

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. 382号

2016・11・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



老人のファッション

会長 青木 玲子

今、私たち健生会役員は10月31日のなべさん湧くわく講座10周年を祝う会の事で遺漏の無いよう実行委員として全員で動いています。健生会は地元という事で、組織力もあり、経験もあるという事で事務局と言う大役を担っています。実際は生涯学習センターホールの「みんなのおながくかい」は会を重ねて6年目になり、確かにそこでの開催については慣れていきます。しかし文化センター小ホールは初めての事でもあり、また中野区、目黒区、港区、市川の「なべさんの湧くわく講座」を受けている方々、また杉並や、北海道、岡山からおいでになると聞くと心から無事に済んでほしいと願う

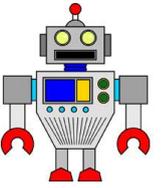
ばかりです。キップを売り始めて分かった事はなべさんこと渡邊一雄さんの人気です。10月の初めには私の所も一枚の切符も無くなりました。健生会の皆様のご協力と実行委員になってくださっている中野区、目黒区、港区、杉並区、千葉市市川、練馬シルバー人材センターのご協力に心から感謝したいと思っています。

31日に祝辞を述べて下さる香取眞恵子さんの著作を先月、そして今月になって京極高宣著作集からNO10の「随筆・抄拾」を拝読してありますがその中に特別養護老人ホーム珠光園の理事長、光本仁先生の言葉として老人のファッションについて書かれています。何故その記事に目を引かれたかと言いますと、先月、毎日新聞の「女の気持」欄に私と同年齢の女性が「一日中、中年向きの洋服を捜し

歩いたが見つからなかった」と書かれた記事を読み大変驚いたからです。私はいつも自分に合った色、好きな形しか衣服を探すときの基準として持っています。ですから私のワードローブ（一寸大袈裟かな！）は45年位前の物から今に至るまで、自分の好きな色、形、コーディネートしやすいものしかぶら下がっていません。勿論時々飽きたり、派手だなと思うと娘にあげたりバザーに出したりします。しかし中高齢になつた今も中高年用の服を着るなど考えたこともないのです。先ほどの光本先生の言葉に戻りますが「ファッションはただ単に市井にある我々が独占するものでなく、ベッドにあつて余生を送る人、あるいは、ベッドに永くあつて療養を続けている方々に生理的、機能的見地のみならず造形的感覚を加味すれば自

分の存在価値、あるいはより生きがいを感じるのではなからうか」と書いておられます。確かに「おばあさんの原宿」としてすべての高齢者向けの商品が取り揃えられている所で売っているものに全く興味が湧かないのは真に「おばあさんの原宿」たるものが無いからだと言ってしまうのも良いのではないかと思います。寝たきりの老人たちもどうせ寝たきりだから一律なもので良しとしていた時代は変わり、もつと機能的で且つ、色彩も造形的にも美しく明るくウキウキと心が弾むようなセンスある衣服が出てくるとどんなに老後が明るくなることでしょうか。「まあ厭だ！年寄のくせに」とか言つてはいけません。周囲の私たちの言動が迷っているお年寄りを励ますことが出来るし、又私たちも年老いたら、「あなたに合う色ね」「顔色がよく見えるわ」とか「素敵なかラーコーオーディネイトね」とか一寸した言葉に一日が心浮き立つものになるのではないのでしょうか？男性にも責任があるとも言えますね。もつとそばにいる女性を褒める習慣を健生会から始めてくださるのは如何でしょうか！

● 健康便り



福祉機器展に行ってきました

薬剤師 岡田 陽子

9月の例会で中迫・大泉特養施設長がくださった「介護ロボットが介護の未来を明るくする」というお話に感動しました。

そんなとき、介護職の友人から「東京ビッグサイトである福祉機器展に行かない？最新の色々な機器を見ることが出来て面白いよ」と勧められて、「行く！」と即答し、行ってきました。

500社の2万点以上の福祉機器が展示され、種々のセミナーもある大きなイベントでした。

展示されているのも、①リハビリ機器や車いす、音声読み上げ機など本人を手助けする機器だけでなく、②消毒液作成機や寄添いロボットなど、介護をする家族や施設を助ける機器もありました。

