

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

No.377号

2016・6・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



「ねこづくし展」と「大震災」

事務局長 西山 重和

5月8日の横浜そごうの「第2回美術館巡り」には、所用のため参加できませんでしたが、横浜方面に出かける用事があつた5月4日に、妻と待ち合わせて、「ねこづくし展」を一足早く見て来ました。

無類の猫好きであつた歌川国芳の作品をはじめとして、140点の浮世絵はどれも素晴らしいものでした。そこに描かれている様々な猫の表情には、2百年前の国芳の時代から、庶民にも広く親しまれていた存在だったのだという猫の思いが伝わってくるようでした。『歴史は繰り返す』ではありませんが、現在の「猫ブーム」を彷彿とさせるものでした。今日の「猫ブーム」は、史上空前

とも言われており、2015年の

経済効果は2兆円を超え、新しくネコノミクスという言葉が生れるほどです。また、犬と比べてみると、散歩させる必要はなく、トイレ上手・キレイ好きで、高齢者にとつては、手間のかからない飼いやいペットです。飼育頭数においては1千万頭に迫る勢いで増えており、いずれ犬の飼育数を抜くのではないとも言われています。

これは単なるブームというより、益々高齢化が進んでいくこれからは、江戸時代の浮世絵に描かれている「ねこ文化」以上の歴史的な時代になるかもしれません。

話は変わりますが、私達の生々しい記憶として脳裏に浮かぶ震災と言えば、2011年の東日本大震災と、未曾有の余震が続く今回の熊本地震でしょう。

近年、地震学の研究もかなり進

んできたようですが、科学的に地震を予知するというものでは、成果はほとんどあがっていません。

強いて挙げれば、TV等から流れてくる、我々のトラウマともなりかねない、あのけたたましい緊急地震速報くらいでしょう。

とある有名な歴史学者が、400年前の地震のことをTVで次のようなことを解説していました。

古文書によれば、1611年三陸沖で東日本大震災と同型の海溝型巨大地震が発生。それから数年後に、今度は肥後熊本で地震が起き、今回と同様に余震が長く続き、大きな被害をもたらし、そのあと、大分・広島・愛媛・香川と東方へ移って行ったとのこと。

5年前の東日本大震災から熊本地震へと連動した今回の一連の地震は、400百年前の地震とよく似た動きであり、これから予

測するうえで、大いに参考にすべき事象と言えるのではないかと思います。先ほど「歴史は繰り返す」と言いましたが、これらを予見するには、過去の歴史を顧みることが大きなヒントとなります。地球年齢には様々な説があります。一般によく使われる年齢は、45億年とされています。それから見ると、人類の歴史はわずか2秒、ましてや4百年前の地震と今回の一連の地震との関係は、地球が咳払いした程度のほんの瞬間の出来事です。

今を健康的に生き、これからは、より豊かなものとしていくには、過去に学ぶことが重要だと感じます。新しく発足した「美術館巡りの会」にも、是非とも、皆さま方の関心をお寄せ頂けたらと思います。私にとつて、今回の「ねこづくし展」は「風が吹けば桶屋が儲かる」的な突拍子もな「コレを思いめぐらす機会となり

つた後の



●健康だより



脱水症状に経口補水液をどうぞ

薬剤師 岡田 陽子

体から水分と塩分（電解質）が失われた状態を脱水症と言います。あれ？

体の6割が水分ですから、水分が少し減って、お肌がちよっと乾燥したって、後からお水を飲めば大丈夫なのでは？

塩分も、後でご飯を食べれば大丈夫では？ いえいえ、脱水症は、命に即かかわる重大なことで、きちんと予防をしないと危ないので、なぜなら、脱水症になると、血液その他の体液の電解質のバランスが崩れて、その結果、筋肉の細胞で電気信号がうまく作れなくなり、結果、心臓や肺の筋肉が正常に働かなくなる危険があるので、「脱水症の予防にこまめに水分補給を」と言いますが、脱水症は水分だけでなく塩分（電解質）も足りてないので、その両方を補うことが必要だと覚えて下さい。さらに砂糖が入っていると水分の吸収が速くなります。

