練馬健康と生きがいを語る会

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

: 3970-2840

[] 引生的 れた所でした。

編集:役員

年

待 をもって

健生会会長 青木玲子

おめでとうございます。

は大変嬉しいことでございました。 のですが、満席の栄に浴したこと 場所で行き届かぬことも多かった なって執り行いました。初めての 行われ、事務局は健生会が中心に くわく講座10周年を祝う会」が ―つつじホールで「ナベさんの湧 たこと、心からお礼申し上げます。 にいろいろの行事に参加できまし 特に、10月30日文化センタ 又、新しい「まゆの会」はいつ 年中は役員、会員の皆様と共

清さん、西村さんが助手で大井先 ると、岩根さん、近江さん、中村 教えてくださっていたのでした。 がパソコンを操作できるようにと 生が綿密な計画を立てて2年で皆 は結びつきませんでした。今考え く健生会が行っているという事と たのは会員の岩根さんですが、全 う字句に目が留まった事でした。 宣伝の紙を配っている女性がいて、 は呼んでいた)の前を通った時に 東庁舎に用事があり、 は今から13年ほど前、 ンティアセンター(ボラセンと皆 「パソコン教室へのお誘い」とい その時親切に対応して下さっ 場所は小竹小学校で、以前校長 帰りにボラ

№.384号 区役所の $2017 \cdot 1$ 発行:青木

はパソコン教室だったのです。 今の健生会ニュースつくりの基本 のがどんなに楽しかったことか! と脱帽したことも度々ありました。 れたり、音楽を入れたり、 に見事なメールに「ヤラレター」 お互いにやり取りし、カットを入 がおり、習ったばかりのメールを 家に帰ると新着メールを見る あまり

老人会に入っちゃったみたい」と 帰ってから親友に「少し早いけど でおいでになり、「健生会の役員に ら3期までの忘年会がありました。 のです。その時の様子を私は家に なってください」と突然言われた 会の終わりころ、私のテーブルま に「茶平」でパソコン教室1期か いしました。何を感じられたのか そこで初めて上西会長にお会 私は3期生で、その年の12月

> 仕事にしていたことでアメリカに 然帰ってしまう事もありましたが、 と感じています。時々、気に入ら たが、陰で物を言う人たちもいな 案が否決されることも起こりまし を尋ねられた私は正直に「風通し さいました。1年経って「会の事 さんは私を健生会を理解させる為 でした。私は1年間は黙って役員 上西さんとの出会いが始まったの ましょう」という事になり、 ので「帰ってきたらお話しいたし ないとお年でしたから怒って、突 のでスムーズに行くようになった は皆様も一目置き、尊敬していた くなり、上西さんの存在につい いきます。」その後は多数決で上西 しゃいました。「それでは民主的に た。上西さんは何も聞かず、 の悪い役員会ですね」と申しまし に必要な場所、 会を見させてほしいと言い、上西 1週間ほど行くことになっていた 電話しています。翌1月にその時 「風通しを良くしてくれ」とおっ 人に合わせてくだ こ

私とパソコンとの出会いは関連

素敵な良いところでした。

やどの会にもきちんと顔を出して 次回はけろりとした顔で、役員会

くださっていました。上西さんの

月新しい教材で会員を楽しませて も誠実に準備をしてくださり、毎

校が中高年にパソコン教室を開放

力により練馬区で初めて小竹小学 をしておられた小坂茜さんのご尽

長谷川直子

謹んで新年の

ご協力のほど宜しくお願い お祈りすると共に本年もどうぞ 皆々様のご多幸とご健勝を こ挨拶を申し上げます。

平成29年 元旦

申し上げます。

NPO法人健生会・役員一同

顧問

雄

副会長 会長 青木

副会長 事務局長 内田 稚代

事務局 宮田 菅原美佐子

思の力」が大事ですね。

会計

新年の抱負

あるのですが、病気で必要なケー ずは体重を落とすことです。 動でやっていこうと思います。 ス以外に使ってはいけませんね。 ます。また今年も皆さんとともに ていけますようにと祈念します! 健康と生きがいを積極的にもとめ やはり地道に、食事の改善と運 「食欲を抑える薬」なんてものも 私の今年の健康への課題は、 新年もどうぞ宜しくお願い致し 薬剤師 尚田 ま

