

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-ke-nseikai.com/>

No. 451号

2022・8・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会

日本の夏

役員 山崎 隆司

今年も8月（葉月）がやってきました。日本人にとって8月は祖先の霊を迎えるお盆の祈りの月であり、祖先を偲び、祖先に感謝して、授かった尊い命を大切にすることを誓う月であります。そして、広島や長崎への原爆投下から終戦に続く鎮魂の月であります。

今年には特に現実世界で戦争が起こっており、平和の大切さを強く痛感する年になりました。

終戦の年に生まれた人は今年77歳の喜寿を迎えました。この間、日本では戦争は一切ありません。

後世を担う次世代の若者にとつて、これからも日本が末永く平和であるように真摯に祈りたいと思います。終戦後77年の間に日本人の心に

戦争を忌み嫌う感覚が深く醸成されて、「不戦と言う戦争をしない遺伝子（DNA）」が日本人の心の中に深く組み込まれました。

諸外国から日本は戦争を放棄した国家と認識されていますが、その要因は、日本国憲法で戦争放棄を宣言した第9条の存在が大きいと考えます。人それぞれの政治信条で様々な意見はあるものの、8月15日の終戦記念日には、日本国憲法第9条を日本人として再確認する良い機会ですので抜粋記載します。日本国憲法第9条一項「日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては永久にこれを放棄する。」これこそが日本人の二度と戦争をしない不戦の決意であり、諸外国が日本の不戦

姿勢を信じるものです。

「戦争が廊下の奥に立っていた（渡辺白泉）」と言う一句がありますが、戦争がいつ起きるとも知れないという不気味な表現が印象的です。如何なる理由であれ、戦争は絶対に正当化することは出来ませんが、現実の世界では戦争が起っており、全く人間の愚かさを痛感しています。日本人はこれからも不戦の姿勢を堅持し、戦争は絶対しない国だと世界に向かって主張し続けたいものです。

さて、日本の夏の風物詩と言え、全国各地で花火大会や夏祭りが年中行事として実施されています。東京では隅田川花火大会や高円寺の阿波踊り大会等を私は毎年楽しみにしていますが、今年で3年連続中止となり大いに落胆しています。華やかな花火も美しいですが、昔、庭先で家族と一緒に楽



しんだ線香花火等も思い出深いものです。浴衣姿で団扇を持って夏祭りの縁日に行ったり、縁側で家族一緒にスイカを食べたり、風鈴の涼しげな音色を聴いたり、子供の頃の遠い昔の夏の記憶が懐かしく想い出されます。何はともあれ、いつまでも平和が続きます様に祈るばかりですが、地球規模でみれば、戦争で苦しむ人たちが飢餓で苦しむ人たちが存在する許しがたの現実があります。「世界全体が幸福にならないうちは、個人の幸せはあり得ない」（宮沢賢治）

戦争の早期終結、地球規模で激しさを増す気候温暖化の回復、コロナ感染の速やかな沈静終息を唯々祈るばかりです。

「世界は一つ、地球は一つ」、世界中の人達は皆「地球丸」という舟に乗っていると自覚し、人類が仲良く助け合つて、愚かな戦争を止め、地球温暖化対策や感染症対策等地球規模の課題に全世界が一丸となって英知を集め、平和な暮らしを次世代に残すことを心から願う今年の夏になりました。例年になく酷暑の夏を迎えています。熱中症対策やコロナ感染症対策を十分心掛けて、お暮しください。

●感動！大江戸花めぐりと

市川光男先生

保坂武雄

市川さんがこの歩く会を始めて20年、健生会でお願ひするようになって10年が経ちました。青木会長がずっと担当して下さい、この2回は土橋さんが担当して下さい、さつています。私は健生会に入前からを含めざつと50回位出席しています。大都市東京の要所を定点観測的に案内して頂きいつも感動しています。「東京って凄い」大きさに、歴史、文化、風俗と年計画の面白さです。いわゆる歩く会は沢山ありますがこれ程丁寧案内してくれる会は知りません。各回、朝10時に集合すると10ページ程の資料が配られます、それに沿って朝礼があり5、6か所を3時間位かけて、5、6千歩詳しい説明を聞きながら歩きます。(市川さんの他の会では1万程度だが、健生会の為には50、60%に抑えて頂いている。)

