

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. 460号

2023・5・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会

健生会とボランティア活動

会長 山本 均

当会の大きな行事である「みんなのぶんかさい」が無事に終了しました。ご出演の方々、協力頂いた皆様に感謝いたします。ありがとうございました。内容については特集記事をご覧ください。

この一年はコロナ禍の収束が見え始め、それに応じて様々な活動の再開・活性化に向けて試行錯誤を続けた時期でもありました。会の創設以来のモットーである「自分の健康は自分で守ろう。みんなの健康はみんなで守ろう。健康が与えられたらボランティア活動しよう。」の精神に基づき、会員各位がアイデアを出し合った結果、新たな動きが生まれている

ことを実感しています。

イベントやサークル活動の具

体的な動きとしては、

① みんなのぶんかさいでの家族をテーマとした新しい企画。

② こぶし朗読の会、スマホ倶楽部、新歩こう会の発足によるサークル活動の広がり。

③ シルバー・コーラス、まゆの会、シネマ・クラブなど、歴史のあるサークルの根強い活動。

④ 読書サロン、太極拳健康体操など比較的新しいサークルへの参加者の増加。

などがあげられます。

また、しばらく中断していた例会（講演会）についても、尾崎先生による「日々の健康を考える」、横田講師による「スマホを使った楽しいシニア生活」を開催し、多くの参加者で賑わいました。

ボランティア活動については、

活動の柱である健生会ニュースの

発行は中断することなく継続し、

また、やすらぎ会による使用済み

切手整理の活動は再開しましたが、

一方で豊玉障害者地域生活支援センターきららの昼食（カレー）作りや、心身障害児総合医療療育センターでのおしめたみについて

では現時点で再開できずにいるなど、コロナ禍による制約の影響は残っています。

「ボランティア活動」は17世紀の英国で初めて定義され、現在は「無報酬で時間を割く活動であり、親しい人以外のだれか（個人または集団）に役立つこと、あるいは環境に役立つことを目的とする活動」とされています。

また、東京ボランティア・市民活動センターはボランティア4原則を次のとおり定めています。

① 自分からすすんで行動する。

② ともに支えあい、学びあう。
③ 見返りを求めない。
④ よりよい社会を作る

ボランティア活動を行う効果として「仲間ができて楽しい」「社会とのつながりができ、社会に対する見方が広がる」「新しい知識や技術が習得でき、周りの役に立っていることを実感できる。」など様々なことがあり、新たな生きがいを発見することにもつながるといわれています。

当会には約120人の会員がおり、機会を捉えてボランティア活動を行いたいと考えている方が多くいます。全くのゼロから立ち上げるより、会員同士声をかけることで様々な活動のスタートアップが容易となります。こんなボランティア活動を始めてみたい、あんなボランティア活動に参加したいという意思を育む土壌として、当会を活用していただくことは、会として大きな意義のあることと考えます。

新たなボランティア活動にどのように取り組んでいくか、この仕組み作りを今後のテーマの一つとしてたく思います。会員の皆様の提案をお待ちします。



●健康だより

練馬区立はつらつセンター

看護師 尾崎 幹子

「片足立ち」測定

靴下をはく時、どうしていらつしやいますか？立ったままではけていますか？それとも腰掛けていますか？

加齢と共に片足立ちを保つことが難しくなったことに気づいている方も多いのではないのでしょうか。

体力測定において「片足立ち」の項目がありますが、バランス機能、転倒予防に関連する重要な測定です。その維持向上の参考にしていただけたらと思います。

1. 「開眼片足立ち」測定

体力測定項目の一つ。足の筋力、バランス機能を調べる評価方法です。片足で、出来るだけ長く立つテストで、時間が長いほど転倒しにくいと言われています。

【方法】①素足で行う②両手を腰に当て、どちらの足が立ちやすいかを確かめる③支持脚が決まったら、両手を腰に当て片足の姿勢を取る。一方の足は、5センチ前方

に挙げる④片足立ちの持続時間を測る⑤測定時間60秒まで⑥姿勢は、支持脚の膝を伸ばし、視線は、目の高さを保つ。

【終了条件】①挙げた足が支持脚や床に触れた場合②支持脚の位置がずれた場合は、測定終了とする。

参考資料…

厚生労働省、eヘルスネット

(澤田 亨氏・早稲田大学スポーツ科学学術院スポーツ疫学研究室教授)