ようにします! の多い食品を食事の始めに食べる 糖の吸収が穏やかにする食物繊維 糖質を摂り過ぎないようにし、

すが、食事の改善も、運動も、 にさぼらず通います。 そして、ここからが本題なので 運動は、筋肉をつける運動施設 意

な、と感じます。 意思がないと易きに流れてしまう 人は「より良く生きよう」との

をもって、食事に気を遺ったり趣 「より良く生きよう」との意思

> われてきます。 齢の方から、しっかりと生活され 味を楽しんでいる人から、特に高 ている話を聞くと、慶賀の意を表 元気づけられ、こうあらねばと思 したくなります。そして、自分も

気持ちに触れることから生まれる 明るくなります。また、悩みを聞 労わりの言葉をかけられると心が のではと思います。 う気力は、人のこのような優しい りします。よりよく生きようとい いてもらうだけで心が軽くなった なのではと、近頃は感じています。 する助けになることもあります。 っていると感じられる人もいます。 は、生きる気力自体が減じてしま 意思をしっかり持とうと思います。 人の温かい言葉や気遣いや励まし そんなとき、薬で痛みを鎮めた ところで、薬局に来る方の中に が、実は、それより大事なのは、 今年は私も、「よりよく生きる」 漢方薬や栄養剤が気力を回復

の人の生きることをくさすのでな が、仕事を離れたところでも、他 を新年の抱負にします。 そこで、私も仕事上は当然です 励ます生き方を心掛けること

シネマクラブ報告

タルをしたいという。 がらもカーネギーホールでリサイ た映画。莫大な財産を持つフロー り」鑑賞。これは実話にもとづい きな音楽と、献身的な夫との生活 ダム・フローレンス! 夢見るふた に、幸福であった。音痴でありな の結婚で病気を抱えながらも、好 レンス、2度目の夫シンクレアと ユナイテッドシネマ豊島園で「マ 12月8日 (木) 7名

うのだ。だが、この夫には若い愛 惜しまない。そして、叶えてしま げるために、夫はあらゆる努力を いているようだ。 人がいる。フローレンスは気が付 この、妻の無謀な夢を叶えてあ

が、背後にチラチラするからだ。 れない。」 かしら?」と、私も思う。「お金」 と、青木会長。 「本当に幸せなの 「純愛は、初恋に限られるかもし 「本当に愛しているのかしら?」 」と、私は思った。

恋を「いたみ」と、表現した。は 啄木は、実ることのなかった初



を がなくも美しい「初恋」は、「純 がなくも美しい「初恋」は難しい。 でメリカの豊かだった時代のア がアンスとシン がなくも美しい「初恋」は難しい。 でメリカの豊かだった時代のア がなくも美しい「初恋」は、「純 がなくも美しい「初恋」は、「純

ちじております。クラブへの皆様のサプライズをして



話のひろば

「第一目標・元気で三桁まで

を断ってみた。これがビックリ幸を断ってみた。これがビックリ幸を断ってみた。生日、玄米菜食主義村成った。特にこの4か月で徹と相成った。特にこの4か月で徹と相成った。特にこの4か月で徹とはでやってみた、ちょっとした「付録として、私も乳癌の治癒に付録として、私も乳癌の治癒に付録として、私も乳癌の治癒に付録として、私も乳癌の治癒に付録として、私も乳癌の治癒に対する。これがビックリ幸を断ってみた。これがビックリ幸を断ってみた。これがビックリ幸を断ってみた。これがビックリ幸を断ってみた。これがビックリ幸を断ってみた。これがビックリ幸を断ってみた。これがビックリ幸を断ってみた。これがビックリ幸を断ってみた。これがビックリ幸を対して、一切の「おきなど」という。