○今年3月は桜満開の「アークヒルズ溜池山王から六本木方面」でした。オフィス、住まい、商業施設、緑地を組み合わせての「立体緑園都市」の魅力に感動しました。

◎今回、6月は1日の乗降客数380万人、世界最大のターミナル新宿の過去、現在、未来でした。いつも通っている駅がもう地下で東西に行き来出来るようになっていました。そして大都市計画では駅の上空を東西南北行き来できるようになる、7年後の2029年には小田急ビルが48階建て260メートルの高さに、京王とJR東日本のビルが甲州街道をまたぐ広場「新宿セントラルプラザ」になる計画を伺いました。そのあと、新宿の歴史として、西に向かい、十二社(じゅうにそう)熊野神社でした。平安時代(1394、1428年頃)に紀州の熊野神社を中心に12社が祀っており、参加者でお参りました。又、江戸時代には、豊富な湧水で大きな池が二つあり、江戸から明治にかけて、ボート、屋形舟、釣り等。料亭、茶屋が100軒、芸妓300人と今は想像も出来ません。

○次回9月24日は、豊かな自然と共生、玉川高島屋周辺の散策、

○12月17日(土)は、恒例の丸の内クリスマスのネオンとデコレーションを見て歩きます。

皆さん是非ご参加下さい。

●大江戸花めぐり報告

土橋昌子

6月25日(土) 9時に大江戸線練馬駅を出発。ちょうど猛暑日が続いている時で、キャンセルの人が多く出て、9人になりました。10時に市川先生と新宿駅西口で合流し、今回は「大きく変わる新宿の将来」を見て来ました。

2040年に向けて「新宿グランドターミナル構想が始まります。すでに小田急新宿店は今年の9月から工事期間中、ハルク館で続ける。2029年の新しいビルは、地下5階、地上48階、上層部はハイグレードオフィス、低層部は店舗として開発されます。

この事業主体は、国土交通省、JR東日本、小田急電鉄、京王電鉄、西武鉄道、東京都、他8社で行われます。

新宿は東京中心部に於ける業務商業、観光など多様な機能の集積地です。JR線路の上空にはグラウンドターミナルの顔となる広場「新宿セントラルプラザ」も整備され、地上、地下、デッキの三層を自由に往き来できる様になります。新宿は多くの鉄道や、バス路線を抱える巨大ターミナルであり、

要な所です。これからは西口と東口駅前広場の再構成に着手します。近接する渋谷や池袋などと一体の、拠点地として機能を發揮して行くことが期待されています

そこから十二社熊野神社に向かいましたが十二社の滝も池と共に景勝地として知られたものでしたが、淀橋浄水場の工事などにより、埋め立てられました。

暑い中、良く歩き、楽しみの昼食はすき焼きランチを頂きましたが皆さん大変お元気で、涼しい部屋で食欲モリモリ、楽しいひと時を過ごしました。



●大江戸花めぐりに参加して

八木ふみ子

6月25日、真夏の様な暑さの中「大きく変わる新宿の将来」、一日380万人の乗降客数、眠らない町、新宿グランドターミナル構想、2040年度の事業完了を目指す。東口、北口、南口、西口、地下でつながり、以前のような回り道をしなくても、雨が降っても

傘が要らない、地上へ出れば、南口、高速バスターミナル、小田急、京王、JR、と高層ビル計画、そんな中、新宿十二社の熊野神社の荘厳な佇まいに心に癒しを感じました。茅輪をくぐりお参り。お昼は、すき焼きランチを頂き、ビールの一口の美味しかったこと、今回も皆様有り難う御座いました。暑かったね・・・



