

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-keiseikai.com/>

No. 448号

2022・5・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



## 風薫る五月

山崎 隆司

今年も早いもので、季節は確実に変化して風薫る五月を迎えました。

「三月の風と四月の雨が美しい五月をつくる」と言われています。五月は晴天がよく似合う季節です。桜が散り、ハナミズキや藤や山吹も花を咲かせて散り、花菖蒲が咲き始めています。

私は、四季の変化を楽しめる日本と言う国に生まれて本当に良かったと実感しています。

それぞれの季節ごとに趣（おもむき）が異なり、それぞれの季節の良さを楽しめる国に感謝です。

（余談ですが、「皐月（さつき）晴れ」の本来の意味は、現在の六月

（旧暦の五月）の梅雨の合間の晴天であり、梅雨の長雨が止み晴れ間が見えた時に使う言葉であり初夏の季語とのことです。）

さて、コロナ感染も足掛け3年目を迎え、依然として収束する気配が無く、依然として感染者の高止まり傾向が続き、窮屈な生活を余儀なくされています。

又、ロシア（プーチン）のウクライナ侵攻と言う蛮行が始まり、ウクライナの悲惨な現状を目にして全く信じられないくらい衝撃を受けています。

人間はかくも残酷な存在であるかウクライナの惨状を見るにつけ唾然としています。

私の好きな宮沢賢治は作品（春と修羅）の中で、「世界がぜんたい幸福にならないうちは、個人の幸福はあり得ない」と言っています。

一刻も早い停戦とウクライナに平

穏な生活が戻ることを切に願うばかりです。

「戦争は人間が生み出す最高に残酷な行為であるが、不可避な行為でもある」と言われますが、私はその説には反対です。

「悲観論は感情であり、楽観論は意志である。」という言葉があります。私は人間が引き起こす戦争が地球上から一掃される時代は必ず訪れると信じていますが、残念なことに、過去・現在の人間の歴史を見ると戦争の無い時代も国も無いのが現実です。

しかし、日本でも明治維新までは日本人同士で殺し合った時代は確かにありました。今の日本人で、将来、日本人同士が殺し合う戦争（内戦）が起こると思う人は皆無いです。

同様に、地球上から戦争が無くなる未来は必ずあると信じる（信

じたい）ものです。何はともあれ、ウクライナに平穏な日常が一刻も早く戻ることを祈るばかりです。

健生会会員の皆さん！

健生会も新しい時代（健生会ルネッサンス）を迎えました。

創立者上西正夫氏、青木玲子前会長、保坂武雄会長が奮闘努力し築き上げてきた健生会は、今月より、山本均新会長がバトンを引継ぎ、会の更なる飛躍を期して活動を発展・充実させていくことになりました。