脱水症に水だけ飲むのがダメなのは、塩分不足に水分が入ると体液の塩分濃度がさらに低下し、脱水症状を悪化させるからです。重篤な脱水症は点滴をします。

それ以外では「経口補水液」を飲むのが理想です。水分・塩分（電解質）・ブドウ糖の組成が厳格に決められていて、水分の吸収が速く、体内で水分保持力が高いからです。

「スポーツドリンク」は水分・電解質に加えてアミノ酸等が入っていることが多いですが、その分、吸収が遅くなります。

食事に味噌汁を飲むのもお勧めです。（高血圧でナトリウム制限がある場合は量に注意して下さい。）胃腸炎や暑い中のお出かけに備えて、「経口補水液」を準備しては如何でしょうか。

手作り補水液も紹介します。水1リットルに食塩3g、砂糖20g、40g（あればブドウ糖10g、20g）を混ぜて下さい。

レモン果汁を半個分入れると爽やかな風味になります。

但し、保存はききません。

また、下痢や嘔吐の場合は、電解質の組成の関係から、手作りより市販の経口補水液が適切です。



●「都内近郊 美術館 鑑賞と

散策の会」第2回 報告

保坂 武雄

5月8日、横浜をこぎ美術館で「あそぶ浮世絵ねこづくし」を鑑賞しました。午前11時に、さう地下2階のメインエントランスに8名が集い12時半まで鑑賞しました。浮世絵師の多くは猫を題材としていたそうで、140点が一堂に会しており、初めは広重の富士の見える窓辺の猫や国貞の美人の傍らの猫に始まりですが、国

鑑賞後は7名で十階の美々卯で、前回の練馬美術館の国芳展と同様の充実ぶりについてのお話に花が咲きました。お一人は、1時間半では見切れないからと食事せず展示室に引き返し、もう1時間余り鑑賞したとのことでした。

次回開催アイディアについては皆さんのご意見をお聞かせ下さい。「美術鑑賞の会」は4月、5月とあわたたしい中で2度実施しましたが、実施しながら発展させたい。

今、東京は凄い美術展で湧いています。ダビンチ「糸巻きの聖母」展、日本洋画の父「黒田清輝」展、「若冲生誕300年」展等です。

若冲展の行列は2時間3時間待ち、東京都美術館から東京芸大入口で折り返す行列です。若冲は日本でそれほどの評価でなかった頃、1950年代米国人実業家ブライス氏がコレクションを開始、これが逆に日本で「ブライス 若冲展」2000年として紹介され、見直されて最近に皇室の秘蔵作品がブームを引き起こしました。東西問わず、美術の評価は実に難しい。ゴッホ作品は本人生存中1点しか売れず、印象派も当初は全く評価されておらず、黒田の

裸婦には下半身に布が掛けられていたなど、例をあげればきりががない。今後のお勧め展覧会は「練馬発！日本のアニメ展」6月12日まで石神井公園ふるさと文化館、「三宅一生の仕事展」6月13日まで、「ルノアール展」8月22日までいずれも国立新美術館等です。



旧芝離宮恩賜庭園

● 歩こう会報告 小坂 茜

5月14日(土) 快晴

参加者12名。練馬駅から大江戸線大門駅で下車。徒歩五分で旧芝離宮恩賜庭園に到着。入園したら五十嵐ボランティアガイドが待っていて下さった。一步庭園に足を踏み入れると、目の前に回遊式庭園の素晴らしい光景が飛び込んできた。

この庭園は以前海面だったが、1655年頃埋め立てられ167

8年に老中大久保忠朝の邸地となり、小田原から庭師を呼び寄せ作り、「楽壽園」と命名された。その後、徳川家や有栖川家の所有となり、宮内省が買い上げ、芝離宮となった。大正十二年の関東大震災で建物や樹木のほとんどが消失。翌年昭和天皇のご成婚記念として東京市に下賜され、整備して一般に公開されるようになったとのこと。説明を聞いた後、庭園を周遊し、高さ6メートルの大山に登ったり、園景の要となる中島を歩いたりした。池では、美しいサギが私たちを迎えてくれた。ガイドさんの話では、日頃はあまり姿を見せないとのこと。