● 太極拳健康体操

指導者 丸山英子

6月24日(金) 参加者7名で実施しました。

太極拳の体操で立ち姿勢、歩く姿勢の体重移動を中心に練習をしています。歩くとき重心を意識して動いて見てはいかがですか？

月に1回の練習ですが皆さん姿勢がよくなってきました。

毎回気功、呼吸法を練習します。

皆さんの参加をお待ちしています。

● 第4回&第5回

こぶし朗読の会 報告 山本均

・6月18日(土) 10時〜12時
生涯学習センター教室で開催されました。参加者は16名

あらしのように シリーズ④

『きりのなかで』

・7月2日(土) 10時〜12時
ココネリ研修室で開催されました。参加者は14名

あらしのように シリーズ⑤

『どしゃぶりのひに』

発声練習と音読により、参加者の声が徐々に「通る声」「届く声」に変化してきています。

こぶし朗読の会は原則毎月第1および第3土曜日に開催します。どの回からでも始められるので、多くの会員の皆様の参加を期待します。

講師 和田幾子先生

会費 1,000円/回

テキスト「完全版あらしのように」

きむらゆういち作 講談社

連絡先 山本 均

080-6555-5007

● やすらぎ会

6月24日(金) ココネリ

7名 出席 橋本光

● 第14回読書サロン実施報告

山崎隆司

7月12日10時〜11時30分、ココネリ研修室で第14回読書サロンが参加者10名で実施されました。

久しぶりに青木元会長が参加し、転倒した経緯やその後の療養経緯につき報告があり、特に高齢者は転倒の危険が身近に潜んでいることへの注意喚起や転倒後の医者との対応につき、貴重な体験談を頂きました。何はともあれ、元気で読書サロンに復帰され、参加者から激励の発言が寄せられました。

今回も参加者から持参された本の紹介や借りた本の読後感が発言され、ねこの写真の表情を四字熟語で解説した「にゃんこ四字熟語辞典」(西川清史著)

財布にある三千円をどう使うべきか、それは幸福の追求と同意語であると解説した「三千円の使い方」(原田ひ香著)、

箱根駅伝を題材にしたスポーツ小説「チーム」(堂場瞬一著)等が披露されました。

今回は8月9日10時〜11時30分です。会員の皆さんの積極的な参加をお待ちしています。

話のひろば



* 新しい猫が我が家に来た

小林京子

飼い猫の「トラ太」が死んで半年後の2月に新しい「猫キジトラのキーちゃん」がやってきた。娘の家で飼っている5匹の内の一匹でオス猫の「プーちゃんに襲われ怖がって何時も隠れていた。五匹の内の一匹が癌になり娘が大変なのでもらうことになった。野良ちゃんだったからか警戒心が強く、お腹すいたと鳴き、撫でてほしいとスリスリする様になったのは最近、ジーと見る目つきがちよつと良くなったじゃない！

「キーちゃん」目付き悪いね・・・」と声をかけ娘と笑ってしまう「そこが又可愛いのよ・・・」と猫大好きな娘！ 癒されています。

* 新会員紹介



高松3丁目 酒井 喜嗣 様
よしつぐ

♪まゆの会の声♪

浴衣地のブラウス編

五十嵐敦子

「浴衣地の柄行の違いによってずいぶん雰囲気もかわり、それぞれとてもステキでした。また作りたいたいと思いい、着なくなった浴衣で2着目を製作中です。」

篠田博子

「一つの型紙からいろいろな表情のブラウスが仕上がり、改めて手仕事の楽しさを感じました。」



『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

7月8月のまゆの会は、千葉先生・橋本先生・荒先生による「折り紙教室」開催！始めに材料の入った素敵な折り紙の小箱を手渡され、いきなりテンションアップ♡

3つのグループに分かれて先生の手元を見ながら折り方を教わりまです。まずは大きめの紙で練習してから墨染めの小さな和紙で花を折っていきます。「正直思っていたよりすごく難しい！」真剣に取り組む皆さんの様子です。←



♪8月のお知らせ

日時 8月8日(月) 1時〜

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 折り紙で紫陽花短冊仕上げ

持ち物 製作した折り紙 短冊

カッターナイフ 鉛筆

作品を持ち帰る袋

「役員会」報告

7月7日(木) 司会 竹内

出席者 保坂・青木・内田・山

本・土橋・山崎・横田・濱・

山本・丸山・田中

●6・7月行事報告

*6月25日(土)「大江戸花めぐり」参加者 9名 (土橋)

