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-kenseikai.com/

No.４５９号

２０２３・ ４・１

発行：NPO 法人健生会

03―3577―2787

編集：役 員 会

健生会の新しい出発

相談役 青木玲子

三月号の巻頭言に山崎役員が「日本の春と梅、桜、藤」について詳しく書いて下さっています。今年ほど河津桜から始まる代々木公園へ行ってみたいと思ったことはありません。１１本の河津桜が見事に咲き誇っているのを今年はテレビで見ていました。伊豆の先の河津まで友人たちと行ったことなど懐かしく思い出し、いままで当たり前に動けていたことがそうでなくなると人間は思い出の中に生きていくのだなーとつくづく思わされております。

ＮＰＯ法人健生会は新たな新年度を迎えようとしております。

上西正夫会長から受け継ぎ二十年近くが立ち、青木、保坂会長、山本会長へと受け継がれました。

このことは当たり前のように聞こえますが、なかなか無いことです。どこの会がこのようなスムーズな形で次世代に受け継がれていっているでしょうか？どこも後継者不足に悩み、次世代に引き継ぐことの難しさ、大変さは皆様も良くお聞きのことと思います。今は役員も１４人、それぞれ個性豊かな方たちが並んでおり、渡邊顧問、保坂相談役、内田副会長、土橋役員、青木の５人が、今でも活動しています。皆様も良くご存じのように内田副会長はニュースの責任担当であり、時には朝の４時までパソコンの前に座っておられる由、私より一歳上ですし、お嬢さまが送り迎えなどして助けてくださっています。今は酒井さんが内田副会長を補佐し、バックに控えて下さっています。また土橋委員は、ココネリや生涯学習センターで１０時から健生会行事があるたびに時間より３０分位前に行って４階で手続し鍵を開けて下さっています。家からバスに乗り、西武線に乗って練馬迄来るのですから当日は８時半には家を出てくださっていると思います。又担当している行事等については参加の連絡が電話で少しずつ入るわけですし、キャンセルもあり、その都度名簿作成が大変です。土橋委員の仕事を補助してくれる人を探さないとこれ以上頼むことは出来なくなると心配しています。

今後の健生会運営については何の憂いもなくそれぞれの担当部門が発展していく姿がはっきりと見えます。今までの地道な努力が実を結び花開いたといっても良いかと思います。保坂相談役の筋の通った健生会へのかかわり方、行動は、畑仕事もしながらその毎日は、まことに立派な健生会への寄与のしかたと感謝しております。上西初代会長が今の健生会をご覧になったらどんなに喜んでくださるかと思います。初代会長の上西正夫さんについては、全くご存じない方もいらっしゃるので少し書いてみたいと思います。上西さんは第二次世界戦争の折、特攻隊員として従事され、朝鮮に送られ、明日「出撃」と命令が出て、すべての準備を整えて臨んでいたところ、当日が終戦の日となり、出撃は中止となりました。血気逸り、どうしても出撃したいといいはる隊員たちに隊長は「俺をまず殺してから出撃しろ」と言われ、出撃をとどまったとその時の切迫した緊張感のあるやり取りを語ってくださいました。帰国して結核を病み、入院、回復してから練馬区役所に仕事を見つけ、定年まで勤めあげられ、その後、まだ誰もがそのようなことを考えなかった時に「自分の健康は自分で守ろう、皆の健康は皆で守ろう、健康が与えられたならボランテイアをしよう」をスローガンに健生会を始められたのです。背が高く美男子でしたね！ご存じの方は少なくなりました。

●健康だより

練馬区立はつらつセンター

看護師　尾﨑　幹子

「春の体調不良」

厳しい寒さも和らぎ、春は気持ちを新たに前向きな気分になるという方も少なくないと思います。しかし何となく体調が優れない、やる気が起こらない等不調を感じることもあるかと思います。春を楽しむために、体調不良をうまく乗り越えることについて考えたいと思います。