【評価基準】

持続時間が長いほど転倒しにくい。
*15秒未満Ⅱ運動器不安定症状
*20秒未満Ⅱ転倒リスク高まる
*年齢別…60・70歳代は、60秒以上。80歳以上は10秒以上(目標値として練習に生かす)

2. トレーニング法

(1) 開眼片足立ち

①片手で支えながら立つ。
テーパー・イス・キッチンの流し台などに手をつけて、両足そろえて立つ。

②片足を挙げて、一分間キープする。他方の足は、5センチ挙げる。

③反対側の足も同様に行う。

④膝を伸ばし、視線は目の高さを

維持する。

左右を一セット(2分)として一日3セット(6分)行う。

(2) 綱渡りウォーキング

一直線上を歩くようにします。バランスを取りながら、出来る限り背筋を伸ばし、小さ目の歩幅から始めます。慣れるまでは壁などに手を添えて行ってください(転倒防止のため十分安全に配慮を)参考資料…文部科学省Ⅱ新体力テスト・有意義な活用のために)

3. トレーニングの効果と鍛える筋肉群

①効果…一分間の片足立ちを一日3回(左右計6回Ⅱ6分間)行うと、太ももの付け根に加わる運動(負荷)量は、両足で53分間歩いたものと同じだというデータがあります。これによって骨が強くなって転倒防止も高まります。3ヶ月練習した結果骨密度が増加したデータがあり、15秒以下の人にも有効です。

②鍛えられる主な筋肉

臀部(おしり)

中殿筋(足を外側に挙げる筋肉)
大殿筋(足を後方に挙げる筋肉)

下肢

大腿四頭筋(膝を伸ばす筋肉)

ハムストリングス(膝を曲げる筋肉)

前脛骨筋(つま先を上げる筋肉)

下腿三頭筋(つま先立ち、つま先を下げる筋肉) 参考資料…日本医師会

本医師会

転ばないように足元に気を付けて歩くことは言うまでもありませんが、やはり安全に歩くためには、身体機能(筋肉)を鍛えることがより重要となります。急激に(二週間では)バランス機能が向上することは難しいかと思いますが、毎日6分間コツコツと継続することとを念頭に。

特に①開眼片足立ちは、歩くことが困難な方も、雨の日も室内で十分に行うことができるトレーニングです。是非試みてください。

*はつらつセンター豊玉では、月一回(第二土曜日)健康チェックにおいて「開眼片足立ち測定」を行っています。(お電話でお問い合わせください。)

●第22回読書サロン報告

山崎隆司

3月14日(火) 10時〜生涯学習センター会議室 参加者10名
今回はココネリ会議室でなく、生涯学習センターでの開催になりましたが、窓側景色に開放感があり、寛いだ雰囲気サロンのになりました。何時もの通り、参加者から借りた本や独自に読んだ本の紹介があり、感想を語り合いました。
このサロンでは、自分では絶対読まないジャンルの本に出合う偶然があり、今回は、金森穰(かなもりじょう)(1974年生)と言う一人の舞踊家の生きざまを描いた「闘う舞踊団」に出合いました。
17歳で単身渡欧、舞踊団で舞踏家として活躍した後、帰国。
その後、日本初の「劇場専属舞踊団」の芸術総監督として活躍中の魅力ある人物だと知りました。
又、今回も童話(名前の無いネコ)を持参した参加者の音読を皆で聴きました。上皇后美智子様も、日常生活で本の音読を楽しんでいる様子が先日報じられていました。
会員の皆さんにも、本の音読を生活習慣に取り入れて行くことをお勧めします。

