

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. 456号

2023・1・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



## 兎年は跳ねる年

会長 山本 均

あけましておめでとう

ごいいます。

本年が皆様にとり明るく楽しい年になりますよう祈願いたします。

昨年の当会の活動状況を振り返ると、コロナ禍のため新年会や例会、納涼会、旅行などが中止を余儀なくされ、「みんなのおんがくかい」を引き継いだ「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」も8月の開催が延期となりました。反面、定期総会を3年ぶりに会場で実施することができ、続いて渡邊顧問の講演も開催されました。年の後半には幾つかのイベントも復活して活動再開への希望が見えてきました。また、サークル活動については

あまり影響を受けずに実施できたものも多くありました。

コロナ対応規制の変化や感染状況を踏まえつつ、本年は以下の施策を実行したいと考えています

第一に、当会の創立以来のテーマである「健康と生きがいを語る」機会を増やすこと。昨年12月には久しぶりに例会が開催され、尾崎先生に健康について講演していただきました。また今月はスマートフォンを題材にした例会も開催される予定です。このような機会を通じて新しい知識を吸収することに加え、会員同士で情報交換を行なう場を持つことが重要であると考えます。

第二に各サークルの活動を一層活性化すること。毎月開催されている練馬シルバー・コーラス、まゆの会、やすらぎ会、読書サロン、太極拳健康体操、ごぶし朗読の会や、

大江戸花巡り、シネマクラブ、歩こう会などに加え、新たに「スマホクラブ」が立ちあがりつつあります。

第三に会のイベントの開催です。残念ながら新年会は3年連続で中止となりましたが、昨年8月から延期されていた「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」は本年3月に開催される予定です。ゲストの皆様や練馬シルバー・コーラスを始めとする当会出演者の方々の協力により、当初計画通りのプログラムで行われることとなりました。また、コロナ禍の動向次第ではあります。納涼会やバス旅行などの復活の機会を探ってまいります。

第四に会員数の増強です。前述の施策による増員効果もあるでしょうが、会員各位からの声掛けも大いに期待するところです。当会が誕生し今年で38年となります。これまでの会員や協力いた

だいたの方々の様々な努力が、現在の会員数に繋がっており、その礎石となっていることはいうまでもありません。温故知新という言葉があるように、これまで歩んできた道のりを振り返るとともに、この歴史をベースとして新しい世界を作る試みを続けていくことが更なる会の発展につながるものと確信します。

私たち一人一人にとり、これからの人生で「今が一番若い」ことを思えば、新たな分野への挑戦に躊躇することはなく、「教わり上手聞き上手」の精神でチャレンジすれば、その先に新しい世界が拓けることでしょう。

兎年は跳ねる年、これまでの殻を破って跳ね出すことで新しい景色が見えてきます。いくつになっても好奇心とチャレンジ精神をなくさないように一年を過ごしたいものです。



令和五年



謹んで新年の

ご挨拶を申し上げます

皆様のご多幸とご健勝を

お祈りすると共に本年も

どうぞご協力のほど宜しく

お願い申し上げます

NPO法人健生会 役員一同

会長 山本 均

副会長 内田 稚代

会計 竹内 善治

土橋 昌子

丸山 英子

事務局 濱 寿美子

山崎 隆司

横田 邦彦

竹内 律子

山本 稔子

田中 昌美

相談役 青木 玲子

保坂 武雄

顧問 渡邊 一雄

● 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

「安全に食べる」(誤嚥予防)

食事時、「むせた」ことはありませんか？

誤嚥予防に関しては、本ニュー

ス444号で、「パ・タ・カ・ラ」

を取り上げましたが、今回も誤嚥

予防に関する内容を取り上げたい

と思います。

加齢とともに唾液の出口が悪

くなり、むせる・口が乾燥するな

どの症状が現れ、たべものが呑み

込みにくくなります。唾液を出や

すくする方法「唾液腺マッサージ」

をご紹介しますと思います。

1. 嚥下と唾液

食べ物を噛み、細かくし、唾液

の分泌を良くすることで食べ物

口の中でまとまり呑み込みやす

くなります。(嚥下)