1．春の体調不良の原因

①不安定な気温変化

体内では、自律神経が働き、体は適応しようとしますが、不安定な気温変化に対応しきれず**自律神経の調節が困難になります**

②自律神経不調

自律神経は、交感神経と副交感神経の二種類の神経が状況に応じて体に働きかけます。

＊交感神経・・・緊張、ストレス、運動を行うときに働きかける神経です。主に日中に活発に活動します。冬の寒い間は体を温めるために交感神経の働きが活発になります。

＊副交感神経・・・休息、睡眠の時間等リラックスしている時に活動します。温かくなると体を温める必要がないので、副交感神経の働きが活発になります。

自律神経の調節不調によって、血圧上昇、脈拍が増える、下痢、便秘など消化機能の不調や不眠等により、体調が乱れ易くなります。疲れやすい、体が重い、イライラ、憂鬱な気分、やる気が出ない等につながる可能性があります。

2．対策

①衣服気候を保つ

寒暖差が激しい春は、衣服調整に困ることもありますが、ポイントは、衣服気候の安定を保つことです。

衣服気候とは、衣服と皮膚表面の間の温度や湿度のことで、温度31～33℃、湿度40～60％が最適とされています。しかし、人体が自力で体温を調節できるのは、25℃前後まで。これより低い場合は衣服によって調整することになります。今さらではありますが。

例えば外気温、16℃以下：セーター、20℃：はカーディガン、25℃：長袖などで調整します。10℃以下ではコート類、その他マフラーなどは頸からの放熱を防ぐため衣服気候を保つことができます。からだの冷やしすぎは、血行不良を起こし体調不良や筋肉が拘縮し、肩こり・こむら返り等につながります。

②　運動不足対策

暖かくなり体が動きやすくなります。今までの運動不足の解消に努めましょう。事始めとして散歩はいかがでしょう。外気に触れ、草木の芽吹き、春の花等散歩しながら季節を肌に感じ、運動と日光浴・気分転換ストレス解消・筋肉を復活。一石二鳥三鳥にも。

③ ストレス対処

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のこと。

刺激には、環境的要因、病気など身体的要因、不安や悩みなど心理的要因。人間関係や仕事など社会的要因があります。

ストレスは、誰にでもあり、悪いことだけでなくよろこばしい事も日常の中で起こる変化がストレスの原因になりえますので、貯め過ぎないことが重要です。

●ストレスをためない暮らし

＊生活習慣を整える。

規則的な食事・睡眠の確保は、生命維持や体調を整えるために重要です。更にリラックスできる時間・場所をつくる。ゆっくりと深い呼吸。軽いストレッチなど気軽にできることをする。

＊考え方、ものの見方を少し変えてみるだけでも気持ちが楽になることもあります。実際にうまくできていることに注意を向けてみる。「・・べき」を「・・したい」に置き換えてみるなど

＊誰かに相談する、誰かに聞いてもらうだけで気持ちが楽になることもあります。**（相談）話す・文章にすること**で、自分の中で解決策が見つかることもあります。

日頃から、相談できる知人・友人を持つことは重要だと思います。春を堪能し、夏に向けて健康感が持てる生活を送りたいですね。

＊「厚生労働省（みんなのメンタルヘルス）参考」

●新歩こう会「ＪＡＬ工場見学」

報告　酒井喜嗣

２月２８日(火曜日)実施した、羽田空港にあるＪＡＬスカイミュージアム見学会の報告です。予約がすぐ一杯になる人気の見学ツアーで、幸運にも参加希望者２１名全員分の予約が取れ、開催の実現となりました。モノレール、羽田空港とご無沙汰の人も多く、当初心配しましたが、皆さん元気に最高の体験ができました。見学会での様子などを写真を交え紹介します。

① ミュージアム自由見学

フライトを支えるスタッフの仕事やＪＡＬの史料展示など、各コーナーを各自自由に見学。

・歴代の制服展示

初期から現在までの制服が一堂に展示されていて、デザインやスカートの長さ、帽子の有無など、時代の変化が感じられました。

・操縦室（コクピット）体験

コクピットの操縦席に座ってパイロットの気分を味わえました。実際に座ってみると映画などで見るより狭く感じられました。

② 格納庫見学

ヘルメットを被り、飛行機のメンテナンスやチェックを行う格納庫で、実際に整備士が飛行機を整備している姿や、現役の飛行機を間近で見ることができました。

・第一格納庫の見学

こちらは飛行機の定期点検をする格納庫との事で、２階入り口から入ると大きさにビックリです。東京ドーム位の広さで、ちょうど飛行機３機が整備中でした。点検は、全ての部品をばらして整備するそうで、目の前には主翼がおかれていました。

