

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>

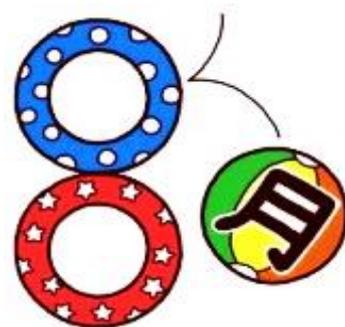
No. 379号

2016・8・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



良き生とは何か？

会長 青木 玲子

私は毎日新聞を取っています、朝一番に配達する組に入ってもらっているのが大体3時半から4時の間に新聞は届けられます。新聞って結構高いですよ。年間で計算すると大体5万円弱、これだけあればあれもこれも買えるかなーと思いつつ、止められないのです。溜まるとすぐに捨てないと重くて運ぶようになります。それでもどうしてもやめられないのは活字が好きなのでしょう。朝、一番に1時間くらいかけて新聞を読むことから、私の一日が始まるのです。

時々感動させられる記事や、為になる記事、はつとさせられる記事に出会います。昨年11月14日の「身じまいのおと」と題する社会部記者の書かれたタイトルは「人は生きたように死んでゆく」と言うものでした。日本のホスピス運動や緩和医療を牽引してきた淀川キリスト教病院の柏木哲夫理事長の特別講演の話を聞きに行った内容が書いてあり、タイトルを考えてみると生き方がそのまま死に方になるのか。それでは「良き生」とはなんなのだろう。柏木さんはいい生き方をするために必要な三つの要素を挙げたという。

「感謝する人生」「散らす人生」「ユーモアのある人生」自分の時間やお金や才能や知識を他人に惜しみなく「散らす」人生は良い。「時間やお金を全部自分の為だけに使う一生は、はかないものだ」「体液」を意味するラテン語に由来する「ユーモア」は人の生活には欠かせない。肝臓がんの末期の女性は食べるものがどんどん制限され、

にゅー麺、アイスクリーム、後はメロン位、「お元気なころは何がお好きでしたか」と医師が恐る恐る聞いたところ「お金ですよ！」と答えた。皆が爆笑した。その患者は後で「病室が暗くなってきましたから、皆に笑って欲しかったんです。爆笑してもらえてホッとした」と答えたそうです。周囲に感謝しながらユーモアをもって最後を迎える、理想の姿ですね。

成人から老人（高齢者）への移行期は「思秋期」と呼ばれるそうです。この「思秋期」と言う移行期をどのように過ごすか高齢期の人生の質や充実度に大きな違いをもたらすと国際医療福祉大学院の野田秀樹教授は力説しています。

思秋期には性ホルモンの減少により人間の感情を制御している前頭葉の機能に影響を与え、前頭葉が萎縮した高齢者は若い頃の感情を維持できず、中性化し、一方、前頭葉が萎縮しない高齢者はいつまでも自分が男性、女性であることを意識するので何歳になっても人生に張り艶があることが5000枚以上の脳の画像から分かったそうです。前頭葉の萎縮を防いで認知機能を維持することが認知症の予防につながることは間違いないことの様です。

この秋に予定されている「なべさん湧くわく講座10周年を祝う会」で、ご祝辞を下さる香取真恵子さんは「やさしい手」の代表者ですが、その著書「住み慣れた家で安心して老いる」は私が理想としていた老後の生き方そのものでした。皆様も是非お読みください。

練馬図書館にあります。住み慣れた家でヘルパーの助けを借りながら老いる。漫然と考えていたことがはつきりとしてきました。

一人暮らしの人は、まず自分の住んでいる区の地域包括センターに行き、自分の事情を話す。今は元気でも、転んだり、病気になったらが絶対ないとは言えない年齢であることの自覚が必要。

生き方も問われているのです。さあ、一緒に頑張らしましょう！

● 健康便り

薬の量の調節

薬剤師 岡田陽子

薬の効き方には個人差がありますね。つまり、薬が効くのに必要な量が人によって違います。だから、薬の添付文書に、例えば「1日3回3〜6錠」とあっても、「適宜増減」とあったりします。