今回は大変貌を遂げている大都会新宿を探訪。参加者は再開発に驚きと楽しさを感じ・美味しい食事に満足致しました。

*6月21日(火) ニュース校正

「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」の分担等詳細打合せ
*6月29日(水) ニュース発送に、総会欠席者あて「議案集」等を送付した。

*7月7日(木) 13時から

「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」出演者と・生涯学習センターホール技術者との詳細打合せ実施併せて「チラシ」を・7月16日(土) 臨時発送予定。

●8月ニュース関係

1、ニュース内容と分担の確認

分担表の内容で了承。

*健康だより

尾崎幹子氏より寄稿

2、8月行事案内

*8月行事はコロナ感染の状況を見ながら実施予定です。

*その他

①「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」

*8月4日(木) 13時開演

生涯学習センターホール開催

*チラシ・チケット・看板等作成

と各種役割分担表確認・打合

*施設技術者と出演者との打合

7月7日(木)13時〜開催

リハーサルの詳細・待機室等

②、今年度事業計画の例会

*10〜11月開催予定

「認知症関連講座」担当(保坂)

*12〜1月開催予定

「日常の健康」担当(竹内)

*2〜3月開催予定

「朗読会」担当(山本)

*「ジャズ界の話」開催未定

担当(山本)

●次回「役員会」8月11日(木)

ココネリ・研修室4 10時

*校正 8月18日(木)

ココネリ研修室3 10時

*印刷・発送 8月24日(水)

生涯学習センター・教室2

(報告) 竹内

●健康だより

練馬区立はつらつセンター豊玉

看護師 尾崎幹子

「高齢者の低栄養」

毎日運動・食事を欠かさず健康的な生活をしていると思っても、なんとなく体がだるい、筋肉量・基礎代謝量が改善しないということはありませんか？その背景には、低栄養が一因となることがあります。食べ方（食べる量・食べるもの）によっては低栄養になっていることもあり得ます。

低栄養のサイン

①生活動作から・食事が減った。
・握力が弱くなった。
・カゼをひき易くなった。
・歩幅が狭く速度が遅くなった。
・転びやすくなった。

②体重測定

・半年で3 kg以上減少した。

③BMI・18.5以下になった。

④区の定期健診・かかりつけ病院などで行う血液検査、主な検査項目は、アルブミン、総蛋白量、赤血球量、ヘモグロビンなどです。受診時に質問して、自分の状態を知ることが大切なことだと思えます。医師に確認、相談をしてみたいかがでしょう。

