

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

ニュース

No. 347号

2013・12・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



「認知症（ボケ）と どう向き合うか」

健生会顧問 渡邊 一雄

「死は怖くないが、ボケと病気が怖い。この難関をうまく潜り抜けピンピンコロリと行くのが私の切なる希望だ」と作家の菊村至が言っているがまことに同感である。特にボケが怖いことは私の五年間の特別養護老人ホームの施設長時代にいやという程、味あわされた。ある冬の夜の10時ごろ、帰宅前に施設を巡回していると二階のカーテンがメラメラと燃え上がっているのを見つけ必死になって消し止めたが、あと5秒遅れていたら大火事になるところだった。カーテンの傍で一人の老婆がライターを持ち「花火だ花火だ」とニヤニヤしながらわめいている姿を

見た時は足のふるえが止まらなかつた。この人は昔は日劇のダンシングチームのリーダーだったが89歳の今は完全な重症痴呆（大ボケ）になってしまった。これはひとごとではない、明日は我が身だと思つた。人口の四分の一が高齢者である日本。高齢者は遅かれ早かれボケていく、これが日本人の大きな問題になっていくことは間違いない。その割にはボケに対する政府の対策も個人の心構えも出ていない。ボケを認知症と名を変えても（このコラムではボケとも書かせていただく）ボケになった途端本人も家族も慌てふためくばかりというのが日本の実態である。せめて認知症（ボケ）の基本知識だけでも知っておきたいと思つていた矢先「毎日がアルツハイマー」と言う記録映画を見る機会があり、その映画監督の関口祐加氏

と直接問答することも出来た。

彼女はオーストラリアに29年間いて現地人と結婚し現在離婚して帰国。その直後母のアルツハイマーに直面し母と娘のボケとの葛藤を長編動画と言う形で完成させたのが「毎日がアルツハイマー」である。

この映画は実話でありボケに全く無知の一般人の驚きと戸惑いがよく表現されて共感するところ多く、その対策も含めて我々一般人に大変参考になるものであった。ボケ対策には認知症の大家と言われる遠藤英俊氏（国立長寿医療研究センター診療部長）と新井平伊氏（順天堂大学教授）の見解がその映画の中で披露されている。また金子満雄医師（浜松医療センター院長）の「ボケは防げる治せる」と言う本も参考にし私のささやかな経験も含めて認知症

（ボケ）に対する基本知識を簡条書きでお伝えしたい。

（A）ボケ前の対策

老人性痴呆の大部分は遺伝でなく若い時からの生きざまから来る。したがってボケの予防も出来るしボケが起こつても軽くする治療もある。とにかく早くボケに気づいて対処する事である。（金子先生）

①（小ボケの症状）①人の意見を聞かない②同じことを繰り返す③無表情ボンヤリしている④認知症テスト30点満点で24点以下

②（中ボケ）①ガス水道のため忘れ②味付けが変になる③お金や持ち物のしまい場所忘れが多くなる。

③（大ボケ）①風呂をいやがる②今いるところが不明になる。③小ボケ中ボケの段階で早くCTスキャン・MRIを撮ること。④アイソトープ検査も効果的である。（遠藤先生）

（B）ボケが発見された時の対策

初期のレベルは本人も家族もショックが非常に大きい。この時大切なことはあわてない。医師とゆ

つくり現状を話すこと。特に前記の遠藤先生は「物忘れセンター」を開き一人一人2時間位話し合う事を重視しているのが特徴である。発症してから約10年続く病との闘いにどう対応するかを家族の中でしっかり話し合うことが極めて重要である。

ボケは脳の異常が5%で95%は正常であり特に喜怒哀楽の感情面は敏感なので叱るより「ほめること」「笑いあうこと」そして介護は60点で良いと割り切り他人の力(デイサービスなど)を十分利用し自分自身に抱えこまぬこと。ボケは多幸症とも言われ本人は予想ほど苦しんでいない(新井先生)

(C) ボケ予防策(ボケ)につける薬はない(金子先生)

四大対策①歩く(一日・5000歩) ②遊ぶ(歌、旅行など) ③講座を聞く(老人クラブへ行く) ④日記をつける。要は脳のリハビリ(頭を使う)と運動である「ボケずに100まで」いかれた方に健康会特別栄誉賞(100万円)を差し上げてはいかがでしょうか。(〇冗談でしょう!健康会は即破産です)

