

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. 457号

2023・2・1  
発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



2011年2月の健生会・・・

相談役 保坂武雄

皆さんお元気ですか！

チコちゃんによれば年をとると、1日も、1週間も、1年も早く過ぎ去ると感じる。「感動」の気持ちで薄れるからだそうです。幼い頃はアイスを食べても、昆虫を見つけても感動し、雷や地震にも恐怖を抱く。記憶に残れば時間は普通に経過、感動が薄ければ時間は早く感じるとは、反省し納得する。

「12年前の今月」

健生会入会の頃を調べてビックリ、私は丁度、兔年の12年前の今月に入会し、役員会に出ていました。正式名は「健康と生きがいを語る会」と言い、上西名誉会長はお元氣、青木会長以下10名程の役員

構成で議題は以下の如く豊富でした。

「みんなのおんがくかい」

青木さん達がゼロから発想し出演者、会場、行政などと準備した中身の充実で感銘を覚えました。ところが、3月11日の東日本大震災が発生、6月に延期し、大成功となりました。

「NPO法人化」

上西さんがそろそろNPO法人にしたら？とご提案。全役員が「何の為ですか？私達はもうこれ以上忙しうさせないで下さい」と反対。勢いに頑固おやじも黙るだけでしたが女性役員はさっぱりしたもので、次月に一転可決、私が担当を仰せつかり菅原さん、宮田さんと1年半で法人化出来たのですが、名誉会長はもう天国の人でした。

「ホームページ」

私が担当を仰せつかり、役員会の

後上西さん青木さんと「NPO法人支援センター」に行き、練馬区のホームページ上に区内NPO法人の頁があると伺い、「健生会ニュース」を掲載して貰うことにしました。

現在のホームページの「健生会ニュース・バックナンバー」の一番古いのが、2011年2月第313号なのです。全体に中身が充実しており是非読んでみて下さい。「設立の頃」健生会は「語る会」即ち一種の勉強会だったそうです。「2011年頃」会員数は200名に迫り、ニュースの中身は充実、年中行事が多く参加者も多かったです。まゆの会、シルバー・コース、ボランティア等も有りました。この頃も課題が指摘されています。①会員数は多いが、活動に参加する会員が拡がらない。②会員の急速な高齢化。③会員・役員に極端な男性不足でした。

「2023年の現在」

3年間のコロナ禍は健生会を痛撃したが、役員若返り、ニュースの体制強化、「健康例会」の充実や「スマホ倶楽部」のスタート等と「健生会ルネッサンス」に期待下さい。\*\*\*\*\*

「大親友が天国へ」

会員 小山康雄君は1959年以来の大親友でした。会社同期であるプロジェクトを一緒に行った際の彼の類稀な能力がその人格によると知りました。その後は、一方が提案すると片方は条件なしに引き受けることが続き、「ノン・コンデションの仲」と言われました。元々すごいスタミナの男でミニ・タンクとか呼ばれていたが、4年前に奥様に先立たれ本人も幾つかの病に取りつかれ、最期まで見事に闘病を続けた後、愛妻の元に旅立ちました。家族同士での付き合いで、今もつい電話したり、一緒に出かけたりしようと思ってしまうことが抜けません。彼は、練馬の人ではないのですが、私が「健生会に入っ！」と言いつつ、直ぐに入会し10年間程ニュースだけの会員でした。 合掌



## ●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

つまずいたら

「転倒予防」スタート



日ごろ段差もなく、平坦と思われる場所でもつまずいたことはありませんか？

「つまずき」は、将来の転倒リスクにつながることを意識し、今後の自分のために「転ぶ・転倒予防」について考えるきっかけにしたいだければ幸いです。

### 1. 転倒事故の現状（東京消防庁の報告より）

東京消防庁管内では、令和3年中、「日常生活における事故」により12万3千人が救急搬送され、その内「ころぼ」事故は5万3675人を占めています。

#### ○ころぼ事故を防ぐために

- ・立ち上がる時は近くのものにつかりとつかまりましょう。
- ・着替える時は、無理して片足立ちせずに腰かけましょう。
- ・敷居につまづかないように体力を増強して、つま先を上げてす