むせることなく飲み込みやすく

するためには、唾液が必要とい

うこととなります。

2. 唾液腺マッサージ(唾液を

出やすくする)

①唾液の分泌を促すために唾液腺

を刺激することを唾液腺マッサー

ジといえます。

②唾液腺とは、耳下腺、顎下腺、

舌下腺の三つの分泌腺を言います。

部位については図を参照してく

ださい。

③効果(唾液が出る)

・口の中で食べ物丸くまとめて

呑み込みやすくなります。

・口の中をきれいにします。

(口臭予防)

・口の中の乾燥を防ぐ。

(乾燥していると「むせ」やすい)

・口周りの筋肉がほぐれ、口が開

きやすくなります。

むせの経験は、嚥下に関する筋肉

(444号参照してください)

の衰えが始まっていることも

意識し、対策に取り組むことを

お勧めします。

3. マッサージの方法

・力を入れずに、指で軽く圧迫す

るように行います。(図参照)

厚生労働省、生活支援ニュース

(第6号)

・食事前に、それぞれ10回ずつ

行います。

4. パタカラ体操 頸や口・舌の運

動と合わせて行ってください。

\* (図) 唾液腺マッサージの方法

唾液の分泌をよくする唾液腺マッサージ



①耳下腺(じかせん) 指全体で耳の前、上の奥歯のあたりを後ろから前に円を書く。



②顎下腺(がっかせん) 親指を顎(あご)の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下までを順番に押す。



③舌下腺(ぜっかせん) 両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。

新年が、皆様の元気な体と充実した日々になりますことを心より祈っています。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



**\*ごぶし朗読の会報告 山本均**

・第14回 11月19日(土)

生涯学習センター 参加者11名

・第15回 12月3日(土)

ココネリ研修室 参加者11名

発声練習「外郎売」の後に「あらしのよるに」の朗読を行いました。今回からナレーション、ヤギのメイ、オオカミのガブの担当分けをして、章ごとにそれぞれ交代しながら最後まで通しました。観客までしっかりと届く発声、場面の状況を伝えることを十分意識したナレーション、各役の気持ちが入ったセリフの稽古となりました。

1月の予定

7日(土) ココネリ研修室2

21日(土) 生涯学習センター

教室1

**\*太極拳健康体操報告**

坂本あや子

11月25日(金)ココネリにて

参加者6名で実施しました。

久しぶりに太極拳健康体操に参加してゆったりした音楽に合わせて練習18法、益氣功を練習しました。参加者が少なかつたので先生が一人一人に指導をしてくださいました。歩くときは一歩目を出すとき

が大事で一歩目の足に体重をのせず背筋を伸ばして力を抜いて歩くが良い。家でできる体操は両手を広げて上を見上げると背筋が伸びる。膝を上げ片足でバランスをとる10位数え保つ。練習が終わると血のめぐりがよくなり、手のひらが暖かくなり気持ちりがリラックスしました。これから寒くなるので少しでも身体を動かし元気に冬を乗り越えたいです。

**\*読書サロン報告 山崎隆司**

12月13日、ココネリ多目的室

9名参加、参加者から借りた本の読後感や新しい本の紹介等の発言があり、特に今年の芥川賞受賞作について辛辣な意見(出来が悪い!)が出されました。

又、今回は参加者の長谷川伸子さんが、持参した童話(ぶたばあちゃん)の音読を披露、ぶたばあちゃんと孫娘のストーリーで、ぶたばあちゃんが亡くなる時の孫娘との場面がしみじみと語られ、優しい気持ちになりました。本を声に出して読むことは、脳を刺激して健康に良いとの紹介もあり、是非、皆さんにもお勧めします。

