

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. 457号

2023・3・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



日本の陽春を楽しもう

山崎 隆司

厳冬の季節も和らぎ、自然界は確実に春に向かっていきます。

「梅一輪 一輪ほどの暖かさ」(嵐雪)、漸く冬の寒さから解放され、暖かい日差しが心地よい季節が訪れます。日本は四季折々の季節感を味わえる世界でも数少ない国であり、私は日本人に生まれて本当に良かったと実感しています。

「冬風は暖意を重ねて 陽春もはや遠からじ 嶺上に見たり梅花の微笑んで我を見るを」咲いた梅を眺める自分に対し、梅の花が自分に微笑んでくれている情景が詠われています。

さて、3月に入り、厳冬から陽春(青春)を迎えようとしている

日本ですが、暫くすると桜が開花

します。今年は外出制限が解除され、堂々と桜に会えるのが待ち遠しいです。千鳥ヶ淵・北の丸公園、上野公園、浅草の隅田川沿い、佃公園、六義園、国立の大学通り等、私が毎年訪れる東京の桜名所です。

自宅付近の散歩圏では、石神井川沿い(石神井公園駅から練馬高野台駅付近)の桜も見事なものです。

桜は見に行くものではなく会いに行くもの、と言った先人がいますが、今年も私は桜に会いに行くのを楽しみにしています。

「さまざまなこと思い出す桜かな」(芭蕉) 桜は昔の懐かしい様々なことを思い起こさせてくれます。

私の故郷は神奈川県小田原市ですが、小田原城付近の桜には子供の頃の思い出がぎゅっと詰まっています。(小田原の陽春は、梅の花で始まり、桜が咲き、そして藤

(ふじ)と続きます。)

別れの卒業式や新しい出会いの入学式もこの季節です。桜は出会いの喜びと同時に、様々な懐かしい別れを想起させます。

これからの残された人生を思い浮かべると、新しい出会いを求めるのも良いですが、今までの人生の懐かしい別れに想いを馳せるのも良いものです。

「年年歳歳 花相い似たり 歳歳年年 人同じからず」

毎年同じ様に花は咲くが、それを見て自分とは昨年とは違っている、年を重ねるとしみじみと実感します。新しい出会いと別れがありその積み重ねが人生、出会ったものと別れるのが人生です。

その別離を悲しいもの、寂しいものと後ろ向きに捉えるのではなく、出会いがありがとう、今までの想い出をありがとう、と感謝したい

ものです。

桜は散り際が美しく、散った桜が川面につくる花筏(はないかだ)も好きな風景です。「桜花 散りながら咲く桜かな」(芭蕉) 咲いた桜もいつかは散る、桜花の散っていく儚さを詠っています。

どうぞ皆さん、陽春を迎え、間もなく咲く今年の桜に(見に行くのではなく)会いに行きましょう。桜は春の日差しを浴びた昼もよし、夜の桜もよし、そして、一人もよし、親しい人と一緒に良しです。

人生100年時代、一年一生、四季折々の自然の営みを大切にしたい。美しい年輪を刻んでください。春の色は青、青春です。

「青春とは心の若さであり、希望にあふれ、毎日新たな気持ちで生きる限り青春は永遠にその人のもの」青春は(年齢に関係なく)心の持ち方次第だと言うことです。

来年も新しい桜に出会えるように、健康に心掛け、限りある人生を前向きに噛みしめて、日本の陽春を大いに楽しみましょう。



●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

「握力」を鍛えましょう

突然ですが、徐々にペットボトルのキャップが開けにくい、納豆の出汁袋を切ると出汁がとんでもない方向に飛び散る、小さなヒモの結びが解けないなど気になることはありませんか？ 日頃手指を曲げる筋肉のことを意識することは少ないのではないのでしょうか。そこで、さらなる自立生活を目指すしませんか。もちろんハサミの活用もあります。