子供への処方量は大人と全く別ですが、高齢者も、腎臓や肝臓の働きが落ち、薬の排泄が遅くなっていることもあるので、副作用を防ぐために量が少なくされていることがあります。

反対に、体重が多いなどの理由から、薬の量を通常より多くする必要があるときもあります。

何年か前に私は胆石症で胆嚢をとるため入院しました。手術後、鎮痛剤が3日分渡され1日3回1錠づつという指示でしたが、4時間位で効果が切れてくるので、我慢できずに4〜5時間ごとに飲んでいきました。残りの薬が足りなくなりそうなので、看護師さんに追加をお願いしたら、これが非情にも「飲み過ぎは良くないから、

我慢して」とのこと。

「次の診察予定までに鎮痛剤が無くなってしまう」と困り、白状すると、家にあったのを家族に持ってきてもらい飲みました。

本来、入院中に医師の知らない所で勝手に薬をのむのはダメで、これは真似してはダメな例です！

でも、ちよつと言いつつと、薬の効く量には個人差があるので、薬の1日量を私には少し多くして欲しかったわけです。①1回1錠で1日4回と回数を増やす方法、②1回2錠に増やし1日3回のままの方法とがあります。

このように、薬の効き目が今一つの場合、その人に合わせた増量をした方がいいケースかもしれませんので、効いていないと感じられることを医師に伝えて下さい。

ちなみに薬によつては厳密に量を決めていかななくてはならないものがあります。不整脈の薬や、てんかんの薬、抗がん剤などです。

効果を確保しながら副作用も出ないようにする必要があるので、こういう場合は採血をして薬の血中濃度を測り、その人の薬の排泄能力に基づいた投与量を決めていきます。

● 大江戸花めぐり

報告 菅原 美佐子

6月25日(土) 21名参加

市川先生と錦糸町駅9時に待ち合わせた。今回は墨田区の隅田川と荒川をはさむ0メートル地帯を歩いて、散策するコースだった。

錦糸町駅から20分程で「亀戸天神」に着く。学問の神様である菅原道真を祀つてある天神様だが、世間では4月下旬にある藤祭りである有名である。江戸時代には浅草から舟や徒歩で、藤の花見物に来たらしい。今は藤棚一面に緑の葉が茂り、赤い太鼓橋から見るコントラストが素晴らしい。天神様から程なく歩くと、道路わきに「寛永通宝」のモニュメントがあった。

そこには亀戸銭座跡と印されており、この辺りは江戸時代銅銭が本格的に鑄造されていたと記されていた。横十間川を並行して歩いて行くと、右手に菘寺とも云われている龍眼寺の側を通る。この辺りからビルの谷間にスカイツリーが見え隠れしてきた。横十間川を少し北の方に歩くと北十間川に突き当たり、変形したT字形をなっていた。その西南の角一帯に、昔柳の木が多い土地であったこと

からこの辺りを柳島と呼んだ。柳島橋の近くに葛飾北斎で有名な「柳島妙見法性寺」があった。江戸時代に浮世絵師として名を馳せた本所生まれの葛飾北斎が、師匠に破門され生活に窮した時、この妙見様に日参して詣で、そのご利益で数々の名画を残し、吉運を開いたと言われている。寺の2階には江戸時代の錦絵を集めたギャラリーもある。法性寺前の十間橋からは、川面に写る逆さスカイツリーが美しい。休みも、とらずに歩き続けたので、スカイツリーの下で噴水のあるベンチで小休憩した。その付近は十間川の水辺を生かして遊歩道になっており、「おしなり公園」と名がついている。12時近くになり、今日の食事処の浅草雷門へと向かう。お店は築地市場の支店で和食の御膳。生ビールで喉を潤した方達もいて、食事は大江戸花めぐりの、楽しみのひとときだ。午前中雨の天気予報だったが、傘を広げることもなく、解散のころは薄日がさしてきた。

