

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. 455号  
2022・12・1  
発行：NPO 法人健生会  
03-3577-2787  
編集：役員会



## 健康感を大切に

山崎隆司

今年も師走になりました。一年を振り返り、新しい年を迎える準備の一月です。

今年、健生会の更なる飛躍を期して、保坂前会長が提唱した「健生会ルネッサンス(再生)」が始動した節目の年であります。

人生100年時代に、会員の皆さんが生き甲斐を持って健やかに生きる(＝健生)こと、健生会の掲げる目標です。

さて、私は肉体的な健康よりも大事なことは、健康を感じる心「健康感」だと思います。

毎日の生活に喜びを感じ、生き甲斐を実感することです。

一病息災の言葉通り、全くの健

康な人よりも少し持病がある人の方が健康に気配りし、病気を労り、病気と共生して長生きすると言われていきます。

私の健康感を大切に生きる心得を振り返ります。

★「生活リズムを大切に生きる」

「一日一生」と言う教えがあります。朝、目覚めてキックオフ、夜、寝てノーサイド、一日が一試合。毎朝、両親や亡き姉の遺影にお線香を供え手を合わせて、昨日の無事に感謝し、今日の安寧を願います。そして、昨日の一日の出来事を日記に書き留め、体温・血圧・体重の計測をして一日がスタートです。

「時は流れない、時は積み重なる」証として綺麗に年輪を刻む様に、人間も一年一年を積み重ねたいものです。「年を重ねることは、若さを重ねること、これからの人生を

考えると「今日が人生で一番若い日」だと自覚することです。

★「笑顔は大切に生きる」

笑顔は神様が人間に下さった最高の素敵な贈物です。

「一笑一若、一怒一老」、一つ笑えば一つ若くなり、一つ怒れば一つ老いる、笑いは若返りの薬「笑薬」です。以前、「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しいのだ。」と渡邊一雄顧問から教わりました。

★「自然を大切に生きる」

四季折々の季節感を大事に、自然と言う大いなるものに抱かれて人は生きていることに感謝です。私も農作業を通じて自然と接し、野菜を育て収穫する喜びを噛みしめています。

「楽しみは朝起き出でて昨日まで無かりし花の咲ける見る時」、季節の草花を大事に愛でています。

★「利他の心を持って生きる」  
人生二毛作、会社生活を卒業し地域福祉活動の講義を受け、利他の心を学びました。

利他とは、自分のことよりも他人の幸せを願う心、ボランティア精神に通じます。

人に頼りにされる喜びを自分の喜びと感じることを大切にし、「人は人のために生きてこそ人と申す」、こんな言葉にも出会いました。

これからも、毎日の生活リズムを大切に、笑顔を人生の友とし、自然から感動を貰い、人に頼られる喜びを栄養に、長寿人生を一日一日ゆつくりと歩みたいものです。

会員の皆さん、これからも健生会の諸活動を通じて健康感を大切にして長寿人生を楽しんでください。来年の干支の卯年は、静かで落ち着いた生活を好む争いの無い平和な年と言われています。来年こそ、長引くコロナ感染やウクライナでの戦争終息を心から願うばかりです。



●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

「バランスの良い食事」



「私たちは食べなければ生きていけない。」当たり前のことですが、本来持っている人間の機能維持には、「バランスの良い食事」をすることが欠かせません。

現代社会の食生活は、五大栄養素のうち炭水化物・タンパク質・脂肪が摂取過剰に、他方ではビタミン・ミネラルが不足気味という偏った傾向になりがちです

そこで今回は、不足がちなミネラル機能を知って「バランスの良い食事」の理解を深めたいと思います。

1. ミネラル

①厚生労働省は、一六種類のミネラルを必須ミネラルに指定。内摂取基準が定められているもの十三種類です。

②ミネラルは、体内では作ることができないため、日々の食事から摂取する必要があります。不足したり過剰摂取は、体に不調をきたすことがあるため、偏りなく摂取

することが大切です。

2. ミネラルと酵素

食べたものは、すぐに働くのではなく酵素が働いて分解され、血液や筋肉・骨・歯・ホルモン・エネルギー源になることができます。その酵素は、ミネラルを摂らないと円滑に働けません。

