して一晩だけ女神様に会いに行く夜の事だそうです。初めて聞いた話なので皆で驚きました。

バスはどんどん走行して滝沢ダム、ループ橋、雁坂トンネル、西沢渓谷、広瀬ダム、ふたせダム、秩父湖、藤野山、天上山と幾つものダムなどを窓際にみて、山々も空気が澄んでいたのので素晴らしい景観でした。

東京に続いて荒川は暴れ川で高さ一八〇mの水の被害で民家を苦しめた時期もあったそうです。

音楽寺で梅鑑賞をするが初めてにお参りしてから梅鑑賞に行って香りに酔いながらバスに戻ると三人が足らないとガイドさんに言われ、役員と他の方も一緒に探したら迷子になって下の国道まで下りてしまったそうで、車のヒッチハイクして上まで乗せて来てもらえ、本当に良かったと、皆で胸を撫で下しました。保坂さんが一日バスで一緒に下さいました、ご都合でお帰りになる前に三人の迷子になった方を探しに下の国道まで下りて下さり大変お世話になりました。バスに戻られた時は汗が顔に滲んでおりました。本当に有難うございました。秩父の駅で下車して帰路に着きました。

三十分遅れたので恵林寺には寄らずに石和方面直通で、間もなく石和温泉通りの桜並木の美しい桜が今も目に焼き付いています。ホテルふじへ到着。ロビーで色々説明を受けて各部屋へ、広い部屋に三名く四名でゆったりと過ごしました。大きいお風呂で露天風呂もとても広く、私が一人で入浴していたら淋しいくらいでした。

夕食は菅原さんの司会で、初めに青木会長の挨拶、次に上西名誉会

長の乾杯で和やかな雰囲気です。美味しい食事をしました。でも炊き込みご飯が塩辛い事に驚きました。全員が悲鳴を上げて、最後の楽しみにしていたご飯が食べられずにつかりしてしまいました。

「手品」を初めに上西名誉会長が次は青木会長とても様になっていてプロ級のような感じでした。今度は「ピングゲーム」です、山口が数字を読み上げて内田さん、菅原さんが景品をお渡しする楽しいひと時でした。そして吉田多恵子さんが「かっぽれ」を踊り、立ち居振る舞いに少しも目を離せないで兎に角、夢中で見ていました。それからカラオケの時間になり青木会長が「情熱のバラ」を、次は内田さん、菅原さん、山口が歌いました。

それから全員で、さくら、おぼろ月夜、みかんの花咲く丘、北国の春、を合唱してから、ホテルふじの箸入れ袋に武田節が印刷してあるので、ホテルの仲居さんも全員と一緒に三番まで歌い終了しました。翌日ホテルを九時に出発して桔梗屋で買い物をしました。

舞鶴城公園での桜鑑賞は一時間もありません。天守台までも登った方が多かったです。まず石垣の石の積み

方が大小組み合わせて見事に積んであります。他の城等は大きい石のみを積みますが本当に珍しい積み方でした。途中で男のガイドさんがいらして話を聞いているうちに時間になり残念でした。

見どころを案内します。

一、坂下門石垣(時代の異なる石垣見比べて下さい) 二、水溜(絵図にも描かれていない秘密の水溜) 三、石切り場跡(ここからも石垣の石を取りました) 四、(鉄(くろがね)門跡・銅(あかがね)門(当時の礎石を見て下さい)

五、暗渠(あんきよ)(水をうまく排水するためのもので抜け穴ではありません) 六、稲荷社跡(鎌倉時代からこの地を守る庄城稲荷がありました) 七、煙硝蔵跡(えんしょうくら)(甲府城の火薬庫であつた建物がありました) 城内の発掘調査で出土した築城期の瓦もありました。もう少し時間があつたら良かったと思ひました。甲府城として四〇〇年前の姿を今に残しています。一宮の昼食のほうとう膳は温かくて美味でした。一宮桃源郷は桃の花鑑賞と買い物をしました。今度はワイン工場見学へ。試飲と見学へ分かれて行動して私

は試飲と買い物に行きましたら、吉田さんがワインを少し持つてきて下さつて香りが良くて飲んでしまいました。頭と首の周りが熱くなり驚いてしまい私にはアルコールは合わないことを再度確認しました。今度は勝沼インターから中央道を走行して渋滞もなく高野台下車六名、練馬区役所下車十四名、無事に帰路に着き安堵しました。



◎「大江戸 花めぐり」

カルチャーウォーキングに参加して

高村 直子

四月十二日(木)快晴にめぐまれ参加者は二十名(パワーアップカレッジの方も含む)今回も市川光男先生の案内で旧芝離宮恩賜庭園から汐留をウォーキングしてきました。

浜松町駅で先生と合流して、先生のお手製の資料(貴重な有難い料です)を頂きスタート、芝離宮は小石川後楽園とともに今に残る最も古い大名庭園のひとつだそうです。駅から近いにもかかわ