青木

健康だより

7号



佐々木 明

今回は高血圧症と、減塩の話をしてしましよう。

皆さんは 血圧が高ければ、食塩摂取量を減らす(減塩)のは常識だとお考えでしょう。

さて、以下のお話はさる九月五日にリサイクルセンターでも講演しました。

其の話は、減塩することが高血圧治療に意味のある人と、無い人がいるというものでした。減塩は意味がないなんて愕かされるでしょう。わが国の高血圧の治療では、全ての高血圧患者さんに減塩指導をすべきと、厚生労働省、日本高血圧学会は言っています。

ところで、食塩感受性という言葉

薬を聴いたことありますか? 人間には食塩を制限すると、血圧が下がる人と、下がらない人がいるのです。

下がる人を食塩感受性があると言ひ、いくら食塩制限をしても、ちつとも血圧が下がらない人を食塩感受性が無いというのです。

日本人にはこの食塩感受性がある人は全人口の高々二割で、残りの八割の人には食塩感受性は無いのです。そうであれば、全てのの人に減塩指導をするのは、感受性の無い八割の人にとっては意味がないとも言えましよう。

この食塩感受性がある、ないといふことは何によって規定されているのでしょうか?

それは遺伝的に決定されており、体質として、親から遺伝するものだと考えられています。つまり食塩感受性は持つて生まれた生来の体質と言うことです。

感受性があれば、減塩により血圧が下がり、血圧を下げる薬のむ必要が無いと言うことになります。しかし減塩は通常5グラム以下にしると言いますので、普通の調理では無理でしょう。食材の吟味が大変です。

減塩が無理だからと言って、一日に何杯も味噌汁を飲んだり、醤油を漬物にかけたり、など特に食塩を取るのはまずいでしょうが、感受性が有つても苦勞して減塩する価値は無いと言ひるでしょう。

いわんや感受性が無い人の制限は不要です。

● 日帰りバスツアー報告

村松 千鶴

10月28日、月曜日 快晴

参加者42名、区役所前と練馬高野台駅で集合し福島のスパリゾートハワイアンズへ出発しました。

車内では世界遺産あてクイズを楽しんだり、会話も弾み和やかな内に、ハワイアンズ到着。

係員から園内の説明を受け解散、12時に昼食バイキング会場で再集合。食事を楽しんだ後、ポリネシアンショーを満喫し、4時の出発までお風呂、買い物とそれぞれが自由にすごした。

プールや風呂が何ヶ所もあり、広すぎて全部を体験するには、日帰りでは忙しいが、短い時間の中でショーを見て、温泉に入り、ハワイアンズの雰囲気を楽しめた一日であった。

帰りの車中では音楽を聴いたり、映画を見て過ごし、予定の時間より早めに到着し解散しました。



● 交流会に参加して

中村 清

10月29日大泉地区区民館に於いて江古田明和会（えごのみ・べるはうす・すのーべる・あつとほーむ・かもん）との交流会がありました。

この交流会は飯能川原のバーベキューから始まり直近では葛西臨海公園で行われていたが今回始めて室内で行われました。会の進行は明和会側ですべて行いました、なかなかの進行振りでした。

まずは小坂茜さんの南京たますだれ、流れる様なすだれの動きに拍手喝采、大拍手となりました。輪投げは各テーブル（10名）5組に分かれて競った。中々上手く行かず入った時は歓声が、わいわいガヤガヤ終る、賞は後刻との事でした。

元校長と言われる方のハーモニカ演奏も良かった、お楽しみ最後は会員の和さんの日本の歌他二曲には最高の拍手が挙がる。アンコールに代えて更に一曲本当に出席して良かった。

宴の方は今半の花弁当、綺麗に盛りられ量も多く食べきれぬ程の御馳走であった、皆さんの笑顔が好

かった。食後の片付け、全員で記念撮影、輪投げの賞を戴き、最後青木会長の挨拶。楽しかったので来年も又と終了しました。

健生会13名参加、お疲れ様、帰り雨となり足元が悪くなり大変だったでしょう。参加有難う御座いました。

● 歩こう会報告

11月9日（土） 晴れ

土橋 昌子

大江戸線練馬駅を八時に9名で、出発する。まず代々木駅下車し代々木公園に向かう。長い柄のほうきで、静かに落ち葉を掃いている人がいた。神楽殿では七五三のお祝いをしている楽しそうな家族をたくさん目にした。結婚式をしているカップルもいて、白無垢姿の美しい花嫁さんが、周りの緑と調和してとても素敵でした。