●「いぶし朗読の会」報告

山本 均

・第22回 3月18日(土)
ココネリ研修室 参加者11名
・第23回 4月1日(土)
ココネリ研修室 参加者11名
まず、定番の「あ・え・い・う・え・お・あ・お」の発声練習からスタート。腹筋を使い、声を前に出して準備を整えました。朗読の台本は、山本周五郎著「日本婦道記」の中の「糸車」で、少年の鰻(かじか)の売り声から始まる、信州松代を舞台とした短編です。
和田先生の模範朗読の後、一人ずつ順に読んでいきます。最後に、「問われて名乗るもおこがましいが」などのセリフでお馴染みの「白浪五人男・稲瀬川勢揃の場」を朗読しました。今回から休憩時間に、頭と体をリラックスさせる『スクエアステップ』を取り入れました。

●やすらぎ会報告 橋本光

3月31日(金) 9名 参加

お花見 稲荷山公園

●太極拳健康体操 報告

3月31日指導 丸山英子
ココネリ・ホール・参加 4名

●『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子



「帯地のトートバッグ頑張って作りましたよ。見て！素敵でしょ。」写真は4月のまゆの会参加の皆様。苦勞して仕上げたオンリーワンの作品は愛おしい♡手作りの醍醐味ですね！次回はチクチク手縫いで可愛いポーチを作ります♪

♪5月のお知らせ

日時 5月1日(月) 1時〜

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 パッチワークポーチ

持ち物 裁縫箱

●スマホ倶楽部報告

横田邦彦

4月6日(木) 13時〜15時
ココネリ 研修室1西 7人

今回はスマホの各種設定をやりました。文字の大きさ、画面の消灯までの時間設定、アプリからの通知のオン・オフ。プライバシー設定としてのカメラ・マイクのオン・オフなど。

残り時間は、使っていて困っていることなどの相談に答えました。

次回は、オンライン会議をするのに便利なアプリ「ZOOM」の使い方などの予定です。



●第1回「家族でバンザイ みんなのぶんかさい」開催

報告 竹内善治

3月23日(木)予ねてより延期致していた「家族でバンザイ みんなのぶんかさい」を、開催致しました。生憎の雨天で、足元の悪い中にも拘らず、257名(入場率85%)と、大勢の皆様がご来場して下さいました。

定刻に司会保坂より開催、山本会長のご来場御礼とご挨拶を皮切りに、スタート致しました。

第一部、「練馬シルバー・コーラス」の合唱、コロナ禍でも毎月工夫を凝らし澤野先生の下で練習を実施してこられた、素晴らしい・美しいハーモニの曲目に聴き入りしました。

「カンツォーネ」の坂爪いちお様の独唱は、特に素晴らしく・歌声・音量に瞬時引き込まれました。

サークルの皆様が鍛錬されたハーモニーに酔いしれました。

「タップダンス」は、片山様のチャップリンの扮装が非常に良くお似合いで、リズムカルな身のこなしは、笑いまでも皆様から、引出しました。

「歌と芝居 瞼の母」では、舞台リハーサルで繰り返しで、作り上げていく過程を、実際に見られ感動をおぼえました。そして和田様のお浜と高田様の番場の忠太郎の演技は、お二人の掛け合いも息が合い度々会場からお声が繋り魅了されました。

「太極拳健康体操」

会場の皆様と体験いたしました。

第二部 「朗読劇 母せき」は、

緞帳が上がり、和田様の朗読が静寂の内に始まると会場は、一変し聞きほれました。

更に、役柄に合った着物の着こなし・いでたちは、さすが女優さんと感心致しました。

「ジャズ」藤本三四朗&星羅

最後のプロ演奏と歌の披露です、親子の息の合ったハーモニーは

「さすが」と感心する程素晴らしく、会場の皆様からも大きな声援を受けておられました。

演奏サークルも熟練さを感じられもっと永く聴いて居たい気持ちになり、あつというまの時間でした。最後までご支援・ご尽力を頂き無事「第一回家族でバンザイみんなのぶんかさい」を終演出来ました。事に心より御礼申し上げます。

●「何故、家族でバンザイか：？」

保坂武雄

第一回 みんなのぶんかさいは、3月23日(木)に開催、ご好評を頂きました。会員の会費を中心に、社協からの補助金での開催でした。《会員の、会員による、地域の人々と会員のための会》です。