らず閑静でゆっくり散策できる素晴らしい庭園です。浜離宮の六分の一の広さで中高年には程よい大きさでした。庭園のさくらは散り始め池にはピンクの花びらがいっぱい浮かび、それを見て「花いかだのようだ」と風情のある言葉を言われた方がおられました。庭園の奥に九尺台という高台があり、明治天皇はここで、海で漁をする漁師や美しい海の眺望を楽しまれたという。その高台に私達も登つて見ましたが、今は高層ビルが立ち並んでおり、当時の趣は見られませんでした。昔の風景を想像したりして楽しいひと時でした。離れがたい思いの中で竹芝ふ頭へ汐留へ移動しました。竹芝ふ頭の見学デッキからレインボーブリッジ、東京スカイツリーや客船が見えて、その雄大さに心を奪われました。

汐留は旧国鉄が巨額の債務を返済する為ここに汐留にあつた操車場跡地を売却、競争入札の末、電通・汐留シティーセンター・日テレなどが落札し、現在の高層ビル群が出来たのだそうです。

旧新橋停車場の見学・鉄道歴史展示室では、子供の頃に食べた駅

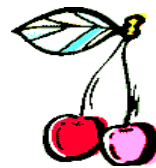
弁についていた、お茶の器を見せて頂き、遠い昔のよき時代を懐かしみました。「いそいで、いそいで」と市川先生はみんなを集めて日テレビルに向かいました。十二時になると日テレビルの「からくり大時計」(日本最大)が動き始めるというのです。この大時計は日テレビルの壁面にスタジオリブリの宮崎駿監督が製作したもので、全体が銅版で覆われ中央が「時計盤」、右が鍛冶屋一族、左が鐘一族で構成されており、からくり人形が屈伸やお辞儀をしたり、ドラが鳴つたりと宮崎駿メロデーに合わせて約三分間、童心にかえり、大人たちも楽しませてくれます。宮崎駿の世界に引きずり込まれました。

最後の楽しみは汐留センタービル四十二階「えん」での食事会です。見晴らしがよくて、みなさんとの会話もはずみ、美味しい食事をお腹いっぱい頂き、充実した一日を過ごすことが出来ました。

このような楽しい企画をして頂いた役員の方々に感謝申し上げます。ありがとうございます。



- ▼ 2日 (水) 13:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター (旧：練馬公民館)
- ▼ 7日 (月) 13:00 「繭の会」 リサイクルセンター
- ▼ 8日 (火) 10:00 「役員会」 リサイクルセンター
- ▼ 11日 (金) 9:30 「きらら・生活支援昼食会」 豊玉すこやかセンター 6階
- ▼ 12日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 15日 (火) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」 豊玉高齢者センター
- ▼ 16日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター (旧：練馬公民館)
- ▼ 17日 (木) 10:00 「総会資料の校正」 リサイクルセンター
- ▼ 17日 (木) 16:30 「なべさんの湧くわく囲碁講座」 豊玉すこやかセンター6階・きらら
- ▼ 18日 (金) 10:00 「健康連絡会」 光が丘保健相談所
- ▼ 18日 (金) 13:00 「やすらぎ会」 厚生文化会館
- ▼ 19日 (土) 12:00 「春の健康フェスティバル」 光が丘区民センター
- ▼ 19日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二 小学校
- ▼ 21日 (月) 10:00 「総会資料の印刷」 リサイクルセンター
- ▼ 22日 (火) 10:00 「ニュース割付：校正」 ディアマークス 4F
- ▼ 24日 (木) 10:00 「第28回定期総会」 区役所20階：交流会場
- ▼ 28日 (月) 10:00 「ニュース印刷：発送」 練馬まちづくりセンター
- ▼ 28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
- ▼ 29日 (火) 13:00 「マジック」 長田宅



◆ 行事案内

◎繭の会 (小物づくり)
日時 五月七日 (月)
午後一時

場所 豊玉リサイクルセンター
作る物 ビーズで作る
あじさい

持って来るもの
ポンド ハサミ

◎革細工の会 (小物づくり)
日時 五月二十八日 (月)
場所 光が丘ボランティア
コーナー

作る物 携帯・ケース

◆ お知らせ

なべさんの湧くわく講座は
五月十五日(火)に変わります。

入会者 高田健治

退会者 竹居婦喜子

池神幸子

小野寺京子

宮本龍子

編集後記

今月は七日に始まった遠武さんのウオーキング、九、十の一泊旅行、十二日の大江戸ウオーキングと行事が同じ週に集中しました。

昨年は気持ち沈んで、桜を見たか見なかったのかも良く覚えていないほどですが、今年の桜は気持ちに余裕が出来たのか例年になく素晴らしく、見るものを楽しませてくれました。

いろいろな行事の中で、役員は会員の皆様が楽しんでくださるよう、計画を立てます。それでも何か思わぬことが起こると、全て役員の責任となってしまいます。役員も人の子です。「失敗したなあ」と思っても片目をつぶって見ていてくださると有難いなーと思います。会員の暖かいまなざしは役員を勇気づけます。

これからNPO法人化、かなった時は今とは違った忙しさが役員に降りかかることでしょうか。失敗を恐れていたのでは前進はないと思いますが、失敗もあるかもしれません。そんな時は会員の暖かい、応援、励ましを、今からよろしお願いしたいと思います。



R. A.