

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

<http://www.npo-ken-seikai.com/>

No. 381号

2016・10・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



『健康生きがいのテーマ』

副会長 保坂 武雄

福祉の団体や専門家のテーマは、それぞれのケースによって異なります。自分の健康は自分で、皆の健康は皆で・・・は健生会の長年のテーマです。

「人生これからだ」は「なべさん湧くわく講座10周年を祝う会」のテーマです。2012年にお話し下さったコシノジュンコさんのテーマ「人生これからや」からです。なべさんの一貫した目標は日本中の社会貢献活動を活性化させる事で、テーマは「為己為人」人のためには自分の為です。各地を巡り講演、都内10か所で1000回も話をされています。

これらのテーマは、現在は健康で幸せで、他者の幸せを応援出来

る人々に向けてのテーマです。

健生会も参加している「健康連絡会」のいくつかのグループは深刻な障害を抱える人達の会です。各々に異なる厳しいミッションとテーマを持っていきます。友好関係にある「江古田明和会」のテーマは「社会復帰」です。小池前理事長は都知事となられ、最初のテーマは「待機児童削減」です。

祝う会の第二部の三遊亭園王師匠のテーマは「日本中に笑いを」で、社会人落語家を育てています。今回、メインでお話し下さる京極高宣先生はなべさんが最も敬愛し、福祉や社会貢献活動について教えを請うている方です。人口問題研究所名誉所長、浴風会理事長ほか沢山の経歴と役職をお持ちですが、「健康生きがい学会」(名誉会長は日野原重明先生)の会長でもあります。年に一回、各地で

「健康生きがい学会」を開催しています。数百人の学者、研究者、健康アドバイザー、実践者等が集い2日間、朝から晩までみっちり討論し、学びます。健康の為に笑いの研究、指導、実践されている方々も重要なメンバーです。2015年度、開会に際して、京極先生が行った記念講演は「老後生活の店じまい」で、最初に人の一生を詠んだ一茶の句、「盃をらじから盃に移るちんぷんかんぷん」を紹介、聴衆を惹きつけ、概略次の様なお話しでした。自分の人生の店じまいを考えたり、行ったりできるのは高齢者の特権です。Donald・キーンさんは長年日本文学の翻訳と世界への紹介をされて、94歳の今は日本に帰化して日本人となり、店じまいが叶っています。一方、彼が世界に紹介した一人、三島由紀夫氏は若過ぎて店じまい

が出来ていない。心理学者、波多野完治さんは90歳過ぎ「吾れ老ゆ故に吾れ在り」と言う本を出され、長寿こそ生きがいと言い、老いた自らの役割として、社会に貢献したい気持ち秘められていると感じました。これから、高齢者がますます増えてくる、自立した現役老人として一人一人が健康と生きがいを考えていかねばならない。医療保険や介護保険に頼ることを否定は出来ないが、あまり頼り切る事なく「自助努力と互助努力」で乗り切ろうと言う時、健康生きがいが一番大きな課題と申し上げたいと締められました。今回はどんなお話しが楽しみです！

2013年、お話し下さった、戸川昌子さんの名著「今を、自分らしく生きる」は激動の時代を生き切り這い上がり高みでつかんだ人生観です。今年初め、亡くなられましたが、5年前には末期がんの宣告を受けていたそうです。御子息ネロさんとのあのデュエットも、何度もお会いした際の勢いも、まさに戸川さんらしく、何も気づかせませんでした。

衷心より、ご冥福を祈ります。

合掌

● 健康便り

目薬をつける順番は



薬剤師 岡田陽子

2種類以上の目薬をさす時は、5分以上の間隔をあけて下さい。

「では、どちらの目薬を先にさすの？」と薬局でよく聞かれます。処方箋には、どっちを先にするかは書いてありません。(私は見たことがあります。)

お医者さんから患者さんに指示されている時は、その指示通りにさしてもらいます。医師の指示がない場合には、薬の性質に従って順番が決まりますので、それを薬剤師は判断して患者さんに説明しています。結構、いろんな要素があります。まず、最初につけた目薬は、後からきた目薬で流されてしまうので、「より効かせたい目薬を後につける」という原理があります。例えば、眼に細菌感染がある時は、抗菌剤の入った目薬を重視して、これを後にしたり。

