

健康と生きがいを 語る会ニユース

No 331
2012・8・1

NPO 法人
健生会

発行：青木玲子
Tel：3970-2840
編集：役員会



NPO 法人 取得の報告

健生会会長 青木 玲子

三月二日に東京都へ申請書を提出し何度か話し合いの末、七月二日に認定の通知を戴き、特定非営利活動法人（NPO）健生会となりました。次は法務局に所定の書類を提出し、その後は国の税務署への書類提出が待っていました。これらの書類書きは通常はお金を払って専門の方に任せるほどの大変な作業ですが、お金のない健生会としては役員がひたすら取り組むしかありませんでした。

NPO支援センターの長澤様、遠武様、近藤様のご助力にも大変感謝しております。

故上西名誉会長から四年前に会長を引き継いだあと、私の健生会への役割は健生会をただの個人商

店に終わらせるのではなく、社会的にも認知されるNPO法人を取ること、これが私のやるべき仕事なのかもしれないと考えるようになりました。

「おめでとうございます。良かったですね。出来るだけ協力しますよ。」と声援も頂いておりますが、これからはNPO法人化して事業を進めていくことに困難さを見つけるより、新しいことへの挑戦を楽しむ気持ちで動き出したいと考えています。会員の皆様のご協力を心からお願ひ申し上げます。

役員会では八月に長澤様、九月に渡邊顧問に出席いただき、健生会がNPO法人化したことに対しての役員の心構えを勉強する予定でおります。

初事業として小学校への見守り隊の派遣の事（有料）や十一月二十日には健生会がNPO法人になった記念として大きな講演会を予定

しています。今月号に詳しくお話しするにはまだ煮詰っていない部分がありますので、次号をご期待ください。

今までは健生会創立者の考えに沿って何をするにもボランティアなのだから、自己負担という考えで行ってきましたが、今後は健生会は必要経費は認められるボランティア活動に変わっていくことになると思います。ですから新しい事業を始めるにあたっては実費のボランティアを募る、そして賛同する若い人たちにも入っていただき、健生会を活性化させていきたいと思っております。「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」のモットーにいささかの変わりはありませんが、NPO法人会員として実費を戴くボランティアも入ってよいのではと考えています。今後の健生会に期待が持てる

とお思いの方は是非役員に連絡し、これからの活動の担い手になってください。

亡き上西名誉会長、又同じく五月に亡くなられた西村一彌様も、健生会がNPO法人化したことを天国で、どんなに喜んで下さっているかと、今までのお二人の健生会へのお働きを心から感謝したいと思います。西村様については先月号に近江副会長が詳しく書いてくださっていますが、本当に長い間健生会ニユースづくりに没頭してくださり、きめ細やかな配慮が行き届いたニユースにしてください。このことを心からお礼申し上げます。

優秀な人材を失ったことを大変残念に思っております。

お二人とも天国からきつと健生会の発展を見守っていてくださると信じています。



◎お詫び

去る五月二十四日に行われた定期総会の報告は、本来なら七月号に掲載すべきところですが、役員一同目先の行事や仕事に追われ、ご報告が遅くなつてしまい誠に申し訳ありませんでした。

◎第二十八回定期総会 報告

小坂 茜

日時：二〇一二年五月二十四日

午前十時～十二時

場所：練馬区役所本庁舎二十階

交流会場

参加者：七十三名

司会：内田 稚代

○会の初めにあたり、故 上西

正夫名誉会長への黙祷

○青木 玲子会長挨拶

○議長選任：保坂 武雄

○定足数一八二の四分の三以上で

開会成立（委任状四十三）

○議事

◇第一号議案

二〇一一年度事業報告

1、例会

2、レクリエーション

歩こう会

3、その他の事業

4、サークル活動

青桐会・繭の会・革細工の会・練馬シルバー・コーラス・きらら・おしめたたみ・自彊術・やすらぎ会

◇第二号議案

二〇一一年度決算報告

二〇一一年度会計監査

質疑応答後、第一、第二議案の

一括承認

(休憩)

