

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. 383号

2016・12・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



トランプショック

つかみどころのないアメリカ

顧問 渡邊 一雄

まず冒頭にこの紙上をお借りして「なべさん湧くわく講座1000回記念講演」に対する健生会の皆様の強いご協力に心からお礼申し上げます。感謝状の代わりに頂いた練馬大根一本の価値は私にとって人生最高の文化勲章に勝るとも劣らぬものであった。これがアメリカならばボランテニア市民大賞としてマスメディアに大きく取り上げられることに間違いない。大会の終幕で「ありがとう 感謝」の歌を歌っているうちに感動がこみ上げて歌詞を忘れてしまい唯々頭を下げて引き下がった事はお許し願いたい。

その日の喜びと緊張で血圧が異常に上がり、更に数日後のトラ

ンプショックで「200」近く迄で上がってしまった。それは私が「湧くわく講座」で何度も必ずヒラリー・クリントンが大統領になると断言してきた事に起因する。

11月9日テレビでトランプ逆転勝利の字幕を観た時は一瞬眩暈がした程であった。私自身アメリカのMIT（マサチューセッツ工科大学）スローンスクールを卒業し、三菱セミコンダクターアメリカの社長として現地で経営の経験もし又娘もアメリカ人の新聞記者（ワシントンポスト）と結婚しアメリカの友人とも今も交友が続いているという関係から日本人としては少しはアメリカ通と自負してきた。トランプごときが大統領になるなどとは夢にも思わなかった。

私の畏友・岡本行夫（外交評論家）氏も全く思わなかったとNHKテレビで白状していた。

日本のマスメディアも殆んどミسジャッジして放心状態である。何故こんな間違いをしたのだろう。日本人はアメリカが分かっている様で分かっているの分らない原因の一つはアメリカには全国紙がない。いわゆる世論をつかむ中央紙がないことである。アメリカ人に「何故ないのか」と聞いたら「アメリカは広いから」と言う返事がきた。

この広い面積もさることながら各州の法律や生活習慣がかなり違うのである。日本は東京が中心で東京以外へ行くことを「都落ち」と言い、鉄道も「上り下り」と言っている。こういう意識はアメリカ人には全然ない。いつもオレが中心。日本人の尺度でみるとニューヨークとワシントンがアメリカの中心で「ニューヨークタイムズ」や「ワシントンポスト」が

日本の朝日・毎日・読売に当たる中央紙と見ている錯覚がある。因みにニューヨーク駅という名の駅は無く、グランドセントラル駅と言っている。確かにニューヨークの人はニューヨークタイムズ以外の新聞は紙屑であると思っている人が多いがデンバーではニューヨークタイムズにこのように書いてあるという「フン・NYタイムズにそう書いてあるなら、そりゃ嘘にきまつている」というような返事がかえって来る（参考山本七平・日本人とアメリカ人）。人口30万人で日本とほぼ同じ面積のワイオミング州の人にとってはNYタイムズ等全く関心がないし、ニューヨークの人にとってはワイオミングは外国人で人口より家畜の方が多く州だからNYタイムズは売れなくて良いと思っている。アメリカの新聞は約1700紙・大新聞と言われる約250紙を取り上げてもアメリカ人の20%強しかカバーしていないからアメリカの世論などつかみようがない。ではどうしたらアメリカが分かるか。来月からの湧くわく講座で私の経験から具体例を挙げて説明していきたい。乞うご期待！

●健康便り



インフルエンザの予防接種

薬剤師 岡田 陽子

冬はインフルエンザの流行が気になる季節ですね。

インフルエンザは、インフルエンザ・ウイルスに感染して、高熱や頭痛・筋肉痛・関節痛などが起こる病気です。

「感染」とは、ウイルス等が体内に住み着くことです。感染して、体に異変が起きることは「発症」と言います。(感染しても発症しないこともあるわけです。)

インフルエンザ・ワクチンは、実は感染を予防する力はありません。でも、ワクチンをする、発症を予防し、重篤化を防げます。なので、免疫が弱くなることの多い高齢者にインフルエンザ予防接種が勧められているのです。

練馬区では、10月1日から高齢者がインフルエンザ予防接種をする費用の一部を助成してくれるようになります。来年の1月31日までは、自己負担の2500円でワクチンを打って貰えます。予防接種のとき65歳以上の