● 歩こう会報告

東京国立博物館で根付鑑賞

岡田 陽子

7月2日(土)参加者10名で、上野御徒町駅から上野恩賜公園を通って東京国立博物館へ。途中の上野の森を陽の高くない時間に散歩していくと晴々とした気持ちになり、博物館の入口では、特別展を指す人の行列でした。

蓮の花が咲いていました。

今回は、根付の展示を目当てに行き根付とは、ポケットのない和装にキセルや印籠を紐で止めるときの留め具です。小さい道具ですが、精巧で意匠をこらしたものが多く、海外でも評価が高いそうです。ネットで調べたら、高

の展示室へ向かいました。百個ほどが飾られていて、多様な意匠が楽しめます。

円宮コレクションが博物館にあることや、コレクションは、元は高円宮妃殿下久子様

本物の展示室へ向かいました。百個ほどが飾られていて、多様な意匠が楽しめます。

が英国留学時代から収集を始められて、根付の論文で学位もお取りになられ、コレクションの本を出されていると知り

本物の展示室へ向かいました。百個ほどが飾られていて、多様な意匠が楽しめます。

ました。(故高円宮殿下は、結婚後に一緒に収集なさった由)ま

本物の展示室へ向かいました。百個ほどが飾られていて、多様な意匠が楽しめます。

ずは、その目当ての根付を見ようと、本館2階の高円宮コレクション

本物の展示室へ向かいました。百個ほどが飾られていて、多様な意匠が楽しめます。

■ 6月4日の歩こう会で板橋周

辺をボランティアガイドの方にお願ひし、親切に説明してくださったのでお礼状を出したら、お返事が届きました。掲載します。

○連日お暑うございます。皆さんお元気に活動されていることとお喜び申し上げます。6月4日板橋区を散策して頂きありがとうございます。私は、板橋区観光ボランティアガイドの塩島です。

さて、この度は、お手紙と7月1日付健生会ニュースを頂戴いたしました。ありがとうございます。6月4日の「板橋散策」を早速活字にして、メンバーと共有化。ここ、板橋にいても、皆様の活躍が目に見えます。

リンリンチャンを入れたり、江戸名所図絵の「板橋」などを入れて頂きありがとうございます。

現在、板橋観光センターの周知版に「会誌タイトルと小坂さまの記事」を切り抜き掲示してあります。会誌によれば会員164名、ホームページも開設、7月の行事予定を見ても、びっしり行事内容が記載されていました。素晴らしい活動ですね。ご立派です。役員

はさらに頑張っていると思ひました。当初、岡田様から「高齢者を中心に健康と生きがいを目的とする団体で、50代から70代」とのことでした。みなさん、浚刺、生き生きされていました。そして

健脚ぞろいと見ました。是非、この活動を長く続けてください。

私的なことですが、私は、毎朝光が丘公園、楠木広場で早朝太極拳をやっています。仲間のほとんどが練馬区の皆さんです。何か練馬区の皆さんが身近に感じたところ

です。梅雨はまだまだ明けそうにありません。どうぞお身体にご配慮の上、ご活躍ください。ありがとうございます。またのお越しをお待ちしております。塩島 貞男

■ 「高円宮様と根付」

保坂 武雄

歩こう会には参加出来ませんでした。私が、私は東京国立博物館の「古代ギリシャ展」を見た後、1階の「根付特別展」と2階の「高円宮コレクション」を見る事が出来ませんでした。その帰り道、お腹が空いて芸大の学生食堂に入ったが、日曜で閉店、がっかりしての帰り際、

「平櫛田中(ひらくしでんちゅう)コレクション展」が目に入り、日本を代表する素晴らしい木彫作品を見る事が出来た上、田中が買い集めた根付と東京芸大の根付コレクションにも展示されており、ラックキーさに空腹も忘れましました。

根付と言えは高田宮様。父君

三笠宮様は皇族最高齢の方で本年100歳になられる考古学者です。1980年代、ロンドンを訪れ、通訳をしてくれた鳥取久子様を大変に気に入り、三男殿下のお嫁さんにしたと思います。それが目出度く実現したのが高田宮様ご夫妻です。根付は久子様が学生としてロンドン在住の頃から興味を持たれ、蒐集を始めていました。お会いした殿下が共に収集家となられた事は有名な話です。