今回の公演はほとんどの出演者が健生会の会員とその先生たちからなっています。「シルバー・コーラス」は勿論、先生も会員だし、メンバーには副会長、役員、委員達も入っています。「タップダンス」は来期から監査役をお願いする方です。劇「瞼の母」の忠太郎は試写室便りのご担当、母おはまは朗読の会の先生です。「太極拳体操」の先生は会計をご担当の役員、バックで体操をしたのは会員、会長、相談役も入っていました。会場での観客の方々の太極拳が見事で驚き、健生会と地域の繋がりの象徴と感じました。第十回みんなのおんがくかいを企画する頃、発案・企画者から「第十回の区切りで、終わりにしたい。」とご提案を受け、賛成しました。丁度コロナ真最中で、私は会長を譲る人をやっと見つけたタイミングでした。今後

の健生会についての引継ぎとして、20回ほど打ち合わせしました。

コロナの影響で多くの行事が閉ざされ、会員数の減少など厳しい中、なにか復活の手段はないかと、試行錯誤のなか、全会員のアンケートを取ったりするなか、大きな光明はみんなのおんがくかいの蓄積としてのノウハウと会員の中に舞台に立てる「舞台人」が沢山居ることでした。この人たちに出てもらい、その家族の人たちに来てもらいたいと考えました。それが「家族でバンザイ」なのです。当初目標は、バレリーナの会員にお願いし、お弟子のなかの若いプリマや小学生、幼稚園生の幼いバレリーナに出て戴きたいとお願いしました。また、ジャズダンス主催の友人にお願いし、その仲間たちのピートのきいた音楽とダンスを、そして子供達のジャズダンスをお願いするつもりでした。若いご両親やそのご両親を観客に期待しました。いずれもコロナで途中で断念しました。第二回の企画はオリンピック新種目のブレイキングなどを含め、ウクライナの音楽などの新規格で、次世代会員に向けての企画を期待し報告とします。



カンツォーネ：サークル・いっち&坂爪いちお



健生会の練馬シルバー・コーラス



タップダンス 朝の散歩 片山陽一



カンツォーネ：坂爪いちお



太極拳健康体操 指導 丸山英子



歌と芝居 瞼の母
番場の忠太郎：高田健治 母おはま：和田幾子



ジャズ 藤本三四朗（サックス&フルート）
星羅（ボーカル&ギター）



朗読劇 母 和田幾子
小林多喜二の母「せき」の物語

◎「舞さんおめでとう！」

保坂武雄

会員でバレリーナの錦織舞さんがフランスの勲章ルネサンス・フランセーズ文化普及賞の銀賞を受賞しました。第8回「みんなのおんがくかい」での華麗な踊りを思い出します。毎年、練馬文化センター大ホールで公演されていますが、ある日会員だった園部照雄さんが見え、錦織さんがフランス人指揮者を迎えて大きな公演をするので、元フランス大使木内昭胤様ご夫妻（奥様は青木さんの古いご友人）にご臨席をお願いして欲しいと言われました。ご夫妻はご臨席されその後も多大な応援をされています。2019年には舞さんの地元豊島区にブリリアホールが完成を迎える頃何とか柿落としての公演を希望され、私の40年近い友人で本年亡くなった豊島区長高野之夫さんに「素晴らしいハコが出来るが区内の素晴らしい人を」とご紹介して特段の計らいで実現しました。この際も木内大使のご紹介で、二人の元駐仏大使、日仏会館館長など沢山のVIPにご列席頂きました。今回の受賞は大きく木内大使のお陰かと思えます。

◆「栄誉賞 受賞の喜び」

会員 錦織 舞

バレエ好きなフランスの王様ルイ14世の時代に誕生したフランス独自のオペラ「フレンチバロック・オペラ」は、「バレエ」と「オペラ」が融合した舞台芸術です。その「フレンチバロック・オペラ」の上演を2012年に日本初演し、10年目を迎えた昨年、文化普及賞の銀賞をルネサンス・フランセーズのフランス本部より頂きました。