更に優先するのは、「油性の目薬や眼軟膏は最後」のルールです。油は水を弾きますね。油っぽい目薬を先につけると、後にきた水溶液を弾いてしまうので、最後につけるわけです。同様に、つけた後にゲル化する目薬(チモプトールXEなど)は、眼の表面に長くどまる結果、後からくる目薬の吸収を妨げるので、つけるのは最後にします。もう一つ、懸濁剤の目薬も、水に溶けにくく吸収が悪いので、後からさします。懸濁剤の目薬とは、「使用時によく振ってから使って」と言われるものです。2種類の液体が溶け合っていないを振って均一に混ぜて使います。(懸濁剤の目薬は吸収が悪いので、5分より長く、10分あけて下さい。)但し、カリーユニ点眼液は、懸濁剤ですが、涙にすぐ溶けるので、pHが変わらない最初につけます。目薬のpHも順番に関わります。涙のpHは7近くの中性で、それに近いpHの目薬からつけます。その方が吸収がいい為です。

あと、瞳孔を開かせる作用の目薬は先に、縮小させる作用の目薬は後にします。この他にも、臨床試験の結果で、ある順番が効き目があると判明したら、それに従います。(緑内障の複数の薬など順番について等)こんなにルールがあると、なかなかご自分では判断しにくいと思います。疑問に思ったら薬剤師に質問をどうぞ。

● 例会報告

宮田 頼子

平・28・9・8 (木)

ココネリ3階・研修室1

「介護の現状と私たちの今後」

講師 大泉特別養護老人施設長

中迫 誠氏

老人介護施設の種類は地方公共団体や社会福祉法人が運営する特養老人ホームと介護老人保健施設Ⅱ老健があります。老健施設の方はリハビリテーションなど医学的な対応のある施設です。

「特養」ほどの程度、入所困難かとの質問には、現在2200人待ちですが、要介護度が高い等、希望者の個人的条件、家庭内条件で、待たずに入所できる場合もあるという事です。その他、民間企業の運営する老人ホームもあります。

高齢者の増加、若年人口減少にともなう介護士の不足、労働条件の問題は深く難しく改めて講演して下さい。

中迫さんは、在宅介護を増やし、ロボットを使って、誰でも働き易い職場にし、介護する人、される人の両方の人々の夢のある職場を

と考えておられます。

参加者 会員 27名

一般の方 5名

● 9月3日の歩こう会の報告 旧安田庭園と江戸東京博物館

岡田 陽子

10名の参加者でした。両国駅からまず隅田川の川べりを歩き、その後、川近くの旧安田庭園を通りぬけて、江戸東京博物館へと向かいました。江戸東京博物館でボランティアのガイドさんをお願いしたら、着物姿が素敵なお藤さんという女性の方が付いて下さり、実物大でかかっている日本橋の模型のたもとから解説開始に。江戸東京博物館は去年にリニューアルとのこと。そういえば昔、来たときより随分明るい感じになっていました。

今回は1時間半だったので「江戸」部分だけの解説だった。

江戸の街並みの模型も、自分だけで見たら「ふーん」と言う感じになるところが、加藤さんに「この将軍がお出ましになる謁見の間は床が高いだけでなく、天井も二重に高く一番格式の高い天井に

なっています」など教えて貰うと、鑑賞が別次元の面白さになりました。

江戸の庶民の生活を見るゾーンでも、長屋でも下水がついているとか、共同のごみ箱があるのに感心しました。

お昼は7階の和食レストランへ。隅田川を見渡すガラス張りの部屋で、気持ちいいお店でした。

お昼の専らの話題は、江戸の街並みにびったりの着物姿でユーモアたっぷりに解説して下さったガイドの加藤さんのことに集中。本当に鑑賞が違うレベルになって楽しかったということでした！
このガイドさんは当日申込みも可能な限りOKです。そして、7か国語に対応しているので外国人の方の観光にもお勧めです！

食後、土橋さんや、今回初めて歩こう会にご参加の坂本さんと一緒に、企画展示「山岡鉄舟と江戸無血開城」も鑑賞してきました。
初秋になりましたが、まだ外は暑かったこともあり、今回企画が江戸東京博物館というのは当たりでした！今度は東京部分を観にまた行きたいと思いました。来年の暑い時期に如何でしょうか。