・第二格納庫の見学

第一格納庫は上から見るだけでしたが、ここでは実際に下に降りて、まじかで飛行機を見ることができました。入口から入ると飛行機の後ろ部分が目に入り、尾翼の高さにビックリです。ガイドさんからウイングレット(主翼端翼)などいろいろ飛行機の豆知識をうかがいながら、前方に移動して、

飛行機をバックに集合写真を撮りました。バックの飛行機は、ボーイング７３７で、ウイングレットが特徴だそうです。

格納庫の前は、大きく開いていて、滑走路が目の前に広がっています。本日は遠くに富士山も見えました。次から次と爆音を響かせ離陸する様々な飛行機をまじかで見ることができました。

新歩こう会「東京探訪クラブ＝羽田空港」

保坂武雄

歩くことは身体と心の健康につながる、まさに「健康と生きがい」。今回の羽田ＪＡＬ・ＭＵＳＥＵＭと格納庫の見学は理想的。前回の歩こう会・シネマ鑑賞会合同の参加者からの希望で企画、２１名の応募があった。１か月前の９時半にＪＡＬに申し込みと言う緊張だったが、酒井さんの詳細な作戦と、竹内役員の機敏な対応で一発ゲットした。何時もは無い全員の健康報告、体温測定等々。そして、２１名が大江戸線とモノレールで新整備場駅までの無事到着は担当の土橋さんの気配りの手配と今回からは八木さんのアシストもあり、全て大満足で終われた。

ＪＡＬサイドからは、９０歳を含む高齢者団体で心配頂いたが、終わってみると急な長い階段もなんのその、若々しい元美女達に流石のＪＡＬもビックリ。

次回は、４月１８日（火）代々木上原の日本一モスクにお参りだ。未曾有の死者の災害にあったトルコの文化センターで心からのお祈りと募金をしたい。

●スマホ倶楽部報告　横田邦彦

３月２日（木）１３時～１５時
ココネリ研修室１　１３名
今月はインターネットの見方とカメラの使い方を行いました。
インターネットで検索するときは検索キーワードを複数入れて行うと絞り込みができます。また、音声や花の写真などで調べることも出来ます。よく見るページは「お気に入り（ブックマーク）」に入れておくと次回見る時に簡単に見ることが出来ます。また、健生会ホームページをＱＲコードから見ました。過去のニュースや当面の行事予定が見ることができます。
最後にカメラアプリで写真、動画の撮り方を練習しました。
先日行った羽田でのＪＡＬ整備工場での写真や動画もグループＬＩＮＥに投稿されて楽しんでいます

●太極拳健康体操

指導　丸山英子

２月２４日（金）
ココネリ研究室２　参加者　９名
ゆったりとした動きで深い呼吸、正しい姿勢でバランスを崩さない身体運動は気持ちの良い運動です。皆様も始めませんか！

●第２１回読書サロン

山本稔子

底冷えのする２月１４日、見学者を含め８名の参加者でした。
子供の頃から坂村真民の詩が身近にあったという方がいました。改めてネットで見ると温かな詩があふれています。「二度とないこの人生…」から始まる詩が沢山あります。
「二度とないこの人生だから、いかに生きいかに死するか、耳を傾けることもなくうかうかとして老いたる人のいかに多きことぞ」と言う詩は、胸に迫る言葉です。そして花や動物、風景、人々に、優しい声掛けの詩があります。さすが祈りの詩人と言われる所以です。
また、歳をとって旅行に行かれなくなったから、と好きな外国の案内書のような、実に美しい絵本を持って来られた方、美術書やらあり、その場でひととき目の保養にすることもありです。
この会は自分では選ばないような本に出合う場で、読書の幅が広がります。そしてさまざまなおしゃべりをする会でもあります。
是非ご参加ください。４月は１１日ココネリで１０時からです。