り足を改善しましょう。

- ・乗り物に降り降りする際は、元の段差に気をつけましょう。
- ・自転車で段差を乗り越える時は、急がずあわてず慎重に乗り越えましょう。
- ・エスカレーターに乗る時は、しっかりと手すりをつかみましよう。

等を提唱しさらに高齢者の「事故やケガ」重症化し易く寝たきりになる場合もあるので、加齢に伴い様々な身体機能の変化（筋力の低下、視力・聴力の低下）を知り、事前に事故防止対策をしましょう」と呼びかけています。（東京消防庁）

### 2. ころぼない体づくり

#### ①下肢筋力・注意力をつける

「つまずき」は、実際には下肢筋力が弱く足が十分に上がっていないこと、段差が見えていない、又は、気づかない等、慣れや注意力低下のため起こり易くなっています。

#### ②関節の動きをよくする

足指、足首、膝、股関節が十分に動くことにより、つま先を上げることができ、つまづきことを避けられます。

### ③バランス能力をきたえる

- ・バランス機能の低下は、加齢とともに急速に進み、日常生活でつまずき易く、わずかなバランスの崩れが姿勢の立て直しを困難にする。よって転倒の頻度は増加し、重要な因子である。
- ・バランス機能は、下肢筋力・歩行機能など体力との関連があることが明らかになっており、下肢筋力・歩行機能の改善を通して転倒リスクを軽減できることが研究報告されています。
- ・運動プログラム研究開発の紹介

バランス体操（立って行う）

- 1、重心移動：前後左右
- 2、つま先立ち：両足・片足
- 3、片足立ちで、反対の手足を動かす
- 4、つま先歩き・踵歩き

1、から4、はバランスとともに筋力強化に有効

#### ④握力の向上

完全に転倒を予防できるわけではないが、転倒による障害を防止できる転倒の際に何かにつかまることができ、衝撃を和らげることができる。

（資料） 広島大学大学院教育学研究科・コーティング学第2

4巻H22年11月）参考

日ごろ皆さんが参加している様々な体操、ヨガ、太極拳等を行うとともに、つまずきや転倒防止を意識し筋力強化や関節の動き、バランスのとり方を体感することにより、効果的な運動になることと思います。

今までころぼなかったから、これから大丈夫という思い込み（正常の偏見）が働きやすいと思いますが、転ばなかったことに安心してその後気にかけることなく過ごしていきたくありませんか。

「つまずき」経験をきっかけに今一度、再検討を！

自覚しないレベルで、機能低下していることを認識することや自分の身体能力を過信しないで、予防的に対策をすることが、より安全に健康生活を送ることができると思っています。



## 「例会」

「日々の健康を考える」

講師 尾崎 幹子

報告 竹内 善治

コロナ感染が漸増する中、三年振り今年初めての「例会」・「日々の健康を考える」を12月15日(木)参加者37名で開催致しました。

健生会の基本理念でもあります「健康と生きがいを語る会」に合った今回の講座は、まさにピッタリと合ったものでした。

加えて、尾崎講師は本会ニュース内「健康だより」に二年以上に亘り、寄稿頂いております。

五〇年超える看護師をされ、現場中心のご経験を積み重ねてこられ現在も高齢者が多く来られる「はつらつセンター豊玉」で、常に相談者に寄り添い、明るく優しく接しておられ、的確な指導と改善策を施して下さいておられます。

また、「健康だより」に寄稿して下さいている中で、一日でも早く健生会会員の皆様にお会いしたいと同時に、対面でのお話を致したいとお話がありました。

今回講座で、漸くご希望に添えて大変嬉しく思いました。

さて、講座は尾崎講師の簡潔なプロフィールをユーモアを交えてお話下さいました。続いて

「今日のポイント」から

①「健康とは」

②「身体機能維持」

③「健康生活維持」について進めて行きました。まず

①「健康とは」

イ、自分らしく・実現(自己)

ロ、自立(自律)、向上心

ハ、変化や問題に対応・適応

「病気があるか・無いか、ではなく体力・知力・行動によくよせ、自分の問題に対応が出来る状態であること」。

②「身体機能維持」

イ、身体機能(能力)とは

ロ、食事

ハ、運動と休息

「自分の体は、自分の健康感が高いか低いかであり、維持はバランスの良い食事をとり恒常的な身体運動をし、良く休息すること」。

③「健康生活維持」

イ、目標をもつ

(これからを考える〳〵どうありたいか)