西武池袋店長時代私は、ご夫妻に10回以上お目にかかる事が出来ました。最初は、今も続いている日本チャリティ協会主催「東京都障害者総合美術展」にご出席頂いた時でした。ソフトな中に背筋が伸びた、威風と気品あふれるお二人でした。二度目は、現代作家による「現代」を開き、お越し願ひ、作家根付展達を励まして下

さり、スポンサーである問屋さん達も交えた楽しい会話は今も思い出です。1988年、パリのギメ東洋美術館に明治以来所蔵の日本仏像を京都で修復した機会をとらえ、西武で「帰って来た仏像展」を開催した際もご来店下さいました。終了後の御礼に、ギメの日本人女性キュレーターと一緒で青山御所内のご自宅を訪ねた際には、殿下とキュレーターでギメ・コレクションについての会話が弾み、御造詣の深さに感銘を覚えました。

2002年に殿下が亡くなられたとのニュースには、文字通り「日本の損失と」悲しみましたが、久子妃殿下が宮家を継がれ、3人のお嬢様方も立派に育てられ、根付の事も十二分に継いでおられる事は見事です。

今年も7月27日の障害者美術展授表式には久子妃殿下がご臨席下さいました。根付は江戸時代に、①矢立て(筆記用具||墨壺と筆)、②印籠(印章と印肉)、③煙草入れ(刻み煙草入れとキセル入れのセット) 朱肉などを帯から吊るす際、紐の一方につける小物で日本独特の実用品であり、アクセサリーでもありました。仕事やレ

ジャーや旅などの外出時に着物と切り離せない、小さいながら精巧な作りで、多くの武士や町民に愛用されました。平櫛田中の④作品は大きなものから小さなものまであるが、根付と小さな彫刻の違いは、根付は全面どこから見ても彫って、磨いてあり底が無いと言う事です。時代と共に、着物から洋装に変わり、日本で根付は使われなくなり斜陽化しました。反対に、明治以降に来日した欧米人が根付を日本独自の芸術として持ち帰り、明治政府も輸出品の一つとして奨励し、欧米からの発注で日本の作家達は制作を続けられたのです。海外で徐々に広まりを見せ、その評価が日本に逆輸入される事になった訳です。日本独特のものが欧米各国に広まり、根付は訳しようが無く浮世絵と同様に、世界中で根付||ネツケと呼ばれています。

又、現代根付は数十人の優れた作家が伝統を継ぎ、活躍しており、欧米にも優れた作家が居る事は、日本人としても嬉しい事です。

高田宮妃殿下の変わらぬご理解がこれらの作家達を大いに勇気付けているのです。

例会 報告

● 例会「身辺整理」

報告 土橋 昌子

7月14日(木) ココネリホール
70名の参加(会員42名・外部28名)

あんしんネット事業部長の石見良教氏による講演会が行われました。一人で悩まない老後の片付けについての、お話です。

具体的な整理では、自分の持ち物を分類する。今も使っている物なのか、まったく使っていない物なのか整理する。持ち物の移動では、処分をするか、現状維持でそのままにするか、処分の仕方はどうのようにするのか、色々な問題があります。年を取って来ると物が増え続け地震の時など危険です。

74歳ひとり生活で3,5トン、段ボウル箱55箱。86歳女性の平均寿命では、3トン、段ボウル箱50箱位になるそうです。せめて1,5トン、25箱ぐらいには整理しておきたい。

整理の中には、「現実逃避型、過去執着型、未来不安型」があるようですが、皆さんは、なに型があてはまりますか?写真もその時

になつてあわてないよう、氣にいらした遺影写真を1枚撮つておく。

棺の話では、普段なかなか知る事が出来ない貴重な話を聞かせて頂きました。生前整理の効果は、色々な所にあり、精神的な安定、物を無駄にしない、自己管理が出来るようになるそうです。元氣なうちに自分の為の遺品整理をしておかなければなりません。物の整理から、心の整理へ、今から始めよう老後の片付け。自分らしく生きるために、旅立つ前に、きちんと整理をしておかなければいけない事を、今日の講演で学びました。