●こぶし朗読の会報告　山本　均

・第２０回　２月１８日(土)
ココネリ研修室　参加者１０名
・第２１回　３月１１日（土）
ココネリ研修室　参加者１０名
「あらしのよるに」の朗読は、第２０回の節目でいったん終了しました。参加者はこれまでの稽古の集大成でヤギやオオカミ、リスなど動物の了見になりきって楽しいひと時を過ごしました。
第２１回からは予告どおり
① 山本周五郎著「日本婦道記」の中から「糸車」ほか。
② 歌舞伎「白浪五人男」から稲瀬川勢揃の場
を台本とし、参加者は新たな気分で朗読を始めました。
「糸車」の台本は、和田先生が実際に使用されたものをそのままコピーさせていただきました。文章の間にコメントや注意点などが書き込まれており、参考になります。
「白波五人男」はご存じ七五調の名セリフが出てきます。興味のある方は是非覗きに来てください。

●やすらぎ会報告　橋本光

２月２４日（金）ココネリ
切手切りボラ参加　９名

●「つながるフェスタ」報告

山﨑隆司

３月４日ココネリホールで練馬区主催の「練馬つながるフェスタ」が開催されました。
健生会も地域団体の一員として参加し、当日は健生会のチラシ配布や会のＰＲを実施。又、会場のブースでは、サークル活動「まゆの会」が制作した着物等のリフォームによる小物（ブローチ、帯バック、スマホ入れ等）の販売やワークショップとして折り紙による作品(コマ等)作りを実施しました。
開始時１１時から大変盛況で、午前中には展示した小物等は完売、又、折り紙での作品作りには、子供たちが家族と一緒に参加する等好評で、参加者に喜んでもらいました。このイベントは、練馬区内で活動している地域団体の日頃の取り組み活動を、区民に知って、楽しんでもらい、又、地域団体同士の交流を目的にしたものであり、今年は３５団体が参加しました。
コロナ感染の影響で３年ぶりの会場での開催でしたが、多くの区民が足を運んで盛況でした。まゆの会の皆さんご苦労様でした。

『まゆの会の声　練馬つながるフェスタ出展レポート編』

3月4日（土）ココネリで開催された練馬つながるフェスタに健生会からまゆの会が出展。まゆの会メンバー総勢16名が作品の展示販売・ワークショップ指導に大活躍！頑張った皆さんの声をここにいくつか紹介します。

「折り紙ワークショップには、そんなに人は来ないと思っていたら、当日は席が足りずに、順番待ちが出るほどの大盛況！よかった～。小さな子供から大人女性まで折り紙を楽しんでもらえた♡」（写真はワークショップの様子）

「声がけした友達がみんな来てくれて、作品を見たり買ったり喜んでもらえて、とっても嬉しかった。」

「早い時間に売り切れてしまったので、後から来た人が買うものがなくて少し残念だった。」

「他の団体の手作り品販売を見たけど、自分たちの作品はクオリティが高い！そして安い！」

「まゆの会のメンバーが全員集まったのはすごいと思った。団結力の強さを実感！」

会場ではメンバー皆で健生会のチラシやニュースを配布して、広報活動にご協力いただきました。

続いて『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

フェスタの興奮冷めやらぬ翌々日の3月のまゆの会は、気持ちを切り替えて帯バッグ製作の追い込みに入ります。ミシン&先生の争奪戦？皆さんの気迫（熱意）に満ちた教室も後半のフェスタお疲れ様茶話会の時には一転和やかなムードに包まれました♡次回は二刀流製作プロジェクトの最終回です。

♪4月のお知らせ

日時　4月3日（月）1時～
会場　ココネリ多目的室1＋2
作品　梅の花ブローチ・スマホポシェット（帯バッグ仕上げ）
持ち物　持ち帰った材料（ポシェット・帯バッグ）裁縫箱

●「役員会 報告」

3月2日（木）多目的1＋2

出席者　山本　保坂　青木
内田　土橋　山崎　横田　竹内
丸山　竹内（律）　田中　酒井
山本（稔）　司会　濱

1．2月行事報告
各行事とも予定通り開催
・2月28日の「歩こう会」は、21名と多くの方々の参加で楽しみました。
・歩こう会は、次回から保坂に代わり、酒井が担当となる。
・行事保険について竹内から説明が有り、次年度から外でのイベントに関しては、行事保険に入り、参加者から保険金（33円）を徴収することになった。