会の諸活動への積極的な参加や会員同士の親睦を通じて、「健生会に入って良かった」、「健生会に出会って良かった」と実感できることを願っています。

最近、私は「人のために生きてこそ人と申す」との言葉に出会いました。

人生百年時代を生きがいをもって心身共に健やかに生きる為にも、人の幸せを自分の幸せと感じられる様、感謝の気持ちを大切に大事にして生きたいものです。



## ●健康だより

練馬区立はつらつセンター

看護師 尾崎 幹子

### 「むくみ」

足の甲や足首のむくみが引かない歩きにくさを感じる。こんなことを感じることはありませんか？

#### 1、むくみの起り方

人間の体は、心臓から血液が動脈を通じて全身の細胞へ酸素や栄養分を届け、細胞から排出された二酸化炭素や老廃物を回収し、静脈を通して心臓に血液を戻します。

下半身の血液は、重力に逆らって心臓に戻らなくてはなりません。

そこで血液を戻すためのポンプの役割をするのがふくらはぎの筋肉（筋肉の伸び縮み）です。血液の流れがうまくゆかなくなり血液が停滞し、足がむくんできます。

#### 2、むくみの原因

病気が原因のむくみ以外は、運動不足、栄養のかたより、など生活習慣が原因になる場合が多いと考えられます。

##### ①長時間、同じ姿勢でいる。

##### ②運動不足による筋力の低下

①②ともに、ふくらはぎの動きが少なく、筋肉収縮のポンプ機能が働かないため血液は心臓に戻り

にくく、むくみが生じます。（靴下のゴムのあと・指で押してあとが残るなど）

##### ③塩分の取りすぎ

塩分には、水を抱え込む性質があり、余分な水分をうまく排出できず、体の中に貯めてしまいむくみの原因になります。

##### ④過度なダイエット・タンパク質・ビタミン・ミネラル不足

筋肉が弱くなり、ポンプがうまく働かなくなりします。

##### ⑤冷え

血行不良をおこし、血液の流れが滞り、むくみにつながります。

#### 3、むくみ対策

##### ①マッサージ・ストレッチ

ふくらはぎにある筋肉（腓腹筋・ヒラメ筋）をほぐし、血液の流れを良くする。

##### ②運動（全身運動にプラスして）

ふくらはぎの筋肉を鍛えてポンプ機能を働かせる。

\*足首を回す・屈伸\*かかとの上げ下げ\*両足を高くする（寝る時枕・座布団\*ふくらはぎのやや強いマッサージ

枕・座布団\*ふくらはぎのやや強いマッサージ

枕・座布団\*ふくらはぎのやや強いマッサージ

枕・座布団\*ふくらはぎのやや強いマッサージ

枕・座布団\*ふくらはぎのやや強いマッサージ

枕・座布団\*ふくらはぎのやや強いマッサージ

枕・座布団\*ふくらはぎのやや強いマッサージ

ぎないこと。

\*塩分排出を促す。カリウムを多く含む食品をたべる。

（例：バナナ・はつさく・リンゴ・キウイ・ひじき・昆布・ほうれん草・ジャガイモ・納豆など）

#### 4、医療機関に相談

##### ①急に体重が増えた、

##### ②顔やまぶたがむくむ尿の回数

が減った。坂道や階段で息が切れる。疲れやすいなどの異常を感じる場合は、医療機関の受診をお勧めします。心臓、肺、腎臓などに原因する場合があります。

早期に対応し健康を守りましょう。

お元気にセンターにおいでの方の中にも最近むくみがある方に出会うことが多いと感じています。

痛い・歩きにくい・足が重い・疲れなどの症状とむくみに気付いても、我慢されていることが多いように思います。仕方ないと諦めないでください。

決して、むくみを軽く見ないでください。体がサインを示しています。歩きにくい、痛い、足感覚に違和感があるなどは、歩行に影響し、筋力の低下も関連して、転倒の原因となることが考えられます。できる対策を取りましょう。

## ●第12回読書サロン実施報告

山崎 隆司

4月12日、ココネリ研修室で参加者10名で感染対策を徹底し実施されました。

今回初参加の会員歴が長い斎田氏より、瀬戸内寂聴訳の源氏物語の読破にチャレンジしているとの元気な発言があり、80代後半の年代で意欲を持って取り組んでいる姿勢に、参加者から拍手を持って賛辞が贈られました。

又、最近の二つの関心事であるコロナ感染とウクライナのロシア侵攻について、どちらも早く収束して欲しいとの切なる意見が出されました。

特に、コロナ感染が長引く中で、ペットの癒しに救われた体験談等が披露され、会員同士での気楽な懇親を楽しんで散会。

次回は5月10日（火）10時、会員の皆さんの参加をお待ちしています。



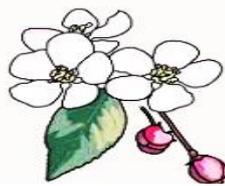
● 大江戸花めぐり、報告

会員 八木ふみ子

3月26日「土」12人参加  
待ちに待った大江戸花めぐりは  
練馬大江戸線改札口に9時集合し、  
10時に虎の門駅で市川先生と合  
流。虎の門の由来をききました。  
家康が中国陰陽道の教えを用いて、  
江戸の安泰、発展を願い、四方に  
四神を置くこと、西を守る「白虎」  
東「青龍」北「玄武」南「朱雀」  
それが虎の門の由来だそうです。  
コースは金刀比羅宮、虎ノ門ヒル  
ズビジネスタワー、愛宕神社「出  
世石段」、を見上げ、虎の門エリア  
の再開発に驚きつつ、神谷町（現  
在は神谷町と言う町名はないそう  
です）桜の名所、六本木、桜坂、  
スペイン坂、泉ガーデンタワーと  
散策し、桜のトンネルを見上げな  
がら、うわーきれいーと声をあげ  
たり、写真を取ったり、うす墨色  
の空に淡いピンク色の桜の花とか  
すかな香り、泉ガーデンタワーの  
2階の橋から眺める桜の景観の見  
事な事！心の中に染み込む感動も  
のでした。  
お食事は泉ガーデンタワー2階、  
中華「青蓮」で美味しいランチを  
過ごさせて頂きました。