《健さんの試写室便り》

第51回 高田 健治

「ある戦争」

アフガニスタンに平和維持のために駐留するデンマーク人の部隊長、クラウス。パトリール中にタリバンへの襲撃を受け部下達を守るために敵が攻撃していると思われる地区へ空爆を命じた。だがその結果子供を含む11名の民間人の命を奪う。軍法会議にかけられ帰国した彼は愛する家族に支えられながらも罪の意識と部下達を守るために不可欠だった決断との間で揺れ動くのだった。敗北の苦しみも、勝利の興奮もない戦争の真の犠牲とは？戦地と家庭と法廷を描く。

デンマーク

監督 トビアス・リンホルム

10月8日公開 星 5つ

「グッドモーニングショウ」

澄田真吾はかつての輝きが失せ落ち目の朝のワイドショー・メインキャスター。妻と息子の争いを避けてテレビ局に向かうが、プロデューサーから番組降板を告げられる。ついていない澄田、そんな時、都内のカフェに爆弾と銃を

持った男が人質をとって立てこもっているという。とんでもない事に犯人の要求は澄田を呼べというのだ。彼はこわごわ防弾チョッキに身をかためマイクを手に犯人の様子をレポートする。テレビ界の現実と裏面をときに真剣に、時に滑稽に愛情を持って描いている。

中井貴一が好演、芸達者が脇を固める。大きな笑いと感動と包まれる一級のエンターテインメント。東宝 監督 君塚良一

10月8日 公開 星 5つ

「ベストセラー」

1920年代ニューヨーク、ある日カリスマ編集者と言われるパーキンスのもとに無名の作家ウルフの原稿が持ち込まれる。彼の才能を見抜いたパーキンスは彼を支え処女作をベストセラーに導く。

2作目の執筆に没頭する二人、パーキンスは家庭を犠牲に、ウルフの年上の愛人ラクーンは二人の間に嫉妬し心を痛める。ウルフはパーキンス無くしては書けないと言う悪評に悩む。名作の影の実話。

2大スター、コリン・ファース、

ジュード・ロウ初競演が話題。

米 監督 M・グランデージ

10月7日公開 星 4つ

■ 話のひろば

「靴と足のなじみかた」

竹村 寛重



私は今年78歳になりますが、過去65年間、テニス(硬式)を続けて来ました。始めたのは中学1年、この時代、硬式をする中学校は殆ど無かったのですが、学校がカトリック系であったためか、硬式が出来ました。

さて、現代に至るまで用具も、技術も進歩し、錦織選手のようなテニスが一世を風靡しており、進歩のお陰です。用具はラケットだけでなく、靴も大事な要素です。

私は60数年靴に悩み続けてきました。私の足は「13文甲高」という幅広で、びたり合う靴は無く、騙し騙し、痛いのを我慢してプレイを続けて来ました。たまたま昨年の春、近くの「靴流通センター」にテニスシューズを探しに行ったところ店員が出してきたのが、DUNLOPの5Eサイズ(通常は4Eまで)、これは足にぴったりあって、痛くないのです。早速2足(白と黒)購入し履いていますがこれを履いたら、もう古い靴は履けません。すべて要らなくなり、捨ててしまいました。

湧くわく講座の魅力を探る

実行委員会 西山 重和

健全会がこの式典の事務局となつた背景や、式当日のゲストとの人間関係・式の内容については、渡邊顧問の9月号の巻頭言で、この講座に傾けるなべさんの熱意や信条は、8月号の保坂副会長の記事でご承知かと思ひます。

今月はこの講座が生れた経緯や、なぜ10年も続いてきたのか等々、未受講の方々にも知っていただきたいと思ひ特集しました。

まず、「湧くわく講座」が誕生した経緯とは？三菱電機セミコンダクターアメリカの社長時代、フィランソロピー（社会貢献）に啓発されたなべさんは、退職後「人生のホームストレッチ」として、フィランソロピー活動に更なる情熱を注いでいかれます。そんなある日、ひよんなことから、社会福祉法人奉優会が運営する老人ホーム「等々力の家」の施設長及び奉優会の常任理事を引き受けることとなり、そこから「人生にこにこ講座」、現在の「なべさんの元気湧くわく講座」が生まれました。「湧くわ