2．3月行事関係
・3月4日の「練馬つながるフェスタ」参加の最終確認実施。健生会のチラシ、健生会ニュース、「家族でバンザイみんなのぶんかさい」のチラシを配布する。

3．3月23日「家族でバンザイみんなのぶんかさい」の最終確認。
・ホールで食事可否の有無を再確認する。
・アンケート作成、鉛筆、用紙の準備は竹内が担当。

4．その他
・例会・保坂より2件提案があり、今後検討することになった。
①山口教授による「認知症について」の講演
②会員の錦織様がフランスよりの受賞に因み講演会の企画
・総会
山本、内田、山崎でまず内容・進め方など検討する。

文責　濱

◆ボランテア活動

◆ニュース「割付・校正」11名
2月16日〔木〕ココネリ
山本　保坂　内田　酒井　土橋
山崎　田中　竹内　濱
竹内〔律〕　山本〔稔〕

◆ニュース「印刷　発送」19名
2月21日〔火〕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　山崎　丸山　落合
内田〔ま〕　竹内　竹内〔律〕

《健さんの試写室便り》

第１２７回　　高田健治

「ノートルダム炎の大聖堂」

パリに１２世紀からある寺院、ゴシック建築最高峰として名高い世界遺産、その存在は人々に愛され人々を見守ってきた。２０１９年４月１５日その大聖堂が炎に包まれ崩れ落ちようとしている。聖堂内の消火活動は狭く複雑な通路で困難を極めている。それでも、大聖堂も聖遺物も自分の命も諦めない決死の突入を試みる消防士たちの消火活動。今なお修復中。

世界を揺るがした悲劇が圧倒的リアリティと迫力で再現。死者零と言ううその様な奇跡を描き衝撃の真実が明かされる。仏　監督　ジャンジャック・アノー

４月７日公開　　星　４つ

注《本作品をシネマ・クラブで観賞。７ページをご参照。》

「午前４時パリの夜は明ける」

１８８１年　パリ　結婚生活が終わりを迎え独りで子供達を養うなうことになったエリザベートは深夜放送のラジオ番組の仕事に就くことになった。そこで出会った外で泊まり歩く家出少女を自宅に招き入れ共に暮らす中で、自分自身を見つめ直していく・・。訪れる不安や様々な変化に一歩ずつ前へ進んでいく。些細な、あるいは平凡に見える出来事こそ人生の一大イヴェントであり、本当の意味での変化だと気付かせてくれる。

自由の風吹く８０年代のパリと現在をつなく映画。

仏　監督　ミカエル・アース

４月２１日公開　　星　３つ

「せかいのおきく」

２２歳のおきくは武家育ちでありながら今は貧乏な画やで父と二人暮らし。毎朝便所の肥やしを汲んで狭い路地を駆ける中次のことをずーっと知っている。ある時喉を切られ声を失ったおきくはそれでも子供たちに文字を教える決意をする。雪の降る寒い朝、やっとの思いで中次の家にたどり着いたおきくは身ぶり手ぶりで精一杯に気持ちを伝えるのだった。

お金も物も無いけれど、希望を捨てない、人と繋がることを恐れないせかいに果ては無い。

愛おしい青春映画。黒木華好演。

日本　監督　坂本順次

４月２８日　公開　星　４つ

私の好きな川柳　４月号　㉔　　**渡邊一雄（三遊亭大王）**

仏陀は人生は苦であると明言している。

世の中は思うがままにならぬもの、このどうしようもない世の中でいかに心安らかに生きていくかは人間の永遠の課題である。その生き方の一つとして苦しむ自分をもう一人の自分がからかってみる方法がある。それが川柳である。次の川柳でクスッと笑える自分がいて欲しい。