今年最後の読書サロンであり、

一年を振り返り、参加者から夫々の近況報告があり、「来年も楽しいサロンでの出会いを大切にしましょう」と語り合って頂きました。

参加者の皆さんから、年を重ねることを前向きに捉えて、新しい本との出会いや参加者同士の触れ合いをこれからも大事にして行きたいとの積極的な意見があり、新年の再会を誓って散会しました。

**\*スマホ倶楽部報告 横田邦彦**

第1回目12月10日(土)

ココネリ研修室2参加者17名 各人に、スマホ種類、経験、主な用途、困っていることなどを話してもらって、今回はスマホ倶楽部用のLINEグループを作りました。この先、行事予定や質問などで使うことにします。インスタールがまだの人にはインスタールの方法を教えました。講師のQRコードをホワイトボードに映し友達に追加、グループへ招待しました。参加の皆さんも楽しんでもらったようです。

**\*「やすらぎ会」 橋本 光**

11月25日(金) ココネリ

切手整理ボランティア 8名参加

**『まゆの会の部屋』**

柳瀬紀子

12月のまゆの会は、大忙し。前半は帯地のトートバッグ、後半は「つながるフェスタ練馬」に出品する小物作り、とやる事いっぱい。ミシン縫い、アイロンがけ、チクチク手縫い等々内容も盛り沢山。頭も手先もフル稼働!これぞマルチタスクトレーニング!と感動している暇は無し。皆さん真剣かつ夢中になって時間押し、延長戦突入か?!お疲れ様でした♡後半は3つのグループに分かれて、それぞれが違う作業に頑張る様子が新鮮でした。フェスタ出店が本当に楽しかったですね。乞うご期待!次回も引き続き「帯地のトートバッグ」と「つながるフェスタ作品」に並行して取り組んでいきます。新年も元氣よく張り切って参りましょう♪

♪1月のお知らせ

日時 1月9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③

フェスタ出品作品仕上げ

持ち物 持ち帰った材料(作品)

裁縫箱

柳瀬 080 5417 7790

『やっと思つた手応えのある生き方』  
 臨死体験から掴んだもの  
 講師 渡邊一雄

講演・報告 竹内善治

11月28日(月) 14時30分  
 ～17時迄「練馬区立はつらつセンター豊玉」に於いて、当健生会顧問でも居られる渡邊一雄氏の講演がありました。

肌寒い中、大勢のファンの方々が来場され、50名の会場も溢れて急遽「交流広場」に、パブリックビューイングを増設して皆様に視聴して頂いておりました。

さて、講座は、講師のプロフィールを15分程のビデオに自伝風にまとめられ、映像でより良く人と成りが分かりました。

2020年8月「難病ギランバレー症候群」に罹患し入院、咽喉手術をされ生死を彷徨い、「生命飢餓状態」・絶望のどん底で、もがき苦しむ思いをされました。そんな中でも、これをポジティブと捉え、「現実に見つめる心」や「運を磨き」運を引き寄せる等各大学教授の著書を参考に、以下の事を身につけるご努力をされた。

- ①、常に positive な言葉
- ②、人生の解釈力 (幸運は不運な姿でやってくる)
- ③、三感の実行 (感激・感嘆・感謝)

感謝



- ④、死生観をもつ
- ⑤、使命感をもつ
- ⑥、祈りの習慣化。

最後に現在の心境について以下7つの事を念頭に日々の生活を過ごす様に心掛けています。

- ①、大いなる何かに全託

(成功・失敗してもそれが身に入る・物事について分かち合う心)

- ②、フィランソロピーの実行

- ③、常に positive な言葉

- ④、今をしつかり生きる

(快樂的幸福と安樂的幸福)

- ⑤、孤独にならぬ工夫

(楽しい一人の遊び方)