入場無料の為か、病院・施設関係者や行政関係者だけでなく、一般人も来ている様子でした。

出展企業が気軽に商品を説明してくれるだけでなく、最新の機器を試すことも出来て、面白かった

です。大学の研究者の方のブースで研究中のリハビリ機械に感想を述べてお礼を言われたりしました。

また、薬剤師的には服薬支援装置が気になりました。薬をお渡ししても薬を飲めない方、特に一人暮らしの高齢の方について、どうしたらいいか、悩むことがあるのです。

今回の装置は薬の時間に薬が出てきて、薬を飲まなかった場合に家族や介護センターへ自動連絡がいくという、安全確認を兼ねたものでした。

機械が薬の時間に知らせると利用者がボタンを押し、出てきた一回分の薬を飲みます。自動的に薬が出てくるだけだと、「機械に薬を強制されるようになった」と感じる方がおられるからとのこと。研究されているんだなと感心しました。

企業や大学の研究もビジネスでやっているのですが、こういう研究が進歩と生活向上を支えるんだなと思いました。

毎年開催されているそうなので、良かったらお出かけ下さい。生活を便利にする情報がみつかるかもしれません。

● 大江戸花めぐり報告

土橋 昌子

9月24日(土) 8時に練馬駅に集合、11名で出発する。

大門で乗り換えて、ゆりかもめの改札口で市川先生と合流する。

自動運転のゆりかもめに乗り、ウオーターフロントの景色を楽しみながら、新橋から豊洲まで刻々と変化する景色に目を奪われ、車窓からは、お台場や、今、色々と問題になっている豊洲市場建設予定地なども見られました。30分程で、終点豊洲に到着する。

ここは東京湾の埋め立て地です。かつては、成長日本を支えた石川島播磨重工業の造船ドックとして栄えた場所でもあります、今はこの広い跡地には大型ショッピングセンターららぽーと豊洲が立ち、造船ドックの名残として、錨などが残されています。

ガスの科学館では、使用量を抑えるために燃料電池を使用し総電力の約半分をまかなっているそうです。晴海大橋へ向かう途中ではオリンピックに向けての道路工事が着々と行われています。そのすぐ近くの広大な土地は、選手村や、競技施設が集中するエリアになっ

ているそうです。

完成する前の施設予定地をいろいろと見られましたが、完成後の姿も楽しみになり、2020年が待ち遠しくなります。豊洲大橋の下では、学生たちがボートの練習で次々と川を進んで行くのが見られ、次の勝鬨橋は日本で現存する数少ない可動橋ですが、いまは可動する事はなく、月島、築地、銀座を結ぶ交通需要が非常に多い橋となっています。歌舞伎座を通り楽しみの食事は銀座ミキモトビルのイタリアンレストラン、ナブッコでランチコースをいただきその後解散となりました。



● 歩こう会報告

小坂 茜

10月8日(土) 雨

都立大泉中央公園

埼玉県立和光樹林公園

天気予報は雨天だったのに大泉学園駅に8名集合。成増駅南口行きのバスに乗り、大泉中央公園で下車。その時は雨が降っていないかったけど、野鳥の森に着いた頃から小雨が降り始めた。

紅葉しかけている木々も見られた。この公園は都立でサッカーやラグビーのできる陸上競技場や野球場もある。またちよりの里や陽だまりの広場もある。晴天ならもつと気持ちいいだろうと想像しながら歩いた。「ちよりの里」のパンフレットには、20種類のちよりの写真があり、「見つけたちよりにチェックをつけ、サービスセンターにお知らせください。」とあった。陸上自衛隊朝霞駐屯地が隣接している。また、和光樹林公園も隣りにした。ここは、広大な敷地で手入れも行き届いている。「これ何の木」という札が所どころにあり、三つのヒントもある。白とピンクのかわいい花が咲いている大木があった。みんなの話では、多分「十月桜」ということだった。

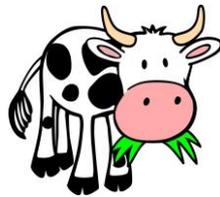
テントを張っている人たちがいたので、何をしているのかなと思ったら、バーベキューの店だった。雨なのに、「営業中」と看板が出ていた。7月30日から11月31日まで営業とパンフレットに書いてあった。