く講座」とはどんな内容なのでしょう？テーマは多岐に亘り、講座の終わりに、毎回歌を合唱します。そこには、なべさんの博識と豊富な経験に裏打ちされた人生観が滲み出ており、それが多くの受講者を魅了するのです。

ではどんな方が受講されているのでしょうか？この講座の窓口である奉優会の豊玉高齢者センター・米津所長にお伺いしたところ、奉優会が委託管理する、練馬・中野・目黒・港・杉並区等の公共施設10カ所毎月（2月・8月は休講）開催しており、受講者の比率は男4・女6で、年齢は70〜80歳が中心、年間延べ12百人にのぼる方が常時受講されています。中には90歳を超えた方や車椅子で来られる方もいらつしやるのとのこと。また、受講者の感想についてお聞きしたところ、講座満足度はほぼ全員が「満足・満足」回答、「勉強になった。楽しかった。分かり易かった」「次も参加したい。楽しみにしている」との声が多く、「湧くわく講座」に対する期待感（ワクワク感）は非常に強いといふことが分かりました。米津所長の言によれば、奉優会には「湧く

わく講座」のように横断的かつ長く続いてきた講座（イベント）は他になく、運営上色んな苦労はあるが、個人的にはこれからもずっと続けていきたいとの事です。次に受講者の方々の声を紹介いたします。



『受講者からのメッセージ』

▼「なべさんの魅力」

中野区 西村 昇

「なべさんの湧くわく講座」がなんと千回の偉業を達成「言うは易く行うは難し」である。心から賞賛の拍手を贈りたい。ふとした事から、なべさんの講座を受講する機会があり、以来ずっとそのお話の虜になってしまった。何故か？なべさんの人柄はさて置き「人生、チャレンジ」をモットーに高齢層に向けて笑いとユーモアを交え、余生に励ましを込めた示唆を与えて下さる。願ってもないお話である。例えば「人生は如何によく生き、よく死ぬかだ。無愛想は損、何時も笑顔を忘れず、小さなことでも人を褒める。異性と接する」（なべさんの本より）。成

程と思う。「人生泣くも一生、笑うも一生」だ。お話を聴くたびに、単調な私の毎日が潤ってくる。

なべさんは多趣味・多芸。その余勢で落語の世界に入り、「三遊亭大王」を襲名、社会人落語家としてユニークな斬で多くの笑いを誘う。一度聴いたら堪らない。落語を通じ話術の神髄を究めているのではないかと推察する。

皆さん、10月31日の「人生これからだ」の講演を聴き、残り2を心より願う次第です。

▼「ボランティア活動の原点」

目黒区 中島 克佳

妻に先立たれ独り身となり、他者に尽くして己の元気を培おうと始めたのが、私のボランティア活動の原点でした。ですから、ご家族に代わり車椅子使用者を介助し謝意を表されたとき、私はこう答えます。「滅相ありません。私の方こそお礼を申し上げねばなりません。至らない介助に最後まで機嫌よくお付き合い下さり、有難うございました」。偽りのない真の心の表明です。

ある日の「湧くわく講座」で、渡邊先生が受講者に問いかけられ

ました。「どんな意義をボランティア活動に見出しますか？」私は答えました。「自身の元気を育み維持できることです。介護予防策、己のためにやっています」と、この見解に先生は賛意を表してくださいました。有り難かったです。

自信を持ってボランティア活動に取り組めるよう取り計らって下さったのです。私はまさに「わくわく」でした。先生は講座ではいつも、ご自身のお考えを一方的に説かれるのではなく、受講者に問いかけ、考えさせ、答えさせ、励まし、気持ちを潤し、そして笑わせて下さいます。聴き手をそばさないお話です。だからこそ千回に至ったのだというのが、私をはじめ受講者大半の評価です。先生、有難うございました。次は「湧くわく講座2千回」に向けて、益々私達を湧かせて下さい。