アンバランスな食生活は酵素の働きを鈍らせ、様々な病気に対し十分な抵抗力を発揮できないため、その結果病気を抱え込むことになりやす。

3. ミネラルの種類と主な働き

表をご参照ください。(厚生労働省 eーヘルスネット)

4. バランスの良い食事

各食品に含まれるミネラルが、体の機能維持に関与している。ゆえに健康のためには必須ミネラルを偏ることなく摂取することが「バランスの良い食事」ということになるのですね。どの食品を取り入れるとよいか、現在の食習慣の見直しの参考になると思います。

(良い食品も過剰はよくありませんので、偏らないことが重要です) ミネラルは、ビタミンとともに生体の機能(自然治癒力、免疫力、

ホメオスタシス)を維持する必要不可欠な栄養素であることがわかります。エネルギー源となる三大栄養素を含む「バランスの良い食

事」こそ、私たち一人一人が自身のこととして見直すきっかけになれば幸いです。

ミネラル	主なはたらき	多く含む主な食品
ナトリウム	体の水分バランス、細胞内外の浸透圧の調整	食塩
カリウム	細胞内外の浸透圧の調整、神経伝達、筋肉収縮	いも類、野菜類、果実類
カルシウム	骨の形成、骨や歯の材料	魚介類、大豆製品、乳類
マグネシウム	体内の代謝に関与、骨の健康維持	豆類、ナッツ類、魚介類
リン	エネルギーや脂質の代謝に関与	穀類、豆類、魚介類、卵類
鉄	ヘモグロビンとして酸素の運搬などに関与	あさり、のり、青菜、赤身肉
亜鉛	細胞の成長や分化に関与	牡蠣、穀類、ナッツ類、肉類
銅	たんぱく質と結合し多くの代謝に関与	レバー、豆類、ナッツ類
マンガン	酵素の活性化に関与	穀類、ナッツ類
ヨウ素	甲状腺ホルモンの材料	海藻類、魚介類
セレン	抗酸化反応に関与	魚介類、肉類
クロム	糖質やコレステロールの代謝に関与	大豆製品、海藻類、魚介類
モリブデン	腎臓や肝臓ではたらく酵素の材料	レバー、穀類、豆類、ナッツ類

## ● 歩こう会報告 土橋昌子

10月13日、9時30分大江戸線練馬駅を6人で出発、現地で高田さんと合流し7人の参加でした。今回は「歩こう会」、「シネマクラブ」と合同で「国立映画アーカイブ」に、行ってきました。

ここは日本で唯一の国立映画専門機関です。企画展、常設展があり、常設展では「日本映画の歴史」、企画展では2つあり、「東宝90年、モダンと革新の映画史」、「脚本家黒澤明」、が展示されていました。映画監督黒澤明は、幾多の脚本家に支えられて次々と傑作映画を生み出しました。黒澤は一貫して監督を目指していましたが、師匠である山本嘉次郎の言う、監督になるにはまずシナリオも書ける事が不可欠と言う教えをもとに、脚本修業に励み、寝る間も惜しんで執筆を続けます。「7人の侍」、をはじめとする脚本の生成、変更の過程、また他の監督たちに提供した脚本、新たに発見された未映像化の脚本も展示されていました。

黒澤明はドストエフスキー、シエイクスピア、バルザックやそれ以外の多くの文豪作品からも強く影響を受けています。

脚本は映画の設計図と言われて映画製作の全ての基本が含まれていると言われています。今年で製作70周年の名作「生きる」、が英国でカズオ・イシグロの脚本でリメイクされ、日本でも来春に公開される事になっているそうです。脚本家黒澤明。「世界の黒澤」のもう一つの顔が見えてきました。



### \* 泉 芳子

「シネマクラブ+歩こう会」主催の「脚本家 黒澤明」企画展を鑑賞いたしました。日本映画120年の歩みが展示され日本最古のフィルム「紅葉狩」（柴田常吉撮影）も上映されていました。「巨匠映画監督 黒澤明」の足跡が克明に明かされ、特に「7人の侍」作成時の侍たちの一言の台詞も外国文学を元に練りに練られ黒澤監督が文学始め、各分野に如何に造詣深くあったが分かりました。薄き助監督時代に安宿に宿りながら映画への情熱止まらず、脚本を書き続け、ゴーストライターとして他の監督の脚本を書いていた時代もあったと知り大きな感銘をうけました。