外国人の観光客も大変多く、英語、中国語、その他いろいろな言葉が飛びかかっていました。菊花展も開かれていて、箱庭のような所で咲いている可愛い花があったり、子供の背丈ぐらいあるような、大きな花があつたりして楽しませてもらった。都会の真ん中にこんな

に緑も多く空気が澄んでいる所があるのが、不思議な気がする。明治神宮へ向かう途中には文化館、清正の井戸などもあった。この明治神宮は毎年新年の参拝客が約300万と言われ、日本最多の人数である、御苑と言われている所では、6月頃になると、菖蒲が美しく咲く所がある。

原宿駅に出て、表参道を歩く。やはり若い人の町だ。洋服、食べ物屋さん、皆な若い人向きの物ばかり。表参道の木々が少しだけほど綺麗に色づいてきていた。この木は、一代目は大正11年に植えられたが、戦災にあい、二代目が今、力強く元気な姿を見せてくれている。

ここから渋谷まで歩き、ヒカリエに到着し、ここで少し早めの昼食になる。そこから、国道246を歩き、青山1丁目から大江戸線に乗り、途中下車した人もいたが、1時半頃に練馬に帰ってきた。



● 健生会30周年記念講演会報告

小坂 茜

11月8日に生涯学習センターホールで、戸川昌子さん、ご子息のネロさんをお迎えして、「今を自分らしく生きる」というテーマで講演と歌のイベントを行いました。シャンソン歌手、作家としても有名な方なので、区報掲載の小さなお知らせの反響も凄く、チケットも完売で、座席がない方も出るくらいの盛況でした。座席がなくてご迷惑をおかけした方、本当に申し訳ございませんでした。

講演会の後の反響も、多く寄せられました。

「本当に来て良かった」「スーパ―感動しました！内容は素晴らしすぎて、健生会は本当にいい団体だ」「戸川さんの生き方を聞いて元気が出てきた」「ネロさんの歌も素敵だった」「戸川さんの素の顔を見せてもらった」「親子で舞台上に立ってなんて凄い」「80代であんなにパワフルな歌やお話をされて驚いた」ETC・・・

私は、接待係だったので、戸川さんとネロさんとピアノの中上さんと直接接することができました。

その中で、3人のチームワークの良さやネロさんや中上さんが戸川さんをさりげなく支えていらつしやるお姿に感心致しました。80代で現役で舞台に立ってるのは、本当にお幸せだなと羨ましく思いました。また、舞台の袖からお2人のお姿を拝見しましたが、お若いネロさんが人生の歌をしみじみと歌われることも驚きでした。会場からも戸川さんのヒップが魅力的だという声がありました。私は横から見ていて全く同感でした。昨年、NPO法人になった記念として、コシノジュンコさんの「人生これから」の講演をやり、皆様に喜んでいただきました。昨年もこんな小さな会でこんな大きなことができたことに驚きました。また今回も、戸川さんのようなビッグな方の企画、PR活動、チケット販売、当日の諸々の仕事など10名余の役員とお手伝いの会員で成し遂げる健生会の底力に驚嘆！今回は、30周年企画の第1弾です。また、第2弾、3弾の企画がありますから、皆様ぜひお楽しみになさってください。「人生これからや！今を自分らしく生きましよう！」

話のひろば



日帰りツアーに参加して

野口 なるみ

10月28日スパハワイアンズの旅にビジターで参加させて頂きました高守、野口。ペアーです。

区役所前を定刻に出発、車内も和やかなムードの中で目的地到着美味しいバイキングでお腹一杯になり、楽しみにしていたフラダンス、ハワイアン、ポリネシアン、タヒチアン、どちらもダイナミックで思う存分堪能しました。

今回の旅で最も楽しみにしていた温泉。でも期待が大きかったせいかスケールが大き過ぎたせいか、少しがっかり。一箇所の温泉を利用して時間になり、やはり日帰りでは、物足りない。