又ランチだけに2名の方が参加さ  
れ、歓談に花が咲き楽しいひと時  
でした。

市川先生初め、いつも企画にご  
尽力下さる保坂会長、役員の皆様  
又、会員の皆様、楽しいひと時を  
有り難う御座いました。



● 太極拳健康体操

指導者 丸山英子

3月25日（金）参加者8名で実  
施しました。太極拳の身体運動と  
練功十八法、気功の益気功、柔軟  
体操を毎回練習します。今回は正  
しい姿勢（立身中正）体重移動で  
歩く練習をしました。姿勢は一番  
大事で重心が前にかかり、前かが  
みになり、背中を丸くした姿勢で  
歩くことで膝、腰を痛めているの  
です。太極拳運動は足腰に効果が  
あり最適な健康法です。

私の好きな俳句「辞世の句」⑩

渡邊一雄（三遊亭大王）

突然入院せよと告知され極端な酸素不足から直ぐ喉にメスが入り  
人工呼吸器をつけられた時はもう私の人生の幕を降ろす時が来たな  
と覚悟した。一寸の身動きも出来ないベッドの上で自分の一生を振  
り返った。そして徒然草の一説をしみじみと思い出していた。「若き  
にもよらず強きにもよらず思いがけぬは死期なり今日までのがれ来  
にけるはありがたき不思議なり。」人は死を見つめるからこそ生を  
みつめることが出来る。「存命の喜び日々を楽しませらんや。」臨死  
体験をしてこの吉田兼好のことばの深さを身に沁みて理解すること  
が出来た。そして、私の好きな辞世の句を口ずさんでみた。

散る桜残る桜も散る桜

良寛

おい薀め酌み交わそうぜ秋の酒

江口滋

白露や死んでゆく日も帯しめて

三橋鷹女

旅に病んで夢は枯野をかけめぐる

芭蕉

おもしろきこともなきこの世をおもしろく

高杉晋作

死ぬ時は箸置くように草の花

小川軽舟

私も箸をきちんと置いて「ごちそうさま」「ありがとう」と言つて  
人生のけじめをつけたいと願っている。あなたも辞世の句に挑戦し  
てみませんか。私の句を2句入れて置きます。

- 1、百までも呆けずに生きたしさるすべり
- 2、老いと組む二人三脚菊日和
- 3、来し方は晴間少なし蝸牛（かたつむり）
- 4、我が死後も春の隅田はうららかに
- 5、死ぬまでは女でいたし秋の蝶
- 6、どこまでも虹追いかけて風の中
- 7、晩節を汚したくなし草の花
- 8、生も死も只春風のたなごころ
- 9、老いてなお凜として生きたし白い花
- 10、花吹雪サヨナラだけが人生だ

解答 ④⑩ 大王



先生の最後のけじめ  
は有難う！ですね。

私の母も病院の病床  
で息を引き取る寸前  
にごく細い声で看病  
した、私に有難う！  
右に傾き有難う！  
左に傾き有難う！

と感謝の言葉を述べ  
た後息を引き取りま  
した。私は号泣！C・U

## 話のひろば



### 老人ホームのある朝

橋本 光

私が76歳で軽費老人ホームに入所して、この2月で3年になるが、私には3ヶ月くらいにしか感じられないほど、月日の過ぎるのは早い。施設は井の頭線の高井戸駅から徒歩7分の小高い敷地に在り、関東大震災後の大正14年に老人保護施設として創立された。97年を経た現在は特養が3棟、養護老人ホーム、ケアハウス、軽費老人ホームが設置、運営され、約1,100人が入所している。広大な敷地には長寿木と称する樺やヒマラヤスギの大木の他に松、梅、桜、紅葉、銀杏などの樹木が立ち並び、鯉や亀が住みかとする小さな池もあって、都心には珍しく昔の自然が残されている。