### \* 斉田 豊

練馬駅で久しぶりに皆様のお顔を拝見して嬉しかったです。国立映画アーカイブに行くと、見学する物がいっぱい。12時までさすがに少し疲れたが、充実感のある半日でした。お弁当のお世話までして頂き恐縮しました。企画有り難う御座いました。

### \* 八木ふみ子

「シネマクラブ+歩こう会」に参加して、映画の歴史、「映画専門の国立美術館」1898年初の日本映画が出来たそうです。映写機や、映像や写真など、現在までの歴史を色々と展示されていました。昔の女優さんですごく美人が多かったんですね。又、黒澤明は監督も脚本家としても凄い方だったんですね。ナチュラルロソン・ガーンデンテラスでのランチも面白かったですね。

### \* 高田健治

国立映画アーカイブ展示室、脚本家、黒澤明展黒澤明は日本を代表する世界の黒澤として、映画監督としての名声を得ていますが、脚本を書く事にも情熱を持っておりました。映画は脚本、監督の演出、

役者の演技の3本柱で構成されます。黒澤は世界のドストエフスキー、トルストイ、川端康成などから影響を受けています。この展示会は彼の事実のシナリオの原稿、写真、ポスター等、貴重な資料が黒澤作品の専門家の全面的な協力によって実現されました。映画はとても奥が深く楽しいですね。

### \* 保坂武雄

黒澤明のシナリオについての発言、映画に於けるシナリオの地位は、米作りにおける、苗作りの様なものと思う。弱い苗から豊かな実りは絶対にはできない。次の歩こう会は「羽田空港」と言う意見があり1月の良き日に計画したいと思う。

### \* 坂本あや子

「シネマクラブ+歩こう会」に参加しました。黒澤明展や、無声映画、古い映画に関する物が展示されていて、「喜びも悲しみも幾年月」も上映されていて、古き良き時代に触れ良かったです。お昼は東京スクエアガーデンの景色が良いコンビニで食べました。そこは若い頃に片倉ビルで仕事をしていました。がありとても懐かしかったです。

●「よどし朗読の会報告」

山本 均

・第12回 10月15日(土)  
生涯学習センター 参加者10名  
・第13回 11月5日(土)  
ココネリ研修室 参加者9名

和田先生の指導の下、発声練習を兼ねて最初に「外郎売」を朗読し、その後に朗読劇「あらしのよるに」の練習を行いました。発声練習によって声の高低、強弱やリズム感に調子がつき、朗読劇にすんなり入り込んでいける気がします。メインキャストとして登場するヤギのメイ、オオカミのガブに加えて脇を固めるギロとバリー、ヤギの長老と仲間たちのほか、森の動物たち。また状況解説ナレーションにも、各人各様の個性が出て、組み合わせの妙を味わうことができました。

●今後の予定

12月3日 ココネリ研修室1東 (10時〜12時)  
12月17日 生涯学習センター (9時半〜10時半 後、懇話会)



●読書サークルの報告

山本稔子

第18回11月8日、8名の参加。皆さんの持ち寄る本は小説、エッセイ、各情報誌だけでなく、古本市で見つけたと言う珍しい本を持ってこられる方もあり、この会の読み手の奥深さを感じます。雑談の中で：

中国で作られた魅惑の曜変天目茶碗を所蔵する世田谷の静嘉堂文庫美術館が、2年前建て替えの為に閉館し、丸の内の明治生命館に移転。やっと10月から展示が始まりました。世界に3個しかないこの茶器がすべて日本にある(国宝になつていきます)という奇跡のような事実が心躍ります。12月18日で展示が1度終わる由。

テレビの「お宝発見」の番組で4個目の発見かと大騒ぎになった茶器がありました。結局本物ではなかったようです。ちなみにあの模様は偶然の産物だとか。

また、これからの活動報告を、この会ならではの形、読んで感激した本についての会員の感想文も載せたらどうか、という提案もあり、今までは違った形の報告になるかもしれません。