◇第三号議案

二〇一一年度活動方針

◇第四号議案

二〇一一年度事業計画

◇第五号議案

二〇一一年度予算

◇第六号議案

二〇一一年度会則改定

本年度はなし

◇第七号議案

二〇一一年度役員選出

中村 千代古・岩根 厚子氏

に記念品贈呈

○新役員紹介：小坂 茜挨拶

新会員紹介：佐々木 明・高田

健治挨拶

○質疑応答

Q NPO法人化すると会費値上

げか？

A 認定の基準は百名以上が三千円の会費納入、可能性はあるが、その時は総会で諮る。

Q ウオーキングの参加時間を八時にしてもらえないか？

A 主催者の遠武氏はもつと早めたいと言っているので無理。

市川先生主催の大江戸ウォーキングに参加しては？

第三号～七号議案、一括承認
○全員合唱

「みかんの花咲く丘」北国の春」

○閉会の言葉 近江 勇吉

○終了の挨拶 内田 稚代

本年度の総会は、参加者が多く会場の席が足りなくなるほどであった。議事も予定通りに進行し、予定の時刻に終了することができた。皆様方のご協力に感謝申し上げます。

◎ボランティアのお誘い

小坂 茜



健全会は、先月創立二十八周年目にして、東京都からNPO法人の認定を得ることができました。これを機に、亡き上西名誉会長の提

唱された「自分の健康は自分で守ろう。そして健康が得られたなら、ボランティアをしよう。」のモットーをさらに推進することが求められてきました。

そこで、役員で何か私たちに出来るボランティアはないかを相談したところ、練馬区の小学校に関わる二つのボランティア事業が適切ということになり、早速教育委員会と連携して、活動していくことになりました。

一つは、放課後の子どもたちが安全に楽しく過ごせる**ひろば事業**のスタッフです。授業が終了した放課後に、児童がそのまま学校のひろば室や図書館、校庭で自主遊びや自主学習、読書などをするのを見守る仕事です。練馬区の六十五の全小学校の保護者や地域の方々に有償ボランティアスタッフとして協力していただいています。スタッフは五名程度が従事し、受付業務、巡回、児童の安全確保、遊びのきっかけづくり、遊び相手の役割り等です。毎日ではなく、自分の都合のよい日を登録しておき、前月のスタッフ会議などでシフトを組むので、出来るときだけ予定に入ればよいのです。

従事する時間は、最大でも一時半から五時（冬季は四時半）で従事した時間数によって手当が翌月出ます。学校によっては、スタッフが十分確保されていますが、不足している学校もあります。出来るだけご自分の近隣の学校のスタッフをされる方がいいと思います。

二つ目は、**学校安全安心ボランティア**です。この事業は、安全であるべき学校に、不審者が侵入して児童が危険な目に遭う昨今なので、練馬区では平成十六年度から、学校における児童の安全確保のために始めました。活動内容は、授業時間中の来校者への声かけ、受付や授業時間中の校内巡視、巡回などです。こちらは無償ボランティアですが、学校給食が供されます。ご希望により児童と一緒に交流しながらいただくこともありま

す。活動を見たり、声かけをしたりして、栄養バランスの取れたおいしい給食をいただける楽しい活動です。健全会のパソコン教室が行われていた小竹小学校で、近江さん、中村さん、岩根さんは九年前からこのボランティアを続けていただいています。元小竹小の校長としても、本当に感謝しています。

二つのボランティアとも、元気な子どもとの触れ合いによって、子どもからオーラをもらい、ますます元気になる活動です。核家族の多い昨今、子供にとっても、高齢者と交流できる貴重な機会です。ぜひ健全会のみなさんも、参加していただきたいと思えます。

また、この活動中におけるけがや事故については、練馬区の予算で保険をかけてくれますので、ご安心ください。

なおこの二つの事業については、練馬区教育委員会の公式ホームページで詳しい内容や写真などを知ることができま

すので、興味をもたれた方はぜひご覧ください。

この事業については、次のところが管轄しています。

● ひろばつくり事業

教育委員会事務局

子ども家庭部・子育て支援課
学校応援団・開放係

● **学校安全・安心ボランティア**
教育委員会事務局

教育振興部・教育総務課
庶務係

もし、ご興味をもたれてご質問のある方やスタッフ登録してやってみようと思われた方は、左記にご連絡ください。

◆ **小坂 茜**

電話 0339920429

携帯 09023060429

◆ **山口 得代**

電話 0367943663

携帯 09052097816

.....