- ⑥、バケツトリストの実行

- ⑦、常に感謝の祈り

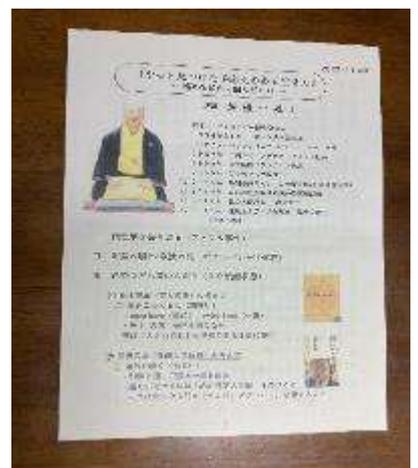
(最期はありがとう。)

特に、④の現実をしつかり生きる、(美味しい物を美味しく食べ、加えて人と分かち合いお互いに幸福になる。)

そして、物事や人との絆等に感謝し「最後に感謝のありがとう」を心掛けて生きていこうとされた。

講演の最後に三年半ぶりにお会い出来たことに感謝すると共に、以前より元気アップした大王に、また次回お会い出来ることを祈り全員で「今日の日はさようなら」を合唱し閉講した。

参考 講演会風景写真





## 《健さんの試写室便り》

第124回

高田健治

### 「非常宣言」

娘とハワイへ向かうパクは空港で二人に付きまとう若い男が同じ便に搭乗したことに不安がよぎる。

離陸間もなく一人の乗客が死ぬ。

次々と乗客が原因不明で死に機内は勿論、空港もパニックの渦に包まれる。妻とのハワイ旅行を中止したベテラン刑事ク・イノは警察署に居り、飛行機へのバイオテロ

の予告を知る。操縦士は奮闘するが、タイムリミットが迫り非常宣言を発動、緊急着陸を試みるが、機は操縦不能となり急降下・・・

見えないウイルスと、墜落の恐怖・・・飛行機パニックのリアリズムに徹した韓国映画の質。

韓 監督 ハン・ジェリム

1月6日 公開 星 5つ

「モリコーネ」

映画が恋した音楽家

エンニオ・モリコーネは1961年以來500作品以上の映画音楽を手掛け、アカデミー賞と名譽賞に輝く。伝説のマエストロの弟子である監督が5年にわたる取材で

完成したドキュメンタリー映画。映画音楽の藝術的地位が低かったことから、クラシック音楽へ進まなかったことの葛藤と向き合い、如何にして音楽家の誇りを手にするに至ったかが、数多くの懐かしい傑作の名場面、心揺さぶられる演奏と共に紐解かれてゆく。

「荒野の用心棒」「夕日のガンマン」「アンタツチャブル」・・・旋律を聴くだけであの日、あの映画が蘇る。伊 監督

ジュゼッペ・ベルナトーレ

1月13日公開 星 5つ

「エゴイスト」

14歳で母を亡くしゲイである自分を隠して思春期を過ごしてきた浩輔、今はファッション誌の編集者として働き、自由な日々を送っている。そんな彼が出会ったのがシングルマザーを支えながら暮らすパーソナルトレーナーの龍太。

惹かれあつた二人は時に龍太の母を交えながら満ち足りた時間を重ねていく。しかし彼らの前に、あまりにも残酷な運命が押し寄せる。

鈴木亮平が好演、阿川佐和子が存在感で魅せる。

東京テアトル 監督 松本大司

2月10日公開 星 3つ

私の好きな俳句 ② (正月の俳句) 渡邊一雄 (三遊亭大王)

「謹賀新年・祈御多幸」本年も宜しくおつきあい下さい。

香港の正月は「恭賀發財」(コンヘイファツチヨイ)と挨拶する。恭賀はおめでとう發財は儲けましようの意味、いかにも中国人らしい。私の住む老人ホームのお雑煮には餅が入っていない。高齢者の誤嚥性肺炎予防ではお正月の名句をお楽しみください。