●太極拳健康体操

指導者 丸山英子

10月28日(金)参加者7名で実施しました。

寒く、なってきました。運動で筋肉、血行をよくしませんか。皆様の参加お待ちしております。今回は12月23日(金)10時ココネリ研修室2で実施します。

●「やすらぎ会」 橋本 光

10月28日(金)ココネリ切手切りボランティア7名出席



●ボランテニア活動

◆ニュース「校正」9名

10月20日(木)ココネリ  
内田 山本(均) 山崎 酒井  
土橋 横田 山本(稔) 田中 丸山

◆ニュース「印刷、発送」15名

10月26日(水)学習センター  
保坂 青木 内田 竹内 土橋  
竹内(律)丸山 橋本 柳瀬 坂本  
落合 高山 八木 荒 内田(ま)

♪まゆの会の声♪

A・S

「秋らしく木の実で作ったトピアリー1回目は、皆ポンドでつけても思う様に行かず、あちらこちら落ちたり転がったりして悪戦苦闘のため息や笑い声で和気あいあい、今日のご飯は、何にする？」

最後は、木の実も落ち着き上手に出来写真におさめてハッピーポーズいつも楽しいひとときです！

🌸「まゆの会の部屋」 柳瀬紀子

いつも温かいお声↓をお寄せいただきありがとうございます。益々頑張るまゆの会！11月は「二刀流！？」帯地のトートバッグの製作に取り掛かる一方で、なんと練馬つながらるフェスタ(3月にココネリで開催)に出品する作品も同時に手掛けていきます。皆さん始めは少し不安な様子…でもすぐにやる気満々な感じにシフト。2つの課題に嬉々として取り組んでいく皆さんの活気で、部屋が熱い！次回も引き続き二刀流で頑張っていきましょう。フアイト♪

♪12月のお知らせ

日時 12月5日(月) 1時〜  
会場 ココネリ多目的室1+2  
作品 帯地のトートバッグ②  
持ち物 持ち帰った材料 裁縫箱



# 《健さんの試写室便り》

第123回

高田健治

「あのこと」

1960年代、中絶が違法であつたフランス、アンヌの毎日は輝いていた。貧しい労働者階級に生まれたが、とびぬけた知性と努力で

大学に進学し、未来を約束する学位にも手が届こうとしていた。ところが大切な試験を前に妊娠が発覚し狼狽する、中絶は重罪。アンヌはあらゆる解決策に挑むが：。

ヴェネチア映画祭金獅子賞。仏監督 オードレイ・デュアン

12月2日公開 星 5つ

(注) 原作は本年度ノーベル文学賞アニー・エルノー若き日の実体験作「事件『evenement』」。

10代で妊娠、違法な中絶迄の体験を詳述。不平等を考察する「勇気と鋭さ」が受賞理由。一方、米連邦最高裁は、50年ぶりに中絶権を違憲とし、論点となる。

「泣いたり、笑ったり」

バカンスを楽しむため海辺の別荘地にセレブなカストロ家と代々労働者階級のベターニヤ家の家族たちがやっつて着た。価値観も家族観

もまるで違う二つの家族だ。そこでカストロ家の父親トニーがベターニヤ家の父親カルロと同棲婚をするという・・・。双方の家族は大混乱、対照的な二つの家族が繰り広げる再婚協奏曲・・・。

今年最高にハッピー、笑って泣ける感動作。伊

監督 シモーネ・ゴードナン  
12月2日公開 星 4つ

「けいこ 目を澄ませて」

嘘がつけず愛想笑いが苦手なけいこは生まれつきの聴覚障害者で両耳とも聞こえない。町の一角にある小さなボクシング・ジムで日々の鍛錬を続ける。彼女はプロボクサーとしてリングに立ち続ける。母から何時まで続けるつもりなのかと心配され、言葉に出来ない思いが心の中に溜まっていく。「一度お休みしたいです。」と会長あての手紙を出せずにいたある日、ジムが閉鎖される事を知り、けいこの心が動き出す。

女子ボクシングシーンが圧巻。けいこ役岸井ゆきのが好演。会長役三浦友和が存在感を出す。世界の映画祭で絶賛。

監督 三浦昌  
12月16日公開 星 5つ

## 私の好きな俳句 (野菜の俳句) ⑩ 渡邊一雄 (三遊亭大王)

私の「勝どき」にある自宅で月に数回囲碁レッスンボランティアをしている。保坂武雄さん(健全会相談役)は月に一回来られて囲碁を学びたのしんでおられる。彼はいつもお土産に自作の野菜を持ってきてくださる。すぐサラダにしてワインを飲みつつ戴くが、なにせ取り立てなので、驚く程おいしい。良き友人、野菜に感謝してしみじみ幸せを味わう一刻である。そんなことから今月は野菜の名句をご紹介しましょう。