1. 握力と手の筋肉

「握力」と手指の筋力が関係しています。加齢に伴う筋肉量の減少により握力も弱くなります。

前腕（肘から手首）と手掌（手のひら）の中にある筋肉により「握力」が生まれます。

筋肉を確認しましょう

- ① 手首を強く曲げると肘の内側で動いている筋肉（長掌筋）
- ② 手をグッと握りしめると肘の内側で盛り上がる筋肉（浅指屈筋）

握力に最も影響する筋肉です。

③ 手首を曲げると親指以外の指の関節を曲げる筋肉（深指屈筋）

④ 親指以外の指を手のひらの中央から曲げる筋肉（虫様筋）

小さい筋肉で、細かい作業をするときに重要なはたらきをする。

これらの筋肉が作用しあって握力が発揮されますので、握力の維持向上にはこれらの筋肉を鍛えることが大切です。

2. 握力トレーニング法

① グッパパー運動

手を握ったり開いたりを繰り返す運動。

【コツ】 曲げる時はグッとしっかりと曲げ、伸ばすときはしっかりと伸ばすこと。この運動は電車の座席やテレビ鑑賞時等・しながら出来るトレーニングです。

【効果】 しつかりゆっくり屈伸することにより、筋肉が効果的に動くことができます。腕の筋肉の動きを意識して。

② 雑巾絞り運動

雑巾を水平にして捻じる運動を繰り返します。

【コツ】 指でしっかりとギュッとつかんで絞り切るようにする。掃除

の時、意識して行う。

【効果】 手首の運動も同時に行えることによって効果的にできる。

③ けんすい

ぶら下がるだけでも握力トレーニングになる。

【コツ】 しつかり握ること。足を地面から離さず体重を徐々にかけるだけでも、筋肉は働いています。

公園の鉄棒やご自宅にある健康ぶら下がり器（眠っている？）を活用。落下しないように各自の体力に合わせ、無理のないところから。安全をお願い致します。

【効果】 けんすいは、上肢から肩にかけての筋肉が関わるため、非常に効果的です。初めのころは手のしびれを感じる場合がありますが、少しずつ慣れましょう。

3. 握力を鍛える意味

握力は、手の働きにとどまらず、総合的な寿命や体力、健康状態を反映しているといわれています。体力測定に握力測定が行われることが多くなりました。また、脳への刺激、認知症との関係などの研究も進められています。

日常生活でも、転びそうなどとき何かにつかまろうとして転んでしまう等握力維持改善は大切ですね。

4. 握力平均値

平成30年度 体力・運動能力調査結果（厚生労働省）

	男	女
60～64 歳	43.16 kg	26.52 kg
65～69 歳	39.68 kg	25.21 kg
70～74 歳	37.83 kg	23.88 kg
75～79 歳	35.30 kg	22.62 kg

平均値は、参考にしてください。あくまでも平均ですので、現在の自分の握力を知って、トレーニングの効果や変化を見る際に握力測定は便利です。（はつらつセンターでも握力測定は可能です。お問い合わせ下さい。）握力が日常生活動作の自立と安全に関与するため、意識的に筋肉維持、運動に取り入れていただけたら幸いです。

●「シネマクラブ鑑賞会」報告

東宝シネマ新宿 泉 芳子

1月21日(火) 7名参加

鑑賞作品 「モリコーネ」

Ⅱ映画が恋した音楽家Ⅱ

この映画は2020年91歳で没した映画音楽家の巨匠、エンニオ・モリコーネの人生を彼と一緒に仕事をした超大物監督、俳優達、友人が語るインタビュー形式のドキュメンタリー映画です。モリコーネは、父の影響を受けトランペットを演奏しつつ現代音楽の作曲を学び、当初は映画音楽を創作することに屈辱を感じていましたが「アンタツチャブル」でハリウッド進出、「荒野の用心棒」「真昼の決闘」「ミッシェン」など時代を超えて世界中で高い評価を得ました。日本映画「武蔵」の音楽も手掛けました。仕事仲間の監督たちがキラキラ感を輝かせてモリコーネの音楽が如何に素晴らしいかを語る2時間40分でした。彼は1960年代から2010年代の50年間に500本以上の作品を手がけ映画史そのものの生涯でした。最期の言葉「映画音楽の基は『思考』である」が印象に残りました。

「ピンチはチャンスに・・・!」

相談役 保坂武雄

実は今回ハプニングがありました。こんな傑作映画が豊島園シネマではかからなかったのです、

3日前になつて新宿コマ劇場の跡に出来た「東宝シネマ新宿」に場所を変えました。映画が「インタビューに徹し、アカデミックな感じ」のせい客席はマニアックな映画好きに限られた感があり客層は2/3割の入りでした。観賞後は映画の余韻に浸りながら石焼ビビンバを頂き、感動を語り合いました。そして、全員が「場所を変えたことは良かった」「都会的な雰囲気」「食べるモノを選べる」などの意見で、次回は有楽町・日比谷地区と決めました。日比谷ミッドタウンでお食事か?その次は六本木ヒルズか?これまでのマンネリ化を脱します。「歩こう会」も次回は羽田空港と趣を変えます。参加者のご意見で先行はもつと工夫し、一層楽しくなります。
*「音楽の決め手は?」と聞かれたモリコーネ「曲が完成するとある時から先ず妻のマリアに聴いてもらう」と。生涯を共にした夫人が、最初の聴衆どんな事でも話しあえる観客なのだ。