低栄養の主な原因

①食べる量が少ない。
②タンパク質を食べる機会が少ない。
③下痢やおう吐が続いている。等
低栄養とは

「低栄養」は、体に必要なタンパク質、エネルギー（筋肉・内臓・皮膚・骨などのもことになる材料）が不足して健康な体を維持することが難しい状態のことです。

①タンパク質が不足すると

＊体力・免疫力が弱くなり風邪や感染症にかかり易くなります。

＊筋肉内のタンパク質が使われ、その結果、筋肉量・筋力の低下が生じます。

②筋肉量が減るため体重は減少します。その結果運動機能や活動量が低下します。

③活動量が減少し自立度の低下につながります。寝たきりや要介護のリスクが高まります。

低栄養を防ぐには

「食事」「運動」が基本となります。バランスよく必要な栄養を取り、体を動かすことです。

今回は、食事・栄養面に焦点を当てたいと思います。

①一日三食食べる。

一回に食べる量が少ない場合、一日三食でも一日に必要なエネルギー

ギーやタンパク質が不足します。

②栄養バランスの良い食事を食べる。甘い菓子パンやカップラーメン・袋麺類などの加工食品で済ませず、主食は、米飯・パン類・麺類

大豆製品などタンパク質を多く含む食品を毎食、おかず一品入れましょう。副菜は、野菜・海藻・キノコを使った料理（サラダやあえ物など）

●好きなものだけに偏らず多種多様な食品を取り入れることで栄養をバランス良く摂取することができ

ます。日本食の一汁三菜は、栄養バランスの整いやすい食事です。

参考

①「食事バランスガイド」について一日に「何を」「どれだけ」食べた

らよいかを考える際に参考になるよう、食事の望ましい組み合わせとおよその量を示したものです。

健康で豊かな食生活の実現を目的に「食生活指針」を具体的な行動につながるものとして、厚生労働省と農林水産省で決定したものです。（平成十七年作成）

食べることの大切さを理解していても現実には様々な事情が重なり、実行することが非常に難しいこと

もあると思います。できる範囲でより良い食生活に近づける工夫やアイデアの情報交換や相談をすることも大切だと思います。

②BMIの計算式

体重kg÷（身長m×身長m）
標準…18.5～25

話のひろば



*ラン君の幸せとは

会員 清水マツ子

我が家の飼い猫、ラン丸君はこ
こ一カ月ほど前から食欲がなくな
り、重い病気で回復は難しいよう
です。水と栄養は少しずつ私が口
から入れてあげますが日に日に瘦
せてきています。地域猫のボラン
ティアの方から子猫を何度か見せ
てもらっているうちに孫から「是非
飼って欲しい」とせがまれ、私の
飼いたい気持ちも抑えられず、私
我が家にやってきました。キジト
ラ猫で兄弟の中では一番大きかつ
たのですが、医者嫌いで怖がり
で、爪切りを拒んで逃げ廻り、お
客様には絶対近付きません。娘一
家が来ても帰る頃恐る恐る出てき

ます。猫好きの上の孫には、心を許しているようで隠れ場所を見つけて話しかけています。普段は私の家事が一段落するのを待ってテールに乗り甘えてきます。顔をさすってあげると気持ちよさそうに目を細くして、満足すると何処かに行ってしまう。家を建て替える事になって片付け始めると、勝手に柱で爪とぎしたり、畳でもガリガリやっていました。「まいいか・・・」と黙認。

新しい家が完成し、自宅に戻っても柱や壁に傷つけることなく以前の生活に徐々に慣れてきました。その頃低めのキャットタワーをラン君にプレゼントすることにしました。娘が組み立てていると、なぜか自分のらしいと思ったのか、近寄ってきてダンボールに入ってみたり、ウロウロそばを離れませんでした。完成して、「どうぞ」というと早速、中を覗いたりピョンと飛び乗ってみたり、大層気に入ったみたいで、その後殆どそこで過ごすようになりました。ある時、気持ち良さそうに眠っているのですが寝返りうつ時に重みで「ギー」と音がしたり体の一部がはみ出すように太ってきたことを娘たちに話し

補強しました。でも間もなく一切キャットタワーには乗らなくなった。太って乗りにくくなったのか？「太ってはみ出す」などといった事に傷ついたのか？

今回の獣医さんの診断はショックでしたがレントゲン写真を見て納得せざるを得ません。この結果に娘は「ラン君は話せないけど、私達の言葉はある程度理解できるようだからあまり病状について前では触れないように・・・」と。

納得。犬も猫も何度か見送って来ましたが、今回は私自身も高齢になり、ラン君も同様で相棒のような形で、朝起きてから寝るまで言葉を発する相手です。愚痴を聞いてもらったりで存在は大きいのです。猫好きの孫は毎日見舞ってくれて「今日は良きそうネ、大丈夫」と励ましています。一日でも長く一緒に居られますようにと願うのですが、それが果たして本人にとって望んでいるのか、苦しいけど必死で私達に伝えようとしているのか。朝眼が覚めるとベッドの傍らに居るラン君に「おはよう」と声をかけると横になったまましばを。パタパタと動かします。「あつ、大丈夫だった」とホッとします。



《健さんの試写室便り》

第119回 高田健治

「アプローズ アプローズ」

「囚人たちの大舞台」

囚人たちの演技指導者として招かれたのは崖っぷちの人生を歩んできた役者のエチエンヌ。彼は名作「ゴトーを待ちながら」を演目に、訳あり、癖ありの囚人たちと向き合うことに。彼の情熱は囚人たちの心を動かし、刑務所の外での公演を実現するまでになる。危なげな芝居はむしろ批評家や観客の評価を受け再演、再演で大劇場オデオン座からオフアールが届く。