人が助成対象です。(その他の対象者もあります。)対象者には「予防接種票」が送付されます。

予防接種でインフルエンザに対する抵抗力がつくのは2週間程かかるので、インフルエンザが流行するより前の12月中旬までに接種しておくのがよいでしょう。インフルエンザ予防接種の効果は約5か月間続くとされます。

発熱や急性期の病気の人は、インフルエンザ予防接種を受けられません。過去にインフルエンザ予防接種後2日以内にアレルギー症状や発熱などを起こした人も受けられないなど、注意があります。

予防のためのワクチンでかえって体調をおかしくしないために、予防接種票と一緒に送られるお知らせをよく読み守って下さい!

助成は「予防接種協力医療機関」に限りますが、持病でお医者さんにかかっている方は、体調を把握している主治医に接種して貰うのが望ましいです。

予防接種から30分は急な副反応が出るがあるので、医師と連絡が取れるようにして下さい。そして、接種して24時間は体調に気をつけて下さい。

●秋のバス旅行 報告

菅原 美佐子

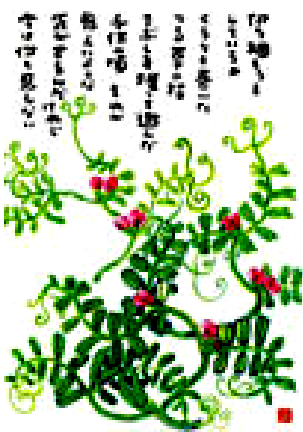
11月9日(水)わたらせ渓谷と富弘美術館を鑑賞する企画の旅行だった。直前に3名のキャンセルがあり、24名の参加者で区役所前8時出発、高野台経由で関東自動車道を走り、途中上里のサーブスエリアでトイレ休憩。高速は伊勢崎インターで降り、わたらせ鉄道に乗車する大間々駅へと向かう。駅のホームにはリックを背負った中高年の人たちが大勢いて、皆トロッコ列車に乗って紅葉見物にきている人だ。今日は木枯らし1号が吹いたという情報で、窓の囲いのないトロッコ列車は敬遠され、健生会の人達は普通の列車で渓谷の紅葉を見る事にした。進行方向左側は、渡良瀬川沿いや周囲の山々の紅葉が見渡せた。列車が進むにしたがって赤や黄色の紅葉があざやかに陽に映えていた。30分程乗って私共は神戸(こうど)駅で下車。この先まで乗っていくと足尾銅山で有名な資料館があるとのことだ。草木湖の近くのレストランで昼食。舞茸の産地らしく天ぷらが美味しかった。

昼食後すぐ近くの富弘美術館へ

と向かった。中学校の教師であった星野富弘氏は先生になって2か月目に、指導中、頸髄損傷という事故にあい、手足の自由を失ったということだ。入院中に口に筆をくわえて文字や絵を描き始めたそう。平屋の美術館の周りはずそばに渡良瀬川があり、庭園のあちこちには真っ赤に紅葉したもみじがとてもきれいだ。

大きな展示室が4か所あり、ひとつひとつの絵が額に入れられ絵の中には心に響く言葉が添えられていた。不自由な体で描いた絵は多くの人達に感動を与えてくれることに、頭の下がる思いだった。素敵な絵の本があったのゆつくり見たいと思い買い求めた。外に出ると陽さしのなかに風花が舞っていた。