● **学校安全安心**

ボランティアについて

中村 清

何年前前に小学校内に暴漢が侵入し暴力を奮うと言う記事に記憶があると思います。その直後から学校安全安心について地域の方々が立ち上がった組織だと思えます。時が経ち段々と気概が薄れて来ておりますが、現在でも少人数ながら小竹小学校で活動しております。他の地域にもあると思いますが、我々高齢者にとって児童と係るこ

とは若返るとか何とかでなく学校児童にとって心強いのではと、又楽しい繋がりがあると思つて行動して参りました、まづは参加行動してみる事と思ひ筆を取りました。学校側も児童も喜ぶことでしょう。

● **学校安全安心ボランティア**

に参加して 近江 勇吉

練馬区と共に進める事業である。地域の高齢者などに、ボランティアとして活動していただくことにより、授業中における児童の安全安心の確保を図るとともに、児童と地域住民、特に元気な高齢者との交流を進める。

児童が地域の方や高齢の方との交流を通して、児童自身が小竹町に住み、街づくりを進める次世代として、健全に育成されていく機会の一つとする。

保護者や地域の様々な大人が子どもの安全を願つて、例えば通路のパトロールをしたり、遊んでいる子供たちを見守ったりといった活動を続けていくことにより次第に顔見知りになり、気軽に声を掛け合うようになって、地域の連帯が強まっていきます。

この事業が「地域の力」となっ

ていきます。どうぞ皆さんから連帯が強まって、子供安全安心ボランティアとは、この様な活動に取り組み皆さんの総称です。皆さんの活動によって、子どもにとって安全で安心な地域社会を実現しましょう。

健康だより・第一八五号

平成二十四年七月

世界遺産の食文化

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

ついに日本政府は登録申請を行った。WASHOKU(和食)を世界無形遺産にしようとして日本政府は、国連・教育・科学・文化機関(ユネスコ)に登録を申請しました。

海外の和食店も増加していて、日本貿易振興機構(ジエトロ)の二〇一〇年の調査によると、米国の和食店数は約一万四〇〇〇軒、フランスで約一〇〇〇軒、英国で五〇〇軒以上の和食の店があるほど、海外で増加していますが、一方で、日本人の和食離れが進んでいて、味噌汁を飲みたい人は一九九〇年の七七%から二〇一一年には六五%に減少し、特に二十代では

半数以下で、朝食のごはんも減っていて、家族の食卓調査を続けている広告会社「アサツーデイ・ケイ」の岩村暢子さんは、「今、配膳やマナーなども含めた和食という文化は家庭内では途絶えている」と指摘する。和食が世界の無形文化遺産に登録されれば、日本人自らが和食の魅力を確認し、次世代に継承する原動力になるだろう。(読売新聞)

岩村暢子さんの食卓調査で明らかのように、和食が家庭料理の中からどんどん減っています。加工食品や調理済みのお惣菜などの利用によって、料理時間もどんどん短くなっていますし、日本の和食の伝統である「おせち料理」も今では、家で作る人は少数派になっています。おせちは栄養バランス的には、野菜や穀類が多く、ほぼ、完全ですが、なんとといって作るのに手間暇がかかる。このため、さまざまな加工食品や調理済みのお惣菜を買って済ませるようになってきています。和食の中には多くのビタミンB群を含んだ「還元食」があります。ひとつの

例として、健康食品の王様といわれる緑黄色野菜を挙げてみますと、緑黄色野菜には、脳の酸化を還元するビタミンB群が多く含まれ、また、ビタミンA、C、カルシウム、鉄分、食物繊維など外食の栄養不足を補うだけの十分な素晴らしい栄養素がたくさん含まれています。緑黄色野菜を使った和食の独特な還元食メニューとしては、「ほうれん草のおひたし」「豚汁」「かぼちの煮物」「レバーニラ炒め」などもすぐ出来る料理です。玄米ご飯も素晴らしい栄養素を含んだ還元食で、ビタミンのほかにSOD(抗酸化酵素)と呼ばれる酵素が含まれていますので、是非、和食の世界遺産登録申請を機会に、和食を見直していただきたいと考えています。

練馬食品衛生だより

第39号 近江 勇吉

近年増加・原因不明食中毒の正体とは?これまで原因不明とされていた食中毒や有症苦情の事例の中で、馬刺しやヒラメの刺身を共通食とする事例が多く確認されま

した。共通点としては、①食後数時間で発症すること、②おう吐・下痢などの症状があるが軽傷で、すぐ回復すること、③今までに知られている食中毒細菌やウイルス、化学物質が検出されないこと、などでした。厚生労働省の調査の結果、特定の寄生虫が原因であることがわかりました。