私の1日は朝4時に目が覚めて始まる。茶を飲み、血圧を計り、身支度をして5時に自室を後にすると、まだ夜が明けぬ暗闇の中、本館前や正門辺りを1時間半かけて掃除をする。私が頼まれてもい

ない掃除をするのはストレス解消になるからだ。しかし、この行動で私は予想外の光景に出くわすことになる。その日はたまたま特養の周辺を掃除していると、見なれた2トン車よりも大きいゴミ収集車が現れ、建物の側に停車した。運転席から長髪の男性が降りて、柱の陰から何やら重そうなゴミ袋を両手に抱えて出てくると、手早く収集車に詰め込み始めた。太い150センチ四方の柱と買ったのはダストシユートで、そこへゴミ袋が鈍い音を立て、次から次へと落ちてくる。作業は収集車が満杯になるまで続き、空が白み始めた頃に車は施設の外へと消えて行った。袋の中が全て使用済みオムツと分かるのに時間はかからなかった。現在、630人が3棟の特養に入所している。そのため、毎朝人目につかない時間に、7トンのゴミ収集車3台が大量のオムツを回収していくのだ。この時、人間の最期は例外なく赤ん坊にかえっていき、という逃れられない現実を私は思い知らされた。

早朝の思いがけない光景とは別に昼間の様子はどうかと、広い敷地内を自立している入所者が三々五々散歩し、近くに住む家族連れが芝生で遊んでいる、といった長閑な風景が広がる。私が見た光景を知る人間は誰もいない。春はあちらこちらに桜が咲き、つがいの鴨が池を訪れる。夏は高い空を雲がゆつくりと流れ、秋は陽に照らされた紅葉が頭上に赤く染まる。冬が終わる頃には白い寒椿が、雪が被さるように低い生垣の上にごぼれ落ちる。ベンチに座って見上げる空はどこまでも青い。そんな時、特養の入所者が散歩する姿をこの3年間、1度も見ていないことに気づく。こんなにも恵まれた環境にながら、一步も外に出ないのはなぜだろう。私なら例え寝たきりになったとしても、薄暗い部屋から連れ出してほしい。そして、外の新鮮な空気を呼吸し、柔らかな陽ざしと風を感じたい。歳を重ねて老いると、そうした気持ちも失せてしまうのか。私と同じ施設に長く入所し、93歳で亡くなった従兄は晩年、部屋が明るくなくなった従兄は晩年、部屋が明るいのを極端に嫌った。また、99歳の男性の部屋を工事で訪れた時、部屋の厚手のカーテンは昼間

も閉めたままになっていた。二人とも昼夜を問わず、薄暗い中に居るほうが落ち着くようで、その様子はなぜか私に母体の子宮内を連想させた。人間は老化と共に手足が不自由になり、赤子が母親の手を必要とするように、老人も他人の手が必要になる。それでも最期まで聴力は残るといわれ、胎児も母親の体内で外界の音が聴こえているといわれる。それが事実なら、人間の始まりと終わり、生と死の共通点が「聴く」というのも不思議だ。人生百年といわれる今、高齢になれば歯は抜け、眠ることが多くなり、オムツを着け、産湯をつかうように他人の手をかりて入浴をする。それはあたかも誕生から旅立ちまでの過程を、逆にさかのぼっていくようだ。考え方によっては逝く先に何かあるとするなら、新たな誕生への入口かもしれない。そんなふうに見えるなら満更でもなく、次に生まれ変わるのを楽しみにするのも悪くはない。そういえば、この池で生まれて無事に巣立った鴨も、この春には卵を産みに戻ってくるだろう。そして、古木の桜も蕾をつけ、季節は変わりなく廻ってくる。



## 《健さんの試写室便り》

第116回 高田健治

### 「ドライブ・マイ・カー」

舞台俳優であり演出家の家福（かふく）は脚本家である妻の音（おと）と満ち足りた日々を送っていた。がある日、彼が乗ろうとした国際便が一日延期となり家に「戻ると、妻の音は居間のソファアで誰かと激しく抱き合っていた。彼は黙って立ち去り、妻との生活を続けることを選ぶ。その後音は秘密を残したままこの世を去ってしまう。2年後家福は演出家として広島での演劇祭に愛車で向う。事務局から安全の為としてつけられた専属ドライバーのみさきと時間を共にする。それまで目を向けなかったある事に気付かされる・・・。