マラソン・ウォーキングコースがあり、小雨の中で男性が走った

り歩いたりしていた。個々に走っていたが、20人位見かけた。「楽しんで雨の中を走っているのだから。」という声も聞かれた。

二つの公園で雨の中を約5000歩歩いた。歩こう会ではこれまでいつも天候に恵まれ、今回が初めての雨天だった。でも、実施できてよかった。みんなもよく頑張った。

すぐ近くに華屋与兵衛があったので、少し早めの昼食を食べて、解散した。



● 江古田明和会との交流会

内田 稚代

28年10月5日(水)

明和会28名 健身会7名で文化センター前よりバス1台で出発しました。

交流会は毎年あるが幹事の関根さんは今回趣向を変えて「森永乳業見学と深大寺門前のおそば屋さんで昼食」の企画を立て、ご案内いただきました。森永多摩工場の見学は初めてなので、とても興味

があり到着すると驚くほどの広い敷地で(4万5千坪)建物は東京ドーム3個分あると聞きました。

庭は芝生で所々に大きな牛のモニュメントが配置されており牧場の雰囲気があった。そこで集合写真を撮ってから工場に入った。部屋に案内されたところで見学スタッフが工場の説明をする。

そのあとは牛乳、乳製品の出来るまでの工程をVTRで見せてもらう。使い終わった容器のリサイクルの話の中では牛乳パック6個でトレットペーパー1個出来るそうです。

そして3R(スリーアール)と言って①「リサイクル」資源として再利用する。②「リデュース」ゴミが少なく済むように容器に詰め替え用や容器を軽く、薄く、小さくする③「リユース」繰り返し使う等、企業や森永乳業の取り組みについての話や工場には製品の安全の為に「風味パネルマイスター」と言う人達がいて製品の臭いを嗅いで、味の異変を感じたら直ぐに製造ラインをチェック出来るそうです。資格を取るには大変難しい試験で予選、本選、2回あるとの説明を聞いて、とても衛生面

と危険物に万全を期している姿勢が良くわかり安心しました。

私達にも臭いを当てるクイズが出て紙コップに入っている液の臭いを嗅いでどんな臭いがするか、酸味、甘味、苦味、旨味、どう感じたかと聞かれ、感じたものに手を上げるのですがその上げ方が全部の項目にそれぞれ上げるので、皆さん感じ方が違うのに驚きました。ちなみに私は最初酢っぱかったが、後から苦さを感じたので苦味に手をあげましたが正解は酸味でした。それと実験もしました。

コップに牛乳100CC(80度〜90度)温度の牛乳にお酢5CC(小さじ1)を入れ、スプーンで5回かき混ぜる。それ以上は絶対にかき混ぜない。もう一つの紙コップに茶こしをのせそこに、固まったものを入れ替えてスプーンで下に押し水分をきる。すると茶こしの上にチーズが出来上がり、クラッカーにのせて試食しました。簡単に出来るので、是非皆さんも作ってみてください。

アロエヨーグルトも頂きその後、製造工場見学へ出発。大きなガラス窓の見学通路から実際に製品が製造されているところを見る

ことが出来ました。ものすごく大きなタンクやたくさんの複雑なパイプラインの部屋ですが、人は全くいません。

それは徹底したオートメーション化、安全、品質をすべてコンピュータ室で管理しているそうです。タンクは24時間操作しているが毎日1回は洗浄している話を聞き安心しました。見学最後の段ボール箱詰め等ベルトコンベア操作のところでは人がちらほら見えました。機械の傍に、もともと人がいるのかと思っていましたが見学して、今の最新製造過程を知ることが出来ました。

見学後、しばらくバスに揺られ深大寺に到着し、矢田部茶屋にて昼食会です。すでにそば定食御膳が班ごとに用意されていました。健全会の人は各テーブルに1〜2名入っており、明和会の若い人達のパワーを感じながら会話も弾み楽しく食事が出来ました。関根幹事さんお世話になりました。明和会の皆様又来年もお会いしましょう！

