

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会

## ニュース

No.367号

2015・8・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



### おすすめ噺家(笑介)

(なべさんの落語談義)

健生会顧問 渡邊 一雄

(三遊亭大王)

先月号につづいて

大王おすすめ噺家を(笑介)

#### ③ 八代目 桂文楽

(明治25年生 昭和46年没)

名人のその言葉に似合うほど由緒正しい楷書の芸を名人芸として残した。「船徳」「明鳥」「酢豆腐」など絶品で是非一度聞いていただきたい。文楽の真面目さを象徴する話がある。昭和四十六年の六月、国立演芸場の高座でふとある固有な名詞を忘れてしまった。沈黙。会場は水を打ったような静けさ。

次の瞬間、文楽は「又勉強しなおして参ります」と最敬礼して引き下がった。それ以来文楽は一切落語をせず、その年の十二月に他界した。

以上の三人からバトンを受けた昭和の名人も紹介したい。

#### ① 五代目 柳家小さん (平成14年没)

落語協会会長 落語家として初の人間国宝。弟子に柳家小三治、立川談志を育てる。「長短」「強情」「笠碁」など、こつつけい噺が面白い。孫は柳家花緑。

柳家小三治 (昭和14年生) 柳家小さん、桂米朝について落語界では三人目の人間国宝となる。とぼけた口調や間合いに特長があり小三治落語で笑う至福は落語聴

#### ② 十代目 柳家小三治 (昭和14年生)

柳家小さん、桂米朝について落語界では三人目の人間国宝となる。

とぼけた口調や間合いに特長があり小三治落語で笑う至福は落語聴

#### ③ 四代目 柳家市馬 (昭和36年生)

小さんの弟子。平成26年に落語協会会長に就任。「寝床」「笠碁」で通の客をうならせる。歌がうまい。三波晴夫の俵屋玄審が十八番。

柳家市馬 (昭和36年生) 小さんの弟子。平成26年に落語協会会長に就任。「寝床」「笠碁」で通の客をうならせる。歌がうまい。三波晴夫の俵屋玄審が十八番。

#### ④ 春風亭小朝 (昭和30年生)

噺がうまく色気があり人を引きつける。NHKの大河ドラマ「官兵衛」で明智光秀を演じた。

#### ⑤ 桂歌丸 (昭和11年生)

笑点の司会。落語芸術協会会長。怪談噺がうまい。笑点の歌丸でなく落語の歌丸になりたいとき。

#### ⑥ 三代目 桂米朝 (大正14年生 90才)

桂米朝 (大正14年生 90才) 平成8年噺家一人目の人間国宝に認定され、平成21年には落語家として初めて文化勲章を受章した。もともと落語評論する学究肌で文化人。「百年目」「たちがれ線香」は絶品。

#### ⑦ 立川談志 (昭和21年生 平成23年没)

立川談志 (昭和21年生 平成23年没) 志の輔、談春ら一門は60人。立川流は拡大している。弟子以外にもビートたけし、爆笑問題も育てる。「芝浜」は何度聞いても聞きほれる。天才。

紙数が無くなったので私のおすすめ噺家の名前だけ笑介します。

「古今亭志ん朝」五代目 「三遊亭圓楽」 「桂文珍」 「桂三枝」 (文枝)

「立川志の輔」 「柳家三三」 九代目

「林家正蔵」 「古今亭菊之丞」 「三遊亭歌之介」 「春風亭柳昇」 「春風亭昇太」 「柳家喬太郎」 「三遊亭小遊三」 「春風亭一之輔」 「三遊亭圓王」 (私の師匠)

「ロウゴハ」 「ラクゴデ」 「ゴマンゾク

おあとがよろしいようで・・・

## 健康便り



### 「世界遺産の食文化」

健康長寿の秘訣研究会

松島 勇次

地中海沿岸の世界は、ハープとスパイスの天国で、地中海は大地の真ん中を意味するラテン語です。古代より海上貿易が盛んで、夏は乾燥し、冬は湿潤となりオリーブとぶどうの栽培が盛んです。ギリシャ、南イタリア、モロッコの北部、南フランス、スペインの西部の共通する料理は、独特の気候風土が生み出した自然の恵みが原点となっています。地中海沿岸は、バターよりもオリーブオイルを使い新鮮な魚介類や野菜などをたくさん使う地中海食です。アメリカハーバード大学のウォルター・ウィレット教授は「地中海食生活は、予防医学のモデルケースである」と言っています。肉類を最低限に抑え、魚を毎日摂取し、チーズは、加工されたプロセスチーズではなく腸の働きを良くする善玉菌が豊富なナチュラルチーズです。栄養