ガイドさんにお礼を言ってお別れし、次の目的地浜離宮恩賜公園に向かった。徒歩十五分で着いたら吉川ボランティアガイドが迎え下さった。

この庭園は徳川將軍家の庭園なので、広大で後楽園球場の三倍位とのこと。海水を引き入れ、潮の干満によって池の趣を変える様式で都内では唯一の海水の池。園内に三つのお茶屋があり、中島のお茶屋では、休憩したりお抹茶・和菓子セットをいただいたりできる。

鴨場も二つあり、一月二・三日には鷹匠が鴨狩りの実演を見せてくれるとのこと。

一番見ごたえがあったのは、將軍家宣の時植えられた三百年の松。太い枝が低く張り出し堂々とした姿を誇っていた。

二つの庭園をガイドさんに案内してもらったので、いろいろなことが分かって楽しかった。汐留駅隣接の電通ビルで解散し、レストランで好みの食事をした。

● 4月例会報告 宮田 頼子 健さんが選んだ西部劇ベスト7

4月15日(金) ココネリ研修室
シネマクラブの例会は実際の映画鑑賞の日とは別の日に、高田講師の少年時代から青春、現在に至るまでの映画鑑賞物語を大変楽しく講演して下さいます。

今回は 西部劇で、ベスト7のうちの最高傑作を最後の7番目に紹介して下さいる演出も、あれこれそれまで、興味深く期待して、映像と音楽を鑑賞できました。

やはり最高は「駅馬車」です。ジョンフォード監督、ジョンウェイン主演。

日本映画の黒沢明監督、三船敏郎主演作品との比較等論は奥深くジョンウェインの魅力についても熱く語って下さいました。

歴史の浅いアメリカの大陸東部から西部への開拓史映画、西部劇は、どうしても筋書がきまつてしまいがちのところ、群衆、乗馬の群れの動き、新天地での人々の葛藤を沢山の違った筋書で映画にしてくれました。高田講師の映画俳優や、監督を語る情熱的なようすを拝見して、私は日本映画の俳優の石原裕次郎の「嵐を呼ぶ男」など、魅力的な万人受けする姿、形と思いました。

昔、お隣のおばさんと裕次郎の映画を観て来たのに2、3日したら、もう一度同じ映画を観に行くと云った母親を思い出しました。笈田敏夫とのドラマ合戦など分るはずない母なのに、裕次郎にすっかり魅了されてしまつて、自分の青春時代、映画に夢中だった事をふと思いだしたのでしよう、高校生の私をだしに、同じ映画を二度も観た母の唯一可愛い処を思い出してしまいました。母の思い出話になつてしまい、大変失礼致しました。 例会出席者・27名



●第6回「みんなのおんがくかい」

生涯学習センター・ホール

5月7日(土) 報告 内田 稚代

毎年おんがくかいは6月に開催していましたが、今回は珍しく5月、土曜日のホールの空があり、即予約を致しました。

季節も一番良い時期に皆さまを、お迎え出来たのも良かったと思っております。プログラムではプロのところは毎回出演者を変えております。プロを頼むにあたっては、大抵の場合、事前に公演を見て感動し、皆さまに是非お聞かせしたい、お見せしたいと思ってお招きいたします。

プログラム第2部プロ出演のサクソホンとピアノの演奏の中で白鳥の湖は、テンポも軽やかであったかもバレリーナたちが1列になって白鳥を踊っている情景が目につかびました。2人はとても若くて演奏活動のほか指導もしておられ、ピアノ演奏者も欧米諸国で映画の即興演奏にも力を入れてお

られるようで、これから先もきっと新しいことをなさっていかれると思います。

能楽の部では最初に代表の方が、4つの演目のあらすじを語ってくださいましたので、4名の方に1人ずつ仕舞と謡曲をしていただきましたが、あらすじのお蔭でその情景を思いながら鑑賞することができました。能狂言はなじみのある方とそうでない方がおられると思いますが、今回は身近なところで、鑑賞出来たのではないのでしょうか。会場が引き締まった感じがしました。