ラスト20分、感動で席を立てない。 仏 監督

エマニエル クールコル

7月29日 公開 星 5つ

「異動辞令は音楽隊」

犯罪撲滅に人生の全てをかけてきた鬼刑事成瀬、違法すれすれの捜査や上層部への反発で完全に浮いていた。組織としても看過出来ず、上司が成瀬に命じた移動先は警察音楽隊。すぐに刑事に戻れると信じ練習にも気が入らず、音楽隊員とも陰悪な関係に陥る。そんな失

意の成瀬に手をさしのべたのがはぐれ者隊員のメンバー達だった。ところが成瀬と隊員達の心と音色が美しいハーモニーを奏で始めたとき、本部長から音楽隊の解散が宣告される・・・。

人生大転換のエンターテイメント。阿部寛が好演。

GAGA 監督 内田英治

8月16日 公開 星 4つ

「失われた時の中で」

2003年、写真家だった夫グレッグの死、その理由がベトナム戦争時の枯れ葉剤にあるのではと聞かされたドキュメンタリー映画監督の妻、坂田雅子は夫の身体に起こったことを知りたいとカメラを持ってベトナムに向う。戦争から30年、ベトナムは目覚ましい発展を遂げていたが重い障害を受けた枯れ葉剤被害者、そしてその影響を受けて生れる子供たちとケアする家族が取り残されていると知る。

20年間、カメラは、米政府と枯れ葉剤メーカーに対する裁判を追い、戦争の傷跡を記録。

日本 リガード

監督 坂田雅子

8月下旬 公開 星 4つ

私の好きな俳句②「食の俳句その1」

渡邊一雄 (三遊亭大王)

長く入院し人生のどん底から這い上がって来るとなにもかも新鮮で生きる喜びをしみじみと味わっている。特にグルメ(食通)でないグルマン(食いしん坊)の私には食べる事の出来る喜びはひとしおである。そして日本で四季の変化で生まれる色々な食材、食べかたが季語になる俳句を味わうことが出来るのは本当に嬉しい。今回からは私の好きな「食の俳句」に私のコメントで少し味付けして紹介するので楽しんでいただければ幸いです。

①あらなんともなきやきのふは過ぎてふぐと汁(芭蕉)

②五十にて河豚の味を知る夜かな (二茶) ①は芭蕉、②は一茶の句である。二人とも河豚が好きだったが美味しいけど一寸危険な食べものと言われた時代。」

③そら豆はまことに青き味したり(細見綾子)「そら豆はゆでるときれいな青い色になる。それを青い味と表現したのは見事。」

④湯豆腐やいのちのはてのうすあかり(万太郎)「湯豆腐の湯けむりを眺めつつ愛人の死で孤独になった人生の儚さを詠っている。」

⑤柿くえば鐘が鳴るなり法隆寺(子規)「有名な句である、子規は柿が大好きであった。」

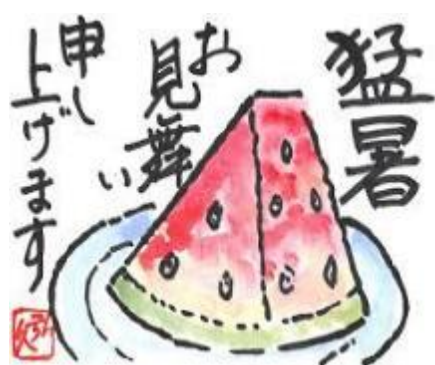
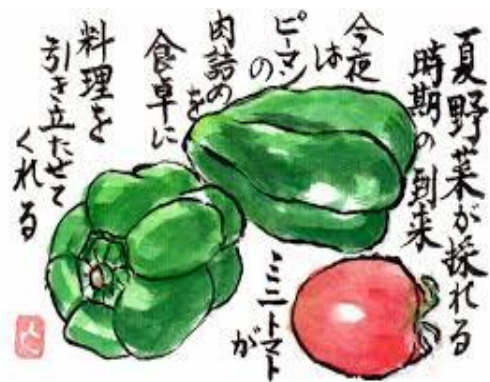
⑥人生の最後は蕎麦と冷やし酒(大王)「私はソムリエならぬソバリエという資格をもっていて蕎麦が大好きである。人生最後の晩餐は、何と言つても秋の新そばと冷酒と決めている。」