村上春樹の短編小説を濱口竜介が脚本演出。カンヌ4冠、米アカデミー賞国際長編映画賞。ドライブ・マイカー制作委員会。

監督 濱口竜介

4月より公開中 星 5つ

### 「かもんかもん」

ニューヨークを拠点にアメリカを飛び回るラジオジャーナリストの

ジョニー。ロサンジェルスに住む妹に家を留守にする数日間9歳の甥ジェシーの面倒をみる事確保とを頼まれる。それは彼にとつて子育ての厳しさを味わうと同時に驚きに満ち溢れたかけがえのない心の体験になる。ぶつかりながらも歩み寄ろうとする二人の想定外の日々が愛おしさに代わるまでを描く心揺さぶられる作品。

米 監督 マイク・ミルズ

4月22日 公開 星 3つ

### 「マイ・スモール・ランド」

国家を持たない世界最大の民族と呼ばれるクルド人。その埼玉県にある2千人程のコミュニティに住む小女サーリヤは同時代の日本人と変わらないごく普通の高校生活を送っていた。ある日難民申請が不認定となり家族の生活が一変する。サーリヤは在留資格を失い、埼玉県を出られない。バイトをして大学に通い友人と自由に会う事も出来ない。日本に居たいと彼女が望む事は罪なのだろうか？

現代日本に存在する矛盾を強く語った作品。「八福」(是枝監督

が率いる集団)

監督 河和田恵真

5月6日 公開 星 4つ

### 4月「役員会報告」

4月7日(木) ココネリ研修室3  
出席者 保坂・内田・土橋・山崎  
山本均・丸山・山本稔子  
田中・(司会) 内田

● 始めに保坂会長より引き継ぐ山本均新会長の挨拶がありました。

● 3月の行事は「シルバー・コース」と「やすらぎ会」は中止  
その他は3月の行事案内通り実施

● 4月は行事案内通り実施

● 5月ニュース担当

5月行事案内 資料の通り

### ● 討議事項

①「第38回健生会定例総会」の事項について検討

総会開催日・5月30日(月)  
ココネリ3階ホール10時より

②総会準備と進行・担当を決めた。

③第1回「家族で万歳・みんなのおんがくかい」について検討した。

● 8月4日(木) 開催

● 場所―生涯学習センターホール

● 出演者は大体決まった。

● 詳細はこれから話し合う。

● リハーサル日確保と、打合せの調整をする。

● チラシ作成・ポスター作成

● 区報に掲載依頼する。

### ● 例会・講座などについて

● 「健康長寿と健康寿命」(仮称) 尾崎看護師内諾済

● 4月より会員になられた、和田幾子様は朗読の先生で、健生会も朗読の会を作る予定の為、今回役員会の修了後にいらして頂き実際に「あらしのよるに」の一部を朗読して頂きました。声、表現が素晴らしくとても感動致しました。

● 5月号に詳細を記載致しますので是非読んで頂きたいと思っております。

報告 内田





### ◆新サークルのお知らせ

- ・名称 「こぶし朗読の会」
- ・講師 女優 和田幾子さん
- ・開催 毎月二回
- ・原則 第一・第三土曜日
- ・会場 ココネリ研修室 または生涯学習センター
- ・会費 1,000円/回
- ・テキスト含む
- ・5月スケジュール
- 5月7日(土) 10時
- ココネリ研修室1東
- 5月21日(土) 10時
- ココネリ研修室1東
- ・テキスト

◎「本は、声を出して読むと内容がハッキリとつかめます。良い姿勢での発声は健康に最高です。楽しくリズムの良い文章を朗読し、日本語の美しさを味わい、優れた文学作品に触れていきましょう。」

和田幾子



『いつでもどこでも、だれでも易しく始められ、健康に良く生きがいの発見にもつながる』

という贅沢な条件を満たすもの一つが朗読です。小学生時代に教科書を音読した経験はどなたにもあると思いますが、そんな記憶をよみがえらせてみませんか。遠くまで届くように体全体を使って正しく声を出すことは健康維持に大きな効果があると言われています。しかし現代社会の中で声を鍛錬する機会は限られています。スマートフォンでの文字会話、マイクを使ったネット通話や少人数での小声の会話ではこのような効果は見込めません。そこで