【バレエ】と【オペラ】の融合という素敵な舞台芸術に魅せられて、この活動が続けて参りましたが、枝分かれして発展しているジャンルを、再び融合させる、という事は、物理的にも精神的にも多くの困難が有りました。

2012年の日本初演当時は、日本では珍しいジャンルの舞台活動に対して、世間の冷やかな風潮もありましたが、2014年に保坂氏に出逢い、多大なるお力添えを頂き、木内大使を始め、多くの方々をご紹介頂き、支えて頂きながら、年一回の上演を目安に活動を続けて参りました。毎年、上演に辿り着くまで、あまりに多く

の困難が待ち受けていた為、毎回「今年で最後」と思いながら上演を続けて参りました。しかし不思議な縁に恵まれ、毎年、上演が終わる前には、次の公演の指揮者が決まり、止まる事無く、上演を続ける事が出来ました。

2014年には音楽の友社による【音楽評論家の選ぶオペラ】のトップテン入りを果たし、2016年には、初めて朝日新聞に公演評が掲載され、2017年には、音楽月刊誌「ハナナ」にて、【フレンチバロック・オペラとバレエ】という連載を掲載して頂くなど、少しずつ世間に認めて頂けるようになりました。



そして2019年には、保坂氏のお力添えにより、高野区長の御快諾を頂く事が出来、豊島区の新劇場の【柿落としての上演】という夢も叶える事が出来ました。孤軍奮闘で始めた舞台活動でしたが、

応援して下さる方が増え、皆様の存在に勇気づけて頂きながら、多くのチャンスを頂き、今回の受賞へと繋がりました。

フレンチバロック・オペラを日本で上演する為には、フランスで活動している音楽家の来日や帰国が必須です。個人資金での上演を行っている私達には、コロナ禍の上演リスクは負えない為、2021年に予定していた公演は延期となり、現時点では、上演年月は決まらずにあります。コロナにより、生命の尊さを学び、芸術の価値観も大きく変わりました。私達芸術家は、医療と違い、人の命を救う事が出来ないという現実を突きつけられ、芸術の存在意義を考える機会となりました。今後は、ただ上演を続けるのではなく、舞台芸術で社会への恩返しに繋がるシステム作りを目指し、将来は福祉に貢献できる活動に発展させたいと考えております。





《健さんの試写室便り》

第128回 高田健治

「パリ タクシー」

パリのタクシー運転手シャルルは人生最大の危機を迎えていた。金なし、休みなし・そんな彼に、あるマダムをパリの反対側まで送るといふ依頼が舞い込む。92歳のマドレーヌ。彼女はシャルルにお願いをする、「ねえ、寄り道してくれない？」人生を過ごしたパリには秘密がいっぱい。寄り道をするたび、並外れたマドレーヌの過去が明かされていく。ドライブは、いつしか二人の人生を大きく動かす驚愕の旅へと・・・。

シャルル コメディアン のダニール・ブーン。マドレーヌ 歌手のリーヌ・ルノー。 仏

監督 クリスチャン・カリオン
4月7日公開 星 5つ

「グレート・グリーン・ウォール」

アフリカのサヘル地域は砂漠化が進む地球上最も脆弱な場所の一つ。深刻な土地劣化や食料不足が引き起こす紛争の過激化で人々は生活を脅かされている。加速する気候変動を食い止める為2007年か

らアフリカ諸国主導で8,000kmにわたり横断する人類史上最大の植林プロジェクト「グレート・グリーン・ウォール計画」が始まった。多くの人々の生活を改善する世界的奇跡となるだろう。

マリ出身のミュージシャン、インナ・モジャが音楽で気候変動の最前線を旅する音楽ドキュメンタリー 英

監督 ジャレッド・スコット
4月22日公開 星 4つ

「それいけ！ゲートボール桜組」

高校ラグビーで青春を謳歌した、ジーサン達が60年ぶりに集結！マネージャーだったさくらが経営するデイサービス“桜”が倒産の危機と知り一念発起。衰えなんてなんのその、友情復活！青春復活！体力復活！今の自分たちで出来ることで手助けしようとしたどり着いたのはゲートボール大会に出て優勝を目指し、賞金で桜ハウスを助けるはずが、困難続出、困難を乗り越えられるのか？