●太極拳健康体操報告

指導 丸山英子

12月23日(金)

ココネリ研究室2

参加者 12名

1月27日(金)

ココネリ研究室1東

参加者 5名

(今回は練習風景を載せました)



●『まゆの会の部屋』報告

柳瀬紀子

練馬つながるフェスタを目前に控えて2月のまゆの会はいつもの以上にやる気・活気・熱気に溢れています。それぞれのグループごとに各々の課題に皆真剣!周りに惑わされない集中力の高さに感動しました。心を込めて作った品々、値段も決めて、さあフェスタに出品です。(写真参照)販売にも皆さん携わります。沢山の方のご来場お待ちしております。



次回は頑張った皆様のお疲れ様会を開催!帯地のトートバッグはいよいよ仕上げに入ります。

♪3月のお知らせ

日時 3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仕上げ

フェスタお疲れ様会

持ち物 持ち帰った材料(作品)

裁縫箱

● いぶし朗読の会報告

荻原富貴子

第18回 1月21日(土)

生涯学習センター 参加者11名

第19回 2月4日(土)

ココネリ研修室 参加者11名

和田先生のご指導で、まず「外郎売」テキストを使つての発声練習。早口言葉にもようやく慣れてきました。続いて朗読劇「あらしのよるに」の稽古を通して行いました。それぞれが得意とする役を離れてこれまで馴染みのない役にも取り組みました。「始めた頃より皆さんしつかりと声が出るようになりましたね。」と先生から嬉しいコメントをいただきました。「外郎売」と「あらしのよるに」の朗読稽古は2月でいったん終了。3月からは① 山本周五郎著「日本婦道記」の中から「糸車」。

② 歌舞伎の「白浪五人男」稲瀬川

勢揃いの場をご指導いただくと同いました。今度の題材も楽しみです。

● やすらぎ会報告 橋本 光

1月27日(金) ココネリ

使用済み切手切り・整理・ボラン
ティア 参加者 5名

● 例会報告

スマホを使った新しいシニア生活

講師 横田邦彦

日時・1月21日(土) 13:30

0~16:00

場所・ココネリ 研修室1

参加者・28名

健生会のスマホ倶楽部が始まりましたが、健生会例会としてシニア生活を楽しく過ごすためにスマホを使つた楽しさを紹介する例会を行いました。

講演の内容は、大きくは、スマホの回線のこと、インストールの方法、QRコードの読み方、質問と進みました。

① スマホ用の回線の種類ですが、2種類あつて契約(料金)に絡んできます。

通話回線(時間)は通常の電話機能のほかにSMSショートメッセージ、ショートメールなどがあります。また、データ通信(通信量、ギガ(G))はインターネット用ですが、IP電話、LINEやZOOMでの電話があります。同じように電話していても使うものによつて料金が違います。