■「なべさんの先生方」

「渡邊健生会顧問の先生方」

保坂 武雄

「なべさん湧くわく講座10周年を祝う会」を10月31日、練馬文化センターで行います。

なべさんは都内10か所、年10回、10年以上続け、今も継続しています。全くのボランティアで、「為己為人」の人のためは己の為と説き続け、お話の中に「人の生きがい」や「世界の福祉事情」に加え、芭蕉の句、啄木の詩、囲碁や落語の事、優しい英会話や中国語、日本の四季のしきたり等々を交え楽しく話してくれています。何度聴いても毎回楽しく飽きる事が無いのです。都内各区から湧くわくのファン代表が集まり、お祝いの会をする事にしました。単なるお祝いとする事では勿体ないと次の二つをテーマと致します。

第一は、これほど面白くてためになる講座、出席していない人達にも声をかける事にしました。健生会会員でも、常時出席しているのは10名程です。この会には全会員がご出席頂きたいです。

第二は、皆さんご存知の如く、なべさんは非常な知識と世界中での

豊富な体験をベースにお話をされますが、毎回ご自身で凄く準備をされており、沢山の事に教えを請うておられます。日本でもトップクラスの方々に学んでいるのです。

囲碁では、日本棋院最高位を極めた現在92歳の曲勵起九段に、歌では元プロ歌手の指導を受けています。中心テーマである、福祉では、理論や歴史に関しては、初代社会事業大学学長で浴風会理事長の京極高宣さんに、その社会の課題や現場の実態については、奉優会理事長、やさしい手会長の香取眞恵子さんに師事されています。

お話を分かり易く、楽しくするために落語協会真打ちの三遊亭圓王師匠に弟子入りしています。

今回は、沢山の先生方の中から「なべ先生の先生ベスト3」として、ご自身を選んで頂き御来場賜ります。言いかえれば、私達は、なべさんの先生のお話を直にうかがえるのです。会の最後では、健生会会員でもある歌手和由貴子さんに歌って頂き、会場の皆さんの合唱を指揮していただきます。

来月号では、なべさんご本人に京極様、香取様、圓王様について語っていただきます。

8月15日

忘れてはいけぬ多数の犠牲者を出した戦争、1945年8月15日正午、昭和天皇はラジオを通じ日本の戦争の降伏を国民に伝えた。満州事変から日中戦争、太平洋戦争へと拡大した戦争は、15年におよんだ。政府によると日本の戦没者は軍人・軍属、230万人、民間人80万人、アジア・欧米諸国にも多くの犠牲をもたらした。政府は63年から毎年8月15日に全国戦没者追悼式を催し、82年にこの日を「戦没者を追悼し、平和を祈願する日」とする事が閣議決定された。

世界で初めてアメリカが、日本の広島と長崎に原子爆弾を投下した。それにより広島は推定14万人前後の人が亡くなるか、行方不明となり市民のおよそ半分相当。

広島投下、1945年(昭和20年8月6日)午前8時15分

長崎投下、1945年(昭和20年8月9日)午前11時02分

毎年8月に両県とも平和記念式典を開催し、NHKでも放映され、その時は私も、一緒に黙祷します。記 内田稚代



8時15分に止まった時計



原爆投下で



(健さんの試写室便り)

49回 高田健治

「健さん」

生涯205本の映画に出演、2014年に逝去した国民的スター、高倉健をしのぶドキュメンタリー。生前、限られたインタビューしか受けなかった健さんの素顔が、世界中の映画関係者や友人の証言で明らかにされる。鮮烈な任侠映画から脱皮、質の高い人間ドラマに出演、あの数々の賞に輝く「幸せの黄色いハンカチ」に結実。彼の後半のメッセージは自身が探求した真理であり、他者の為に役立つと言う哲学者の風格を感じさせる。健さんが愛した妻江利チエミのテネシーワルツに感動。素晴らしい人間ドラマに喝采。