ロ、何をするか(今なにをやるか)を決める

ハ、周囲の力を借りる事ができる「今したい目標を持ち、未来を指して、出来る事・支援が必要か・介護を受けたいかの自覚を持ち、

「健康」を維持したい為に、周囲の専門家(医者・看護師等)の知識・技術を受けて、やるべき事を具現化し継続してやること」。

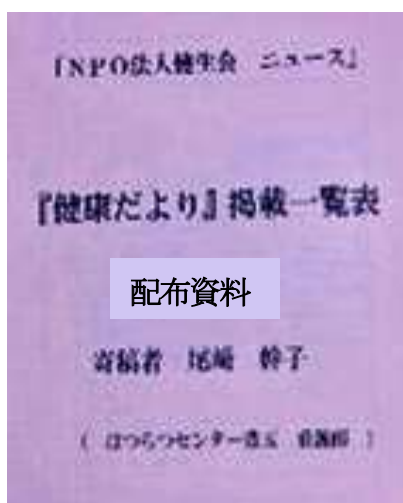
健康体操を交えて最後に参加者よりの質問・相談を受け丁寧に笑いを交え・ユーモアたっぷりに回答講義を終えました。

「健康相談室」の照会先

練馬区立はつらつセンター豊玉

月・木・土 午後1〜4時

TEL 03-5912-6401



## ● やすらぎ会 活動参加報告

山本 均

12月23日(金) 13時

ココネリ研修室 参加者11名  
やすらぎ会の切手整理のボランティア活動に参加しました。

社協から寄付された使用済み切手の台紙を切り揃える作業です。切手の周りの余枠基準が定められており、仕様書どおりに一定の寸法を確保して台紙を切っていくます。渡された鉄の切れ味はなかなかのものでスパスパと紙に「入って」いきます。切手の縁のギザギザ部分が少しでも欠けているものは排除されます。隣り合わせに貼ってある切手が僅かでも重なっているると下の切手はNGです。メンバーの皆様は世間話を楽しみながら一定の流れで作業を進め、次々と「完成品の箱」が満たされていきます。私の方は想定した量の半分ほどを切ったところで時間切れとなりました。あつという間の一ひと時でした。(使用済み切手売上は、社会福祉関係に使われます)

## ● 太極拳健康体操報告

指導 丸山英子

12月23日(金)

ココネリ研修室2参加者12名

## ● 読書サロン報告 山崎隆司

第20回・1月10日ココネリ

参加者9名で開催。今回は渡邊一雄顧問が初めて参加され、大いに盛り上がりました。渡邊顧問の講演を聴く機会がありますが、同じテーブルを囲み胸襟を開いて談笑出来たことに参加者一同大変感激しました。何時もの通り、借りた本「80歳の壁」(和田秀樹著)等の読後感や、持参した本「銀河鉄道の父」(直木賞受賞作、門井義信著)等が紹介され、その後、渡邊顧問との自由な雑談を楽しみました。特に渡邊顧問から健生会ニュースに連載の「私の好きな俳句」への熱い想いを語って頂き、俳句や短歌と言う短い言葉で自分の想いを表現する日本文化の素晴らしさを説明され、参加者全員納得でした。これからも機会があれば、是非、読書サロンに参加し会員の皆さんと大いに親睦を図りたいとの表明がありました。会員の皆さん、是非、今年も読書サロンで会員同士の親睦を図って行きましよう!

(追記) サロンで渡邊顧問が紹介した石川啄木の名歌を記します。

「何となく今年はいい事あるごとし 元旦の朝晴れて雲なし」

## ● ごぶし朗読の会報告

田中昌美

第16回 12月17日(土)

生涯学習センター 参加者11名  
この日は11時半より和田先生との食事があつたためいつもより早く9時半より「外郎売」で発声滑舌練習をしました。

食事会ではみなさんの簡単な自己紹介や「野菜になるなら何になりたい?」などの質問に答えて頂きいくらかその方の人となりを感じることができました。

和田先生には美空ひばりさんとのエピソードや、得意な歌のお話しなどをご披露頂き、楽しい時間を過ごしました。

第17回 1月7日(土)

ココネリ研修室 参加者7名

「外郎売」で発声滑舌の練習。その後3班に分かれて「あらしのよるに」の朗読練習となりました。この朗読練習によって普段の生活の中では出さない大きな声をおなかから出す事になります。

腹式呼吸を伴いますので全身の筋肉を使い体幹が鍛えられ血流がよくなつて体がポカポカしてきます。免疫力もアップします。

朗読やってみませんか?