① 徘徊の噂が立って散歩止め　（憲介）
② オーイお茶と言って自分が出している　（文雄）
③ 指よりも喉にあびたいアルコール　（令和人）
④ 箸あれば食っていけるとバカ息子　（平の）
⑤ 枝豆とビールと僕の仲の良さ　（克志）
⑥ マスク越しなじみのレジのいい笑顔　（みよこ）
⑦ 在宅でいつしか妻が管理職　（坊主）
⑧ ふところが寒いもともとキャシュレス　（船橋）
⑨ 二刀流やり抜く妻はｍｖｐ　（妻感謝）
⑩ にこやかにマスクの下で「ウッセイワ」　（ヨッシー）
⑪ 娘とはアクリル板より厚い壁　（ちく）
⑫ 自粛して家での晩酌皆勤賞　（たかちほ）
⑬ 家のみであふれる缶に妻カンカン　（あらカンカン）
⑭ デジタル化しますと紙で通知する　（推進部）
⑮ 「パパいるの」在宅続き「まだいるの」　（りんもり）
⑯ ８時だよ昔は集合今閉店　（山のパン）
⑰ このスーツ出社するとき入るかな　（コロナ）
⑱ ご飯よとリモート会議声響き　（マスク）
⑲ 医者に行く換気良すぎて風邪を引く　（？）
⑳ メモ書きの外は買うなと妻のメモ　（西田）
㉑ 嬉しくて呑み屋で告げる子の帰省　（大王）

話のひろば

●旅行に目覚めたセカンドライフ

酒井　喜嗣

仕事で忙しい夫を置いて、海外旅行２０回超、訪ねた国も２０ヵ国超！こんな主婦がいるとは思えませんよね！それがいるのです。何を隠そう私の奥様なのです。

妻が旅行始めた時は、私は海外旅行にはあまり関心なく定年後は、漠然と城巡りなどしたいかと思っていました。ところが６０歳の時に、夫婦で訪れた「北京」で、ピカイチの世界遺産に触れ、一気に旅行熱に火が付きました。定年後は、年２回のペースで海外旅行してきました。しかし昨今のコロナ渦で、出かけられなくなり自然と国内に目が行くようになり、ここ２回続けて京都に行ってきました。言わずと知れた世界遺産の宝庫です。京都には、１７の世界文化遺産があります。趣味の御朱印集めと世界遺産巡りは、満足度ＭＡ×です。当初は、１７の世界文化遺産の全制覇といった意気込みで行きました。しかし、・見学したい場所が、結構散らばっていて、老齢の身に堪える。・拝観料とご朱印代が、ばかにならない。・途中の道草が楽しいので、すべてを見るには時間が足らない。・コロナ渦で外国観光客がいなく、大変空いていて、ついじっくり味わい長居をしてしまうという訳で京都に関しては、永遠に旅の途中です。

●ご参考までに、「京都の世界文化遺産一覧」です。

・賀茂別雷神社（上賀茂神社）
・賀茂御祖神社（下鴨神社）
・教王護国寺（東寺）
・清水寺
・延暦寺
・醍醐寺
・仁和寺
・平等院
・宇治上神社
・高山寺
・天龍寺
・龍安寺
・本願寺（西本願寺）
・鹿苑寺（金閣寺）
・慈照寺（銀閣寺）
・西芳寺（苔寺）
・元離宮二条城

最後にクイズです。

お寺の一番多い都道府県は？

(Kotae aichiken)

★新歩こう会「東京探訪クラブ」東京ジャーミイ見学の案内

酒井喜嗣

前月号の募集で参加予約された方への見学最終案内です。

・申込者：２０名
・集合：４月１８日９時４５分
・集合場所：大江戸線練馬駅改札
・行程：大江戸線新宿駅で小田急線に乗り換えて代々木上原に、駅から徒歩５分で東京ジャーミイです。１１時から１２時半まで見学で、終了後に解散して自由昼食です。

★注意事項

・女性の方はスカーフかストールをご持参ください。ご持参でない方には、貸し出しもあるそうです。
・撮影は、携帯電話カメラのみ可能。
・万一の怪我に備え当日参加型行事保険に加入したので、保険金３３円お釣りないよう当日お願いします。

時刻表			
大江戸線		小田急線	
練馬発	新宿着	新宿発	代々木上原着
9:58	10:16	10:25	10:32
10:02	10:19	10:30	10:34
10.06	10:24	10:35	10:42
（注意）小田急線は地下ホーム各駅停車に乗車			
当日連絡先：080-3469－4563　酒井			
当日前連絡先：03 - 3924-7612　酒井			