帰途もスムーズに走行。もしかしたらイケメン運転手、安藤さんのお陰か・予定通りに到着。充実した1日を健生会の皆様と過ごせた事に感謝します。

今後の益々の、ご発展と皆様のご健康をお祈りします。

MJCチャリティ・コンサートを 拝聴して

青木 玲子

第11回のコンサート出場に健生会シルバークーラスも練習に励んでいると聞いておりましたので当日は大変楽しみまして文化センター小ホールへ伺いました。

最初はコーラス「さくら会」から始まり、歌う会「あかね」そこには役員の宮田さんの顔も見えて嬉しくなり、練馬シルバークーラス(健生会)も暗譜で三曲を歌いあげました。私のそばに座っていた前からシルバークーラスを良くご存じの浅井廣幸さんが「うまくなつたな」と感嘆の声を上げていました。皆さんの顔が輝き、座って歌っている98歳の秋元さん、岡崎房子さんが見えて、つい頑張つてーと声援してしまいました。

二部は澤野重昭先生の素晴らしのお声の日本歌曲斉唱、今回はとても調子が良いのか、以前よりもっと朗々と美しいお声に聞こえました。プロの独唱とオペラ「蝶々夫人」はソプラノの大貫裕子さんが素晴らしく、薄幸の蝶々さんに皆が気持ちを添わせて聞き入って

いました。子役もがんばっていましたね。三部の「コーロいずみ」そして「コーブルンネン」には知った顔がちらほら見え、思わず応援してしまいました。それぞれのグループの衣装も色とりどりで、美しく魅力的でした。

澤野郁子さんの指揮ぶりはあの細い、今にも折れそうな華奢な体躯から良くあのような力強い指揮が出来るものと本当に感心してしまいます。どのコーラスグループも暗譜で、それは指揮者の熱意によるものと思われました。ご夫婦と同じお仕事をして下さっている、澤野ご夫妻に心からの拍手を送りたいと思います。いつまでもお元気でいてほしいと心から願っています。

ピアノの戸川夏子さんはいつも澤野重昭さんの伴奏者ですが、ピアノはもちろんの事、落ち着いたお話の運び方が大変勉強になりました。各グループのピアノ伴奏の中澤利佳子さん、そしてお孫さんの澤野詩織さん、一家でこの音楽会を支えてくださり、本当に有難うございました。

音楽に酔った、豊かな、楽しい一日でした。

『世界の高齢化社会』

その希望と課題 保坂 武雄

ニューズウィーク11月5日号の高齢化社会特集はネガティブだけでない視点が好ましい。

日本は超高齢化のトップだが、高齢化は世界のすべての先進国で進んでいる。現在60歳以上が人口の30%を越すのは日本だけが、今世紀半ばまでには63カ国がそうなり、歴史上初めて世界の60歳以上人口が15歳未満人口を上回る。「人口構成の変化は、あらゆるコミュニケーション、家庭、個人に影響を及ぼすだろう」と潘基文国連事務総長は語る。1950年には60歳以上の人は世界で2、5億だったが、昨年は8、1億人に達した。今世紀に先進国で生まれる人の大半は100歳以上の長寿に恵まれると言う調査すらある。

働く高齢者の急増は言うまでもない。

OECD加盟国労働者は64歳〜69歳の比率が10年前は15%だったが、今は20%に達している。ドイツの年金受給年齢は07年に65歳から67歳に次には69歳に引き上げられる。

高齢者資質と高齢化メリット

高齢化は悪い事だけではない。

① 高齢化社会には安定感がある。エジプトの年齢中央値は24、6歳で、スイスは42歳である。

② 高齢労働者の熟練度は高い。BMWは2年前製造ラインを高齢

従業員に配慮して設計し直した。50歳以上の労働者は現在25%だが2020年には45%になると見込んでいる。

③ 意外にも高齢の労働者は若い労働者に似ている。社会に貢献することや仕事と生活のバランスを重視し、アメとムチのアプローチは余り意味がない。

④ 高齢労働者は欠勤率や離職率が低いという調査結果は多い。

新しいスキルの習得には時間がかかるが、知恵や経験の積み重ねでカバーできる。何より顧客の受けが良い事は業績を見ればわかる。或、英ホームセンターは90年代に定年制を廃止し、一つの店舗の実験でスタッフ全員を50歳以上としたところ利益率が19%上がった。