バランスのとれた食生活が、健康を与えています。

### 優れている6つの理由。

1. 食事内容が鶏肉や魚中心で、牛や豚などの赤身肉や加工肉の摂取量が少なく、動脈硬化をもたらし飽和脂肪酸が少ない。

2. 野菜、豆類、イモ類の摂取が多く、それらの植物性食品に含まれる食物繊維、ビタミン抗酸化物質が多い。

3. オリーブオイルの効能 ビタミンE、ポリフェノール、葉緑素、オレ

イン酸が多く含まれ、酸化されにくくほかの油より長期保存が可能。

4. 魚を多く摂取 特に青背の魚 青背魚はオメガ3の宝庫 細胞膜に不可欠。

5. ナッツの効能 オレイン酸が多く食物繊維、ビタミンEが豊富。

6. 地中海食では、家族が食卓を囲み会話を楽しみながらゆっくり食事。

### 地中海食の科学的根拠

\*アメリカ国会図書館論文データベースに2042件あり

\*2013年ニューイングランド・ジャーナル・メイシン誌 治療薬を使わず地中海の食事をする事によって、脳卒中や心筋梗塞疾患を30%以上減らすことができた。

「薬を使ってもこれほどの効果は出

ない。」(慈恵医科大学教授 浦島佳)

「認知機能の正常な高齢者に地中海料理の食事を実践した群と、かけ離れた食事をした群に分け認知症にかかるリスクを調査。地中海食の食事をした群は、軽い認知症にかかるリスクが28%低かった。この結果、地中海食は、抗アルツハイマー食という結論になりました。」(コロンビア大学 ニコラス・カーメス)



### ● 大江戸花めぐり報告

菅原 美佐子

6月27日(土) 11名参加で青山く六本木方面を散策してきました。大江戸線青山一丁目の改札口で市川先生と待ち合わせ、地上に出て外苑通りを渡ると、青山墓が目の前に広がって見えた。明治時代に名を馳せた著名人の墓が

多くある。その中で先生に案内して頂いたのは、東郷元帥の家族、乃木希典、大久保利通の3か所の墓を巡った。どの墓も広々として木々の緑が多く、車が通れる位の道路の両側は桜並木になっている。乃木坂トンネルを通過して、乃木神社へと向かった。明治天皇が崩御された時に殉死した乃木希典を祀った神社だ。隣の乃木公園は乃木希典の邸宅があった場所で、その敷地の中には乃木夫妻が自刃された建物が残されていた。

大分歩いたので東京ミッドタウンの檜町公園でひと休みした。ここは前にも休憩した記憶があった。もう少し頑張って歩こうと先生の掛け声で、赤坂氷川神社に向けて歩いた。アメリカ大使館職員や家族が住む広大な敷地の向かい側に第八代将軍徳川吉宗によって建立された神社である。境内はさほど広くはないが、天然記念物のイチョウがあり、幹の周囲が7・5mで樹齢400年の巨樹である。建立される100年前頃から生育していたらしい。

十一時も過ぎてきてランチの目的場所に向かう。17年の歳月をかけて日本初の大規模再開発で出

来たアークヒルズの前を通る。そして六本木一丁目に所在する泉ガーデンタワー2階にある「四季七草」に到着。とても雰囲気の良いお店でウィークデイは混んでいるらしい。柔らかい肉と野菜の美味しい「しゃぶしゃぶ」を頂く。

今回のウオーキングは桜の花見の時期にもう一度来てみたいコースである。ここが都心かと思わせるような樹木が多く、どの季節に散策しても素晴らしい場所だと思つた。傘をさすか迷うくらいの霧雨であつたが、このような天気の方が歩くには疲れないと先生は話しておられた。 青山霊園・桜並木

大久保利通の墓



乃木大将の墓



乃木大将を祀る乃木神社



### ● 健全会恒例納涼会報告

村松 千鶴

七月六日(月)雨

今回の新東京丸の、東京港めぐりは、生憎の雨の中、会員外九名を含め四十名が参加しました。

練馬駅で集合。通勤時間と重なるため、十名ずつのグループに分かれて出発し、乗船場で合流しました。

大正時代開港した東京港は日々進化し首都圏最大の海上輸送の拠点とし、また日本を代表する国際貿易港として、生活と産業社会を支える重要な物流の拠点となつていきます。

港を出た船は、大井コンテナ埠頭を右に見て臨海トンネルを越え新海面処分場埋立地へと。その後東京ゲートブリッジをくぐり、埋め立てたゴミの山に、苗木を植え美しい森に生まれ変わらせるプロジェクトなどの予定地を見学しました。昼食はつきじ植むら竹芝賓館でミニ懐石を頂き、歌をうたつたりくじ引きをして楽しみ、終始和やかな納涼会となりました。