## ※ 『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

新しい年を迎え、まゆの会も様々な初めての事・新しい事にどんどんチャレンジしていきたいと考えています。先ずは3月4日にココネリホールで開催される「練馬つながるフェスタ」への参加です。

教室でみんなで協力して一生懸命に作った品々を揃えて、会場の健生会ブースに出店します! 健生会会員の皆様ぜひご来店下さいね。1月のまゆの会は「フェスタ用の作品は今月中に完成させて」の先生からの声掛けに「エッ!」となつて猛ダッシュで頑張りました。今回は値付け等、販売に向けての準備に入ります。楽しみですね。

一致団結して皆で作りに上げていく初めてのイベントに挑戦している「まゆの会」は今年も活気に溢れています。どうぞ皆さま応援よろしくお願ひいたします!!

♪2月のお知らせ

日時 2月6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④

フェスタ出品用作品

持ち物 持ち帰った材料(作品)

裁縫箱

## 話のひろば



### 老人ホームの人間模様

橋本 光

私が入所している軽費老人ホームでは、平均年齢が84歳の男女200人が生活を共にし、各々が悩みを抱えながらも新たな環境を受け入れて、残りの人生を送っているといったところでしょうか。

そんな共同生活の人間模様は悲喜こもごも、摩訶不思議でもありません。そこで興味ある人物たちを紹介しましょう。思い当たる人生の機微を感じて「人間だも〜」と泣いて、笑っていただければ嬉しいです。

男性 Xさんは施設の運営についての話し合いで毎回、職員の対応不備や連絡ミスなどの問題を提起し、詰問します。彼の意見に異論があっても、そのあまりの迫力ある説法に、周囲の人が口を挟む余地は全くありません。とはいっても、日頃は平々凡々と過ごしている入所者たちは、彼と職員の間とりを相撲の取組でも観るよう

に、手に汗握って観戦するので、血が騒ぎ、血流が良くなるのは確かです。

2年前にここで知り合った男性 Tさんと女性 Nさんは、共に80代半ばのカップル。食事を知らせる音楽が流れると、廊下で待っていた長身のTさんは、お洒落をして自室から出て来たNさんと、肩を並べて食堂へ向かいます。周囲の人の視線を気にするこよもなく挨拶を交わすこともありま

せん。そんな2人のまわりに微妙な空気が漂います。既に食事をすませて戻ってきた男性Kさんは「廊下で、2人とすれ違う時の緊張感がたまらない!」と??

人生百年、まだまだこれからです。物静かな女性Aさんは達筆な筆文字で毎月、和歌20首を展示用の壁に貼り出します。内容は職員への感謝や世相批判など。その生きる姿勢は88歳とは思えないほどエネルギーシユです。しかし、時にそのエネルギーが暴走、他の入所者の言動が気になると、相手の部屋のドアに注意書きを貼ります。これも半紙に見事な筆文字! Aさんとドアに貼られたBさんとは一触即発状態! 何が起

るか?と周囲の人たちをワクワク、ではなくハラハラさせています。Mさんご夫妻は入所後、ほどなく妻が軽度認知症になりました。

食事時には、妻は列に並んだ夫の背に張りつくように立ち、後ろからついて歩きます。手を洗って盆に料理の器を乗せ、テーブルに運ぶ夫の動作に倣います。夫が甲斐甲斐しく妻の世話をする様子は、老後の理想的な夫婦の姿といえます。そうした夫も目の届かないころとはあるようで、妻の後ろ髪は寝起きしたばかりの子供のように、いつもクシヤクシヤのままです。とは言え、人間は完璧すぎないほうが可愛いというものでしょう。