途中、上里近くのお菓子工房により、渋滞もなく予定より30分も早く練馬に到着した。



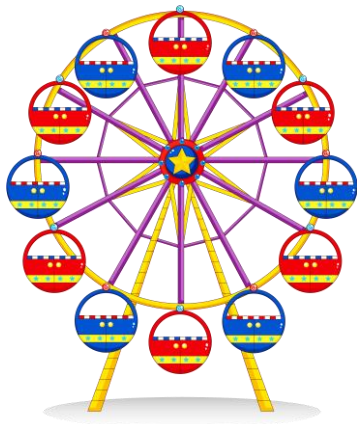
● 歩こう会報告 小坂 茜

11月5日(土) 快晴

8時に大江戸線練馬駅に8名が集
合。月島で有楽町線に乗り換え、
新木場でJR線に乗り換え、葛西
臨海公園駅で下車。丁度開園の9
時半に葛西臨海水族園に到着。

東京湾に浮かぶようなガラスド
ームのエントランスから入園し、
入園券の動物の写真が何種類もあ
り、それにも感激。65歳以上は
半額！

順路に沿ってたくさんの魚た
ちを見学し、魚の色彩の美しさに
歓声が上がった。大水槽では、一
匹を残して死んでしまったマグロ
がたくさん泳いでいた。鳥が飛ぶ
ように速く泳いでいた。「刺身にし
たらおいしいそうだね。」なんて不
心得な声も聞こえてきた。ウイデ
イシードラゴン(タツノオトシゴ)
の形の面白さに驚いている人もい
た。イソギンチャクもいろいろな
種類がいて、色彩も色とりどりで、
まるでお花畑を見ているようだった。
ストロベリーアネモネなんて
お花のような名前がついているイ
ソギンチャクもいた。英語で、イ
ソギンチャクのことをシーアネモ
ネということを後で知って納得。



10時半からペンギンの餌やり
があるというので三種類のペンギ
ンがいるところに行った。ペンギ
ンは、陸上では動作が緩慢だが、
水中に投げられたイワシを取る時
は、凄スピードで飛び込み、素早
く泳ぐのが面白かった。

園内を巡り終わったところで、
11時半となり、レストランで好
きなものを注文して昼食。そこで、
今日の感想を聞いたら、みんな楽
しかったとか面白かったという声
が多く聞かれた。

日本最大級の観覧車(全高11
7m・直径111m)が見えたの
で、希望者を募ったら、8名全員
が乗ることになった。

天気が良かったので、デイズニ
ーランドやスカイツリーもよく見え
た。今回の歩こう会は最高に楽し
かった！！

● 「昔遊びを楽しもう」報告 小坂 茜

小坂 茜

11月12日(土) 中村西小学
校3年生の3クラスに、総合的な
学習として昔遊びを教える授業を
健生会9人でゲストティーチャー
として参加した。はじめの会で私
たちの自己紹介と担当の遊びを話
し、それぞれの担当の場所に移動
した。子どもたちは6人位のグル
ープごとに10分位で移動して、
できるだけいろいろな遊びに挑戦
することが約束。

① お手玉(内田稚代) 2個はほ
とんどの子ができるが、私が3個
でやったら、「すごいー！」と歓声
が上がった。2個で何回続くか皆
で競争したら120回出来た子が
いた。好評で何回も競いあい、今
度こそはと頑張って、真剣だった。
② こま(保坂武雄・岩崎銀造) で
きる子とできない子の差が大きい。
左利きの子が2人いたが、教えに
くかった。体を使うので結構盛り
上がった。

③ 福笑い(岡田陽子) パーツを周
りの子に渡させたら、一緒にやる
感じになり盛り上がった。ひよつ
とことおかめがあつたが、両方や
りたいという子もいた。

④ あやとり(土橋昌子) できる子

とできない子の差が大きい。親指
とか人差し指といつてもどの指か
わからない子もいた。

⑤ 折り紙(池谷久美子) 時間が足
りないと思つて、家で途中まで作
つてきてコマを作った。折り紙の
コマは、初めて見た子がほとんど
だった。

⑥ かるた(内田まさ子) 私の発音
が悪くて間違えて取る子もいて子
供がいろはかるたを覚えていて助
けられた。

⑦ ベーごま(濱一利) 3年生には
無理で、巻いてあげたら5年生位
ならできらうと思つた。学童
クラブに行っている子はできた。

⑧ おはじき(小坂茜) 2人一組で
競争させたので、盛り上がった。
どっちにはじいたらうまく当たら
れるかを考えないで失敗する子も
いた。

終わりの会で小坂が大道藝の南
京玉すだれを披露した。初めて見
た子が殆んどで、びっくりしてい
た。クラスの代表が感想とお礼を
述べて終了。

昔遊びの経験のない子にとつて
も、技を競うのでいい機会だった。
私たちも元気をもらった。



●『湧くわく講座10周年を祝う会結果ご報告』 保坂 武雄

なべさんを祝う会『人生これからだ!』は10月31日、最高のゲストを迎え、全国からの600人近い聴衆で盛り上がりました。ここに企画、準備、実施当日に至る経緯を簡略にご報告します。