① 摩天楼より新緑がパセリほど (鷹羽狩行)

② そら豆はまことに青き味したり (細見綾子)

③ 夜の客に手探りし葱引いて来し (中村汀女)

④ 人の世へ覚めて朝の葱刻む (三橋鷹女)

⑤ 大根の刻む音のふと止む何思う (加藤椒邨)

⑥ トマト一顆病人色を彩りて (清崎敏郎)

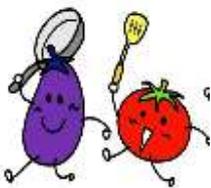
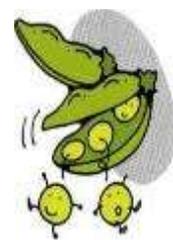
⑦ 初生りの紫紺かしこき茄子かな (日野草城)

⑧ 夫愛すほうれん草の紅愛す (ほうれん草と夫の関係を読者に想像させるところが俳句らしい)

⑨ 亡き妻の茄子の煮物を作りかね (大王)

⑩ 洗い上げ白菜も妻もかがやけり (能村登四郎)

(白菜の白さも台所に立つ妻も愛しく思い出される)



## 話のひろば

犬と暮らした日々

井野みず江



今年二月に愛犬を亡くした。喪失感で眠れぬ夜が続いた。

「どんなに泣いても死んだ犬は帰ってはこない！」と諦め心に蓋をした。

それから半年を経て漸く思い出を語れるようになってきた。

先代犬を見送った後、又犬が欲しくて時々ペットショップを覗いていた。ある日偶然覗いた店に先代にそっくりの柴犬を見つけた。その子はいわゆる(売れ残り)で生後四ヶ月、もうコロコロの可愛い盛りを過ぎ鼻筋も通っていた。それを故に余計心惹かれ飼うことに決めた。いざ家に連れて帰り今夜は鳴くと覚悟したがワンともキャンとも鳴かず、上目遣いの白目で人をじっとみている変な犬だった。おかしな子を飼ってしまったのではないかと後悔した。

番犬としても期待していたのに誰が来ても吠える事はなかった。散歩も二飯の催促もしなかった。

獣医さんに「都会で飼うには良いよ」と言われた。

柴距離という言葉は知ってはいたが何だか寂しい気がした。日本犬は特に最初の飼い主を忘れないという。四ヶ月迄いた。ペットショップの人を忘れられないのかと考えた。

公園で散歩するようになると沢山の犬見知り(顔見知り)が出来た。〇〇ちゃんママと犬の名前でお互い呼び合った。家は子供が(サーナ)という可愛い名前を付けてくれていたので私は「サーナちゃん」と呼ばれていた。ある日「何処か旅行に行きたいね」という話になった。5人で京都に行こうと話がトントンとまとまった。

そこで改めてお互いの名前を名乗りあった。「よく知らない人と旅行に行くね」と夫にビックリされたが、毎日顔を合わせて散歩していたら旧知の仲の様で「動物好きは皆いい人達ばかりだよ！」と旅行は楽しいものになった。

私の五十台後半から十五年の間子供達は皆独立して夫婦二人とワンになつていた。その中で癒しのかげがえのない存在となり生活を豊かな張りのあるものにしてく

れていた。

いつも距離を置いていたような子で獣医さんから「この子は愛情表現が下手なのだよ！」と言われてもいた。

晩年になり漸く私の足元にすり寄って甘えてくれるようになった。私の言う事は何でも大きくようになっていた。

あのまま売れ残っていたら処分されたかも知れない。「うちの子になれて良かったね」と犬助けをしたような気でした。今考えてみると助けられていたのは私の方だったのだ。

「こんなに寒い日は犬がいなかったら絶対に散歩などしないね」と犬友とお喋りしながらの散歩は私の良き運動になっていた。顔が会えば話が出来る犬友、そんな沢山の縁を繋いでくれていたのだ。