86歳の女性 Sさんはビニール袋を両手に提げ、毎朝6時に門から外へ出て行きます。コンビニへでも行くのかと思っていると、あつことに気がつきました。彼女の持つ袋は買い物前だというのに、地面に触れればかりに下がり、何かが入っています。何かとは体に負荷をかけるための重しで、腰が二つに折れればかりに前屈みで、その重い袋を両手に提げ、1時間ほど歩くのが彼女の日課でした。「こうしていいないと、歩けなく

なるのが怖いのだ……!」と。

男性Yさんは毎日、敷地内を見廻って草取りや掃除をします。彼は左手が不自由というわけではないのに、右片手だけで箒を持って左右に大きく振り、左へ飛ばしたゴミが右へ戻ってしまう、というユニークなスタイルで掃きます。その行動は自由気ままで、彼が通った跡にはあちらこちらにゴミが点在し、掃除をする前より始末が悪い有り様です。さらに意味不明の札や人形、絵を大々的に庭木に飾り付けるので、施設から撤去されてしまいました。前衛芸術?とは他人には理解されにくいものようです。

最後に、ホームで度々おこる奇妙な現象をお話ししましょう。中庭に落ちていた洗濯物を落し物としてロビーに展示するも、2週間たつても3週間たつても、落とし主はまるで消えてしまったかのようにならぬ現象が現れません。かと思えば、共同風呂での入浴を終えて自室にもどろうと、下駄箱の靴を探しますが、今度は靴が跡形もなく消えています。怪奇現象か?? それとも、〇〇現象か?? 皆さん、お分かりですか?



《健さんの試写室便り》

第125回 高田健治

「仕掛け人 藤枝梅安」

江戸の郊外、品川台町に住む針医者藤枝梅安には、腕のいい針医者という表の顔と、生かしておいてはならない者たちを闇に葬る冷酷な仕掛人という裏の顔があった。

そんな梅安がある日、料理屋を訪ね、仕掛けの標的である女将おみの顔を見た瞬間、思わず息をのむ。その対面は、梅安自身の暗い身の上を思い出させるものだった。：。

池上正太郎、生誕100年企画、600万部大ベストセラー小説の映画化。藤枝梅安は多くの役者が演じてきたが、今回は豊川悦司が色気たつぷりで演じる。おみの役は天海祐希。

日本映画放送 監督 河毛俊作  
2月3日公開 星 4つ

「別れる決心」

男が山頂から転落死した事件を追う刑事ヘジュンと被害者の妻ソレは捜査中に出会った。取り調べが進む中お互いそれぞれの胸に言葉にならない感情が沸き上がりいつしか二人はひかれあう。やがて操

作の糸口が見つかり事件は解決したかに思えた。しかしそれは疑惑が渦巻く愛の迷路の始まりだった。疑うほどにひかれあう珠玉のサスペンス。ミステリーとロマンスが優雅に溶け合う。

韓 監督 パク・チャヌク

2月17日 星 4つ

「いちばんあいたいひと」

11歳の女の子楓はある日授業中に倒れ、検査の結果、急性白血病と診断される。そこから長い闘病生活が始まる。幼い楓にとって放射線治療は過酷であった。同じ頃IT企業経営者柳井は最愛の娘を白血病で失う。経営者としての仕事を優先せざるを得ず、そのことを妻から攻められ幸せだと思っていた家庭は崩壊へと向かう。骨髄ドナーになれたことだけが人生で唯一誇れることだった。それでも懸命に生きていこうとする。かけがえのない人を失った一人の男と、厳しい闘病を続ける一人の少女の「いちばん遭いたいひと」とは・・・。

実話をもとの奇跡の感動作。

日本 監督 丈(たけし)

2月24日公開 星 3つ

私の好きな俳句② (節分の俳句) 渡邊一雄 (三遊亭大王)

二月は私の誕生月。閏年二月二十九日生まれなのでまだ21歳の餓鬼。いつまでもヤンチャな性格はこのせいかもしれない。

そして二月は節分に豆を撒く。魔を滅するからマメらしい。全国の神社仏閣で「鬼は外」「福は内」と唱える。唯、成田山新勝寺は

「鬼は外」は言わず「福は内」のみ唱える。そして自分の歳の数だけ豆を食べる風習があるが私は八十七粒など食べられない。豆撒きの秀句をお楽しみください。

① 「福は内」とは照れくさきせりふかな (山本樹美雄)