第1部の栢の実合唱団、指笛楽友会、練馬シルバー・コーラス、の皆さまには第1回より出演して頂いており、来場者の方からは毎回好評を得ております。

今回も栢の実さんは伴奏無しで一人の方が音をとっただけで、歌えるのは、素晴らしいとのメッセージがあり、指笛の皆さんは指一本で良く音が響き、傘を持参で踊りを入れながら吹かれた方もおられまさに自分で演出までされて会場を楽しませて下さいました。シルバー・コーラスは毎年上手になって行くとのメッセージを多

くの方から頂き出演者にとっては励みになると思います。

ハーモニック・サンライフの皆さまには第4回目からお願ひしておりますが、いつも素晴らしい演奏で、ハーモニカを各自、沢山お持ちで曲によって使い分けておられることも良く解りました。

全曲素晴らしかった中で最後の曲はとても迫力を感じました。又指導の先生も明るく、楽しんで指揮をされておられたのがとても印象的でした。

音楽会を開催するにあたって、役員達は早い時期より検討会にかり、少しでも皆さまに楽しんでいただける内容になるよう進めていきます。チラシ、プログラム、チケット、看板も手作りです。

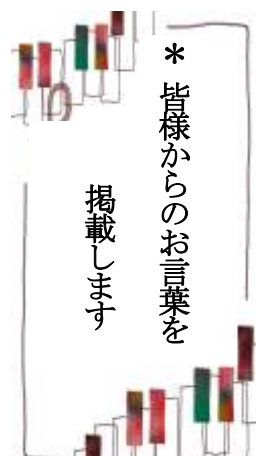
当日は役員と会員から4名の方にお手伝いをして頂き、9時に集まり準備を始め、午前中は出場者のリハーサルもあり、各担当係りの確認もして来場者をお迎えました。

今回は満席で、開演中は何事もなく無事に終了出来、帰られるお客さまからは、とても良かった、来年も知らせてね！また来たいから！とうれしいお褒めの言葉を

数々頂きました。

又熊本義援金箱をもって休憩のわずかな時間に廻らせていただきましたが多くの方からご協力いただき、なかには音楽会の内容がバラエティに富んでいて500円では安いから入れさせて頂きますと5千円札を入れてくださった方もおられ、後の会計からの報告では義援金箱に78,665円集まりました。とても有難いことです。

出演頂いた各団体の方、会員の皆さま、外部からお越しの皆様、暖かいご協力を頂きましたことに、役員一同感謝申し上げます。



健全会会員 指笛楽友会出演

片山 陽一(浩葉)

第6回「みんなのおんがくかい」開催おめでとうございます。

会場に着くなりやさしい平仮名の綺麗な文字で「みんなのおんがくかい」と大書してあり、スタッフみなさまのやさしさ温かさが伝わって参りました。

縁あって指笛楽友会として第1回目から参加させて頂いていることもあり、出演者の中にも顔見知りがかなり増え、控え室でも和やかに良い意見交換が出来、変わらず元気にお会い出来るのをお互いねぎらったり、笑顔いっぱい音楽屋でした。

会場も満席の状態で健生会の勢いを感じました。受付の人数にしても、司会にしても役者揃いで協力体制が充実しているのにも、感銘を受けました。

第2部ではプロの演奏を堪能出来、又お仕舞の勉強もできたことは大きな収穫でした。

また、途中に入れられた座っての体操も会場全員が参加して、なごやかな雰囲気でも心もほぐれたと思います。

企画から大変だったと存じますが、会費500円ではこんな素晴らしいお得な舞台を見ることは出来ません。お客様も大満足だったようで、帰りも笑顔が弾けていたのが印象的でした。

益々健生会が充実して行かれるのを一会員として祈っています。健生会に出会って私の川柳を一句「この世には未練残さぬよう老い

る」生まれることも死ぬことも自分では選ぶことが出来ません。ただ、どのように生きるかはある程度選ぶことはできます。まずは人としてこの世に送り出してくれた両親に感謝です。