### ● 歩こう会報告

岡田 陽子

七月四日、9名で文京区を歩いてきました。

飯田橋駅からまず、小石川後楽園の南側の塀を壁にした「後楽緑道」へ。雨上がりの緑がさわやかでした。植物に名前の札が付いていたり、途中の資料館に後楽園の昔がわかる資料が展示されていたり、さすが文京区都市景観賞をとつた、新しい名所だと思えました。後楽園ホルルの野球見物に来た人混みの中を抜けて、文京区役所へ。

一階の受付でガイドさん(阿部さん・安岡さん)と合流した。

「礪川(こいしかわ)の寺社を訪ねるコース」は、まず源覚寺の閻魔様に。寺隣の居酒屋「えんまや」には何度か来ているけれど、閻魔様にお参りは初めて。願掛けし目が治った老婆が自分の好物のこんにやくを供え「こんにやく閻魔」と呼ばれるとの謂れを知った。

次に、善光寺坂を上っていき善光寺へ。傳通院の塔頭として創建され、信濃の善光寺の分院となつた浄土宗のお寺。

そして、お隣の澤蔵司(たくぞうす) 稲荷へ。澤蔵司という修行

僧が学寮長の夢枕に立ち、「自分は稲荷大明神で、浄土宗を勉強したお札にお寺を守るので、稲荷を祀れ」とのお告げがあり、伝通院の上人様が建立というのが縁起。

澤蔵司が傳通院で修行中、門前の蕎麦屋さんでよく蕎麦を食べ、主人も亦よくその徳を慕って蕎麦を献じて供養したとか。その「稲荷蕎麦萬盛」が今も営業していると聞き、驚き。史実と神話と現代がくつついていて不思議な感じでした。

江戸名所図会でも描かれている有名な棕の木(空襲での焼け跡がある)の脇を通って傳通院へ。もつと広大な敷地だったのが整理され、今の大きさに。この墓地には徳川將軍家の女性、例えば家康の母の於大の方や、千姫が埋葬されている。お線香を手向けながら、お墓にお参りした。

文京市役所近くの地鶏のお店「鳥兆」で釜飯の昼食を頂きました。多いかなと思つたのに、ペロっと食べられた美味しさでした。





## 「健さんの試写室便り」

第37回 高田 健治

### 「ビッグゲーム」

大統領と少年ハンター」

ヘルシンキに向けて飛行中のアメリカ大統領の専用機がテロリストのミサイル攻撃を受け、人里離れた山岳地帯に墜落、大統領は一命をとりとめるが山に身をひそめる。武装テログループは孤立無援の大統領捕獲大作戦を開始する。彼に救いの手を差しのべたのは鹿狩りをしていた父親の期待に応えられない臆病な13歳の少年ハンターだった。大統領と少年には奇妙な友情が芽生える。

名優サミエル・L・ジャクソンが大統領を好演のサバイバル・アクション。アメリカ監督 ヤルマリ・ヘランダー  
8月15日公開 星四つ

### 「15歳の夏 ソ満国境」

東日本大震災の一年後仮設住宅に住む中学3年生の敬介は放送部の最後の作品づくりに悩んでいた。そんな時、中国北東部の小さな村から取材して欲しいとの招待状が舞い込んだ。期待と不安を胸に部

員5人と中国に旅立つ。招待主、村の長老の口から語られたのは67年前ソ連と満州の国境近くに勤労動員されソ連参戦による爆撃のなか15歳の少年120名の過酷な迄の逃避行の体験談だった。

戦火で生きる15歳、現代に生きる15歳に、今最も旬な若手俳優陣が総結集、長老を田中泯、名優夏八木勲遺作となる脇固め。胸打つ良質な反戦映画。パンドラ 監督 松尾哲也

8月1日 公開 星四つ

### 「ロマンス」

新宿、箱根間を往復するロマンスカーのトップ・アテンダントの峰子はある日、乗客の映画プロデューサーと名乗る中年男桜庭に何年かも会っていない母親からの手紙を読まれてしまう。彼に背中を押され母親を探すことに。箱根の景勝地を巡る峰子とおっさんの小さな旅が始まる。