昭和のスター藤竜也が好演、芸達者が脇を固める。

笑いと感動の人生コメディ。
日本 監督 野田孝則
5月12日公開 星 4つ

「役員会 報告」

4月6日(木) 10時 司会竹内出席者 山本・保坂・青木・内田・土橋・山崎・横田・濱・竹内・竹内(律)・丸山・田中・山本(稔)

●3月行事報告

①、4日(土)「練馬つながるフェスタ」・4月号ニュース参照
②、23日(木)「家族でバンザイ みんなのぶんかさい」開催

雨天の中257名「関係者62名、当日券者39名、予約者156名(招待者含む)」とほぼ満員に近い大勢の皆様にご来場頂き、司会保坂により1時に開演し、プログラム通り進行、皆様より面白かった・楽しかったとのお声を頂き無事4時30分終了、関係者のご支援に御礼申し上げます。

●4月行事関係・予定通り実施
①、12日(水)「シネマ鑑賞会」
②、18日(火) 新歩こう会

「東京ジャーミイ」見学

●5月号ニュース関係
①、ニュース内容と分担の確認
分担目次表の説明

*巻頭言・・・山本 均
*健康だより・・・尾崎幹子氏

②、5月行事案内

行事案内スケジュール表の通り
3、その他

①、NPO法人リブ&リブの件
会員宛てニュース「お知らせ」として掲載する。

②、「家族でバンザイみんなのぶんかさい」・報告はニュース掲載別途、反省会(アンケート含む)開催予定

実施報告提出(社協) 23日迄
③、第39回「定期総会」

5月25日(木) ココネリ・ホール
総会開催の総合運営・資料を打合
具体的な「議案集」「委任状」等の
作成分担者を確認・作業スケジュー
ルの共有を確認した
(山本・内田・横田が主体)

④、「例会」の件
山口由美准教授(十文字学園女子大学) 人間生活学部

6月20日(火) ココネリ・ホール(西・中央) 10時 予定
「認知症でも楽しく生きられる」
⑤、錦織舞氏の受賞ニュース掲載
受賞祝い記事を掲載 以上

●次回「役員会」 5月4日(木)
ココネリ・研修室3



■私の好きな俳句 渡邊一雄

(三遊亭大王)

(石原慎太郎 典子の句)

私が大学に入学した時に石原慎太郎は同窓の社会学部の学生であった。ところが学生である彼が「太陽の季節」という小説で芥川賞を受賞、石原と同学年で私と寮生活を一緒にしていた城山三郎(商学部)が直木賞を受賞したというニュースが流れ経済学を専門とする大学にしては珍しいという事で騒然となった。その後、石原は国會議員となり、東京都知事となり引退しても「天才」というベストセラーを出す人気作家として活躍していたが、私はあまり好きな人物でなく「太陽の季節」も読まなかった。ところがある時伊豆にあるヒポクラテック サナトリウム

(院長 石原結実) でニンジンジュース断食をしているとき、石原結実先生が「あなたの先輩の石原慎太郎さんが来ているよ」と紹介された。彼と一週間毎日になんじんジュースを飲み散歩する機会があり、暇な時にいろいろ話をするチャンスに恵まれた。その時話し合った言葉を思い出してみると

◎オレの職業は石原慎太郎だ

◎八十歳の時大病し臨死体験をしたがそれからありきたりのものが新鮮に見えて小さな虫も全く殺さなくなった

◎死後の世界は存在しない虚無なのだ

◎一目おかれる老人として趣味をもち、老いてからの生き甲斐を自分自身で見つけよ

◎よく生きる執念としてニンジンジュース断食をルーティンとして一日2キロ歩く、30回スクワット。藁タワシで全身をこすり深呼吸を充分する。ロンググレスといって全身が活気になるすばらしい健康法がある。