アメリカにはスタイリッシュ・エイジング（格好良く老いる）という言葉があるそうです。老人特有の我が儘や他人に嫌な思いをさせる老人にはなりたくありません。60歳を過ぎ徐々にバランスの取れた判断が出来るようになった気がしています。社会体験を積むのに60年掛かったということですから回りを見渡すと同世代も少しくずく欠け始めてき段々と寂しくなり、この世に諦めがついて向こうへと旅立つのではないかと思うようになってきました。来世はあつて欲しいと思います。みんな片道切符で行きつばなし。一人くらい報告に帰ってもいいと思うのです。が・・・。

いずれ残り残したことを引きずりながらこの世におさらばするでしょう。気分だけでもやり切つて逝きたいものです。健生会にも足手まといになりながらゆつくりと長いお付き合い

をさせて頂きたいと存じますのでよろしくお願い致します。ありがとうございました。

旧会員 浅井 廣幸様より

みんなのおんがくかい大成功！素晴らしい演奏会を拝聴しました。総括として「格調高き演奏会でした」

前半の皆さんの熱演！

誰一人楽譜を見ることがなく総譜、感心しました。

日頃の練習の熱心さとステージでの集中力！

後半のプロ演奏！

この企画が良かった。超一流の演奏演技。まさしく今回の演奏会の格調を高めましたね。

はじめはサクセスが最終かな？と考えましたが能の謡いと仕舞は場内の空気をびしっと締めて、普段馴染みのない能の真髓をみなさんに見せてくれました！

勿論サクセスピアノ演奏も一流でした。プログラム編成の大成功ですね。青木さんの感性躍らびつたり！以上のほか休憩時の自彊術もよかったです。次回は10分間くらいをとりたいですね。

■『ホームページ開設に伴いお知らせとお願い』

6月より会のホームページが開設されます！

健生会の各サークルやボランティアで楽しく活動している様子を発信したいので、皆様の活動されているときの写真を載せていこうと考えています。

写真の掲載について、ご理解をよろしくお願いいたします。

それぞれのサークルでは是非、ホームページに載せる写真はどれが良いかを話題にして、載せていい写真を役員にお渡しください。

健生会のホームページがどんどん良くなるように、皆様のご協力をお願いいたします。



会長

青木玲子



(健さんの試写室便り)

第47回 高田 健治

「団地」

大阪近郊昭和の面影を残す古ぼけた、小さな団地、清治とヒナ子が半年前に引越してきた。夫婦は以前老舗の漢方薬局を営んでいたが、今はヒナ子がスーパーのパートで働いている。そんな二人に親しくしてくれるのが団地の自治会長の行徳とその妻君子、ある日清治のもとに以前の漢方薬の顧客の青年が大量の処方依頼に来る。

多くの映画賞に輝く「顔」から16年、坂本一家が勢ぞろい、藤山直美、岸部一徳等が競演。生きる事のおかしさ、せつなさ、仰天の結末。奇想天外なしやべくりコメディ。

日本 監督 鈴木順治
6月4日 公開 星 4つ

「ある終焉」

デヴィッドは死を迎える終末期患者の看護師をしている。息子の死をきっかけに妻と娘と疎遠になり、今は一人暮らし。彼の患者と築く関係は献身的で親密なものだった。それがもとで解雇されるほ

どだった。やがて彼は末期がんにおかされた中年の女性を担当する事になるが献身的な彼に、身も心も追い詰められた彼女は安楽死のほう助を懇願するのだった。死を請う患者を前にしたとき、彼はどう命と向き合うのか。

崇高な献身と葛藤を描いたサスペンスフルフルなヒューマンドラマだ。献身的な看護師を名優ティム・ロスが好演。フラアス メキシコ

監督 ミッシェル・フランコ
5月38日公開 星 4つ

「植物図鑑」

東京で一人暮らしの23歳のさやか、仕事もプライベートも上手くない。ある日アパートの前で腹をすかせて動けなくなっている若い男、樹(いつき)に出会う。彼は「お嬢さん私を拾ってくれませんか」と懇願する。そんなきっかけで二人の暮らしが始まる。初めはただの同居人、しかし彼の料理作りや雑草狩りの楽しさに、驚きと新鮮さが溢れて来るのだった。さやかはそんな樹に心ひかれてゆく。純愛ラブストーリー。