レスペ 監督 日比遊一
公開 8月20日 星5つ

「太陽の目覚め」

6歳の時、母親に置き去りにされた少年を保護した家庭裁判所の判事フロランスは、10年後なお心に傷を負い学校に通えず、非行を繰り返す16歳のマロニーに再会。マロニーと似た境遇を持ち

ながら立ち直った、教育係のヤンと共に校正の道を歩ませる事に奮闘。判事フロランスを大女優カトリーヌ・ドヌーヴが熱演。真実の愛を追求する希望に満ちた作品。

マロニー役の新人ロッド・パラドがしなやかな演技で、次代フランス映画界を背負うかの存在感。2016年フランス映画祭オープニング作品。 仏

監督 エマニユエル・ベルコ
8月6日公開 星4つ

「奇跡の教室 受け継ぐ者達へ」

貧困層が暮らすパリ郊外の高校の新学期、厳格な歴史教師アンヌが赴任してくる。学校に見放された問題児の多いクラスに、全国歴史コンクールにアウシュビッツと言う難しいテーマで参加する事を促す。初めは反発する生徒達も或る事を契機に自分達に欠けていた自信と学ぶ喜びを感じていく。教育の大切さを教えてくれる、希望と感動あふれる作品。

アンヌ役のフランスの名女優 アリアンヌ・アスカリッドの熱演に脱帽。数々の映画賞獲得。 仏 監督 マリー・カステイユ
8月6日 公開 星4つ

◆お知らせ

◆「まゆの会」

日時 8月1日(月) 13時

ココネリ 研修室3

◎今迄出来なかった作品、4種類を再チャレンジしてみよう!

○藻玉ネックレス ○カルトナー ジュ ○苔玉 ○ココロ巾着 持ち物 鉛筆・物差し・白黒糸

裁縫道具・待ち針(10本)

参加の方は波多野迄連絡下さい。

.....

◆9月のお知らせ

日時 9月5日(月) 13時

場所 ココネリ 多目的1

作品 簡単 ベスト

持ち物 裁縫道具 物差し、仕付け糸

15名限定 材料費 1500円

参加される方は、事前に電話申し込みして下さい。

連絡先 波多野 迄

☎ 03・3990・3810

◆「歩こう会」

9月3日(土) 小雨決行

大江戸練馬駅改札 8時集合

コース 江戸東京博物館

入場料600円

(65才以上 300円)

連絡先 小坂 茜

090・2306・0429

【6月役員会報告】

7月4日(月) ココネリ研修室2

出席者 青木・保坂・内田(稚)

菅原・土橋・内田(ま)

岡田・小坂・西山

●7月例会「身辺整理」役割について 司会・小坂、受付・菅原、土橋、機器関係・岡田
会場準備各役員・資料は60人分用意。

●高齢者支援を目的とするボランティア活動助成金について パソコン・プリンター、デジカメ購入を申請する。締め切は7月15日、申請手続きは西山に一任。

●9月の例会は、9月8日(木) ココネリ・10時より「介護の現状と私たちのこれから」に決定。

●10月31日のなべさんの湧くわく講座10周年記念事業に関し 保坂より中間報告。
健全会が事務局となる。講演会・落語・歌の3部構成で600名の参加者が目標。7月6日3回目の実行委員会を開催。

●HPの現状と課題について岡田より報告。
それぞれ予定の活動が終了したら簡単なコメントを付し、岡田まで完了報告を都度メールする。

「きらら生活支援昼食会」は今後「きららカレー作りボランティア」の表現に統一する。

●8月号健全会ニュース内容と行事予定の確認

「話の広場」への寄稿は相変わらず低調。会員からの、奮っての応募を促す。

●その他

「大江戸花巡り」は都心に偏りすぎ、もう少し郊外を入れてほしいとの要望がある。

「おしめたたみ・カレー作り」のボランティアに参加したい希望が寄せられており、新たな活動場所が必要となってきた。

*次回役員会 8月1日(月)

ココネリ多目的室1

*校正 8月23日(火)