⑦掬うたび冷やしさうめんの氷鳴る(岡本眸)「文語体なのでさうめんではなくさうめん。」

⑧真中に鮑が座る夏料理(鈴木真砂女)「豪華な夏料理の真ん中に鮑が座ると擬人化したところが素晴らしい。」

⑨化粧塩打つたる鰯の鮎見事(水原秋桜子)「塩が美しくまぶされて鰯がピンとしている鮎の姿が見事に浮かんできくる。」

⑩筍を茹でて優しき時間かな(後藤立夫)「あくが強い硬い筍は長い時間茹でないといけません。美味しい筍を食べるために長い時間をゆつたりと味わう余裕が優しい時間なのです。」



夏野菜の絵手紙です、沢山食べて猛暑を乗り切りましょう！

C・U

2022年（令和4年度） 8月 行事案内

- ▼ 6日（土）10:00 「こぶし朗読の会」 ココネリ研修室2・西
- ▼ 8日（月）13:00 「まゆの会」 ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 9日（火）10:00 「読書サロン」 ココネリ・研修室3
- ▼ 11日（木）10:00 「役員会」 ココネリ・研修室4
- ▼ 18日（木）10:00 「校正」 ココネリ・研修室3
- ▼ 20日（土）10:00 「こぶし朗読の会」 生涯学習センター教室2
- ▼ 24日（水）10:00 「印刷・発送」 生涯学習センター・会議室1+2
- ▼ 26日（金）10:00 「太極拳健康体操」 ココネリ・研修室2



※「やすらぎ会」「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」
「シルバー・コーラス」 各々、お休みです。



★～「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」延期のお知らせ～★

新型コロナの感染拡大が続き、感染者数は毎日最高値を更新しております。この傾向は現在のところ収まる見通しが立っていないようです。

「家族でカンパイ・みんなのぶんかさい」につきましては、これまで開催を前提に粛々と準備を進めてまいりましたが、出演予定の方に徐々に影響が出ており、ここへ来て複数の方から出演辞退の申し出を受けました。また身近に感染者が出ている方からも、参加を懸念する声が出ております。かかる状況に鑑み、実行委員長、相談役等と協議を行い、大変残念ではありますが8月4日に予定しておりますみんなのぶんかさいの開催を当面延期する事といたしました。これまで役員を中心に、開催にむけて様々な努力をしてまいりましたが事情ご高察の上、皆様のご理解をいただきたいと存じます。尚入場券をお持ちの方には役員が対応いたします。今後の対応につきましては、追ってご連絡いたします。

NPO法人健生会 会長 山本均



◆ボランティア活動

- ◆ニュース「割付・校正」 11名
6月21日「火」 ココネリ
- 保坂 内田 青木 土橋 山本 山崎
- 竹内 竹内（律）横田 山本（稔）丸山
- ◆ニュース「印刷・発送」 16名
6月29日「水」学習センター
- 保坂 竹内 竹内（律） 内田 丸山
- 山本 柳瀬 八木 土橋 高山 橋本
- 横田 内田（マ） 山本（稔） 館岡 荒

編集後記

厳しい暑さが続き体調を崩す方が多いのか、街に出ると、やたら救急車に出合います。水分補給して注意しましょう！

さてニュース誌8月号は久しぶりに、「話のひろば」に会員の投稿記事が載っています。猫を飼って、子供同然に可愛がりながら、自分達も癒されている様子が伝わって来ます。又大江戸花めぐりの記事には、気が遠くなる程の長期、大開発計画を進めている新宿駅の今！・終戦後の西口は一面、焼け野原で、2つの学校（コンクリート作り、レンガ作り）と銀行、淀橋浄水場の門（御影石）位しか残っていなかった記憶が私にあります。（当時女学校に通学していた年齢でした）又「家族でバンザイみんなのぶんかさい」につきましては此処へきてコロナ感染者が急増しており上記に記載されていますように延期になりましたが又の機会があることを祈っております。

C・U