松竹 監督 三木康一郎
6月4日公開 星 5つ

入場無料



【身返整理】の講演会

～ ひとりで悩まない身返整理 ～

講師：石見良教氏 (あんしんネット事業部長・整理コーディネーター)

日時：平成28年7月14日(木) 受付9:30～ 開始10:00

場所：ココネリ・ホール3階 (練馬駅隣接・産業プラザビル)

NPO法人 健生会主催

問合せ：菅原 3991-7620

大勢の皆様のご参加お待ちしております。予定に入れておいてください！

◆「まゆの会」

日時 6月6日(月) 13時～

場所 ココネリ多目的室1

作品 緑豊かな菅玉

持ち物 ハサミ・手拭・持ち帰り袋

15名限定 材料費 1000円

※参加される方は事前に担当者

に電話でお申込みください。

連絡先 波多野 迄

☎ 03・3990・3810

◆「歩こう会」

6月4日(土)

大江戸線練馬駅改札 8時集合

コース 板橋宿を歩く

▽ボランティアガイドさんと一緒に

に歩く。▽大雨中止 小雨は決行

連絡先 小坂 迄

☎ 090・2306・0429

◆「シネマクラブ」

6月10日(金) 映画鑑賞

上映作品「植物図鑑」

— 運命の恋ひろいました！ —

集合 ユナイテッドシネマ豊島園

時間 1回目の上映時間10分前

昼食 お弁当持参(向山庭園にて)

問合せ 担当の村松まで

☎ 090・1448・0333

「5月役員会報告」

2日(月) ココネリ研修室1

出席者 青木・内田(稚) 菅原

土橋・村松・内田(ま)・宮田

岡田・西山、司会 内田(稚)

*オプザーバー・長谷川

●自彊術を教えて頂いている次期役員候補の長谷川直子さんを紹介

●「みんなのおながくかい」の集客は招待客を含め250名程度か

●総会資料の内容の再確認、次は9日の校正で最終確認後印刷、当日に配るお菓子は90個を用意

●今年度の納涼会は中止

●「まゆの会」の表記はひらがなで統一、今後「繭」は使わない

●22日の春の健康フェスティバルでの健生会の役割は受付・アンケート回収・会場設営・筆記具の用意、現地12時に集合

●ホームページは総会までにプレゼンできるよう鋭意作業中、ペンディング事項の再確認・整理

●6月号健生会ニュース内容と6月行事予定の確認

*次回役員会は6月6日(月)

ココネリ研修室2

*校正 6月21日(火)

*印刷・発送 6月28日(火)
文責 西山



健生会 自主サークル

♪ 練馬シルバー・コーラス

会員募集します。

女声合唱

歌うことが好きな方

コーラスを始めたいが

迷っている方

一緒に合唱しませんか

初心者でも大歓迎!

先生のわかりやすい指導で

和気あいあいと練習しています

見学にいらしてください!

歌唱指導 澤野郁子先生

ピアノ伴奏 中澤利佳子先生

練習日 第1・第3 水曜日

午後1時30分〜

3時30分

場所 生涯学習センター

(練馬区役所裏)

問合せ先 荻原

☎ 03・3992・9060

●ボランティア活動

▼ニュース(割付・校正) 9名

4月25日(月) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

宮田頼子 岡田陽子 菅原美佐子

小坂 茜 土橋昌子 内田まさ子

▼ニュース(印刷・発送) 18名

4月28日(木) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 小坂 茜

西山重和 土橋昌子 菅原美佐子

村松千鶴 内田稚代 八木ふみ子

橋本 光 今村安江 内田まさ子

高山節子 志村松枝 嶋木和子

葛谷豊子 石毛栄子 高橋保孝

▼「おしめたたみ/ボラ」

(5月・小茂根)