元AKBのリーダー大島優子の初主演作、流石に演技が光る。大倉孝二がとぼけたおっさんをお演。心温まるプチトリップムービーだ。東京テアトル 監督 タナダユキ  
8月29日公開 星4つ

## ●「みんなのおんがくかい」報告

副会長 保坂 武雄

第5回みんなのおんがくかいは6月25日、生涯学習センターで開催され大好評でした。当日の内容や感想は大江戸花巡りの市川さんとシルバークラスの荻原さんが素晴らしい投稿を下さいました、「話の広場」をお読みください。私としては特別出演の方々について記し報告と致します。

塩谷靖子さんから青木会長を通して健生会員の皆さんへ素晴らし「い」著書「寄り道人生で拾ったもの」を頂きました。塩谷さんの記述は舞台でのトークと同様、淡々とした語り口で引き込まれます。幼い頃一家で疎開した鳥取県の片田舎でまだ目が見えていた頃の感受性の強い少女の記憶は鮮明です。いずれ失明する事を知っていた御両親の配慮も失明した瞬間までも事実として淡々と述べています。

中学、高校から大学、そして就職、結婚、子育てから退社までは必ずしも思い通りの一本道では無かったようです。退職後幼い頃から音楽への憧れが40歳を過ぎても叶いません。圧巻は「奏楽堂コンクール」へのチャレンジで東京芸

大を中心とする音大出身者の中で一次、二次の予選を勝ち抜く様子やその入念な準備や努力は壮絶です。クラシックから日本歌謡までの多彩さもマイクなしの声が会場の隅々までクリアーに行き渡るのも、この訓練の賜でしょう。

実際にユニークで楽しいのは「折々の鳥の歌」と「折々の草むらの歌」の章です。バード・ウオッチングならぬバード・リスニングと昆虫・リスニングです。100種類の鳥の声や数十種類の虫の声を聴き分ける塩谷さんにとっては音楽で歌なのです。実に詳しく実に楽しげです。

\*ご著書を読みたい方にお返しします。区の図書館にも有ります。

瀬川乙女さんには、現役で超多忙な中こちらの事情で、たった2か月前に出演をお願いしました。半年ほど前に青木会長と芸術文化会館で拝見したのは華やかで若々しい「藤娘」でしたが、健生会予算では着付けも化粧も不可能なため今回の曲目になりました。全く異なる引き締まった舞台に幽玄な世界を演じ大好評で、全く別の瀬川さんを拝見しました。又、彼女

の20年来のお弟子、森田超人さんの舞台は堂々として拍手喝采でした。リハーサルで瀬川さんは驚くほど厳しく指導し、舞台の右から左の端まで幅広く動くよう手をとって示していました。8歳の頃から、日本舞踊の静かな中に力強くスピーディーで正確な所作がベシヤルオリンピックスでの金、銀メダルに結び付いたのだと感じました。瀬川さんはチャリティ協会では多くの障害者の美術活動を支援し、個人としてはご自宅で障害者を中心に日本舞踊を指導、多くの保護者（大体はお母さん）から感謝されています。

\*瀬川さんを健生会会員にお誘いした経緯やご一緒に行ったプロジェクトについては次の機会にご紹介します。

## 話のひろば



### 第五回「みんなのおんがくかい」

大江戸花めぐり 主宰 市川 光男  
「みんなのおんがくかい」は大成功でしたね！あつという間に終演

になつてしまいました。

一番の印象は出演されている皆様、そして観客席におられる方々が生き生きして、ぬくもりが感じられたことです。大変、アットホームな雰囲気です。素晴らしいです。まさしく、プログラムに記載されている「楽しい集い」その物でした。日頃から、「みんなのおんがくかい」をめがけて練習を重ねてこられた方々、受付、司会、プログラム作りなど担当された関係者の皆様、ご苦労様でした。なのおんがくかい」が楽しい会になったのだと思っています。

一部の「栢の実合唱団」には指揮者がおられないのに音がずれないのに驚きました。指笛学友会の音量は凄いの一言で、座席の最後列にもビンビン響いてきました。男性だけではなく女性も活躍されていてよかったです。練馬シルバーコーラスの4曲も良かったです。ハーモニック・サンライフの皆様の演奏はプロレベルに達していました。よほど練習を重ねないとあのレベルには達しません。