ココネリ多目的室1

*印刷・発送 8月30日(火)

生涯学習センター会議室1

(文責・西山)

●ボランティア活動

▼ニュース(割付・校正) 9名

6月21日(火) ココネリ

青木玲子 西山重和 内田稚代

宮田頼子 土橋昌子 菅原美佐子

小坂 茜 岡田陽子 内田まさ子

▼ニュース(印刷・発送) 17名

6月28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 宮田頼子 橋本 光

中村 清 今村安江 八木ふみ子

高山節子 落合澄子 内田まさ子

葛谷豊子 石毛栄子

▼「おしめたたみ/ボラ」

(7月・小茂根)

鷺池聡子 高村直子 清水マツ子

篠崎玲子 大久保晴子

菅原美佐子

▼「きららカレー作りボラ」

(7月8日)

豊玉すこやかセンター6階

小林良子 篠崎玲子 鷺池聡子

清水マツ子 大久保晴子

▼「なべさんの湧くわく囲碁講座」

(7月29日)

豊玉すこやかセンター6階

渡邊一雄 青木玲子 保坂武雄

▼「南町小安心安全」7月

内田まさ子 内田稚代

▼「やすらぎ会」 厚生文化会館

7月 1日 出席者16名

15日 〃 13名

俳句 中村 清

被災地に助け合う人風光る
桑葚唇染めて叱らる児
ふきこ飯亡母が堤来る夢枕
囀りやギャロップしてくる

少女かな

手囲いのホタル灯みせし

子三才



新会員紹介

三原台 伊東 セツ 様
北町 都築 伊都子様

2016年(28年度) 8月行事案内

- ▼ 1日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・多目的室1
- ▼ 1日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・研修室3
- ▼ 5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
- ▼ 6日(土) 10:00 「自彊術」第1～3(土) 桜台地域集会所(環7脇の出張所2F)
- ▼ 12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
- ▼ 19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
- ▼ 19日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」豊玉保健相談所
- ▼ 23日(火) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的室1
- ▼ 30日(火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1

※8月お休みのサークル

- ◆歩こう会 ◆やすらぎ会 ◆シネマクラブ
- ◆なべさんの湧くわく講座&囲碁講座
- ◆シルバー・コーラス

暑中お見舞い
申し上げます



受
講
無
料

例会 「介護の現状と私たちのこれから」

* ~ ~ 現場の施設長に聞く ~ ~ *

講師：大泉特別養護老人ホーム施設長 ちゅうざこ まこと 中迫 誠 氏

日時：2016年9月8日(木) 10時から12時 受付9時半

場所：ココネリ研修室1 (練馬駅北口隣接ビル3階)

4人に1人は65歳以上と言う超高齢社会が到来しています。
私たちは国の方針が在宅介護に力を入れており、実際には不十分な数の介護者で満足な施設入居も出来ない現状を知りつつあります。
そこでロボット導入!? 中迫さんはとても歯切れよくお話してくださる方です。現場の話を聞いてみましょう! 詳しくはチラシ参照ください。
主催：NPO 法人 健生会 連絡先 03-3970-2840



編集後記

梅雨と言うのに水源地に雨が降らず、今年の夏の水不足が思いやられるこの頃です。蒸し暑い毎日が続いておりますので、熱中症に気を付けて、どうぞお体大切にこの夏を乗り切ってください。

8月は例年の通り、殆どの行事はお休みです。上記の行事案内のようにボランティア活動は続けられています。暑い中、本当にご苦勞様、有難うございます。

7月の石見さんの「身辺整理」は大変好評で70名の方がご参加くださり、関心の高さを伺わせました。

9月例会は高齢者にとつての関心事である、今後の介護のありかた、私たちの心構え等、じっくりと現場からのお話を聞かせていただきたいと思います。

10月31日(月)は保坂副会長も熱く書いておられますが、「なべさんの湧くわく講座1000回記念を祝う会」が予定されています。健生会にご尽力下さる先生の応援に是非多くの会員の皆様のご参加をお待ちしております。

R.
A.