鷺池聰子 高村直子 清水マツ子

篠崎玲子 大久保晴子

菅原美佐子 八木ふみ子

▼「きらら生活支援昼食会」

(5月13日)

豊玉すこやかセンター6階

カレールライス・30人分

小林良子 清水マツ子

篠崎玲子 大久保晴子

土橋昌子

▼「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

5月19日 保坂武雄 渡邊一雄

青木玲子

▼「南町小安心安全」5月

水野清子 内田まさ子 内田稚代

▼「やすらぎ会」 厚生文化会館

5月 6日 出席者 12名

20日 〃 13名

*昼食の後、使用済み切手の周りをきれいに切り、整理をします。

終わった後お茶を飲みながら、

会話が弾み楽しいですよ!

お仲間に入りませんか?

☎ 3992・5983 内田(ま)

俳句 中村 清

花は葉に留学生の帰国せり

廃炉続く桜吹雪のなるなかを

七分がよし翁は頑固花宴

青き踏むりハビリの径記憶のなか

何に怒る哀れ野を裂く春の地震

新会員紹介

中野区若宮

小澤 とみ子 様

2016年(28年度) 6月行事案内

- ▼ 1日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 3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
- ▼ 3日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館 予定
- ▼ 4日(土) 13:00 「自彊術」桜台地域集会所(環7脇の出張所2F)
- ▼ 4日(土) 8:00 「歩こう会」板橋周辺コース 大江戸線練馬駅改札8:00集合
- ▼ 6日(月) 10:00 「役員会」ココネリ 研修室2・東側
- ▼ 6日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ 多目的室1
- ▼ 10日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 10日(金) 「シネマクラブ」鑑賞作品「植物図鑑」豊島園ユナイテッドシネマ 集合
- ▼ 15日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 16日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 16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
- ▼ 17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
- ▼ 17日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館 予定
- ▼ 17日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」大泉保健相談所
- ▼ 21日(火) 10:00 「ニュース校正」ココネリ多目的室1
- ▼ 25日(土) 8:00 「大江戸花巡り」亀戸天神～浅草 大江戸線練馬駅改札8:00集合
- ▼ 28日(火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1



大江戸花巡りのご案内

コース：錦糸町—亀戸天神：亀戸梅屋敷—香取神社—
柳島妙見—東京スカイツリー：おしなり公園—浅草



日時：6月25日(土)大江戸線練馬駅改札前 8:00集合
 参加費：3,500円(昼食代・写真代・テキスト代・郵送費・他の実費)
 昼食：浅草、築地市場浅草雷門店
 申込先：菅原 3991-7620 土橋 3970-3451
 締切日：6月16日(木)迄 ●必ず事前に申し込みの上ご参加ください。

●封筒に参加費と〒・住所・名前・を書いて入れ当日忘れず持参下さい。

※前年度全出席した方に市川先生より表彰状と皆勤賞が出ますので対象者はなるべくご参加下さい。

(北田・関根・篠崎・荒・田中(節)・橋本(妙)・内田(稚))計7名です。

編集後記

第6回「みんなのおんがくかい」も大成功裡に終わり、当日ご出演の方々、役員の皆様、当日お手伝いの会員の方々、会場にご来場くださった皆様のご協力の賜物と大変嬉しくほっとしております。今年のプロの部門のサククスとピアノは充実して華やか、お仕舞の富田様ご二門の演目は大変勉強になりました。

この秋、十月十日、石神井の松の風記念公園で野村万作さんが「薪金」をなさいます。是非見に行きたいと願っています。

音楽会が終わるとすぐに総会資料の検討、印刷、作成があり、又総会当日に皆様にお見せしようというホームページ完成の追い込みにかかっています。当初考えていたものより格段内容の充実したホームページが出来そうです。

そしてホームページ作成の為に健生会そのものを見直す良い機会を与えられました。NPO法人化して四年目になろうとしている今、曖昧にしていたところなどが浮かび上がり、今後は誰が見ても遜色のないきちんとした会にして次世代に渡していかなければと考えています。



R.