第二部の塩谷靖子さんのソプ

ラノ・多衣さんのピアノ演奏、それはそれは素晴らしい出来で聞き惚れていました。

第三部の日本舞踊は日本の美そのものでした。所作の美しさ、着物の上品さに観客席の目は舞台に釘づけでした。会場がきりっとしましたね、長唄と踊りに・・時間のたつのも忘れた楽しい楽しい充実した「みんなのおんがくかい」でした。

### ♪練馬シルバー・コーラス

荻原 富貴子

今年で第五回目を迎えた健生会主催の「みんなのおんがくかい」には三十二名出演、急ぎよ体調不良で二名出演出来ず残念でしたが、来年に向かってみんな揃って出演出来る様頑張っています。何しろ皆、何年も続けていて、殆どが七十歳以上になり心身共々疲れが出てきているのでしょうか。ダメダメもう一度・・の郁子先生の「執念と情熱」に圧倒されつつも一生懸命でした。苦しみを乗り越えなると楽しく良い合唱にはならなのではないかと思います。

郁子先生、利佳子先生、両先生の細やかなご指導のお陰で本番で

はなんとか歌う事が出来てほつとしました。両先生もキラキラ輝く素敵なおドレスでステージも一段と華やいで楽しい雰囲気でした。

又、今回感動したのは第二部のソプラノ歌手、塩谷靖子さんの素晴らしい歌声でした。九曲を独唱され、その中のマイ・ウェイは、いとしのマイ・ウェイとしてご自分で作詞され、昨年亡くなられたご主人への感謝の想いが込められているようで、聴いていて目頭が熱くなりました。ピアノ伴奏はお嬢さんの塩谷多衣さんで、親子で音楽の共演が出来るのは素晴らしい事だと思いました。多才な方なのでしよう。プログラマーとして企業に勤め、お子様二人を育て上げ、その上エッセイストとしても活躍し、何度も入賞されたとの事です。閉幕後、出口でご挨拶して感想を申し上げると、ニコニコ握手して下さり「私、七十一歳ですけどど私より年下？」とおっしゃるので、ずーと年上ですよ。と言いますと楽しそうにはっはっはっと笑われる盲目の歌姫はともも明るい、気さくなお人柄でした。

日本舞踊の七福神を舞われた森田超人さんも然り、身のこなし、



開演のあいさつ・青木会長

みんなのおんがくかい  
出演グループの写真

扇子さばきも見事でした。スポーツで培われた賜物でしょうか。舞踊とスポーツを、両立させながら、海外にも進出され、スペシャルオリンピックでは跳馬で銀、床で金を受賞したとの事。知的障害がありながらも真摯な態度で立ち向かう姿勢には感銘しました。  
健生会は素晴らしいアーツトを次々発掘して下さいます。  
役員の皆様の感性とご努力によるものだと思います。  
充実した心温まる一日でした。  
有難うございました。



ハーモニック・サンライフ



指笛楽友会



ソプラノ歌唱・塩谷靖子&ピアノ伴奏・塩谷多衣



栢の実合唱団



観覧席



練馬シルバー・コーラス



日本舞踊 長唄七福神 森田赳人



日本舞踊 長唄寿 (月やあらぬ) 瀬川乙女

「7月役員会報告」

2日(木) ココネリ・研修室4  
出席者 青木玲子 内田稚代  
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  
西山重和

司会 土橋昌子

★5月25日(木)「みんなのおんがくかい」の感想と反省点など、話し合った。開演中、扉の開け閉めが多すぎた。出演者も気になると思うので、検討事項とする。今回、全グループ良かった！

プログラムの表紙に書いてあるようにまさに「楽しい集い」でした。等々、皆さん感想を述べて帰られました。来年も、今回のように企画を考えたい。

その他参加者の人数の確認、社協と生涯学習センターに提出する書類の担当者の確認をした。

★6月27日(土) 大江戸花めぐりは11名で曇り、時々霧雨程度だったので、暑くなく、気持ちよく歩けた。青山の歴史の一部を知る事が出来有意義だった。

★6月17日(水) シネマクラブ映画鑑賞、海街Diaryは9名参加。

★7月6日(月) 新東京丸で東京

港一周の参加者40名、人数が多くなる朝の混雑時だったので、集まった順番に2名役員が付き、10名がグループになって電車に乗ることにした。

★7月29日(水) カレー昼食会について準備の話し合いをし、役員は九時半に集まることにした。

★大和証券助成金については9月が締め切りなので、それ迄、具体的に事業内容を決める。

★健康連絡会の林玲子会長が役職を勇退したので、今後の人事を決める。健生会からは今度西山事務局長が毎月の会合に出席する。

★「繭の会」の今後について話し合いを持つことに決まる。

★8月にユース内容の確認・菅原 〃 行事予定の確認 ・内田

■8月 役員会 3日(月)  
ココネリ研修室3 司会・小坂  
校正 20日(木)  
印刷 発送 27日(木)  
文責 内田(稚)