●その一：馬刺しによる食中毒

馬肉を調べたところ、ザルコシステイス・フェアリーという寄生虫(住肉胞子虫)が原因とわかりました。この寄生虫はもともと犬などに寄生しますが、その卵が牧草などを介して馬の筋肉に寄生し、その馬肉を生食することで、発症します。

食後1〜9時間(5時間前後が多い)で発症しますが、症状は軽く速やかに回復します。

冷蔵では長期間生存しますが、冷凍では死滅するので、馬刺しを食べるときは、生ではなく冷凍処理されたものを食べれば安全です。※主要産地である熊本県では、自主認証団体を設立し、独自に冷凍処理のガイドラインを作成し、基準を満たす商品にシールを貼る等

の動きもあります。

●その二…クドアによる食中毒

ヒラメを生食した事例について
国が調査した結果、クドア・セブ
テンプリンクタータという寄生虫

(粘液胞子虫)が原因であること
がわかりました。

この寄生虫は魚の筋肉に寄生し、
その寄生された魚を刺身など生食
することで発症します。食後1〜
9時間(5時間前後が多い)で発
症し、下痢・おう吐などの症状を
呈しますが軽度であり、速やかに
回復します。クドア属の寄生虫は、
0・01mm程度の大きさで、ヒト
に寄生することはありません。

この寄生虫は、冷蔵では長期間
生存しますが、冷凍すると死滅し
ます。また、加熱によっても死滅
します。クドア属は繁殖されたヒ
ラメへの感染が確認されています
が、詳細はわかっていません。

A・冷凍するだけでは、食中毒細
菌はほとんど死にません。細菌に
よる食中毒防ぐためには、①つけ
ない②増やささない③やつつける
(加熱する)の三原則を守りまし
よう。皆さん、食中毒には充分気
をつけましょう。



健さんの試写室便り③

高田 健治

■「るろうに剣心」

大ヒットコミックの映画化、動
乱の幕末、最後の暗殺者と恐れら
れた人切り抜刀斎と呼ばれた男が
いた。神より早く、修羅より強い
維新の兵士。戦争も終わり10年、
切れない刀、逆刃刀で人を助ける
流浪人剣心、もう人を殺さない誓
いをたてた抜刀斎の姿だ。人を切
らずして大切な人を守るのか剣
心の新たな戦いが始まる。

佐藤健が滅法強くかつこい
剣心を適役好演、迫力満点の殺陣、
果てしなくつづく決闘、豪華ベテ
ランスターが脇をかためる。ド
ラマチックエンターテイメント。
楽しめるアクション時代劇だ。

日本映画 監督 大友啓史
8月25日封切り ★★★★★☆

■「日本の嘘 報道写真家

福島菊次郎 90歳

戦後66年 現場最前線でシ
ャッターを切りつづけた伝説の写
真家のドキュメンタリー。焦土の
広島、被爆者とその家族の苦悩、

公害、学生運動、天皇の戦争責任
など戦後の日本の真実を撮り続け
た。我々が今まで見たことがない
日本がえがきだされる。90歳に
して真実を伝えることへの反骨精
神がみるものに感動を与える。

監督はガイアの夜明けなど良
質なドキュメンタリーを発表して
いる長谷川三郎。真の反骨とは何
かを問う一級のヒュウマンドキュ
メンタリーだ。制作 ドキュメン
タリージャパン 8月4日封切り
★★★★★☆☆

■「わたしたちの宣戦布告」

出会った瞬間から恋におちた
二人、息子アダムが誕生し家族三
人の幸せな生活のなかアダムが難
病に侵されていることを知る。手
術の成功率は10%。思いもよら
ぬ困難に打ちのめされる二人、し
かしお互い励まし合い助け合いな
がら息子の病氣と闘っていく。ア
ダムの手術は成功するのか。

監督主演女優のバレリー・ドン
ゼッリの実話にもとづく映画、子
供の病氣という試練に直面したカ
ップルの話だが、そこには悲しみ
は無く美しい音楽とユーモアに満
ちた生命力あふれたフランス映画
だ。今秋封切り ★★★★★☆☆