⑤ 国際社会の高齢な指導者

イスラエルのシモン・ペレス大統領90歳、南アのネルソン・マンデラ元大統領95歳や実業界のジョージ・ソロス83歳やウォーレ

ン・バフェット83歳らは今も世界をリードしている。日本には日野原重明聖路加病院理事長102歳や中曽根康弘元総理95歳等数え切れない程だ。

「高齢者にとつて明るい未来は、若い人にとつても明るい未来だ」

長寿で元気の秘訣は勤務

*ボストンのNPO法人、女性副理事長は「年寄りらしくするよりも現役で活動することのほうが、ストレスが少なく元気が出る、健康状態も申し分ない。仕事だから大変な事もあるが働けるのは本当に幸運だと思っている」と言う。

*プリンス・オブ・ウエールズ病院の高齢化研究センター長は「本当に辛いのは、何もすることがないこと、お金にならなくていい、ほかの人のために何かをできると言うことが元気の秘訣だ」と言う。

*カナダ、ブリティッシュ・コロンビア大学の教授は「働く環境に身を置けば、仕事という名の刺激を受け他者と関わられる。」問題解決や計画立案に取り組んでいればそれが知られている。認知力の蓄えを増えることが知られている。認知力の蓄えを維持することは、将来の衰えや認知症に備えるようなもの」と言う。

また労働は、健康にとつても、大きなプラスになる。専門知識と労力を注いで前向きな成果を出せば、それがプラスの評価につながって、ポジティブ・ループ（前向きな循環）が始まる。

*シンガポールの心理学者は「60代、70代、80代になったときの自分像は今の自分で決まる」と言う。仏教の教えがある。

「未来を知りたいければ

今の自分を見よ」

！：！：！：！：！：！：！：！

「健生会パワーの凄さ」について何度も記してきたが、この特集を読んで健生会のあり方に確信し、自信がついた。戸川昌子さんの講演会后「良かった、楽しかった」と言われたが、特に嬉しかったのは若い会員岡田陽子さんのメールだった。「皆さんの動きに感動しました。一人一人が進んで動いていることが素敵でした。幹部が皆さんに配慮し、強引でなく引つ張って講演会を成功させたのを見て、凄いなーと思いました。300人のホールが一杯で、大勢が喜んで帰る姿に私も誇らしい気持ちでした。」先達からの「健生会パワー」

次に継ぎたいですね！

「最近嬉しかった事」

渡邊 一雄

十一月八日。戸川昌子さんの講演会のあった日。席を探してうろうろしていると突然「渡邊さん」と呼び止められた。振り向くと「いつも健生会ニュースの渡邊さんの巻頭言を楽しく読んでいます。大変ためになります」娘にも読ませていきます」と笑顔で話しかけられた。こんな事言われたのは初めてだしその方が爽やかな魅力的な女性であったので飛び上がらんばかりに驚き嬉しく「ありがとうございます」と最敬礼した。

いつも青木会長に頼まれて書く巻頭言は何かしつかりしたことを書かねばと思えば思う程ペンが走らず苦しくいつも締め切りが守れない有様なのでそろそろお断りしようかと思っていた矢先だった。しかしこんな素敵なコメントを下さる方が楽しみにしておられるなら少々つらくても書きつづけよう。立派な文章でなくていい、思いつくままに書かせていただこうという気になった。ご意見を頂くのは本当に嬉しい。この誌上を借りて名前の分からないその方に心からお礼申し上げます。



《健さんの試写室便り》⑩

高田 健治

『武士の献立』

江戸時代、刀を包丁に持ち替え料理で主君に仕えた武士たちを包丁侍と呼んだ。出戻りだが味覚に優れたお春は、加賀藩の由緒ある料理方船木伝内に、息子の安信の嫁にと懇願され嫁ぐ。しかし、安信は剣の腕は立つが料理は苦手。儀父母の力を借りながら必死に夫の料理指南をはじめめるお春の努力はむくわれるのか、そんなとき藩に幕府將軍はじめ重臣たちへの饗応料理のもてなしが命じられる。

上戸彩がお春、高良健吾が安信を新鮮な演技で好演、芸達者が脇を固める。松竹 監督 朝原雄三 一二月十四日公開 ★★★★★

『おじいちゃんの里帰り』
家族と共にトルコからドイツに移住して半世紀。家族のために奮闘努力して今や70歳、孫もいる大家族のフセインじいちゃんだ。一見平凡に見える家族だがそれぞれに悩みがある。そんなある日じいちゃんが故郷のトルコの村にみんな帰ろうと言いだした。50年ぶりのじいちゃんの里帰りだ。