次回は早めにお呼びかけが出来ますのでよろしくお願ひ致します。

●シネマクラブ報告

長谷川 直子

10月14日9名参加

ユナイテッドシネマ豊島園で

「グッドモーニングショウ」鑑賞

朝のワイドショウのメイキング

ヤスター澄田慎吾を演じるのは中井貴一。ある日、大学生の一人息子が「妊娠させた女性と結婚したい」と言いだした。家庭内の難題をかかえつつテレビ局に向かう。

テレビ局ではプロデューサー

から番組降板を告げられたり、女性キャスターが「澄田に愛されている」と思い込み、周囲にその関係をばらそうとする。中井貴一演じる澄田がコミカルで面白い。

館内の笑いが起こる。こんな時、都内のカフェに爆弾と銃を持った若い男が人質を取って立てこもり、「澄田を呼べ」と要求する。

澄田は全身防護服におおわれてカフェに入り渾身の力をこめて犯人を説得するもなかなか応じない。結局、危機一発、犯人は逮捕される。このことを機に澄田の身辺

は好転する。いろいろな事があつてどんなに大変でも「好きなんだよ。ワイドショーが。」と澄田。

わくわく、ときどき、ひやひや、

そして、明るさを感じた映画でした。終わってから近くの中華「全満楼」で昼食を皆さんと頂きながら映画の話などをして、楽しいひと時を過ごしました。

話のひろば



▼澤野重昭先生の思い出

菅原 美佐子

重昭先生が突然お亡くなりになって、一か月半過ぎてしまいました。私が最後にお会いしたのが、健全会主催5月7日の「みんなのおんがくかい」にいらして戴いた時でした。休憩時間にトイレを案内してホールの席までお付添いしました。その時舞台で歌ったシルバークーラスの感想をお聴きしたら「声も良く出ていたし、ずいぶん上手になったね」とお褒めの言葉を頂いたのを、今は懐かしく思い出します。

私は平成10年にシルバークーラスが初めて区報に会員を募集した時に入会しました。その頃はまだ50代前半でしたので、シルバークーというネーミングに戸惑いがあ

りました。その当時の代表でした占部郁子さんが快く迎えて下さいました。平成2年に発足して澤野先生のお宅で練習なさっている頃からの占部さんは、澤野先生からは大きな信頼を受けていた方でした。雰囲気の良いコーラスグループに入れて頂き現在に至っています。私が入会した数年間は、重昭先生のご指導と郁子先生のピアノ伴奏でした。重昭先生は練習に入る前にお話しするのがお好きでした。先生が現役でお仕事なさっていた時に、コーラスグループを立ち上げた苦労話や、戦争時代の大変な時に、音楽に関わってきた先生のお姉さま方のお話、又、先生が名誉ある奥田良三賞をおとりになり、テレビに出られた話、リサイタルの事など、今でもここにこしながら話される先生のお顔が浮かんできます。あまり話が長くなると、郁子先生がピアノの前で「そろそろ練習したらいかがですか」というお顔をなさっていました。

2年ぐらい前だったでしょうか、生涯学習センターで朝ドラの「マッサン」の主題曲「麦の唄」の練習をご指導頂きました。その時ひ

さし振りに重昭先生にお会いして、お声が出にくくなっているのを知りました。その様な状態でありながら、先生がコーラスの指導に出掛ける情熱に心をうたれました。

先生の素晴らしい生のテノールのお声をもう聴くことはできませんが、これからは先生のリサイタルのCDを聞かせていただきます。澤野重昭先生、長い間ご指導有難うございました。

ご冥福をお祈り致します。



▼「健生会ニュースを読んで」

上西 寿美子

今月も健生会ニュース（10月号）を読ませて頂き大変うれしい限りです。冒頭、保坂さんの文章に『自分の健康は自分で、皆の健康は皆で』健生会の長年のテーマです。」と書いてあり、目頭が熱くなりました。又、青木会長より「どのような記事でもよいから投稿下さい」との事でしたので、何かのお役に立てばと思い書くことにしました。

亡き主人は、なぜボランティア活動として健生会を作りその活動

に夢中になっていったのか不思議でした。大学入学の時、大学に牧師さんがおられ、彼を大切にしてくれたのか、彼が牧師さんの生活態度に引かれたのか、教会によく連れて行って下さり、親しくなっていたようです。