### 私の好きな俳句 ② (正月の俳句)

渡邊一雄 (三遊亭大王)

「謹賀新年・祈御多幸」本年も宜しくおつきあい下さい。

香港の正月は「恭賀發財」(コンヘイファツチヨイ)と挨拶する。恭賀はおめでとう發財は儲けましようの意味、いかにも中国人らしい。私の住む老人ホームのお雑煮には餅が入っていない。高齢者の誤嚥性肺炎予防ではお正月の名句をお楽しみください。

① 日本(にっぽん)がここに集まる初詣 (山口誓子)

人混みばかりでなく日本中の心が集まる日

② 去年(こそ)今年貫ぬく棒のようなもの (虚子)

大晦日と正月が一本の棒のように貫いている

③ 目出度さも中(ちゆう)位なりおらが春 (一茶)

④ これがまあ終のすみか雪五尺 (一茶)

小林一茶の終のすみかはわびしいものだった

⑤ 草の戸に賀状ちらほら目出度さよ (虚子)

「われときて遊べや親のない雀」も有名

⑥ まん六の春となりけり門の雪 (一茶)

まん六は六十歳 還暦のこと

⑦ 羽子板の重さが嬉し突かで立つ (長谷川かな女)

いただいた立派な羽子板を抱いて突かずに立っている嬉しさ

⑧ 子を持たぬ身のつれずれや松の内 (荷風)

子のない永井荷風はしんみり正月を過ごしている

⑨ 女正月一弁あけて泣きにけり (よみびとしらず)

地方にはまだ女正月(めしよがつ)という風習がある。

一月一五日の事で忙しい家事に追われる女性たちを解放する。

女ばかり集まって酒を飲みおしゃべりしついに泣き出す人も出てくるという。現代ではこの女正月は絶滅季語になるでしょう

⑩ 初旅は帰国の娘と京めぐり (大王)

三十年アメリカに住んでいる娘が久しぶりに帰国するので二人で正月の京めぐりでもしようか・・・



### 「役員会報告」

- 12月1日(木) 司会 青木  
出席者 山本 保坂 内田 土橋  
山崎 竹内 竹内(律) 横田  
丸山 山本(稔) 田中
- 1、11月活動報告  
各行事とも予定どおり開催  
「なべさんの元気湧くわく  
講座」は盛況の内に終わる  
報告 竹内担当
- 2、12月活动予定 12月号8  
頁「行事案内」の通り  
新規に立ち上がる「横田役員  
のスマホクラブ」と尾崎看護  
師による「例会」について、  
役員の担当を決める。  
大江戸花めぐりについては  
今のところ5名程なので開  
催可否について市川先生と  
相談する
- 3、1月号ニュース関係  
内容と分担の確認  
巻頭言 山本均  
「健康便り」尾崎看護師  
役員の新年挨拶をいれる
- 4、1月行事案内について  
1月新年会は中止。別途、8  
0歳90歳の該当者に記念  
品送付 内田担当
- 5、1月21日(土)「例会」



スマホを使った楽しいシニ  
ア生活」担当 横田役員  
6、12月23日(金) 1時より  
「やすらぎ会」例会には  
山本、保坂、青木 出席予定

7、その他

○つながるフェスタ」3月4日(土)  
参加の確認

○「家族でバンザイ・みんなのぶ  
んかさい」来春3月23日(木)  
予定通り行う。チラシ、切符、プ  
ログラムなど作り直す 内田担当

### ●次回役員会

1月5日(木) ココネリ  
研修室3 10時

●校正 1月19日(木) ココネ  
リ 研修室3 10時

●印刷 発送 1月25日(水)  
生涯学習センター会議室  
1+2 10時

報告 青木

### 「練馬シルバー・コーラス」の近況報告

新年を迎えコロナ禍で厳しい状況だ  
が3月に予定されている「家族でバン  
ザイみんなのぶんかさい」に出演の為  
に選曲をしつつ、練習を始めています。  
難しい曲で、我々高齢になってきます  
と覚えるのに時間がかかります。  
先生方はとても熱心に指導を行って  
くださっていますので我々も頑張らな  
くとはと練習に励んでいます。