■「わたしの人生

〜我が命のタンゴ〜」

認知症の父と娘、子育てをおえ
た百合子は長年の夢である大学教
授の道を歩もうとしていた。そん
なある日、元大学教授の父が痴漢
行為で警察に保護される。実は父
が認知症であることを知る。病氣
への不安と介護の現実と離ればな
れになっていく家族。再び生きる
喜びをもたらしたのはタンゴのス
テップだった。

精神科医であり高齢者臨床のス
ペシャリスト和田秀樹が家族を通
して日本の介護社会における問題
を浮き彫りにしながらリアルな苦
悩とそして希望をえがく。

橋爪功が父親役を、秋吉久美子
が娘役を好演。高齢化社会での生
き方を問う社会派ホームドラマだ。
日本 監督 和田秀樹

8月封切り ★★★★★☆☆
◎「シネマ夢倶楽部」のこと

日本で1年間に700本公開
される洋画・邦画の優れたもの約
200本が、夢倶楽部に推薦依頼
されて来ます。この会の前身は1
954年設立の優秀映画観賞会で
すが、今は財・日本ファッショ
ン協会に属しています。経済人、文

化人、ジャーナリストなどから選ばれた20名程の推薦委員が鑑賞した批評を、東京新聞や企業、官庁の社内報にのせています。私は毎月、10〜12本の試写を見て感銘を受けたもの3〜4本の批評を書き送っています。そのものを厚生会ニュースに投稿している訳です。

■「一病息災」

保坂 武雄

12年前、盲腸炎をこじらせ、14日間の入院で5キロの減量、キープすべく頑張ったが、1年後にはリバウンドしてがっくり。そこへ会社の定期健診で「糖尿病」の診断が下った。すぐに説明会に呼び出され、20人ほどが一室で、糖尿は無自覚で進行する事や合併症の怖さ、生涯完治は無い等と脅され、食事メニュー等の説明を受けた。「ついに俺もダメか！」と思っ、個別面接室に入ると「症状は重いわけでは無い、当面は治療も必要ない、節制して進行を抑えられればだが」と言われた。

即刻、一念発起のダイエット・ライフを決心し目標を立案。
*カロリー減、3週間で体重を5

キロ落とす *この間アルコールと甘味はゼロ*毎日1万歩あるく*規則正しい寝起き*ヘルス・メモで毎日自分をウオッチ等である。家族、友人には「3週間は無茶だ、必ずリバウンドする」と言われたが、入院2週間で5キロ落ちたのだし、期間限定だから空腹も酒も我慢できるとの考えだった。

結果、3週間で体重を6キロ落とし59キロになった。糖尿病食もバランスは良く、慣れば不味くも無い。厳しかったのは空腹感と禁酒、食べ放題・飲み放題のパレーイで好きなものに手を出せず、冷たいウーロン茶を何杯も頂く時は虚しさもあった。それまで得意だった腹時計はすっかり狂ってしまった。現役の男がガククリ痩せて小さくなり、首のタテ皺が目立つ、疲れて声も小さくなる。久しぶりの人からは「どこか悪いですか?」と問われる。仕事にはマインス、20代から50代には不可能だったかも?

良かった点が沢山ある、酒を減らせば頭はスッキリ、以後の健診では肝臓や胃は無罪に、胃カメラのドクターには「治っているが、胃の中は東京空襲の焼跡の様だ」

と、歯医者には「歯茎がしつかりしたがどうした?」と言われた。ゲツンリ感も大分落ち着いた。43年間営業畑一筋で体力勝負、遅寝早起き、暴饮暴食だった。盲腸も糖尿も天からの警告だろう。一念発起して10年、今は「元氣そうだね!」と言われる。

人間万事塞翁が馬か?