◎奉仕は生き甲斐のひとつになる
唯、オレは人に役立つという意識をもって仕事したことはない
以上のような言葉が印象的であった。

その後肝臓ガンが見つかり2022年二月89歳で他界したが、最後まで自由奔放で我を通す人であった。奥様の典子さんは十七歳で結婚し、四人の子を育て、石原に徹底的に尽くした人だった。唯一の趣味は俳句で時々慎太郎に見せ

て添削してもらっていたようだ。

典子さんは慎太郎没後一か月あとに他界したが四男の石原延啓(画家)は二人の一周忌に「青葉風」というタイトルをつけて二人の句集を作り世話になった方に配る予定と文芸春秋に書き記している。

二人の愛の俳句の一部をここに紹介してみたい。

まず典子の俳句

① うめえなああ独活(うど)のきん
　　ぴら息子食む

② 紫陽花や涙で描くデスマスク
　　(延啓が叔父の裕次郎のデスマスクを描いた。裕次郎は紫陽花が好きで命日は紫陽花忌という)

③ 初詣手を振る夫を見つけたり
④ 母の日や父の日いつと夫の云う
　　(慎太郎は父の日も忘れるなと言っていた)

⑤ 初孫や地球を想う秋なりき
　　(孫たちの将来の無事を祈っている)

⑥ 銀鱈の甘味噌の香や酒選ぶ
　　(慎太郎は酒にうるさく又夕食には十品から十五品のおかずの準備が大変だった)

⑦ 年初より雑煮の味を褒めらし

⑧ 歩行器にすがって春の散歩道

⑨ 寄鍋や経済論争の父と子と

⑩ お雑煮のこくがあるなと夫のいう(褒められ喜んでいいる)
次は慎太郎の俳句

① 啓蟄や年の越したる蜘蛛に
　　会い

② (洗面所で蜘蛛を見つけ無事に
　　生きよと思ふ)

③ 無頼なりし親友死にゆき木が
　　らしや

④ (親友の死に出会った淋しさ)
　　ひとりぼち大樹もたんぼぼも

⑤ 猿にても憂き世ながらの
　　桜かな

⑥ (慎太郎は申年)
　　禁断の半島蔭に稲妻ばかり



★新歩こう会「東京探訪クラブ」

募集案内 日本銀行本店見学

酒井 喜嗣

幸いにも予約出来ましたので、参加希望者の募集案内です。

・見学日…6月27日(火曜日)

・見学時間…11時から13時

・応募期限…5月10日(水)

予約できた人数は18名なので、先着順にて申し込みを受け付けさせていただきます。

・見学概要

日本銀行本店は、日本橋三越から徒歩すぐの所にあります。国の重要文化財に指定されている本館(地下金庫、旧営業場、展示室など)を、ガイド解説付きで1時間位見学します。1億円、金塊の体験もあるそうです。見学の後は、隣接する貨幣博物館も1時間位見学の予定です。日本のお金の歴史に関する様々な資料を公開しています。

・申込受付先

健生会ニュースの最後のページに記載されている「話の広場」のメールアドレスにメール頂るか、左記までお電話ください。

☎03・3924・7612 酒井 皆様の応募をお待ちしております。

◆「大江戸花めぐり」終了の

お知らせ

長い間、市川先生の素晴らしい引率により、楽しんでまいりましたが終了となりましたことをお知らせいたします。

青木玲子

◆『感動!大江戸花巡りと

市川光男先生』 保坂武雄

市川さんがこの「歩こう会」を始めて20年健生会でお願ひするようになって10年以上が経ちました。青木会長と役員でお世話した。先生は大都市東京の変わり行く姿を案内して頂き、いつも感動していました。「東京って凄い」大きさ以上に、歴史、文化、風俗と年計画の面白さです。歩く会は沢山ありますがこれ程丁寧に案内してくれる会は知りません。朝10時に集合すると10ページ程の資料が配られ、それに沿って朝礼があり5,6か所を3時間位かけて、5〜6千歩程、詳しい説明を聞きながら歩きます。(市川さんの他の会では1万歩あるくが、健生会の為には5〜60%に抑えて頂いていました。)毎回写した写真もすぐに送って下さいました。長い間ご指導、感謝申し上げます。