② アプリのインストールは、iPhoneではApp Store、

Androidでは(Google

e) Playストアで検索してインストールします。ここで問題になるのはアカウントを要求される

ことがあります。iPhoneではApple ID、AndroidではGoogle Account

というのがありますが、販売店や家族に設定してもらつて

場合は記録していることが重要です。とくにパスワードは不明にな

っているケースも多いようです。

③ QRコードの読み方
最近ではポスター広告、テレビとかでQRコードでインターネット上の情報をアクセスするようなケ

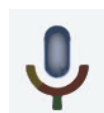
が増えています。QRコードの読み取りを紹介しました。

最近の機種、OSバージョンでは「カメラ」で読みとることもできるようになっていきます。

④ 音声認識

近年進んできているのが音声認識技術です。声で文字が入力するのですが、認識率が高くなつてきて、メモを取るアプリとか検索に使えるようになってきました。

このマークが、あると音声(マイク)や画像(カメラ)で検索ができるようになっていきます。



⑤ 便利なアプリとして、地図アプリ、乗換案内、西武線アプリなどを紹介しました。

最後に質問を受けましたが、LINEのインストールと設定、QRコード用のアプリの質問などがありました。

参考資料

* 総務省 デジタル活用支援教材

* 動画による説明もあります
* 一般的な操作説明のほかに、行政の利用も出ています。



健生会HP 総務省教材



*新歩こう会「東京探訪クラブ」

酒井 喜嗣

コロナ制限も緩和され、ウイズ・コロナが日常になるのを契機に、歩こう会をリニューアルして新歩こう会「東京探訪クラブ」として、立ち上げることになりました。

長年歩こう会を牽引されてこられた保坂相談役からバトンを引き継ぎ、新たに担当することになりました。よろしくお願ひします。

東京探訪クラブは、左記の様なテーマ・コース毎に、各施設を訪ねる大人の社会科見学の会です。

・異国文化体験コース

東京ジャーマーミ、湯島聖堂など

・歴史的建造物見学コース

旧侯爵邸、迎賓館など

・国の基幹施設見学コース

日本銀行、防衛省など

・歴史ある神社・仏閣コース

築地本願寺、明治神宮など

・工場見学コース

羽田空港整備場、新聞社など、

・学校重文施設見学コース

立教大学、早稲田大学など

令和5年度は、まずは都内にある

異国文化を感じられる場所から訪

れたいと思います。その後は、

参加者の皆様の意見も伺いながら

決めていく予定です。

いずれは、事務局主体から会員の皆様同士でも活動できるように支援していきたいと思っています。

当面の探訪予定をお知らせします。

・4月 東京ジャーマーミ

・5月 築地本願寺

・6月 日本銀行本店

事前予約が必要な所もあり、健生会ニュースで、早めに参加希望者の公募を行う予定です。

★4月開催予定の公募！

東京ジャーマーミ（トルコ文化センター）は、代々木上原駅近くにある日本最大のモスクで、美しさはアジア一番と言われています。

今回は、イスラム教の事、モスクの事、そして東京ジャーマーミの事を

知ることができる1時間半のガイド付き見学です。



予定日：4月18日（火）

見学は11時からの予定で、集合

など詳細は、4月号に掲載します。

参加希望の方は、3月10日迄に

メール（話の広場投稿先）または、

左記に電話連絡願ひします。

☎03-3979-3451 土橋

☎080-3469-4563 酒井

訪問先の都合上、先着15名様で、

べ切にさせていただきます。

～・～大江戸花めぐりへのお誘い～・～

◆実施日・・・3月25日（土）

◆集合 ・大江戸線練馬駅改札口・9：00集合

◆コース ・丸の内から市ヶ谷まで都心の桜を楽しみます

皇居東御苑～～ 北の丸公園～～ 田安門～～ 靖国神社

◆昼食・和食（市ヶ谷）予定

JR 東京駅丸の内南口 10:00 市川先生と合流

◆参加費・3,500円（昼食・記念写真・テキスト・謝礼・郵送費代含む）

◆事前に電話で申し込みされ、料金は当日封筒に住所・名前・電話番号を記入し持参ください。

◆事前申し込み先・土橋 03-3979-3451 当日の連絡 保坂090-9833-8815



「練馬つながるフェスタ2023」

*3月4日（土）午前11時～午後2時予定

*ココネリホール・3階 ココネリホール等 入場無料

区内では、町会、自治会、NPO、ボランティアグループなど、多くの団体が

元気に活動しています。地域の為の活動を多くの人に知ってもらい、楽しんでもらうイベントです。

是非会場にいらして、体感してください。たくさんの団体がブースを出します。

* 健生会もサークル活動の「まゆの会」が、活動を通じて製作した着物 リホームの小物（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。小物などの展示・販売も行います。 会員の皆様も是非お出かけ下さい。

* 他にもイベントコーナー（物品販売・パネル展示・休憩スペース等、いろいろありますのでお楽しみに！





《健さんの試写室便り》

第126回

高田健治

「WINNY」

WINNYには、違法コピーがインターネットに溢れる現状、著作権保護の観点から規制の声が上がっていた。金子はWINNYの開発者で200万のユーザーは彼を救世主とあがめる一方、破壊者と断罪する者もいた。弁護士は壇は

未来を先取りした技術と評価、不正なユーザーでなくシステムの開発者を裁くことは出来ないと考えていた。2004年金子が著作権法違反幫助で逮捕されたと知り弁護を引き受け弁護士を結成した。金子は無罪となるが開発に戻ることは無く2003年42歳で死去。