思っているようでこれが自慢です。 多数の人が私の年を60歳台だと 3年程になりますが、これも大い の体操(ストレッチと空手の形)で、 ってやろうと考えているからです。 うことを知った為で、その上を行 45歳の男性が存在しているとい れはしばらく前にジャカルタに1 す。さらにこの上は146歳、こ です。当然全て元気でいての話で 次の目標は125歳を目指すこと の6万人の仲間入りをすることと、 百歳を元気でクリアして、日本で に幸いしていると思います。先ず そんなこんなで、当面の目標は、 世界一になれる可能性があるか

この問題を、何とかしないと日本やけに目立ち、ざっと20人居る最近、身近に生活習慣病の人がらで、そうなれば愉快です。

syouzou79@gmail.com じち。 定価743円+消費税です。頑張 手紙の送り先〒176・0012 す。先ずは、予定のテキスト「ガ 康で元気な高齢者が大活躍すると が相当改善できるでしょうし、健 う予定です。

本気でこれに

賛成さ 菜食を実践して良さを知ってもら 底だと信じています。まずは、テ ます。その手段が、玄米菜食の徹 ることに賭けてみたいと考えてい 小泉庄三 メールアドレス って読んで感想を聞かせて下さい。 ト新書出版をお読みください。 てに共通です)、森下敬一著、ベス ンは食事で治す」(生活習慣病すべ いう、素晴しい世界が出来てきま れる方はどうぞ連絡して下さい。 キストで読書会をやりながら玄米 活習慣病」と戦い、これを退治す 人がおかしくなってしまう。 これが成功すれば、日本の財政 それもあって私の後半生を「生

期待して待っています。

かせながら11時頃お風呂に入りし宿に戻り、よもやま話に花を咲

02 です。

練馬区豊玉北2・4・11・12



*「やすらぎ会」秋の一泊旅行

車し、宿の送迎車に乗りました。 ろで、長瀞の上の方の紅葉のライ ストの美しさに、酔いしれました。 をかぶせたような山々のコントラ 揃ったところで出発、秩父駅で下 しつつ、石神井公園駅に集合して、 振りに雪が降ったので、少々心配 形式でお腹いっぱいになったとこ しました。デザートがバイキング に銀杏の黄葉と、木の上に綿帽子 って来ましたがその前日は50年 11月25~26日・参加10名 トアップ景色を見に、ホテルの車 車窓から見る景色は赤い紅葉 埼玉県「ゆの宿・和どう」に行 ひと休みして楽しみの食事を

さを語らいながら帰路に着きまし 1日が過ぎて、翌日は昨日の楽し

製作出資会社の金を持ち逃げした



健さんの試写室便り

第54回 高田健治

だが、生活に不安を感じるマギー 年後娘も授かり幸せに見える二人 がいる。その妻に疲れ果てたジョ 妻に返すとういう計画を思いつく せになると思ったマギーは夫を前 ョンはジョーゼットといる方が幸 ョンを愛している事に気づく。ジ 彼には教授としてバリバリ働く妻 るジョンと出会い恋に落ちるが、 は前妻のジョーゼットが今でもジ ンは離婚、マギーと再婚する。数 「マギーズプラン_ **イ類学者で作家になることを夢み** ニューヨークの大学でマギーは

設計コンサルタントの二宮は映画 不思議な三角関係に興味津々・・ 一破門、ふたりのヤクビョウガミ」 ジュリアン・ムーアがファッシ 新春に楽しめるコメディ。 イケイケやくざの桑原と貧乏な ョナブルで知的な前妻を好演 1月21日公開 監督 レベッカ・ミラー 4