『企画開始とコンセプト』

渡邊一雄様ⅡなべさんⅡ大王さんから奥様のご不幸も癒え切らない2月末に「湧くわく講座」が、10年間、年10回、都内10ヶ所で千回を超えた」と伺いました。早速、青木会長と「単なるお祝いでない、講座を深堀する、次に繋がる形での会を行う。なべさんが最も尊敬する方々に講演とアトラクションをお願いし、都内のファン代表で実施」と決めました。

『なべさんファンで実行委員会』

都内の主な方々に、実行委員をお願いして委員会を結成、主催者と決めました。事務局は健生会が引き受け、会場は3月初めに文化センターつつじホールを予約しました。実行委員会は計6回、ほぼ毎月開催し講演とアトラクションの内容、人選、ポスター、チラシ

作りから配布まで行いました。

委員によるチケット販売は8月から開始したが、予想外(予想通り?)の好調な売れ行きに委員全員が胸をなでおろしました。

『当日、満席の開幕』

第1部講演会

開会あいさつで青木委員長は、8年前上西前会長に「湧くわく講座」に誘われて、なべさんにお会いして以来、健生会をご指導頂いている経緯を話されました。

祝辞で香取奉優会理事長はこの講演会を高く評価下さり、なべさんについてはお話も上手で、とにかく勉強家で「ポジティブな人」とご紹介されました。

基調講演で京極浴風会理事長は、なべさんと健生会と本企画を評価下さり、今の超高齢化社会での模範であり、日本の新しい在り方を示しているとされました。会場の聴衆に対しては、高齢化する事から来る「フレイル」(FRAILTY)年齢に伴って筋力や心身の活力が低下する状態、対策の重要性を説かれ、介護状態や、生活習慣病になる前の段階での、栄養や運動と同じく社会参加の大切さを説かれ、本日の参加そのもの

こそ大切と締めくくられました。

第2部アトラクション

休憩時間中に長谷川直子さんの、自彊術は会場全体が喜んで参加、身体を動かしました。

落語は、プロはだしの圓塾さん、上達著しい大王さんが会場を沸かせ、三遊亭圓王さんが流石真打、プロと会場を唸らせました。プロ歌手、健生会会員の美しい和由貴子さんが「美しい日本」を熱唱、ギタリスト井上さんと「手の掌に太陽を」で会場の聴衆に歌唱指導して下さいました。

なべさんの歌は中村壽子さんの作詞、和さんもなべさんも参加し、会場全体で合唱で盛り上げました。謝辞は、なべさんの言葉と絶唱

「有難う感謝」で会全体を締められました。

『感動の大成の要因』

多くの方々から「楽しかった」「感動した」「なべさんは凄い」との声。健生会パワーが無ければ出来なかったし、都内全域の委員パワーが無ければこれほどの成功はありませんでした。「湧くわく講座」の常連聴講生代表即ち「為己為人」実践者達のお陰様でありました。これもなべさんの凄さです。

実行委員会の方の感想文 『なべさんパワーの泉』

中野区 西村 昇

名講演会が目出度く終わった。

お目当てのなべさんの中・高年向けの話に会場が沸いた。真剣な眼差しで聴き入るかと思えば、一瞬笑いの渦、それだけ先生の実体験に基づく話は不思議な魔力を持っている。ともすると引き籠りがちな方達には、ともかく一度聞かれる事をお奨めしたい。勇気と人生の笑いを誘うこと請け合いだ。

良く聞く言葉に「70、80働き盛り、90歳でお迎え来たら、100まで待てと追い返せ。」高齢といえどもまだまだ社会貢献出来る。先生曰く「人生これからだ」実践あるのみ。先生の魅力は「話す、笑う、歌う」の3拍子、どれも体に良いことばかり。「情けは人のためならず」そして人様にもパワーを与える行動で楽しい人生に一路邁進して行くのではありませんか。

なべさんお目出とう。そして有難う。パワーを授かった私たちもこれを機会にますます若かった時

の元気を取り戻し人の為になることをしようではありませんか、

長寿人生バンザイ！

『湧くわく講座10周年を祝う会に参加して』

港区 田村 喜一

会場満席の中、感謝感動の幕開けとなりました、先生の博学、気力、努力に頭が下がる思いでした。現役時代の活躍された映像を拝見し、今更のごとく「ローマは一日にしてならず」を実感した次第です。今年、最愛の奥様を亡くされたことなど一言も語らず、今回の式典を完成されあくまで、慈愛と教養サービス、精神力にまたまた感動いたしました。