戦争となり、学徒動員で軍隊に入り、体力があつたらしく、特攻隊に入れられ、先輩とともに飛行機に乗り、敵地に突っ込む訓練をさせられ、その時一事故を起こし「どうだ体は？」と言われ「鼻血が出ただけです。大丈夫です」と答えたとのこと。本番で先輩が次々と飛び立ち、亡くなる中、自分の番になる寸前に終戦となり、帰宅できたそうです。

暫らくして、自宅で吐血、結核背骨6本を折り入院。家に戻っても安静中心の生活。少しずつ花などの庭いじりをしている頃、練馬区は人口が増え、小中学校の増設等々で区役所がボランティアのアルバイトを募集していることを知り、近しい歩いて行けるので練馬区役所へ、そして本採用。練馬区の土地買収、その他いろんな仕事、年間企画等一生懸命で収入も少しずつ増えました。当時は大きなお

金が動いていたため、買収事件で裁判になる友人も出たりしました。彼はお金に興味がなく何事もありませんでした。

戦後、アメリカに帰っておられた牧師さんが大学に戻られ、交際が復活し、私と結婚してからも地方の教会に連れて行ってくれたりし、大変尊敬している方だということも分かりました。彼自身も牧師さんの考え方・生活態度が、僕の性格の基本に成っている」と言っていたことがあります。生活で出来れば、あとは人の助けになることをしたいと・・・でも人間良い所ばかりではありません。彼は好き嫌いが激しくすぐ態度に出すので、発言・行動で多くの方に失礼をしたことと存じます。

自分の夢が常にあり、種々思いつくのですが、自分中心、わがままで協調性不足。自分で自覚していたのか健生会会長を早めにやめたいと思っていたようです。会には山登りの好きな男性の方がいらつしやり、その方を次期会長にと思っていたようですが、山で突然死してしまわれました。

その後、現会長の青木玲子さんにお会いでき、能力があり適任で

あること（私も賛成しましたが）本当にありがとうございます。広い視野で大変立派な健生会にして下さり、大変うれしく存じております。また、立派な役員の方々も多く入っておられるのも現会長の器ですね。亡き主人の様な欠点の多い人間が健生会を無理押しし、でも喜んでいることでしょう。

亡き主人は晩年酒に酔って倒れ、石に頭をぶっつけ、耳より大量の出血をし、近くの順天堂病院へ運ばれ、一時は命が危ないと言われましたが、不思議と回復しました。その頃よりおかしい行動が多くなりましたが、自分では気づかず健生会の事のみ考えている様子でした。亡くなる直前は食欲が細り、私が手伝って早めの風呂に入れ、自分でパジャマを着、ゆっくり伝え歩きをし、何時ものように寢床に入りました。しばらくすると、寢言が聞こえたので「どうしたの？」と云うと、薄目を開け「今夜の夕食はあまりおいしくなかった」と云って目を閉じました。「明日は気を付ける」と云うと静かに寝た様子でした。その後、のどがガラガラという音がしましたが、すぐ静かになりました。口から何

か水分が出て、それが天国へ行ってしまった時間だった事が後でわかりました。こんな静かな死に方があるのか信じられませんでした。89歳1カ月でした。

私はこの11月で88歳。主人が死んでから2〜3年は自分で考える力もなく家族にも心配をかけるてしまいましたが、現在はお陰様で1年でも幸せな気持ちで明るく過ごしていきたいと思えます。

健全会の益々の発展をお祈りしています。



健さんの試写室便り

第52回 高田 健治

「SCOOP」

かつて数々の経済スクープを写真週刊誌「SCOOP」でものにしてきた凄腕カメラマン都城静、今はかつての情熱を失い、芸能スキャンダル専門のパラッチとして自堕落な日々を過ごしている。そんな彼に再び転機が来るが配属されたばかりの若い女子社員野火とコンビを組み、最初は喧嘩ばかりの二人だが、このコンビが大活躍。独占スクープを連発、そして日本中が注目する重大事件が発生