ネット史上最大の事件、実話をもとにした挑戦と戦いの記録。

監督 松本優作

3月10日公開 星 5つ

「ロストケア」

民家で老人と訪問介護師の死体が発見され、死亡した介護師と同じ訪問介護センターの介護師斯波が捜査線上にあがる。検事の大友秀美はこのセンターでの老人の死亡

率が異常に高いことを突き止める。斯波は心優しい介護師として知られていたが、自分を裁こうとする大友に、自分のしたことは殺人ではなく救いだと言張、互いに正義をぶつけ合う緊迫のバトルが繰り広げられる。

高齢化社会が生み落としたこの悲劇を法は裁けるのか？衝撃の結末にきつと貴方は涙する。

日活 監督 前川哲

3月24日公開 星 4つ

「うつろいの時をまっとう」

日本の美意識を手掛かりに独自のスタイルを発信し続ける服飾ブランド「まとう (matohu)」のデザイナー堀畑裕之と関口真紀子の視点や哲学を通して日常の中に潜む美や豊かさを再発見していく。そこから得たインスピレーションを言葉でなく服に昇華していく。そこから形になって現れた服は着る者たちの想像力をかきたてる。大量消費、情報過多の時代に本当に大事なものは何かを問い、日常の身近な中に気付かされる。

驚きと発見に満ちた「ファッショナート・ドキュメンタリー」

監督 三宅流

3月25日公開 星 4つ

私の好きな俳句 ②③ (亡き母を偲ぶ) 渡邊一雄 (三遊亭大王)

「吾亦紅」(杉本真人) という大ヒット曲がある。「ひとり逢いにきた。母さん、あなたにあやまりたくて」と歌う。又吉幾三の「母さんへ」という名曲がある。「心配かけたね母さん 淋しくないかい母さん」と口ずさむといつも涙がにじんでくる。両方とも母へ思いやりのなかった男の心情で年をとるとしみじみ申し訳なかったと私も母にあやまりたくなる。母はいつも感謝の存在である。そこで母を偲ぶ秀句を紹介したい。

① 「菖蒲湯の沸きて亡き母呼びに立つ」 (まり子)

(亡き母と分っているが、お母さん菖蒲湯をわかしりましたよと呼びかける自分)

② 「かげろいて母が居さうな白障子」 (まり子)

(白い障子の向こうにかげろうが立って母がいるような気がする)

③ 「母逝けば遠くが見ゆる花の山」 (みずえ)

(花は桜 美しい花に囲まれている母を思ふ)

④ 「庭履きを残して母や梅雨きどす」 (移公子)

(梅雨時に母のつかった下駄に思いをはせる)

⑤ 「書初めは姿勢正せと亡母の声」 (大王)

(書初めは姿勢を正してしっかり書けと常に言っていた母の声が聞こえる)

⑥ 「行年は八十八を支えや夕雉子」 (移公子)

(雉子はキジのこと。非常に子供思いの鳥。悲しいけれど八十八歳まで長生きしたからあきらめる他ないと自分に言い聞かせている)

⑦ 「死は瞬時にて夕ながき空ありぬ」 (移行子)

(春の日永というようになかなか暮れない夕方を母があつという間に死んだはかなさを対照的に詠んでいる。)

⑧ 「大根に煮つめられた母の味」 (詠み人知らず)

(母になり恋しくなるや母の味)

⑨ 「故郷や親すこやかに鮓の味」 (子規)

(子規の母が作ったふるさと松山鮓の美味しさを讃えている)

⑩ 「故郷や親すこやかに鮓の味」 (子規)



●「役員会報告」報告

2月2日(木) ココネリ研修室3

出席者 青木 山本 土橋 山崎

横田 竹内 竹内(律) 丸山

山本(稔) 田中 酒井

司会 内田

1、1月行事報告

各行事とも予定通り開催

*「例会」スマホを使って楽しいシニア生活 ココネリで開催

今回はスマホクラブ用のライ

ングループを作り楽しんだ。

*卒寿、傘寿、の対象者にお祝

いとして記念品を贈った

方々より会長始め役員にお

礼の言葉を頂いた報告があ

りました。

2、2月行事関係

*各サークル活動はコロナ感染

状況を考慮しながら実施。

*新「歩こう会」2月28日に

羽田空港見学開催準備は整

つて、参加者も20名前後と

いますので参加役員で各班

を作り分け責任をもつて引

率することにした。

3、3月行事関係

*3月4日(土)「練馬つながる

フェスタ」ココネリホールで

開催、まゆの会・参加出席。

*つながるフェスタにて使う健

生会紹介チラシは以前のと

は内容も随分変わったので

新たに作成することになり、

内容について役員で検討し

内田が作成する。裏面の活動

一覧表の訂正箇所は酒井が

担当。

*3月23日(木)