荻原富貴子



写真&記事記載 内田

### \*会員の紹介

#### ♪ ソプラノ

中村みよし・大石美栄・馬場洋子  
菅原美佐子・山下幸子・鷺池聡子  
坂本あや子・田中幸子・高橋二三子  
阪本サク子・宇田川喜代子

#### ♪ メゾソプラノ

清水マツ子・小林京子・山田久代  
嶋木和子・落合澄子

#### ♪ アルト

荻原富喜子・橘高敦子・内田稚代  
笠原久子・土橋昌子

\* 歌唱指導 澤野郁子先生

\* ピアノ伴奏&歌唱指導

中澤利佳子先生

\*練馬生涯学習センターにて  
第1、第3(水)

午後1時半より3時半迄  
練習しています。

見学歓迎！入会希望者は

随時受付中！連絡先 荻原

☎ 090・2742・7090



練習風景

## 話のひろば



### 武蔵大学での学生生活体験

酒井 喜嗣

練馬区武蔵大学特別履修生として、一年間学生達と一緒に、学んだ体験談です。

最初は周りから異様な目で見られないかなど不安でしたが、とても居心地良い1年間の学生生活でした。受講した科目は「観光文化論」と初めて聞く科目でした。セカンドライフは、旅行を楽しんでいたのですが、この科目を受講することになりました。最初に授業風景で驚いた事は、先生の白板文字をノートに記述せず、一斉にスマホで撮影するシャッター音の多さでした。授業はテストや課題レポートもあり結構大変で、特に課題レポート作成は苦劳しました。「観光文化論」の講義では、観光の歴史、文化の変容など観光の歴史もたらす様々な光と影を知る事ができとても新鮮でした。そして、観光客、観光先、観光業者が共にハッピーとなる観光企画の難しさも痛感させられました。

上期レポートは。観光の発祥地の大英帝国イギリスでのビクトリア朝時代に世界を旅した「イザベラバード」の「日本奥地紀行」を読んだの観光考察レポートでした。

この本は、明治初期の頃に、北日本の田舎を三カ月かけて旅し、見聞きした日本のことが旅行記として書かれている。各地で村人たちが、初めて西洋の女性を目にして驚く様子、初めて見る日本の風習・文化などがよく観察されている。

イギリスから遠く離れ、まだよく知られていない日本にわざわざ貴族の女性が単身で、大変な苦劳までして旅に行った彼女の目的は何だったのか色々考えさせられた。

下期は、ハワイの観光歴史と観光がもたらした光と影の講義でした。ハワイの歴史を知れば、白人達がやって来て、如何に先住民ハワイアンが虐げられてきたのか痛感した。ハウナニルケイ・トラスクの「大地にしがみつけ」といった本では、「観光客はもう来るな」など、ハワイ先住民女性の悲痛なる訴えが叫ばれている。新婚旅行など数回ハワイに行った身としては、如何に作られた文化を見てきたのかと痛感させられた。

最後に、若者に交じって、学生生活を味わってみるのも、元気を貰い充実するかと思います。

## 話のひろば

### お書き初め

會員 齋田 豊



冬休みの宿題は、お書き初めでした。小学生の頃は、学校から細かい紙を一枚、お清書用に渡されました。お清書は、絶対失敗が許されません。なぜなら、この大きさの用紙は、近隣の文房具屋に売っていません。失敗しないように、何回も練習しましたが、思うようには書けません。見かねたのでしようか、父が私の筆に手をそえて、片仮名を一気に一字書いてくれました。その時、一字書いたリズムが、私の手にしっくり、伝わってきました。いつも父の字が生き生きして感じられたのは、一字を書きつけていたからだ、と、納得しました。