▼「渡邊先生に出会へ感謝」

練馬区シルバー人材センター

副会長 山下 越子

先生との出会いは、先生を敬愛し百歳近くまでボランティア活動

をされていた秋元婦み子さんを通じてでした。「77歳のバケツトリスト」に感銘を受け「湧くわく講座」にも参加。含蓄のあるお話にすっかり魅了されてしまいました。

そこで、私の担当である地区の会員や区民に対し、先生に講演をお願いしたところ快諾頂き、昨年2月「手ごたえのある生き方」を講演頂きました。会場はたくさんの方で溢れ、感動と笑いの渦に包まれました。また、先生が会場出口で参加者一人一人に挨拶をされていた姿は、今でも忘れることはできません。更に参加した多数の会員から再度の講演要請があり、昨年6月の定時総会後、8百人の会員に対して練馬区文化センターで講演していただきました。またまた沢山の感動の声が寄せられました。常に私たちに生きる指針を与えて下さる渡邊先生、お体大切にこれからもご活躍下さい。千回記念講演を心待ちにしております。

▼「啄木の講座に衝撃」

港区 田村 喜一

渡邊先生との出会いは、今年4月の港区豊岡いきいきプラザでの「なべさんお元気湧くわく講座・人生の襞を探る啄木の歌、第2弾

秋冬編」であった。啄木の秀歌40詩を選出、26歳で早世した啄木の人生観を解説、浅学の私には強烈な感動であった。天才啄木の秀歌を判りやすく解説、その流暢な語り口、美声の歌唱力に聞き惚れてしまい、帰り際、記念に写真撮らせてもらいました。これほど一期一会を痛感したことはありません。7月の講座「人生を切り開く因果法則」では、社会人落語家・三遊亭大王であることを初めて知り、身振り手振りの語り部に感動の連続。すっかりファンになってしまいました。人生を楽しく謳歌するヒントなどたくさんのお恵も頂きました。次は練馬で開催との事でしたので8月3日、同期の安芸さんと練馬へ出向きました。ところが、これが10周年を祝う会の準備会で、大勢の方が熱心に応援されている姿にまた感動。私も港区でより多くの人に声を掛けねばと思いました。人生の糧となるこの講演を聴かねば損です。

港区いきいきプラザでは規則

で、祝う会のチラシを配ることはできませんが、同窓生、知人に声を掛け、多くの人が参加してくれるよう頑張ります。

▼「超人的ななべさん」

練馬区 小坂 茜

私がなべさんに初めてお会いしたのは、平成20年4月の健生会初島一泊旅行で熱海を訪れたときでした。その時の印象は、温かい心遣いをなさる方だということでした。それから数年後に私が健生会の役員になってからは、益々その印象は強くなってきました。

平成25年に出版された「77歳のバケツトリスト」人生いかによく生きよく死ぬか」を読むと、なべさんの超人ぶりがよく分かります。フィランスロピストとしてボランティアの精神とその実践、努力され社会人落語家となり、三遊亭大王として活躍されているのも、超人でなければできないこととです。また「湧くわく講座」で10年間千回のお話しされたことも凡人には出来ない偉業です。どうかこれからも健生会顧問としてニュースの巻頭言や会の進む道をお導き下さるようお願いいたします。

●既刊の健生会ニュースはHP (npo-kenseikai.com) をご覧ください。



『なべさん湧くわく講座10周年を祝う会』

◆なべさんこと、三遊亭大王こと、渡邊顧問の都内各地で1千回を記念しそれを聴講する方たちが
 発起人となり講演、落語、歌など盛り沢山の楽しい感謝の会を催します。

= 詳細は折り込みチラシをご覧ください =

◆日時：2016年10月31日(月) 開場13:30 開演14:00



◆場所：練馬文化センター・つつじホール 1F

主催：なべさん湧くわく講座10周年を祝う会実行委員会

入場料：(協賛金) 1,000円 全席自由席 (チケット申込) 役員にお申し出ください。

問合せ先：青木 090-4063-7545

○高橋登志子さんを訪問しました

岡田 陽子

今年の七月まで通っていた練馬区開催の「地域福祉パワーアップカレッジねりま」で一緒だった根来さんという方から、「健生会の最初からの役員だった高橋登志子さんを御存知？」と尋ねられたのが、今回の話のきっかけでした。