まるで眠っているような、呼べば起きる様な安らかな穏やかな顔をしていた。

別れは悲しく辛かったけれど、その顔を見て安心し自らを慰めた。「私の所に来てくれて有り難う！うちの子になってくれて良かった」と。

## 話のひろば

「誕生日の朝」 1

齊田 豊



昭和15年の頃のことです。

母は毎年私の誕生日に赤飯を、炊いてくれました。それを重箱に入れると、我が家の両隣りに持つていくように言われました。まず友だちである右隣の町子ちゃんの家へ行くと、町子ちゃんのお母さんは、それを別の器に移し、お移りの半紙を重箱に入れ、蓋をしながら、「おめでとう」と言ってくれました。母に重箱を渡すと、再び、赤飯を入れ、左隣の梅沢さんの家へ持つていくように言いました。ここでも別の器に移すと、マッチかつけ木をいれ、「おめでとう」と返してくれました。この作業は、昭和18年、私が学童疎開するまで続けました。母の企画したこの行事、もし名付けるとしたら「プチ誕生日」とでもいいでしょうか。なつかしい思い出です。ちなみに私は今年米寿を迎え、弟夫婦、姪夫婦、それぞれに祝ってもらいました。母よりも長生きした私を、母は何と言うのでしょうか？



## 「小さな花束」 2 齊田 豊

私は昭和16年に小学校に入学いたしました。ある朝、学校に出掛ける時、母から小銭を渡され、

「森山さん(花屋の名)で『学校の花』を買って、学校にもっていきなさい。」と言われました。森山さんで、「学校の花」と言うと、

数本の花を束ねて、渡してくれました。学校までほんの数分の道のりでしたが、その花を持っていくと、とてもほがらかな気分になりました。先生に差し出すと、先生は花瓶に入れ、教室に飾られました。私は何故か一日中上機嫌でした。母と一緒に教室に来て、私の様子を見守っていてくれていたように感じました。五十人近くの知らない人達の中になると、不安な気持ちを抱いていたのでしよう。

話のひろば投稿先メールアドレス  
**kenseikai-news**  
**@kuniyokota.sakura.ne.jp**

## ●スマホ倶楽部発足のお知らせ

スマホクラブは健全会の皆さんがスマホを楽しく使えるように、という目的で作られました。

日時 12月10日(土)

10:00~12:00

場所 ココネリ 研修室2(西)

内容 今回は1回目ですが、コミユニケーションとして、LINE、ZOOM、メール、電話などをテーマとして行います。その後、困っていることなどの相談も行います。以降は、「NHK趣味どき」のスマホ講座をベースとしておこなって行く予定です。スマホが使える人は持参ください。

## ●例会のご案内

「スマホを使った楽しいシニア生活」

日時 2023年1月21日(土)

13:30~15:30

場所 ココネリ研修室1

内容 シニア生活を楽しく過ごすためにスマホを使った楽しみを紹介します。

QRコードの使い方。地図の利用。マイナンバーカードなどスマホが使える人は持参ください。

☎ 080-3067-0357 横田

## 11月「役員会」報告

11月3日(木) 10時~12時

ココネリ研修室3 八名

出席者 保坂、山本、竹内、土橋、

竹内(律)、山本(稔)、

田中、酒井

(司会 山本)

1、10月活動報告 「シネマク

ラブ十歩こう会」国立映画アー

カイブ見学と映画鑑賞 など、

各行事とも予定どおり開催

2、11月活動予定 11月号6

頁「行事案内」のとおり。

3、12月号ニュース関係

内容と分担の確認

巻頭言は山崎役員が担当

4、12月、1月行事予定

12月15日 例会

「日々の健康について」

講師・尾崎看護師

12月17日 大江戸花めぐり

12月28日 印刷・発送後、

慰労会

1月21日 例会

「スマホを使った新しいシニア

生活」

講師・横田役員

なお、新年会については、コロ

ナ禍の状況を見ながら開催の可否を検討する。

5、2023年3月4日練馬区「つながるフェスタ」への参加

まゆの会 出店予定

6、2023年3月23日「家族

でバンザイ・みんなのぶんかさ

い」進捗状況

延期となった本年8月のプラグ

ラムとほぼ同内容にて計画を

進める。

7、新規サークル立ち上げ

① 「世界遺産クラブ」

人類共通の宝物である世界

遺産およびその国の歴史、

文化、自然、地理を知る。

担当 酒井喜嗣会員

② 「スマホクラブ」

スマホ操作で困っているこ

との相談、テーマを体験し

NHK趣味どきっ！を参

考に折々のトピックを体験

する。初回は12月10日

担当 横田役員

●次回役員会…12月1日(木)