みんな大反対だが、ラストシーンが感動を呼ぶ。思いがけない大物人物が登場。

孫息子役ラファエル・コスーリスは20年に一度の天才子役として人気絶頂。本作でも素晴らしい存在感を示す。優しくユーモア溢れるホームドラマだ。ドイツ 監督 ヤセミン・サムデレリ 11月30日公開 ★★★★★☆

『キャプテン・フィリップス』
2009年3月、アメリカの貨物船アラバマ号はオマーンからケニアへ援助物資を運搬する途中4人のソマリ人海賊に占拠される。非武装の乗務員20人と船を救うため船長のフィリップスは自ら人質になる。高速で進むアラバマ号を猛スピードで追いかける海賊のボート、救出のため出動する海軍特殊部隊と海賊の駆け引き、フィリップスの救助はなるのか？

名優トムハンクス演じる船長と海賊のリーダー、ムセとの心理戦は息を呑む迫力だ。事件から4年フィリップス船長の勇気ある体験を映画化。アクション映画としても一級。アメリカ 監督 ポール・グリングラス 11月29日公開 ★★★★★★

*お知らせ

▼「まゆの会」

12月9日(月) 13時より

場所 豊玉リサイクルセンター
作る物 干支 馬
根付け・ストラップ

持って来る物 ペンチ

1月のまゆの会は

1月27日(月)です。

*会員の皆様へお願い！

毎月チラシなどを入れて各種ご案内をしておりますが、締め切り日をお守りください。また役員の整理の都合上、お配りした申込書に一人一人お名前を書いて、申し込みをしてください。急ぎの時はこの限りではありません。但でもOKです。

俳句 中村 清

稲雀はじける如く空に散る
秋だなあ言う村人の声

蕎麦を刈る
子の作るどんぐりこまや

風を生む
黄蝶くる幸福ありと一家族

踏むなよと注意されいる
蝗(いなご) とり

「11月役員会報告」

(5日・出席者) ボラセン

青木玲子 内田稚代 近江勇吉
保坂武雄 宮田頼子 菅原美佐子
土橋昌子 村松千鶴 内田まさ子
小坂茜

司会 内田稚代

★戸川さんの講演会最終打ち合わせをした。

*お礼、送迎車の件、出演者等のお弁当、舞台の花、花束等すべて手配済み。

*プログラムにチラシ及び会報誌、健全会の案内と一緒に配布することにした。

*当日の係り分担を決めた。当日の手伝い者も数名頼んだ。

手伝い者は名札を付ける。
*写真、ビデオを撮ってもらう人も決まった。

★切符の売れ行きは上々。役員も努力した。

★10月の各行事の報告をニュースに書く人を確認した。

★12月19日のシェ松尾クリスマスパーティーの申し込み者は、現21名になっている。

★12月24日ニュースの印刷発送の終了後、発送者の慰労会をす

る。出席者の確認担当は青木

★1月の新年会は椿山荘に決め、30日に予約を入れた。

*当日、恒例で80、90歳に達せられる方にお祝い品を進呈する。
*秋元さん100歳(数え)のお祝いもその時に一緒に祝う。

*お祝い品の注文とご案内状の担当は内田

★記念誌の原稿は10月末でかなり集まって来ている。戸川さん終了後、本格的に取り組みに入る。

★26年3月5日(水)午後、大泉学園ゆめりあで、落語会を予定。場所は予約済み。

★今月の入退者担当 菅原

★第4回「みんなのおながくかい」を来年も行なうが何月にするか? 生涯学習センターの予約と1月15日までの間に助成金申請書を提出しなければならぬ。出演グループについて12月の役員会で決める。役員も考えておく。

★来月行事予定の確認とニュース内容の確認。

★12月 役員会 3日(火)
校正 18日(水)

★12月 役員会司会 小坂
文責 内田(稚)

● ボランティア活動

◆ 「ニュース割付/校正」

(十月二十五日・練馬ボラセン)
青木玲子 内田稚代 菅原美佐子
近江勇吉 小坂 茜 内田まさ子
中村 清 土橋昌子 村松千鶴

◆ 「ニュース印刷/発送」

(十月三十日・生涯学習センター)
青木玲子 市原澄子 島田フサ子
石毛栄子 志村松枝 八木ふみ子
今村安江 内田稚代 近江勇吉

岡田陽子 葛谷豊子 嶋木和子
落合澄子 高橋保孝 高山節子
土橋昌子 中村 清 宮田頼子
橋本 光

◆ 「安心安全ボランティア」

*11月・小竹小学校
岩根厚子 近江勇吉 中村 清

*11月・南町小学校
青木玲子 市原澄子 内田まさ子
内田稚代 保坂武雄

◆ 「中西つ子ひろばボランティア」

*11月・中西小学校
青木玲子 内田稚代 北田攝子
坂根洋子 関根伸子 浜 一利

◆ 「おしめたみ/ボラ」

(十一月一日・小茂根)