傘寿を超えられますますお元氣な先生ですが身体は正直です、我々ファンは先生が何時までもお元氣で楽しい講演を望みますが、それは先生の健在あつてのこと、今まで以上にくれぐれもお体ご大切にして下さい。末文ながら10周年記念の会、大成功本当におめでとございました。これからますますファンを楽しませ、人生の師としてご指導下さらんことを切にお祈り申し上げます。

『感謝の気持ち』

港区 安芸 照子

此の度のなべさん講座の10周年を祝う会は大盛会で大きなパワーをいただきました。中でも先生の話された人生の三本柱の栄養、運動、社会参加の重要性を改めて考えてみました。バランスの良い食事をしつかり摂ることで病気になる身体づくりができ、運動の習慣は先行促進、筋力免疫力アップ脳の活性化にもなり心身共に健康で過せます。

進んで社会参加を続けて、いつも先生のお話になる「人のためには自分のため」を実感しながら未来の健康寿命を延ばすために毎日努力したいと思います。

最後に、先生が皆様に感謝の気持ちを込めてありがとう！ありがとう！と歌われた時には会場の皆さま、ハンカチであふれる涙を抑えておられました。私も涙があふれてきました。素晴らしいお話、本当に有難うございました。



『寄り添う仲間 ありがとう』

練馬区シルバー 榊谷 和子
渡邊先生は、エンディングで

「ありがとう・感謝」を歌われしました。私達シルバーのメンバー全員も一緒に口ずさみました。それは私達が先生に感謝を込めた「ありがとう」でした。

この湧くわく講座1、000回記念講演で、渡邊先生を慕われてこられた方々と寄り添う機会に恵まれ感謝でした。

健生会の皆様とお近づきになれ、一緒に皆様をご案内できました。目を輝かせ、胸をときめかせてご来場下さった方々のご案内は誇りにも感じました。

シルバーカー（老人手押し車）で来場下さった方と一緒に講演も聞き、タクシーでお見送りするまでそれはそれは楽しいひと時でした。健生会の皆様の、準備から終演までの献身的な気配りとそのお姿に、私達は沢山学ばせて頂き大きな力となりました。

又ご来場くださいました方々

から、これからもまたお話をいたしましょう、お茶をいたしましょうとお声を頂きました。寄り添う仲間が沢山出来ました。渡邊先生、健生会の皆様本当にありがとうございました。

健生会副会長 内田 稚代

私は青木会長と保坂副会長にチケットとプログラムの作成を頼まれましたが、最初は受けるのをためらったが、健生会として、やはりお手伝いしなければと思い引き受けました。最初は意見や希望を入れたりして変更を何回も繰り返し渡邊先生の希望も入れ、段々に構成され、印刷の段階になり出来上がりました。その間、他区の実行委員の方のお顔が分らずにいましたが、会の当日やつと皆様にお会いでき、一緒に入場者を迎えるお手伝いをしました。西山さんと会場の総括係りを担当いたしました。お陰様で何事もなく無事に行われたことは、実行委員会の皆様とシルバー人材センターの方々のお手伝いに感謝申し上げます。原稿も有難うございました。ニュースが出来上がりましたら送らせていただきます。



健さんの試写室便り



第53回 高田 健治

「湯を沸かすほどの熱い愛」

銭湯、幸の湯の幸野家、銭湯は休業状態、母の双葉はパートをしながら16歳の娘を育てている。ある日突然双葉は余命2カ月の宣告を受ける。けなげな彼女は、その日から絶対にやっておかねばならない3つのことを決め実行していく。家族からすべての秘密を取り払い、ぶつかり合いながら強い絆で結ばれていく。死にいく母の熱い想いと驚きのラストに、生きる力がほとばしる家族の愛の物語。

宮沢りえが好演、名子役伊東蒼が難役を見事に演じる。

クロックスワークス

監督 中野量太

10月29日公開 星 4つ

「マダム・フロレンス！」

「夢みるふたり」

フロレンスはニューヨーク社交界のトップマダム、尽きない愛と莫大な財産は、夫のシングレアと

音楽に捧げられていた。自分の歌唱力に致命的な音痴であることに気づいていない。そんな彼女がカーネギーホールで唄いたいと言いつつ、シングレアは彼女が持病を抱えながらの命がけの挑戦に、一緒に夢を見ることに決める。演奏会は成功するのか・・・