話のひろば

■「歩こう会」に参加して

小松 幸子

七月十四日(土)晴れ
心配して前夜の雨も上がり、七時に案内役をして下さる遠武さんを含めて九名で、目的地である都立光が丘公園に向かって、練馬駅を出発しました。

春日町までとしまえん通りを歩き、環八沿いから住宅街を抜けて木陰に入ると、空気がひんやりと感じられ、汗がすうっと引いていくように気持がよかったです。

公園内は、元日本陸軍の飛行場跡地だけに広く、図書館、体育館、野球場はじめ施設もたくさんあり、イベントができる広場では、当日

の「よさこい祭り」の準備の真っ最中でした。

ジョギングをしている人、犬の散歩をしている人、楽器の練習をしている人とさまざまで、テレビのコマーシャルに出てきた「あの木、なんの木、きになる木」に似た大きな木がある芝生の広場では、思わずここで昼寝をしたら気持ちがいいだろうなあ...と思ってしまうました。

青木会長が、「ハワイに行ったとき見に行ったのよ。」とおっしゃったのが印象に残っています。

散歩コースでは、短時間でしたが、森林浴を楽しんだり、落ち葉の積もったふかふかの土の感触を味わったりして、途中何回かした休憩の時間も含めて、四時間のウォーキングでした。

いつもは軽食ですますのですが、今回は特別に、光が丘のホテルでランチをいただきました。お店側のミスでハプニングもあり、キーキのサーブスをいただき、特別に練馬駅までワゴン車で送っていただきました。歩くことは、健康の源だそうです。皆さんも、ぜひ「歩こう会」に参加して、さらにパワーアップしませんか!

「七月役員会報告」

(二日出席者) ボラセン3F

青木玲子 内田稚代 秋元婦み子
近江勇吉 小坂 茜 菅原美佐子
中村 清 保坂武雄 宮田頼子
山口得代 (司会・山口)

★ みんなのおんがくかいは反省
長過ぎたので、時間を短縮する。
開始時間をもう少し遅らせる。

★ 健全会NPO法人の許可が下
りた。其れに伴い十一月二十日
(火) 午後から健全会NPO法人
記念講演会に至る迄の経緯につい

て説明が、青木・保坂よりあつた。
講演会の小委員会を設けたい。
*場所は生涯学習センター

★ 八月役員会には、長澤氏に出席
していただき、NPO法人として、
どのような心構えと動きが必要か、
お話を伺う。

★ べるはうすフェア 七月五日
〜7日迄・自彊術は七月十三日
(金) 十時〜十一時半、役員は出
来るだけ参加する。

★ 健全会案内・役員担当表・パネ
ル作成等に付いて臨時役員会を設
け検討する。七月十七日(火) 午
後一時半ボラセン

★ 総会報告を八月号に載せる
報告の遅れた事の反省をした。

★ ニュースを誰でも参加できる
ようソフト「編集長」導入に付い
てNPO支援センターの長澤氏の
所に話を聞きに行く。

★ 最近入会した佐々木先生と
高田氏に、話の広場を書いて頂く。

★ 江古田明和会との、バーベキ
ユウー親睦会は十月十一日(木)
に決まる。詳細はチラシを入れる。

★ 安心安全ボランティア(小竹
小)を八月のニュースから載せる。

★ 七月三十一日(火) 東京湾ク
ルーズは今現在キャンセルは無い。
★ 練馬区国保年金課から二十六
日発送作業の様子等、ビデオを
撮りにくる。

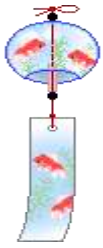
★ 今後の行事予定の確認と
ニュース内容の検討

七月のニュース作業

* 割付・校正 七月二十四日(火)
十時〜十二時 リサイクルセンター
* 印刷・発送 七月二十六日(木)
十時〜十二時 生涯学習センター

★ 「八月役員会」二日(木)
午前十時〜十二時ボラセン3F

当日司会・小坂
文責・内田



◆「ニュース【割付/校正】」

(六月二十六日・練馬)

青木玲子 内田稚代 秋元婦み子
近江勇吉 小坂 茜 菅原美佐子
中村 清 保坂武雄 宮田頼子
山口得代

◆「ニュース【印刷/発送】」

(六月二十八日・練馬)

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 小坂 茜 中村千代古
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

◆やすらぎ会 (七月六日・金)
石毛栄子 大矢芳子 秋元婦み子
葛谷豊子 澤田政子 内田まさ子
志村松枝 武田怜子 島田フサ子
千葉アキ 西勝絹子 細野愛子
橋本 光 松島久米 柳井田芳子
八巻祥子

◆やすらぎ会 (七月二十日・金)
八巻祥子 大矢芳子 秋元婦み子
葛谷豊子 橋本 光 内田まさ子
志村松枝 武田怜子 島田フサ子
千葉アキ 西勝絹子 細野愛子
松島久米 柳井田芳子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(七月六日・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
高村直子 菅原美佐子 清水マツ子
◆「おしめたたみ/ボラ」