篠崎玲子 鷺池聰子 清水マツ子
高村直子 大久保晴子
八木ふみ子 菅原美佐子
(十一月十五日・小茂根)

篠崎玲子 鷺池聰子 清水マツ子
大久保晴子 八木ふみ子
菅原美佐子

◆ 「きらら生活支援昼食会」

(十一月八日)

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

◆ 「やすらぎ会」

*11月1日 12時〜
厚生文化会館 出席者16名
*11月15日 12時〜
厚生文化会館 出席者18名

◆ 寄附者 八代 剛一様
有難う御座いました。

◆ 入会者紹介
村松 一希
村松 友希
山口 スミ



2013年 12月 行事案内

- ▼ 3日「火」10:00 「役員会」ボラセン 「午後記念誌委員会」ボラセン
- ▼ 4日「水」10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 6日「金」10:00 「おしめたたみ」心身障害児総合医療育センター
- ▼ 7日「土」13:30 「自彊術」開二小
- ▼ 9日「月」13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 12日「木」10:30 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 12日「木」16:30 「ナベさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター
- ▼ 13日「金」10:00 「きらら：生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 18日「水」10:00 「ニュース校正」ボラセン
- ▼ 18日「水」13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 19日「木」10:45 「大江戸線練馬駅改札口集合・シェ松尾青山サロンクリスマス(中止)
- ▼ 20日「金」10:00 「おしめたたみ」心身障害児総合医療育センター
- ▼ 20日「金」10:00 「健康連絡会」石神井保健相談所
- ▼ 20日「金」12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 24日「火」10:00 「ニュース印刷・発送」生涯学習センター 第2会議室



新年会のお知らせ

- ◆ 日時：平成26年1月30日（木）11:30～14:30
- ◆ 場所：目白・椿山荘 1階 カメリア（桜台駅より都バス乗車）
- ◆ 会費：5,500円（洋・フルコース）ワンドリンク付き
- ◆ アトラクション：「日本舞踊と唄」**浅香流 浅香 光 健さん**（映画評の高田健治氏）
 演目「年輪」（北島三郎 美しく年齢を重ねることを讃える曲）その他 ビンゴ、
 皆さんで歌う等、楽しい計画を考えております、多数の方のご参加をお待ちしております。
 新しく会員になられた方もふるって参加して下さい。1人参加大歓迎です。
- ◆ 恒例により26年度中に100歳・90歳・80歳に達せられる会員に心ばかりのお祝いを
 差し上げ、祝意を表します。（尚、入会して2年以上の方を対象に致します）
 秋元様も（数えで）100歳に達するので、当日お祝いをしたいと思ひます。
 ※チラシを参照してお申込み下さい。



編集後記

戸川さんの講演会が好評の裡に
 終わり、疲れも吹き飛ぶ思いです。
 会員の皆様のお働きを心から感
 謝いたします。それにしても軽妙
 な保坂さんの司会は見事でした
 ね。

又戸川さん、ネロさん、中上さ
 んのコンビは流石プロですね！。
 開幕時間ぎりぎりの打ち合わせ
 でしたが、きっちり楽しく纏めて
 くださいました。終わった後はお
 札状他をすませやっと一息ついて
 いるところです。

生涯学習センターには16日午
 後菅原さんと一緒に百丈館長とお
 会いし、11月8日の収支決算を
 提出し、定員以上に入ってしまった
 たことをお詫びし、これからもき
 ちんとルールを守ればホールを使
 わせていただけるかわかり、大変
 喜んでおります。

それから戸川さんの講演会の日
 顧問の渡邊先生をあんなに喜ばせ
 た方は会員のどなたでしょうか？
 私の方には是非ご一報ください。皆
 様の心からの嬉しい反応は役員を
 励ます原動力となることをどうぞ
 忘れないでください。

R. A.