•第3

生涯学習センターで、

水曜日

ハートフルな人生の応援歌だ。

ネイサン役に若手スター、エイ

活動内容:毎月第1

:会費:入会金1,000円

クション。 のぞき見る快感。 追走劇はまさかの大トラブルに発 西からマカオまでのハチャメチャ プロデューサー小清水を追って関 世の中の裏の裏のからくりを 血わき肉躍るア

ターテイメント。 を好演、相棒を映画初主演の横 佐々木蔵之介が新境地のやくざ 1月28日公開 山裕が初々しい。文句ないエン 小林聖太郎 松竹 4

僕と世界の方程式

リンピック代表の一員に選ばれる。 サン、人との会話は苦手な半面、 なものとは何か・・・ 数学の面では飛びぬけた才能を持 情が生まれる。メダルよりも大切 にこれまで経験したことのない感 生活をがらりと変えネイサンの心 と学ぶ日々は数学一色だった彼の の少女チャイメンと出会う。 ネイサンはライバルの中国チーム チームの台北合宿代表に参加した っている。そんな彼は国際数学オ 周囲に心を閉ざしてきた少年ネイ 大好きな父を事故で亡くし母や

> ザ・バターフィールドが好演。 1月28日公開 監督 M・マシューズ ◆ お知らせ 4 つ

*29年1月9日 (月) 13時~ 場所 ココネリ多目的室1・2 「まゆの会」

持ち物 *2月6日 (月) 13時~ 材料費 1000円 揺れる梅の花の ブローチ 裁縫道具、物差し 18名限定

事前に電話で申込み 材料費 1000円 多目的室1・2 コロコロポーチ 18名限定 波多野 迄

5 03·3990·3810

練馬シルバー・コーラス

ロデイや抒情歌を中心に練習 会費1か月1,500円

月謝も安いので長期継続できます。

詳しい問合せ先 03 · 3992 · 9060

4

【12月役員会報告】

12月5日(月)ココネリ研修室 青木・内田 土橋・内田(ま)・菅原 (稚)·宮田

長谷川・岡田・小坂

〇司会・西山

残りは健生会会計にプールする。 各々に交通費として千円を支給し 込まれることになった。 出席者 参加。その謝礼として3万円が振 を教える授業に9名の健生会員が 校で総合学習の一環として昔遊び)11月12日(土)中村西小学

健生会の運営に生かすことにする は今回の問題点を総括し、今後の 生会の収入となる。次の役員会で 収支報告。剰余金の約8千円は健 1月21日(土)社協会員の集)「湧くわく講座祝う会」の最終

る。今回卒寿(90歳)妥当者無し。 印刷はカラー刷りとなるため、早 田・吉田・高田)お祝品を進呈す いは、健生会から5名が参加予定。 11月29日(日)の例会の資料 1月26日(木)新年会では傘 (80歳)の4名に(荻原・川

急に資料を入手し、年内に発注の

ココネリ多目的室1

段取りをつける。場所は初めて使 用する練馬区職員研修センター。 従って岡田・西山が下見する。

ととした。

する。 を確認し次回の役員会で再度検討 が分からないので、具体的な内容 9日・ココネリ) があるが、詳細 7」にブース出展の要請(2月1 「練馬つながるフェスタ201

写真をメールして欲しい。 動報告とともに岡田までスナップ プ写真を掲載したい。 ついては活 かり易いものにするため、スナッ ナンスに関し、活動内容をより分 ●印刷・発送の慰労会は12月2 ●ホームページのアップ/メンテ

ンターのホールを予約した。 は6月13日(火)で生涯学習セ 「セルポワブル」で行う。)総会は5月25日(木)ココネ 来年の「みんなのおんがくかい」

リホールを予約した。

7日 (火) 発送終了後レストラン

*校正1月24日(火) *次回役員会1月9日 と行事案内の確認 111月号の健生会ニュース内容 ココネリ多目的室1 月

ボランティア活動

「ナベさんの湧くわく囲碁講座

(12月15日)