高橋さんが20数年も健生会で活躍なさっていたと聞き、是非お話を聞きたいとお願いしましたら、快諾下さり、8月1日、ホームの高橋さんをお訪ねしてきました。新しい綺麗なホームの広い談話室で、根来さんお土産のプリンを頂きながらのおしゃべりでした。3時間と長い時間を割いて頂き、健生会の成り立ちから、20数年の様々な話題に加え、戦時中にお子さんをおぶって焼夷弾を避けながら歩いたことなど、多岐にわたるお話を伺いました。

健生会は上西初代会長が「自分で健康と生きがいを持って生きよう」と区報で呼びかけたのを見て集まったのが最初だけど、12人だったので、「すぐ潰れちゃうわ」と思ったそうです(笑)。
 健生会の昔の写真も見せていた

いただきました。何とエプロン姿の上

西前会長の姿が！料理教室や俳句教室があったと初めて知りました。

高橋さんと占部さん、中尾さんが中心に「まゆの会」を運営し、作品をバザーに出し売上げを寄付した話では「占部さんは練馬の表彰もんですよ！」と力説なさっておられました。照姫まつりの時には男の会員さんに運んでもらい池のほとりにお店を出したと、懐かしそうにおっしゃっていました。会員さんが増えたのは良かったけれど、会員名簿や宛名書きの手書きが大変だったそうです。

健生会、特に、まゆの会が今も続いていることに「私、考えられないわ。すごく嬉しい。だって、12人3人しか集まらなかった会が、知らない間に大きくなって、今でも続いている。夢のようだから、ありがとうございます。」と、20数年も支えた大先輩に御礼を言われて、こちらが照れる思いでした。健生会をやめられた時に貰ったカサブランカの大きな花束の写真を大事にしまっておられました。健生会を大事に思っておられると感ぜられて、私も何だか嬉しい思いで帰ってきました。

◆お知らせ

◆「まゆの会」 保険証入れ

*10月3日(月) 13時

場所 ココネリ多目的室1・2

*11月7日(月) 13時

場所 ココネリ多目的室1・2

作品 糸糸二重編みマフラー

持物 裁縫道具

物差し



15名限定
 材料費 1000円事前に参加申込み先 波多野

☎ 03・3990・3810

◆「歩こう会」

*10月8日(土) 雨天中止

西武線大泉学園駅改札8時半集合

場所 大泉中央公園

連絡先 小坂まで

090・2306・0429

◆「シネマクラブ」

*10月14日(金) 映画観賞

上映作品「グッドモーニングショー」

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 保坂まで

☎ 090 9833 8815

【9月役員会報告】

9月5日(月) ココネリ研修室5
出席者 青木(司会)・保坂・菅原・
内田(稚)・土橋・小坂・
宮田・内田(ま)・長谷川・
岡田・西山

●村松さん一身上の都合により役員退任、次回シネマクラブは保坂副会長が取りあえず引き継ぐ

●9月8日例会の最終確認

●「湧くわく講座祝う会」 関連

8月の実行委員会の報告と健生会ニュース10月号に特集記事掲載について説明

○チケットの売れ行きは順調?

●秋のバス旅行(わたらせ渓谷)の詳細と10月号チラシの確認

●次回例会は来年1月に決定

脳神経外科の馬場先生を講師にお願いする 詳細な詰めはこれから

●9月18日の富田さんのお能は岡田さんが観に行く

●来年の「みんなのおんがくかい」出演者の洗い直しについて年内には候補者をリストアップ

●江古田明和会関係

10月5日の懇親会への参加及び来年の秋の旅行を一緒にやる方向で検討する

●「お手玉勉強会」への参加検討

●国際美術村(根付展示会)は9月20日の校正終了後、片山氏に引率してもらい鑑賞に行く

●10月号健生会ニュース内容と行事予定の確認

●HP関連でデータのやり取りが容量の関係でうまく行っていないので、早急に対応を練る

*次回役員会10月3日(月)

ココネリ多目的室1・2

*校正10月20日(木)

ココネリ研修室3

*印刷・発送10月27日(火)

生涯学習センター会議室1

(文責 西山)

皆様へお願い!