メリルストリーブが好演、二枚目ヒューグラント共演、感動の実話が銀幕に広がる。

12月1日 公開 星 5つ

(シネマクラブで鑑賞します)

「幸せなひとりぼっち」

オーヴェ59歳、43年間勤めた会社を突然クビに、家に帰れば独りぼっち、亡き妻の想い出がよみがえり、涙を流し自殺までしようとする。そんな時、隣にパルヴァネ一家が越してきた。その車がオーヴェの家に誤って突っ込んで来たのをきっかけに交流が始まる。頑固者で凍てついたオーヴェの心も温かさを取り戻し、長年胸に秘めていた或る事を語り出す・・・

幸せも涙も一杯の愛のドラマ、

クリスマスに必見の映画。

瑞典 監督 ハンネス・ホルム

12月17日公開 星 4つ

健生会恒例 新年会のお知らせ

◆日時：平成29年1月26日(木)

◆会場：木曽路(小竹店)

◆参加費：3,500円 受付 11:30
開始 12:00

練馬北口より送迎車で木曽路に行きます。

◆お祝=卒寿・妥当者なし

傘寿・荻原、吉田、川田、高田(知)

(会員在籍2年以上経過した人、対称)

◆問合せ先：内田 3992-8338

詳しくはニュースに入るチラシ参照下さい。

例会「脳活で健康長寿」



◆お話：馬場元毅 脳神経外科医

最近物忘れがひどいと思うようになった方は大勢おられると思います。脳の中の記憶を管理するところはどのように働いているのか、また何をすれば記憶力を高めることが出来るのか？実際に患者さんを見ている馬場先生のお話はきっと役に立つことと思います。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

◆日時：1月29日(日) 2時から4時

場所：練馬区職員研修センター(元の練馬区医師会館)

◆「まゆの会」

*12月5日(月) 13時〜

作品 可愛いまゆ玉

場所 ココネリ多目的室1・2

.....

*29年1月9日(月) 13時〜

場所 ココネリ多目的室1・2

作品 揺れる梅の花のブローチ

持ち物 裁縫道具、物差し

材料費 1000円 18名限定

事前に電話で申込先 波多野

☎ 03・3990・3810

.....

◆「シネマクラブ」

12月8日(木) 映画鑑賞

上映作品 「マダム・フロレンス」

夢みるふたり

上映作品が打ち切りになった場合はほかの上映作品になります。

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 金満楼(中華)

問合せ 長谷川まで

☎ 03・3991・0713

.....

◆「歩こう会」

*12月から3月迄お休みです。

連絡先 小坂茜

☎ 090・2306・0429

【11月役員会報告】

11月7日(月) ココネリ研修室
出席者 青木・保坂・内田(稚)・
宮田・土橋・内田(ま)

長谷川・岡田・西山

○司会 菅原

●11月9日(水) 秋の日帰りバス旅行、26名が参加予定。

●「湧くわく講座祝う会」収支はプラス。当日回収分も含め574枚の切符を販売、約500名が来場。健生会に対し山賀正道氏・福澤幸雄氏・香取眞恵子氏より計5万円の寄付を頂いた。

●11月12日(土) 中村西小の昔遊び授業は9名が参加。当日、父兄参観と並行して行われる。

●H・Pのメンテ面について活動報告のタイムリーなアップのルール化、健生会ニュースの記事に載せていないシルバーコース・やすらぎ会等は簡単なコメントを付し、岡田まで完了報告を。

●1月29日の例会はココネリが取れず、練馬区職員研修所(元練馬区医師会があった場所) 囲み記事は来月の健生会ニュースに掲載。●松島先生からの認知症予防「食材と運動」の講演を開きたいとの要請があるが、来期の計画の中で

改めて検討したい。

●印刷・発送の慰労会は12月27日(火)に決定。

●新年会は1月26日(木) 12時・木曽路/小竹店にて行う。会費は3500円を予定。

●12月17日(土)の上園氏のチャリティー切符は健生会用として40枚確保する。

●小泉さんより役員会当日直々の要請があった件について

○希望の車椅子の資金調達は車両協会に相談するようアドバイス。

○雑穀(白米以外)の食事療法の会を定期的にやりたいとの申し出は、どれだけのニーズがあり、又実行可能性があるかどうか、じっくり検討したうえで判断したい。

○11月19日「食生活が人生を変える」講演会の案内。

●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12月5日(月)