### ◆ボランティア活動

- ◆ニュース「割付・校正」 13名  
11月17日(木) ココネリ
- 内田 山本(均) 青木 酒井
- 竹内 横田 土橋 山崎 田中
- 竹内(律) 濱 山本(稔) 丸山
- ◆ニュース「印刷 発送」 13名  
11月23日(水) 学習センター
- 保坂 竹内 内田 柳瀬 土橋
- 竹内(律) 橋本 高山 坂本
- 八木 荒 丸山 鷺池

### 訃報



小山 康雄 様 享年85才

ご冥福を心から

お祈り申し上げます

### ◆お知らせ(記念品贈呈)

会員になられて2年以上経過された方で、卒寿(90才)傘寿(80才)の方に記念品を1月号ニュースと同封して

送らせていただきます。



# 2023年(令和5年) 1月 行事案内

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

- ▼ 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2東西
- ▼ 9日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 10日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室3
- ▼ 11日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 18日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 19日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室3
- ▼ 21日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター教室1
- ▼ 21日(土) 13:30 「例会：スマホを使った楽しいシニア生活」ココネリ研修室1
- ▼ 24日(火) 集合時間要問合せ 「シネマクラブ鑑賞会」ユナイテッドシネマ豊島園
- ▼ 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1東
- ▼ 27日(金) 13:00 「やすらぎ会」ココネリ研修室1東
- ▼ ※ 「きららカレー作り」「おしめたたみ」「囲碁講座」はお休みです



☎ 03 3970 3451 土橋

☎ 090 9833 8815 保坂

☎ 090 5319 6583 泉

◆「シネマクラブ 鑑賞会」

日時 1月24日(火)

場所 ユナイテッドシネマ豊島園

鑑賞作品「モリコーネ」

・映画が恋した音楽家

・ランチ 健さんを囲んで!

・お問い合わせ

◆予告 歩こう会「羽田空港」次

回歩こう会は、参加メンバーのご

希望を入れ「羽田空港」とします。

2月28日を予定し「2月号行事

予定」に載せます。

① JAL SKY MUSEUM

JALの史料展示、各施設コーナ

ーなど自由見学(60分)。

②「格納庫」飛行機数機収まる巨大

な格納庫内の整備作業、眼の前に

広がる空港等を見学(50分)

③見学後、各自で、空港巨大ショッ

プとレストラゾーンで飛行機離

着陸を見ながらのランチ等。

\*当施設見学は、航空会社へ一カ

月前に予約が必要なので、参加ご希

望の方は、1月20日までに、左記

に連絡願います。

◆例会のお知らせ

・月日…1月21日(土)

・時間…13時半〜15時半

・場所…ココネリ研修室1

・テーマ…「スマホを使った楽しい

シニア生活」

・講師…横田邦彦

◆新春を皆様はどのように

迎えられましたでしょうか?

私は主人の親戚が和菓子屋さんなので

結婚した年から現在まで暮れには杵つき

餅を頼んでおり、お餅のつきたてが届くと

冷まして、次の日に切って子供たち家族が

新年の挨拶に来た時に、おみやげに持たせ

ています。袋入りの市販のとは一味違うの

で、主人は注文を止めさせてくれません。

数えてみると61年も注文し続けている

ことになり、毎年お雑煮を食べながら新年

を迎えられる有難さを味わっています。

さて今月号は新年にふさわしく紙面を

賑わせています。1pの山本会長の挨拶

文の中に、何歳になっても好奇心とチャレ

ンジ精神をなくさないよう過ごしたいと

述べておられます。どうぞ会員の皆様も当

会のサークルが、沢山ありますのでどれか

にチャレンジしてみたいかがでしょうか

か!...又2月には「歩こう会」で羽田

空港見学があり楽しみです。 C・U