* NPO法人リブ&リブの

お知らせ 青木玲子

リブ&リブの責任者の石橋鉄子(えいこ)様から電話があり、健生会のポスターから、当時責任を負っていた私の名前と電話番号を4年も温め、思い切って電話なされたとの事、取り敢えずお会いすることに致しました。

リブ&リブの働きの内容は地方の学生さんで親元を離れて首都圏で学ぶ学生と年を取って一人暮らしになった老人を結んで一緒に生活し(異世代ホームシェア)お互いにウィンウィンの毎日が送れたら良いのではという発想から生まれたものでした。石橋様からいただいたご自身のかかわり方を書かれた「一緒に住んで始めよう」は何人かの役員に回しました。

健生会の健康が与えられたならボランティアをしようの精神が生かされるようなお話ではないかと役員会にかけて会員の皆様にまずお知らせすることになりました。



◆ ボランティア活動

◆ ニュース「割付・校正」 12名

3月16日(木) ココネリ

山本(均) 保坂 内田 酒井

土橋 山崎 田中 竹内 青木

横田 山本(稔) 竹内(律)

◆ ニュース「印刷・発送」 15名

3月22日(水) 学習センター

保坂 青木 内田 柳瀬 土橋

橋本 丸山 高山 八木 鷺池

山本(均) 竹内(善) 荒

竹内(律) 内田(ま)

2023年(令和5年) 5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(月) 13:00 「まゆの会」 ココネリ多目的室1+2
 - ▼ 4日(木) 10:00 「役員会」 ココネリ研修室3
 - ▼ 6日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」 ココネリ研修室2西
 - ▼ 9日(火) 10:00 「読書サロン」 ココネリ研修室4
 - ▼ 9日(火) 13:00 「スマホ倶楽部」 ココネリ研修室4
 - ▼ 10日(水) 9:30 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
 - ▼ 18日(木) 10:00 「校正」 ココネリ研修室5
 - ▼ 20日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」 ココネリ研修室2西
 - ▼ 24日(水) 10:00 「印刷・発送」 生涯学習センター美術工芸室
 - ▼ 24日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
 - ▼ 25日(木) 10:00 「総会」 ココネリ・ホール 3F
 - ▼ 26日(金) 10:00 「太極拳健康体操」 ココネリ研修室4
 - ▼ 26日(金) 10:00 「やすらぎ会」 ココネリ多目的室1+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(令和5年度)

会費 3,000円

家族会員1名 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)

00190-5-567939

★振込手数料は、各自で負担ください。

~~~~~\*~~~~~

## 編集後記

青葉若葉の美しい季節となりました。4月の上旬には滋賀、京都、奈良のお寺と桜三昧の旅を娘の手を借りて行ってきました2泊のコースでしたので、沢山の名所と知る人ぞ知るところの沢山のしだれ桜と数多くの花が咲いている原谷苑と仁和寺の御室桜を娘に見せたかったのと、私も又見たかったので理想のコースが旅行案内の中にあり選びました。ライトアップも綺麗で、娘は、お母さん素晴らしいコースを選んでくれたわね!と言って喜んでくれ、スマホで動画や写真をどれほど撮影したことか?三日間穏やかな晴天に恵まれた旅でした。帰宅後パソコンを開いてみるとそれは沢山のメールが受信されていました。又第一回の「家族でバンザイみんなのぶんかさい」も皆様のご協力によりまして好評にて終わり、皆で頑張った甲斐があったと、ほっとしております。5月号ニュースにも報告、写真が載っています。又健康便りには、片足立ちの大切さなど詳しく記され、いかに大事なところか!私も実践しなければと思いましたが、皆様もどうぞなさって何時までも自分の足で歩けるように実行してくださいとよいですね。又第39回の総会に向けて、役員で議案集作成、総会当日の準備進行等検討中です。総会には大勢の方に出席して頂きたくお願い申し上げます。