土橋昌子 内田稚代 青木玲子 11月22日 (火) ココネリ ・ニュース 保坂武雄 岡田陽子 内田まさ子 (校正) 8名 菅原美佐子 長谷川直子

内田稚代 青木玲子 志村松枝 11月29日(火)学習センター ニュース(印刷・発送)12名 土橋昌子 保坂武雄 今村安江 嶋木和子 中村 菅原美佐子 葛谷豊子 高山節子

鷺池聰子 篠崎玲子 高村直子 「おしめたたみ/ボラ」 (12月・小茂根) 菅原美佐子 清水マツ子

篠崎玲子 小林良子 豊玉すこやかセンター6階 「きらら生活支援昼食会」 カレーライス・20人分 (12月9日) 清水マツ子 鷺池聰子 土橋昌子

*印刷・発送1月27日 (金) 生涯学習センター第2会議室 (文責 西山)

内田まさ子 12月 ・「南町小学校安心安全ボラ」 内田稚代

12月2日 ◆「やすらぎ会」厚生文化会館 1 6 日 IJ 14名 11名

木の実落つ沼へこませて ライトアップされたる 生半可では出来ぬと松の飾りかな 長谷のもみじかな 中村清 いたりけり

ああ又消ゆ鉄路雪の増毛駅

金木犀香りが好きと僧一言



斉藤 雅男様 亨年97才

2017年(29年度) 1 月 行 事 案 内

- ▼ 6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(金) 12:00「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 7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)
- ▼ 9日(月)10:00「役員会」ココネリ 多目的1
- ▼ 9日(月)13:00「まゆの会」作品:揺れる梅の花のブローチ ココネリ多目的室1・2
- ▼11日(水)11:00「シルバー・コーラス」新年会 かごの屋・直接集合
- ▼13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(木)14:00「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼19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
- ▼20日(金)10:00「練馬健康連絡会」光が丘保健相談所
- ▼20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
- ▼20日(金) 12:00「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼24日(火)10:00「ニュース校正」ココネリ・多目的1
- ▼26日(木)「健生会・新年会」木曽路(環七小竹店)練馬文化センター入口前 11:00集合
- ▼27日(金)10:00「印刷・発送」生涯学習センター第2会議室
- ▼29日(日)14:00「例会・脳活で健康長寿」講師:馬場元毅先生 練馬区職員研修センター

---*-- 恒例 健生会・新年会のお誘い ---*-

時:平成29年1月26日(木)

会 費:3500円 当日は皆で歌う・余興・ビンゴゲーム等予定!

会 場:木曽路(環七小竹店)

います。

皆様にとって良い年であります

日

集合場所:練馬駅文化センター玄関入口前 11:00集合

木曽路店からの送迎車に乗ります。

締切日:1月17日 (木) 参加費を添えて申し込みください。新会員も参加歓迎!!

※参加費を直接渡せない方は、先に電話で申込みされて郵便局口座に振込み下さい。

★加入者名 健生会(けんせいかい)口座番号 00190-5-567939

※ 当日のキャンセルは準備の都合上返金出来ませんのでご了承下さい。

週間は医者通いに明け暮 り柄の私も、 多いのではと心配です。 降ったり、体調を崩して るのが分かるので頼みにく ると今の役員の方々の負担が に詰め込むという情けな のに薬を飲むために食べ物を事 槓極的にご参加戴きたいと願 ます。そこで皆様にお あ どうぞ新しい年には 役員の数がどうしても足りな 食いしん坊の私が食欲不振 りがたさを再認識 今年はきちんと健 又元気に動きたいと願って 新しい企画を考えようとす お手伝い下さる方を募り 8日夜から発熱し1 は健生会を 康を取り 願 日 11 11 有様 11 です 11 が 前

過ぎましたね。本当に長い即回りの12年はアっといるくくださった中村千代古さん毎年、干支のビーズ人形な

編集後記