する……。

福山雅治が汚れ役に挑戦、気分良く好演、二階堂ふみ、吉田羊、滝藤賢一、リリー・フランキー他の芸達者がそろい踏み。ラストシーンが魅せるエンターテインメント。

東宝 監督 大根仁

10月1日公開 星 4つ

「ジェーン」

女性主役の本格的西部劇。アメリカ西部で夫と娘と平穏に暮らすジェーン、ある日夫が撃たれて逃げ帰って来た。相手は悪名高いビショップ一家、藁にもすがる思いで、かつての恋人ダンに助けを求めるが、むげに断られてしまう。迫りくる敵の前に闘う事を決意したジェーン。徐々に明らかにされるそれぞれの過去と真実。

アカデミー女優ナタリー・ポートマンが闘う女を熱演。

アメリカ

監督 ギャビン・オコナー

10月22日公開 星 5つ

「湯を沸かすほどの熱い愛」

銭湯「幸の湯」の幸野家。夫は1年前に出奔し休業状態、持ち前の明るさと強さでパートをしながら、16歳の娘を育てている双葉

ある日癌で余命2カ月の宣告を受ける。気丈な彼女は、その日から「絶対やつておくべき4つのこと」を決め実行して行く。夫を連れ戻し銭湯を再会する、内気で引き籠りがちな娘を独り立ちさせる・双葉が必死に動く事で家族が再び繋がっていく。

究極の愛の物語。宮沢りえが好演、名子役伊藤蒼が見事。

クロックスワークス

監督 中野量太

10月29日公開 星 4つ

「ハドソン川の奇跡」

2009年1月15日、極寒のニューヨーク上空850メートル、155人を乗せた航空機を突如おそった全エンジン停止事故。絶望的な状況の中、機長サリーはハドソン川への不時着を決断、技術的には難易度の高い水面への着水を見事に成功させ全員生存を成し遂げる。サリーは英雄として称賛されるはずだが、彼の決断に思わぬ疑惑がかけられる。全員を救ったのになぜか……。

これぞ映画の真髄、トム・ハンクスが好演。アメリカ

監督 クリント・イーストウッド

9月24日 公開 星 5つ

◆お知らせ

◆「まゆの会」

*11月7日(月) 13時〜

作品 毛糸のマフラー

場所 ココネリ多目的室1・2

………

*12月5日(月) 13時〜

場所 ココネリ多目的室1・2

作品 可愛いいまゆ玉

持ち物 裁縫道具、物差し

材料費 1000円

18名 限定

事前に電話で申し込み下さい。

申込先 波多野

☎ 03・3990・3810

◆「歩こう会」

*11月5日(土) 雨天決行

葛西臨海公園・水族館

大江戸線練馬駅 8時集合

練馬↓月島↓(有楽町線) 新木場

↓(京葉線) 葛西臨海公園駅

水族館入場料…一般700円

65歳以上350円

レストランブルーマリンで昼食

連絡先 小坂 茜まで

☎ 090・2306・0429

【10月役員会報告】

10月3日(月) ココネリ研修室
出席者 青木・保坂・内田(稚)・
菅原・土橋・内田(ま)

長谷川・西山

司会 岡田

●11月9日(水) 秋の日帰りバス旅行 現在約20名申込

●10月5日(水) 江古田明和会との交流会 当方より6名参加

●「湧くわく講座祝う会」 関連

●当日券は発券できない程販売は順調(現在回収額307千円)

●プログラム作成はなべさんよりの原稿待ち、印刷は620枚を20日の校正の後おこなう

●ホールとの打合せは10月17日11時より文化センターで行うので役員は全員参加の事

●垂れ幕は街センに近々依頼予定

●H・Pのメンテナンスでの課題

●健生会ニュースのデータ送信の方法とまゆの会との緊密な連携を構築する

●役員は月に一回、必ずHPにアクセスし進捗をチェックする

●シネマクラブの新体制について

●長谷川さんが新リーダーになった。
岡田さんの心当たりの方に声を

掛けてみる

●中村西小での昔遊び授業

●11月12日(土) 役員他7名で訪問、詳細は後日

●その他

●小泉さんよりの申し出で検討

○車椅子の件で11月役員会に説明に見える

○雑穀(白米以外)の食事療法講習会は本人より説明を別途聞くこととする

●11月号の健生会ニュース内容と行事案内の確認

*次回役員会11月7日(月)