3年後に健生会創立35周年を迎えるにあたり記念誌を発行します。皆様の記事をご載せしますのでどのような記事でも結構です。例えば近況・健康法・趣味・お稽古・好きなこと・孫の事、会の事等々自由です。健生会から原稿用紙がすでに送られた方、これからもひき続き、会報誌に順次入れますので、投稿ください。役員に渡すか郵送でお願い致します。

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 10名

8月23日(火) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

西山重和 土橋昌子 菅原美佐子

岡田陽子 小坂 茜 内田まさ子

長谷川直子

◆ニュース(印刷・発送) 14名

8月30日(火) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 小坂 茜

内田稚代 土橋昌子 菅原美佐子

西山重和 高橋保孝 橋本 光

中村 清 今村安江 高山節子

葛谷豊子 八木ふみ子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(9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」

(9月9日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス・30人分

小林良子 清水マツ子

篠崎玲子 大久保晴子

鷺池聰子

◆「南町小学校安心安全ボラ」
9月
内田まさ子 内田稚代

◆「やすらぎ会」厚生文化会館

9月2日 出席者 14名

16日 〃 14名

俳句 中村 清

一福の絵の如象る秋の風
草笛や友と別れし川辺かな
ボクサーの如蟻螂の立ち上がる
水馬すばやし児の手逃れけり
半夏生天の邪鬼の友逝けり

ご逝去

澤野 重昭 様 享年89才

謹んでご冥福をお祈り

申し上げます



2016年(28年度) 10月行事案内

- ▼ 1日(土) 10:00 「自彊術」第1.2.3.(土) 桜台地域集会所(環7脇の出張所2F)
- ▼ 3日(月) 10:00 「役員会」ココネリ研修室2
- ▼ 3日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1・2
- ▼ 5日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 6日(木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 6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
- ▼ 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
- ▼ 7日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 8日(土) 8:30 「歩こう会」大泉中央公園大泉学園駅改札8:30 集合
- ▼ 14日(金) 10:00 「きららカレー作りボランティア」豊玉すこやかセンター
- ▼ 14日(金) 「シネマクラブ」1回目の上映時間の10分前にユナイテッドシネマ豊島園に集合
- ▼ 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3
- ▼ 21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
- ▼ 21日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館 未定
- ▼ 21日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」関保健相談所
- ▼ 27日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター第1会議室
- ▼ 31日(月) 14:00 「なべさん湧くわく講座10周年を祝う会」文化センター・つつじホール



～ 健生会・秋の日帰り旅行のお誘い ～



- *実施日: 28年11月9日(水) ■ 詳しくはチラシを参照ください。
- *参加費: 9,000円(バス代・ガイド付・有料道路・昼食・トロッコ乗車・美術館見学・保険等)
- *集合時間: 練馬区役所 8:00 出発 高野台駅ピーコック前 8:15 出発
- *募集人員: 先着27名 定員になり次第締め切ります。お早めに申し込みを!
- *わたらせ渓谷をトロッコ列車に乗り、渓谷の絶景を約50分間眺めて心をリフレッシュ!(トロッコ列車は座席を予約済)
- *富弘美術館にも入館。富弘氏は手足の自由を失い口に筆をくわえ詩画や随筆の創作をしています。花の詩画や随筆その他を鑑賞いたしましょう。きっと素敵な1日になることでしょう!
- *参加申し込みはチラシの申込用紙に記入して、参加費を添え役員に申し込み下さい。
- *手渡し出来ない方は予め電話申込され郵便局へ振込下さい。健生会口座番号00190-5-567939



編集後記

今月号のニュースは他の地区のなべさんの湧くわく講座を受講している方々からの感想文も入り、賑やかな、豊かな、心の籠った内容になっています。企画の西山重和事務局長に脱帽です。

9月8日に行われた「介護の現状と私たちのこれから」大泉特養の施設長・中迫さんのお話はハプニングもありましたが、内容は素晴らしく、ぜひ再度お願いしたいという希望が数多く寄せられ、ご本人からも又是非同いたいと連絡も入りました。又来年企画したいと願っております。今年おいでになれなかった方は期待してお待ちください。

10月31日の講演の切符は殆んど手元に無くなり、21日の最終委員会の総括を待つという状態になり、嬉しい悲鳴を上げております。もし会員の中に参加したいと思われる方がありましたら、なるべく早く役員に申し出てください。外部の豊玉高齢者センター、チラシ用に少しは切符を残しておかなければなりませんので・・・。



R. A.