● ボランティア活動

◆「ユース【割付/校正】」  
6月22日(土) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 菅原美佐子  
内田稚代 土橋昌子 村松千鶴  
岡田陽子 中村 清 内田まさ子

◆「ユース【印刷/発送】」  
6月26日(金) 学習センター

青木玲子 内田稚代 菅原美佐子  
保坂武雄 西山重和 内田まさ子  
村松千鶴 中村 清 八木ふみ子  
橋本 光 葛谷豊子 石毛栄子  
落合澄子 今村安江 高橋保孝  
高山節子 嶋木和子 土橋昌子

◆「安心安全ボランティア」  
7月・南町小学校  
内田稚代 内田まさ子

◆「中西つ子ひろばボランティア」  
7月・中西小学校  
坂根洋子 内田稚代

(寄附)

山賀 正道 様  
舟波 幸子 様



誠に有難うございました。

◆「おしめたたみ／ボラ」

(7月・小茂根)

鷺池聰子 高村直子 清水マツ子  
篠崎玲子 八木ふみ子  
菅原美佐子 大久保晴子

◆「きらら生活支援昼食会」

(7月10日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス・30人分

土橋昌子 小林良子 清水マツ子  
篠崎玲子 大久保晴子

◆「やすらぎ会」 厚生文化会館

7月・出席者 3日 14名

17日 14名

7月現在・会のメンバー紹介

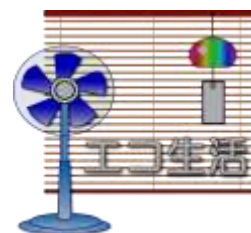
石毛栄子・市原澄子・内田まさ子  
大矢芳子・葛谷豊子・島田フサ子  
熊谷節子・澤田政子・志村松枝  
田中節子・千葉アキ・津村ちか子  
橋本 光・松島久米・岡安良子  
柳井田芳子

俳句 中村 清

無口の子草笛上手に吹きて去る  
旅立つやうちの子も又子燕も  
かつこう啼く岳麓の宿後にする  
遺骨なき亡兄の墓標や八月来る  
振り花我が身の内にありを知る

2015年(27年度) 8月行事案内

- ▼ 3日(月) 10:00 「役員会」ココネリ研修室3
- ▼ 5日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 7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
- ▼ 8日(土) 14:30 受付(セミナー) 18:00~ (明和会合同親睦会)
- ▼ 8日(土) 10:00 「自彊術」毎週土曜日・4回 桜台地域集会所(環7協の出張所2F)
- ▼ 14日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 19日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 20日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ研修室5
- ▼ 21日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児総合医療センター
- ▼ 21日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」豊玉保健相談所
- ▼ 27日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1会議室



※8月・お休みのサークル

歩こう会・まゆの会・やすらぎ会・シネマクラブ  
ナベさんの湧くわく講座・ナベさんの湧くわく囲碁講座

◆明和会：合同親睦会の詳しくはニュースに入れたチラシを参照して  
申し込んでください。



編集後記

今月号のニュースは図らずも、6月25日に行われた第五回「みんなのおんがくかい」特集号のようになりました。話のひろげに投稿してくださった市川先生、荻原さん有難うございました。皆さまからの心からの自発的投稿はニュースの層を厚くし、また、役員の方々の労苦を吹き飛ばして下さいます。

このところ、会員の皆様のご病気や、ご家族のご病気、ご入院、また身体の不調についてお聞きすることが多くなり、心配です。どうぞこの暑い夏をゆつくり、ゆつたり、休養し、秋に備えてください。

厚生会の行事は8月はお休みですが、おしめたたみ、カレーづくりなどのボランティア活動は、暑い最中もお休みなく行つてくださることは本当に有難く、感謝です。

会員の方から日帰り旅行の場所などについて、パンフレット持参で勧め場所などありますが、大変嬉しく思います。どうぞこんな良いところがありますよと教えてください。秋には皆様と楽しい日帰り旅行を楽しみたいと考えています。

R. A.