ココネリ多目的室 10時

\*校正…12月22日(木)

ココネリ研修室5 10時



報告 山本

## 2022年(令和4年度) 12月行事案内

- ▼ 1日(木) 10:00 「役員会」 ココリ多目的室1+2
- ▼ 3日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」 ココネリ研修室1-東
- ▼ 5日(月) 13:00 「まゆの会」 ココネリ多目的室1+2
- ▼ 7日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
- ▼ 10日(土) 10:00 「スマホクラブ」 ココネリ研修室2西
- ▼ 13日(火) 10:00 「読書サロン」 ココネリ多目的室1
- ▼ 15日(木) 10:00 「例会」 ココネリ・研修室2 ※詳細は同封チラシ参照
- ▼ 17日(土) 9:00 「大江戸花めぐり」 練馬駅大江戸線改札口集合
- ▼ 17日(土) 9:30 「こぶし朗読の会」 生涯学習センター視聴覚室、★終了後懇話会
- ▼ 21日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
- ▼ 22日(木) 10:00 「校正」 ココネリ・研修室5
- ▼ 23日(金) 10:00 「太極拳健康体操」 ココネリ・研修室2
- ▼ 23日(金) 13:00 「やすらぎ会」 ココネリ・研修室2
- ▼ 28日(水) 10:00 「印刷・発送」 生涯学習センター会議室1+2、★終了後慰労会
- ▼ ※「きららカレー作り」「おしめたたみ」「囲碁講座」はお休みです。



### ～・～・大江戸花めぐり・～・～

「丸の内2022年クリスマスデコレーションを楽しむ」

▼日時：12月17日(土)

▼集合場所：練馬駅大江戸線改札口 9時 集合

※三田線・日比谷駅(東京国際フォーラム方面改札出口)で市川先生と10時に合流。

▼参加費：3、500円

▼食事：和食予定

▼申込先：土橋 03-3970-3451

当日連絡先 保坂 090-9833-8815

▼申込締切：12月10日(土)

▼当日持参するもの：封筒に参加費を入れ郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入して お持ち下さい。クリアファイル有る方は持参下さい。



### << 例会 >>

日時 12月15日(木)

場所 ココネリ3階 研修室2

時間 午前10時～12時

講師 尾崎幹子看護師

テーマ「日々の健康を考える」

定員 予約にて先着50名

申込先

・竹内

090-9647-0710

・土橋

03-3970-3451

※チラシ参照

### 編集後記

今年も残すこと1か月となりました。

買い物途中、よその庭などで、夏みかん、ゆず、みかん、レモン、カリン、等、実っているのを見かけ季節感を楽しんでいます。

又、今年も大江戸花めぐりでは綺麗なクリスマスデコレーションツリーを観に行きますので皆様も参加なさってはいかがですか！

1pの巻頭言では山崎役員が「健康感を大切に」と題して素晴らしい日常生活を語っておられます。参考にしたいところです。

又シネマクラブ十歩こう会、共同で開催を試み、参加された全員の感想文が寄せられています。高田氏も映画は奥が深く楽しいと述べられていますね。毎月寄稿される、大王さまの俳句、今回は珍しい「野菜の俳句」が届きました。詠んでいて楽しいです！又保坂役員は渡邊先生の自宅に自作の野菜を持参して酒の肴にしながら囲碁を楽しむ！粋なことをしますね・・・話のひろばの原稿も会員の方から寄せられました。犬と人間との生活が楽しく書かれています。読んで私も生まれて1か月の赤ちゃん犬を飼い共に楽しみ子供同然に可愛いがったことを思い出します。台所にいればいつも後ろにきて炊事が終わるまで待つていてくれました。又斎田様の文章は昔の近所付き合いの、ほのぼのとした情景が浮かびます。それと今月は紙面で紹介されています例会とスマホクラブに是非お出かけ下さい。又、令和5年(兔年)こそはコロナも沈静化して健全会の例会活動も活発に出来る様にお祈りしつつ迎えましょう。

C・U