◆「シネマ・クラブ　鑑賞会」

・日時　４月１２日(水)
・場所　「シネスイッチ銀座」＝名画を厳選する映画館＝
映画館電話番号
（０３　３５６１　０７０７）
・鑑賞作品
４月号試写室だよりの
『ノートルダム 炎の大聖堂』
・集合
９時　大江戸線練馬駅又は
９時半　銀座　和光前
＊ランチは健さんを囲んで、
鑑賞作品を語り合います。
◎時間は変更のことがあります。
担当までお問い合わせ下さい。
保坂
☎０９０　９８３３　８８１５
泉
☎０９０　５３１９　６５８３

＊ 新会員紹介

氷川台3丁目
五十畑　徹　様

2023年（令和5年） 4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（土）１０：００「こぶし朗読の会」ココネリ研修室２西
▼　３日（月）１３：００「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
▼　５日（水）１３：３０「シルバー・コーラス」生涯学習センター
▼　６日（木）１０：００「役員会」ココネリ研修室３
▼　６日（木）１３：００「スマホ倶楽部」ココネリ研修室１西
▼ １１日（火）１０：００「読書サロン」ココネリ研修室３
▼ **１２日（水）　９：００「シネマ鑑賞会」大江戸線練馬駅集合　時間要確認**
▼ １５日（土）１０：００「こぶし朗読の会」ココネリ研修室１東
▼ **１８日（火）　９：４５「新歩こう会：東京ジャーミイ見学」大江戸線練馬駅集合**
▼ １９日（水）１３：３０「シルバー・コーラス」生涯学習センター
▼ ２０日（木）１０：００「校正」ココネリ研修室４
▼ ２６日（水）１０：００「印刷・発送」生涯学習センター会議室１＋２
▼ ２８日（金）１０：００「太極拳健康体操」ココネリ研修室２
▼ ２８日（金）１３：００「やすらぎ会」ココネリ研修室２
※「きららカレー作り」「おしめたたみ」「囲碁講座」はお休みです。

■総会のお知らせ

ＮＰＯ法人健生会
第３９回定期総会
開催日：**令和5年5月25日(木)**
時間：**受付　９時３０分**
開始　１０時～１２時
会場：練馬駅隣接ココネリホール
３階

＊活動方針や予算を検討する大切な総会です。サークル・例会・ボランティア活動の動きが解り、新会員の方は会の様子を知る良い機会です。是非ご出席お待ちしております。

＊（当日はお土産を用意しています）

■当日、本年度年会費

家族会員1名　３，０００円
１，０００円
受付にて納入お願い致します。

■欠席の方は左記郵便局口座にお振込みください。
健生会(けんせいかい)
００１９０・５・５６７９３３９

編集後記

4月号の編集をしながら、時々庭を見ると早咲きの大輪の椿が沢山咲いてきました。淡いピンクのボケの花もここへ来て暖かくなったので咲き始めました。これからは次から次へといろいろな花が咲き出し楽しめますが花粉症の方にとってはつらい季節のようで気の毒に思います。さて皆様にお届けします4月号は紙面いっぱいに賑わっています。巻頭言も青木様が会長だった時のことを書いています。皆、役員も今より若かったので、一人何役も受け持ち一生懸命にパワー全開でやりぬいて来ましたが今は足腰の方が弱りそんなに動け無くなって来ました。この度、羽田空港見学も普段見られないところを見ることが出来て皆様大満足だったようですね。つながるフェスタも無事に終了しましたが大盛況で参加してよかったですね。ニュースを読まれるとよく伝わってきます。又今度は東京ジャーミイ見学がありますが楽しみです。映画鑑賞会は今回も都心に出て銀座で見るのですね！・銀座と言えば三越デパートの入口でご来店客をお迎えしているライオン君！コロナ禍でマスクをしてポロマークのTシャツと帽子をかぶって居ましたがまだしているのかしら？それともはずしたか？・・その姿は私達の心の不安をホットさせてくれていました。これからは引き続き5月の総会準備をします。大勢の方の出席お願いします。

C・U