② 気づいたら私はいつも福は内 (大木みち)

③ 戦争をはじめし鬼に豆を撒く (九鬼気園)

④ 老いらくの恋を夢見て福は内 (大王)

⑤ 声低く病む児の部屋に豆を撒く (桑本かつよ)

⑥ 豆を撒く九十六の年女 (大塚京子)

⑦ 湯上りの素足の匂ふ豆を撒く (平間真木子)

⑧ 鬼は外我が家に春の遅きかな (角川源義)

⑨ 豆撒いてことなかれとぞ祈るなる。 (石田波郷)

⑩ 鬼そこにいるごとく豆打ちにけり (鈴木真砂女)

⑪ 独り居の豆まき声をはり上げて (門馬清子)

⑫ 帰国せし妹に豆撒かせけり (田中春馬)

⑬ 豆撒きの豆踏みつぶして出勤す (山田千里)

⑭ 三つ子さへかりかりや年の豆 (一茶)

⑮ あたたく炒られて嬉し年の豆 (虚子)

⑯ 節分の何気なき雪ふりにけり (久保田万太郎)

⑰ 節分の豆をつかみてためらえる (阿部みどり)

⑱ 病室に豆撒きて妻帰りけり (石田波郷)



●「役員会」報告

1月5日(木) 研修室3

出席者 竹内 山本

青木 内田 山崎

土橋 丸山 横田 濱 竹内(律)

山本(稔) 田中 司会 保坂

1、12月行事報告

各サークル活動は活発に行われる。

◆12月10日 「スマホクラブ」

横田役員主宰、酒井さん、西岡さん

のアシストで新規スタート。

17名参加の盛況、15名の「スマホ

マホ倶楽部」ラインが設定される。

◆2月15日「例会 日々の健康

を考える」は健康だよりをお願い

している、看護師の尾崎幹子先生

をお招きし、参加 37名。アン

ケート結果は全員が(1)とても満足

と(2)満足だった。竹内役員担当で

参加者に2年分の健康便りを印刷

24頁の資料を配布。

◆大江戸花巡りは12月17日に

予定したが、コロナその他の理由

で中止となった。

◆12月28日。恒例の印刷発送・

慰労会は渡邊顧問と高田健治さん

を交え、18名参加。

2、1月行事関係

「例会・スマホを使った楽しいシ

ニア生活」横田役員による。スマ



ホクラブとの関係で盛り上がる。

\*新年会中止の為、傘寿、卒寿の

方々への記念品は2月号ニュース

と共に発送される。本年は90歳

5名、80歳8名が該当する。

3、①ニュース2月号内容と分担

各自の分担の頁数を決め、2月号

も8頁とし充実される。

②2月行事案内

最終頁の通りだが、「新・歩こう会

羽田空港見学」は参加希望者が多

数が予想される。1月20日に参

加希望者を集計し、1月28日に

JAL及びANAに申し込むが受

理されることを期待。(希望者が全

員行ける迄チャレンジする。)

「きららカレー作り」おしめた

み」は区のコロナ対策で休止中。

4、その他

・練馬つながるフェスタ出展

3月4日(土) 会場内に良いスぺ

ースが取れている等。(濱)

・「家族でバンザイみんなのぶん

かさい」準備状況及び第2回につ

いて社協に申請した。(山本)

・令和5年第39回総会について

今月校正の日より、内田副会長の

もと横田役員、酒井さんが担当し、

全役員により資料作成開始。

文責 保坂

★予告 家族でバンザイ

みんなのぶんかさい

これまで10回を数えた「みんな

のおんがくかい」を引き継いで、

家族、先生と生徒、師匠と弟子

などの絆をキーワードとするぶん

かさいです。8月に計画していた、

コロナ禍の為延期となりましたが、

ようやく今回開催できる運びとな

りました。皆様お誘いの上ご来場

ください。

日時 令和5年3月23日(木)

場所 生涯学習センターホール

時間 午後1時から4時頃まで

番組予定

練馬シルバー・コーラス

カンツォーネ

歌と寸劇

朗読劇

ジャズ演奏

太極拳健康体操

申込先

土橋 03・3970・3451

(当日券も受付に用意があります)