コロナ禍にあっても条件を整えて声を出す場を作ってみました。朗読サークル「こぶし朗読の会」は、朗読を通じて健康維持、ひいては生きがいの発見を目指すきっかけになることを目的にスタートします。皆様の参加をお待ちしています。

お問い合わせ 山本 均  
080-6555-5007

### 『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

4月のまゆの会は、昨年大好評いただいた浴衣地のTシャツを応用した袖付きブラウスの製作第一回目(今回は4・5・6の3か月で完成)でした。まずは型紙作りから。4つのグループごとに共同作業で行います。ルレット?チャコペーパー?久しぶりだったり、初めてだったりの道具類、慣れない?型紙写しは終了後「難しい!」「疲れたあ」の声多数でしたが、皆で工夫して協力し合った貴重な時間でした!苦勞して作った自分の型紙、これがあれば後でいろいろと応用できます。大切にしてくださいね♡教室では3回でゆっくりと仕上げていきます。製作過程も楽しんでいきましょう♪  
次回は4月の続きから。仮縫いをしますので仕付け糸を忘れずに!  
♪5月のお知らせ

日時 5月2日(月) 1時~  
会場 ココネリ多目的室1+2  
作品 浴衣地のブラウス②  
持ち物 型紙 チャコペーパー  
ルレット 仕付け糸  
裁縫箱  
柳瀬 080 5417 7790

### \*新会員紹介

- 1, 光が丘7 春日 敏夫 様
- 2, 旭町2 平野 一恵 様
- 3, 光が丘3 西岡 恭史 様
- 4, 大泉町2 水野 統子 様 ノリコ
- 5, 下石神井1 本橋 幸江 様
- 6, 西東京市下保谷 サドウみよこ 簾藤美與子 様
- 7, 埼玉市北区宮原町 中村 孝夫 様
- 8, 練馬2 にかわ 二川 和子 様
- 9, 南田中4 長谷川伸子 様





総会開催のお知らせ

「NPO法人健生会」

第38回定期総会

開催日：令和4年5月30日(月)

時間：受付 9時30分より

開始 10時〜12時

会場：ココネリ・ホール3階

(西武池袋線練馬駅隣接)

当日、本年度の年会費を受付にてお支払いください。

一般会員 3,000円

家族会員1名当り 1,000円

マスクの着用、検温などコロナ対策をしてお出かけください

◎総会欠席の方は

①同封の委任状(ハガキ)に63円切手を貼付して5月20日までに返送ください。

②また会費については、以下の郵便局口座に振込みください。

健生会 00190-5-567939

「総会議事内容」

総会の議事については以下を予定しています。

- (1) 2021年度 事業報告
- (2) 2021年度 決算 及び監査報告
- (3) 2022年度 活動方針
- (4) 2022年度 事業計画
- (5) 2022年度 予算
- (6) 2022年度 役員選出

昨年、一昨年とも、コロナ禍のために会場での総会を開催することができず、パソコンによる開催という手段を余儀なくされました。今回は久しぶりの会場開催となります。総会に参加いただくことで①会の昨年度の活動を直接聞くことができます。

(各サークル活動、ボランティア活動の活動報告があります)

②今年度の活動方針に関わる決議に直接加わっていただけます。

(特に「健生会ルネッサンス」を志向するための方策をご説明したいと思えます。)

③会員相互の交流が図れます

(コロナ禍の影響で出かける機会が大きく減少している昨今、絶好の機会となることと思えます。)

\* 総会 特別企画講話

『やっと見つけた』

手心えのある生き方』

渡邊一雄

総会終了後、闘病生活を終えたばかりの渡邊顧問にご講話を戴きます。

顧問は2013年に『77歳のバケットリスト』を上梓され、自分の人生をもう一度見直して「本当に大切なものは何か」を発見する重要性を説かれました。

2020年8月難病ギランバレー症候群罹患し入院、急遽のどにメスが入り生死を彷徨います。

2021年1月に病床から『やっと見つけた手心えある生き方』を刊行「すべて行動の基準は人の喜ぶことをし続けることである。のなかに生きがいを見つける」など、示唆に富んだ内容です。