「家族でバンザイみんなのぶ

んかさい」練馬生涯学習セン

ターにてコロナ感染に注意

し開催する。

当日の役割分担を決めた。

発送の委員の方にもお手伝を

お願いする。その他外部の

手伝いボランティアも2名

程頼むことにした。

・チラシ、プログラム、入場券

すべて修正し直しをして

内田作成する。

・舞台監督と打ち合せについて

3月3日(金) 打合せ必要の

方は出席する。

4、令和5年度総会は5月25日

(木)開催決定した。

次回役員会で議案集・役割分

担を検討する。 文責 内田



◆ボランテア活動

※ニュース「割付・校正」

参加者11名

1月19日(木) ココネリ

山本(均) 保坂 酒井

竹内 土橋 山崎 内田

竹内(律) 濱 横田

山本(稔)

.....



◆ボランテア活動

※ニュース「印刷 発送」19名

1月25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 落合

青木 山本(均) 濱 鷺池 荒

丸山 内田(ま) 竹内 竹内(律)

*1月号のお知らせで、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、記念品を贈らせて頂きました。お礼のお言葉など多く寄せられ、その中で榎岡子様より頂いたお礼のハガキを左記に掲載させていただきました。

健生会ニュース2月号と卒寿祝を
今日頂きました。有難うございました。
私は散々米から体調をくずし外出が
おっくうになりました。健生会の方々の会
話も今にも行きたい。残念ですが
皆様の活躍をたのしく見ています。
今、お礼とお祈りしてします。

2023年(令和5年) 3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

- ▼ 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」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 2日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」ココネリ研修室3
- ▼ 4日(土) 11:00 「練馬つながるフェスタ」まゆの会参加 ココネリ3階ホールなど
- ▼ 6日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 8日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 11日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2
- ▼ 14日(火) 10:00 「読書サロン」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 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4
- ▼ 22日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 23日(木) 13:00 「家族でバンザイみんなのぶんかさい」生涯学習センターホール
- ▼ 25日(土) 9:00 「大江戸花めぐり:皇居・靖国神社」集合:大江戸線練馬駅改札
- ▼ 31日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール西1/3
- ▼ 31日(金) 13:00 「やすらぎ会」ココネリ多目的室1

※「きららカレー作り」「おしめたたみ」「囲碁講座」はお休みです。



♪ お誘い! 「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「みんなのおながくかい」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。♪ 皆様お誘いの上で来場ください。

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

主なプログラム予定

練馬シルバー・コーラス

タップダンス

カンツォーネ

歌と寸劇

太極健康体操

朗読劇

サックス演奏と歌

申込み先・問い合わせ

土橋 03・3970・3451

(当日券も受付に用意があります)

※出演者と演目は変更する場合があります。

協賛金 500円

あります。

詳しくはチラシを参照ください。



編集後記

二月に入って初雪が降り、木の枝に真っ白な綿のような雪、山茶花とのピンク色と溶け込んで綺麗!... 思わずスマホを手にパチリ!

ところが豪雪地方は大変な被害も出て、自然の力の強さにはどうしようもない凄さを感じます。高齢になった自分は、冬はヒートショックにならないように、気を使いながらの生活、早く温かくならないかと願いながら、日々を過ごしているのが、娘いわくお母さん冬は沖縄で過ごし、夏は軽井沢で過ごししたら? 冗談交じりで言います。会もコロナ禍に注意をしながらサークル活動を実施しています。

映画鑑賞も恒例の豊島園から初めて新宿での鑑賞はとても良かったようです。次は日比谷とか言っています。すがそれを聞いて思いつくのは、昔、授業に映画鑑賞も時々有り学校の近くに戦後も、日比谷方面の路面電車が残っていたので日比谷迄洋画を観に先生引率で時々行きました。

会ではスマホ教室を始めましたが、継続したいですね。つながるフェスタに続き家族でバンザイみんなのぶんかさいもあります。出演者も練習に励んでおられますので、多くの方に入場して頂ければと願っております。どうぞご支援宜しくお願い致します。C・U