協賛金 500円

※出演者と演目は変更する場合は

あります

有ります



★予定 練馬区主催

「練馬つながるフェスタ」参加

練馬で地域活動をする団体を対象

とした掲題イベントに健生会も参

加します。

具体的には健生会サークル活動の

「まゆの会」が、活動を通じて制

作した着物リフォームの小物(帯

バック、ブローチ、スマホ入れ等)

の販売や、ワークショップとして、

折り紙での作品作りを企画してい

ます。

日時 令和5年3月4日(土)

11時~14時(予定)

場所 ココネリ3階

ココネリホール等。

町会、自治会、NPO法人、ボラ

ンティア団体等の日頃の活動を知

つて、楽しんで、たくさんの仲間

とつながるフェスタです。

健生会と同様に練馬で地域活動を

する仲間の団体を知る良い機会で

す。会員の皆様も是非、お出かけ

ください。(入場無料)

・ワークショップのブース出展・

体験コーナー・産業・イベントコ

ーナー(物品販売のブース出展)

・区民協働交流センター(パネル

展示・休憩スペース) 山崎隆司



## 2023年(令和5年) 2月 行事案内

- ▼ 1日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
  - ▼ 2日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室4
  - ▼ 4日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2西
  - ▼ 6日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
  - ▼ 14日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室4
  - ▼ 14日(火) 13:00 「スマホ倶楽部」ココネリ研修室4
  - ▼ 15日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
  - ▼ 16日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室3
  - ▼ 18日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2西
  - ▼ 21日(火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
  - ▼ 24日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室2
  - ▼ 24日(金) 13:00 「やすらぎ会」ココネリ研修室5
  - ▼ 28日(火) 9:00 「歩こう会：羽田空港見学」要予約で下記参照
- ※「きららカレー作り」「おしめたたみ」「囲碁講座」はお休みです。



### 歩こう会「羽田空港」予定

多数の参加希望を頂きました。

日時：2月28日(火)

集合：練馬駅大江戸線改札口

集合時間：9時

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ンゾーンで飛行機離着陸を見ながらのランチ等。

#### 【注】

\*予約出来ない場合があります。

その場合、今回2月は中止とし、別途計画します。中止の場合には、参加希望者に連絡いたします。

\*また、予約出来ても希望者全員の人数を確保出来ない場合もあり得ます。その際は先着順で決めさせて頂きます。今回、ご希望に添えなかった方には、別途に企画し、最優先させて頂きます。

◇問合せは左記をお願いします。

☎090 9833 8815 保坂  
☎090 4000 1215 土橋

#### ◆ボランティア活動

◆ニュース「割付・校正」12名

12月22日(水) ココネリ

山本(均) 保坂 青木 酒井 濱 山本(稔)

土橋 山崎 田中 竹内 丸山 竹内(律)

◆ニュース「印刷 発送」16名

12月28日(水) 学習センター

保坂 横田 内田 柳瀬 土橋 橋本 坂本

八木 高山 濱 青木 山本(均) 中加

荒 丸山 内田(ま)

#### 編集後記

皆様方は新年をどのように過ごされましたか？年賀状も高齢になりますと枚数も減ってきました。頂いた賀状の一枚に狛犬ではなく狛兎が置かれていた神社を写したハガキがあり、とても珍しく兎年にふさわしいと思います。写真の下には埼玉浦和・調神社(狛兎)と書いてありました。又元日には地元の神社にお参りに行きましたが高齢化してきた街も変わってきて周辺一帯一戸建て住宅・マンション等が出来、又活気が出て来ました。若い層の家族連れが多くなり広い境内では子供達が思いきり走り回って楽しそうでしたが、参道には長蛇の列で30分程待ちました。さて今月号の健康便りには、つまりきに注意、筋力を鍛える運動の必要性等記されており日常生活において今以上に気を付けねばと思いましたが。又例会の報告も載っていますが大変好評でした。山本会長もやすらぎ会の様子を知らするために参加した時の様子が記され、渡邊先生も節分にふさわしい俳句を下さいました。話のひろばには会員の橋本様もホームの様子を詳細に記されています。是非お読み頂き皆様方も日常生活等の原稿をお寄せ下さい。

C・U