今回のご講話は死の淵を見た闘病生活から改めて得た「やっと見つけた生き方」について、真っ先に健生会会員の皆様にお話ししたいという顧問の強い意向です。

総会の席では是非伺いましょう。

**やっと見つけた**  
**手ごたえのある**  
**生き方**

人生百年時代の  
バケットリスト  
**渡邊一雄** 著

---

**人生は長いようで短い。**  
**人生は短いようで長い。**  
**ところで、**  
**人生って何だ？**

今、人生の只中にいるあなたもいつかは人生と別れるときがある。だから、あとから来る世のために買れ地を耕し、種を蒔き、花を買ってよう。できることを、やりたいことを、やらなくてはならないことをやろう。作者が84歳にして、やっと見つけた手ごたえのある生き方は、人生の只中にあるあなたへのやさやかな伝言である。



## 2022年(令和4年度) 5月 行事案内

- ▼ 2日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 5日(木) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室3
- ▼ 7日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室1・東
- ▼ 10日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ・研修室4
- ▼ 11日(水) 9:30 「シルバー・コーラス」総会&練習 生涯学習センター
- ▼ 19日(木) 10:00 「校正」ココネリ・研修室5
- ▼ 19日(木) 13:00 総会準備 ココネリ・研修室3
- ▼ 21日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室1・東
- ▼ 23日(月) (集合時間要問合せ) シネマ鑑賞会 ユナイテッドシネマ豊島園
- ▼ 25日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 25日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 会議室1+2
- ▼ 27日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ・研修室3
- ▼ 27日(金) 10:00 「やすらぎ会」ココネリ・研修室4
- ▼ 30日(月) 10:00 「定期総会」ココネリ・ホール 9時半受付開始



※「おしめたたみ」「きららカレー作り」「なべさんの湧くわく講座」・「囲碁講座」はお休みです。

### ◆ ボランティア活動

- ◆ ニュース「割付・校正」6名  
3月22日「火」ココネリ  
保坂武雄 山本 均 山崎隆司  
土橋昌子 丸山英子 橋本 光  
ニユース「印刷・発送」13名  
3月30日「水」学習センター  
保坂武雄 山本 均 内田稚代  
柳瀬紀子 浜寿美子 土橋昌子  
高山節子 橋本 光 八木ふみ子  
荒 京子 中加博子 館岡美智代  
丸山英子



### ◆ 「シネマクラブ 鑑賞会」

- ・ 5月23日(月)
- ・ ユナイテッドシネマ 豊島園
- ・ 鑑賞作品「大河への道」
- ・ 集合時間は5月18日水曜日に  
決まります。左記までお問い合わせ  
ください。

☎ 090 9833 8815 保坂  
☎ 090 6319 6583 泉

### 編集後記

春風が心地よく木々もすっかり芽吹き、新緑の葉が茂る季節となりましたが皆様お変わりございませんでしょうか？

私はパソコンを長時間打っている時は、時々庭の緑の葉を眺め遠くを見るようにして 目を休めています。

庭のスズランも新芽を出したかと思っっているうちにあつと言う間に一面咲きだし、最初は2、3本植えたのが今では増えて花壇に群生しています。さて今月号のニュースは載せる原稿が多く6Pには新サークル「こぶし朗読の会」が紹介されています。

コロナ渦での生活、お友達と会う回数も少なくなっている今、朗読は最初、声が余り出なくても、出しているうちに、声が出るようになりま

すと先生は話されました。どうぞ見学がてら、お出かけ下さい。

又「話のひろば」には橋本様が住んでおられるホームの様子を詳しく書いておられます。

人間の一生はこうなのかと自分も超高齢になった今切実に感じます。

ここで気持ちを切り替えて・・・7Pには詳しく総会の記事が載っています。そして総会審議終了後、渡辺顧問が「やっと見つけた手ごたえのある生き方」のお話をしてくださいました。又闘病生活から講演が出来る迄に回復された経緯を是非伺いたいと思います。

皆様もどうぞ、総会に出席されてお話しも合わせてお聞きください。久しぶりに会員の皆様にお会い出来ます事、楽しみにしております。 C・U