(七月二十日・小茂根)

小松幸子 高村直子 菅原美佐子
篠崎玲子 鈴木敏彦 清水マツ子
秋元婦み子

◆「きらら生活支援昼食会」

(七月十二日・金)

豊玉すこやかセンター六階
カレーライス・三十人分
鷺池總子 市原澄子 大久保晴子
篠崎玲子 清水まつ子

◇入会者

高橋和子 熊谷節子 菊地千恵子
和由貴子 浜 一利 浜 寿美子
上野山 菘

●歩こう会・次回は八月四日(土)

大江戸線練馬駅七時

ゆりかもめ汐留〜お台場海浜
公園の予定。シルバーパスでない
方は、五百円のワンデーパスを利
用されるとお得です。

皆様、ぜひご参加下さい。

担当 小坂 茜

2012年 8月 行事案内

▼ 1日 (水) 13:30	「シルバー・コーラス」厚生文化会館
▼ 2日 (木) 10:00	「役員会」ボランティアセンター 3階
▼ 3日 (金) 10:00	「おしめたたみ」心身障害児総合療育センター
▼ 4日 (土) 7:00	「歩こう会」大江戸線練馬駅集合：お台場方面
▼ 10日 (金) 9:30	「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
▼ 17日 (金) 10:00	「健康連絡会」関保健相談所
▼ 17日 (金) 10:00	「おしめたたみ」心身障害児総合療育センター
▼ 22日 (水) 10:00	「シルバー・コーラス」生涯学習センター (第一教室)
▼ 24日 (金) 10:00	「ニュース校正・割付」ボランティアセンター 3階
▼ 28日 (火) 10:00	「ニュース印刷・発送」生涯学習センター (旧練馬公民館)



●大江戸花めぐりのお知らせ

九月十日(月)

リーダー・市川光男氏

*江戸の四宿新宿追分―天龍

寺―新宿御苑―四谷迄歩く

昼食は昔の花町・荒木町にある

日本料理店で特選御膳

*集合場所―JR新宿駅西口

改札出口

*集合時間―午前五時三十分

*参加費―三千五百円

参加の方は予定に入れて下さい



校庭で夏祭り 内田 稚代

七月二十一日、役員数名でパソコンに編集長ソフトを挿入し、帰り道、文化センター迄来ると、賑やかな太鼓の音が、南町小学校の校庭より聞こえてきた。誰でも入れるので私は校庭に入って見たら、子どもの好きな縁日が出ていて、特にかき氷りが人気のようにけん玉を習っている子、リサイクルのおもちゃを自分の財布からお金を出して買っている子も沢山いた。太鼓と阿波踊りは中村連の人達が祭りを盛り上げて、賑やかに踊ってくれていた。踊っているお姉さんが二歳位のゆかたを着た女の子を誘ったら、一緒に手、足、さばき振りを見て踊り出し最後まで踊って、とても可愛いらしかった。思いがけず夏の風物詩を味わって帰った日だった。

俳句

花・風

六月無礼不恰好にして暮す

梅雨入りや再登場の百葉箱

水やらぬ花も吾が身も枯れにけり

誰か見て来てよ浄土の向う側

ハ―モニカ吹いた昔や風薫る

中村 清



編集後記

急に温度が上がった七月ですが、皆さま、水分を沢山取って、熱中症にならぬよう気を付けてください。今月はNPO法人の件で外出が多かったですが、その他に六日は大泉学園のべるはうすフェアーに行き、イスなどもリニューアルされており、ゆったりと座り、美味しいカレーを戴いてきました。十三日は井上肇先生の講演会が自彊術普及会主催であり、久しぶりに自彊術体操をしたり、大腿骨頸部骨折という題で大変貴重なお話を戴き、人間の体の中で骨折をするところつかない箇所が4か所あることも知りました。

役員の小坂茜さんがご自分の今までの経歴を生かしてNPO法人健全会の為に仕事になるようにと子供たちの見守り隊のお話を紹介してくださいました。どうぞニュースの「ボランティアのお誘い」を良く読んでいただき、お住まいの近くの小学校の実費ボランティアを志してみてください。ちょっとお小遣いが出て、子供たちとも仲良しになれる元気な高齢者って素敵じゃありません！

R. A.