*校正11月22日(火)

*印刷・発送11月29日(火)

生涯学習センター会議室1
(文責 西山)

「話のひろば」に

原稿をお寄せ下さい。

近況・自分の健康法・趣味

お稽古事・孫の事・お友達のこと

どんな話題でも結構です。

役員に渡すか、郵送でお願い

致します。皆さんとニュースを

作ってゆきたいと思えます。

◆ボランティア活動

◆ニュース(校正) 10名

9月20日(火) ココネリ

青木玲子 内田稚代 保坂武雄

西山重和 土橋昌子 菅原美佐子

宮田頼子 小坂 茜 内田まさ子

長谷川直子

◆ニュース(印刷・発送) 17名

9月27日(火) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 内田まさ子

内田稚代 土橋昌子 菅原美佐子

西山重和 岡田陽子 橋本 光

中村 清 今村安江 志村松枝

高山節子 高橋保孝 嶋木和子

葛谷豊子 石毛栄子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(10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 八木ふみ子

◆「きらら生活支援昼食会」

(10月14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

鷺池聡子

◆「なべさんの湧くわく囲碁講座」

(10月6日)

渡邊一雄 保坂武雄

◆「南町小学校安心安全ボラ」

10月

内田まさ子 内田稚代

◆「やすらぎ会」 厚生文化会館

10月7日 出席者 14名

俳句 中村 清

バラの香を載せ毛筆の便りかな

ドロロン今子等を走らす秋の空

敬老日宇頂天なる共白髪

長さ未だちぐはぐにして芋茎干す

逢うと又笑み交わしいる踊りかな

市原 澄子様 享年81才

謹んでご冥福をお祈り

申し上げます



2016年(28年度) 11月行事案内

- ▼ 2日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 4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
- ▼ 4日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 5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)
- ▼ 5日(土) 8:00 「歩こう会」葛西臨海公園・水族館 大江戸線練馬駅8:00集合 雨天決行
- ▼ 7日(月) 10:00 「役員会」ココネリ研修室2
- ▼ 7日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1・2
- ▼ 9日(水) 健生会日帰り旅行(わたらせ渓谷・富弘美術館) 練馬8:00出発 高野台8:15出発
- ▼ 11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
- ▼ 12日(土) 「中村西小学校・生徒と昔遊び交流会」中村橋駅下車 学校に8:30集合 8:50開始
- ▼ 16日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 17日(木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 17日(木) 16:30 「なべさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター
- ▼ 18日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」北保健相談所
- ▼ 22日(火) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・研修室2 西側
- ▼ 25日(金) ~26日(土) 「やすらぎ会」和銅鉱泉・ゆの宿 和どう 1泊旅行
- ▼ 29日(火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター第1会議室



～・～ 健生会・秋の日帰り旅行 ～・～

*実施日：28年11月9日(水) 楽しみですね！！



*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

*わたらせ渓谷をトロッコ列車に乗り、渓谷の絶景を約50分間ほど眺めて

心をリフレッシュします！(トロッコ列車は座席を予約済) 問合せ先：3992-8338

*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隋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！

編集後記

長く暑い日が続いておりましたが、あつという間に秋が訪れ、衣替えに、忙しい日を過ごされたことと思います。

今月号には、上西夫人が上西前会長の健生会への思い、又ご生涯について詳しくお書きくださり、紙面を飾ってくださいったことは本当に嬉しく、得難いことです。有難うございました。

私も時々「今、上西さんがいらしたら、このことをどのように対処なさるだろうか」などと考えることがあります。私は一度上西さんに怒られたことがあります。私がありますが、常は、やさしく接して戴きました。

私の通う教会にも行きたいとおっしゃって何度かお連れし、若き日に宣教師に影響を受けたことなどは私もお聞きしたことがあります。精神の根本にキリスト教的なものがおありになったと感じています。

シネマクラブの担当を長谷川直子さんと柳瀬紀子さんが受け持つて下さることになりました。柳瀬さんは岡田さんのご紹介でパワカレ8期生です。二人とも知的で素敵な方たちです。どうぞ今後のシネマクラブにご期待ください。



R. A.