ココネリ研修室3

*校正12月20日(火)

ココネリ研修室2

*印刷・発送12月27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) 8名
10月20日(木) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代
西山重和 土橋昌子 岡田陽子
小坂 茜 内田まさ子

◆ニュース(印刷・発送) 15名
10月27日(木) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 内田まさ子
西山重和 小坂 茜 菅原美佐子
橋本 光 土橋昌子 八木ふみ子
今村安江 中村 清 高橋保孝
高山節子 嶋木和子 葛谷豊子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(11月・小茂根)

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」

(11月11日)

豊玉すこやかセンター6階
カレーライス・20人分

小林良子 清水マツ子
篠崎玲子 大久保晴子
鷺池聡子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

(11月17日)

渡邊一雄 青木玲子 保坂武雄

◆「南町小学校安心安全ボラ」
11月

内田まさ子 内田稚代

◆「やすらぎ会」厚生文化会館
11月4日 出席者 13名

11月 〃 10名
25〜26日 和銅温泉 10名

俳句 中村 清

小鳥来る為に懸けたる餌の台
掃くには惜しい金木犀の香りかな
雲あれば更に清らか月満ちる
古傷が痛む今朝冬にいる
恙なく米寿を迎え新米炊く

*新会員紹介

平和台 柳瀬 紀子

御寄付

香取 眞恵子様
山賀 正道様
福澤 幸雄様

誠に有難く感謝申し上げます

2016年(28年度) 12月行事案内

- ▼ 2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
 - ▼ 2日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
 - ▼ 3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(月) 10:00 「役員会」ココネリ研修室3
 - ▼ 5日(月) 13:00 「まゆの会」作品:可愛いまゆ玉・ココネリ多目的室1・2
 - ▼ 7日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」厚生文化会館
 - ▼ 9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
 - ▼ 15日(木) 15:00 「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
 - ▼ 15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
 - ▼ 16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
 - ▼ 16日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」大泉保健相談所
 - ▼ 16日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
 - ▼ 20日(火) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・研修室2
 - ▼ 21日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
 - ▼ 24日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」日本橋三越前～京橋方面 練馬大江戸線改札集合
 - ▼ 27日(火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター第1、2会議室 終了後、発送者慰労会
- ※「歩こう会」12月～3月迄お休みします。



～・～ 大江戸花めぐりのご案内 ～・～

～ 三越前から京橋 ～

日時: 12月24日(土) 三越ライオン前に午前9時市川先生と合流

集合場所: 練馬駅大江戸線改札口、午前7時50分集合 8時出発

行程: 三越前—福德神社—長崎屋跡—時の鐘—小津和紙博物館—八重洲・京橋の再開発—東京スクエアガーデン

昼食: 銀座3丁目 羅豚(らぶ) ギンザグラッセ豚のせいろ蒸し

参加費: 3500円(昼食代・写真代・テキスト代・郵送費・他の実費)

◆ 当日参加される方は 封筒に参加費を入れて、〒 住所 氏名 ☎記入して用意ください。茶封筒も持参下さい。参加申込み締め切りは15日です。

◆ 申込先: 土橋 3970-3451 内田 3992-8338



編集後記

まずは10月31日の講演会が成功裡に終わったことを皆様に感謝申し上げます。最後まで入口などのお手伝いをし、先生の舞台は実際はゆっくり拝見できず、後から健生会役員たちは荻原さん作成のDVDを回し見して、当日参加出来た事を実感しています。

巻頭言でなべさんはトランプシヨックと言う言葉を使って今回のアメリカの選挙の結果を驚いています。私は何故ヒラリーが敗れたのかの原因の一つに米国社会に払拭できない「ミソジニー(女性嫌い)」があると米国生活の長いある映画作家が書いているのを読んで驚きました。私は米国こそが女性大統領を望む国と認識していたからです。

小池百合子さんが、都知事に就任しなければ暴かれることもなかった事実が明るみに出て、今後の対処の仕方、また今後の反対勢力がどのような動きをするのか注目したいところですが、誠実なお人柄の小池さんはヒラリーのように「既得権益」の代表として憎しみの対象にされることはないと思います。お身体に気を付けて頑張りましょう。



R.A.