

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. 461号  
2023・6・1  
発行：NPO 法人健生会  
03-3577-2787  
編集：役員会



## 健生会 継承と革新

相談役 保坂武雄

皆さんお元気ですか！

5月8日にコロナは第5種感染症に移行されました、生活の制限は緩和されるが、油断はダメという事です。同時に、積極的な生活行動で自らを活性化させ各種の遅れを取り戻さなければなりません。

「コロナからの復活」健生会は、3年間のコロナで大きな影響を受けましたが、リカバリも早かったです。一番感じていることは、サークル活動の活性化です。最近3か月のニュース最終ページ「行事計画」をご覧ください。元々の「シルバークーラス」と「まゆの会」はずっと活発。「やすらぎ会」も早い復活でした。「歩こう会」「シネマ

クラブ」は3月から脱皮しました。

コロナの中で発足した会があります。「読書サロン」「太極拳健康体操」「こぶし朗読の会」「スマホ倶楽部」です。参加され、健生会がこれほど面白く為になる会だと実感してください。パワーと貢献マインドの人達が揃い、新会長以下の積極性のお陰です。ニュースも充実8〜10ページの中身の濃いものとなっております。又、「例会」の充実です。尾崎先生の「日々の健康」に続いて、3年間延期の「例会」は6月、十文字女子大学准教授 山口由美先生による「認知症の理解〜認知症になって

も地域で共に生きるとは〜」というテーマで、私達自身が認知症になった時のことの学びです。自分が認知症に罹っても生きがい如何にして保てるかを学びます。活動の多くは活性化していますが、

まだまだ課題は残っています。

全体としての活動です。新年会、季節の旅行、各種の集いは再開していません。各学校や施設でのボランティアは再開出来ていません。又、これまでのようによく話し合い、時には、議論でヒートアップすることも必要と感じています。

来年「40周年を迎えます」

健生会は来年40周年を迎えます。創立当初は「健康と生きがいを語る会」が正式名称で健康と生きがいを学ぶ会でした。

\*15年ほど前、初代会長上西さんが渡邊顧問の講演会「なべさんワクワク講座」に感激し、顧問になっていただきました。又、上西さんと青木さんは、役員のまま「練馬区の地域福祉の人材育成講座（パワカレ）」2期生となり学び、徐々にサークル活動やボランティア活動を増やし、12年前に「み

んなのおんがくかい」をスタート、30周年を迎える頃NPO法人化しました。大きな脱皮でした。

\*パソコンを使用しての役員会運営（パソコンを教えてくださいました方が行われる中、若いパワカレ卒業生が役員として入って今のホームページを立ち上げてくれました。昨年にはパワカレ卒12名入会で、会員年齢が少し下がりました。健生会は何年も本来の目標とDNAを保持し、脱皮と革新を重ねねばなりません。



「話は変わります。」

◎日経新聞の「私の履歴書」はYKKの吉田忠裕相談役でした。創業者吉田忠雄氏をあくまで敬い、社は「善の循環」を守り、時には対立し革新を成し遂げたのです。◎高校の同期で小学校以来80年の親友同士がいます。お互い余り飾らず喜び上手、お礼上手でご主人、子供孫に恵まれ幸せ人生です。◎あるお寺で書を見ました。

「喜びは心の中から  
生まれるのです」

## ●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

### 带状疱疹対策



練馬区（住民登録あり）の50歳以上の方は、「带状疱疹予防接種費用一部助成のお知らせ」（任意）が届いていると思います。

予防接種（ワクチン接種）は、带状疱疹の予防に有効な対策の一つです。ワクチン接種と共に予防と対処について情報を提供できたらと思います。（金額、助成金、接種場所などについては区のお知らせをご確認ください）

### 1. 带状疱疹

原因…水痘に罹った後、ウイルスが神経節に留まっています。免疫力の低下により、ウイルスが再活性化し、神経分布に沿った痛みや発疹が現れ、発症します。

加齢、疲労、ストレス、糖尿病、がんなどの免疫力の低下が発症の原因になることがあります。

子供のころに感染し抗体を獲得しますが、**年齢（五十歳以上）**と共に免疫力は弱まり発症リスクが高く

なります。また一度带状疱疹に罹った人でも免疫力が低下すると再び発症する可能性があります。日本成人の90%以上は、带状疱疹の原因となるウイルスが体内に

潜んでいて80歳までに約三人に一人が带状疱疹になるといわれています。（国立感染症研究所）

### 2. 症状と対処法

#### ①症状

#### 発疹と発赤、痛み

発疹の前に発赤、ピリピリ痛みが生じます。

ウイルスは神経節に潜んでいて免疫力が低下すると、活性化し、神経に炎症を起こし、痛みが現れます。症状は、体の左右の一方側（神経に沿って）に現れるのが特徴です。

#### 水ぶくれ（水泡）

神経の炎症は皮膚に達し皮膚症状（発赤、発疹、水泡）が現れます。さらに水泡が破れただれてきます。

#### 带状疱疹後神経痛

発症後、神経痛が長く続くことがあります。（後遺症）

带状疱疹患者の約20%の方に生じているといわれ、頻度の高い後遺症です。



#### ②受診

より速い受診が大切です。

ぴりぴり痛みや発赤に気づいた段階で速やかに受診をしてください。（皮膚科）より早い治療が合併症の予防につながります。

後遺症が残るか否かは、「いかに早く治療を開始するか」が大切です。

#### ③治療は

イ、抗ウイルス薬の全身投与（飲薬）  
痛みのコントロール  
ロ、塗り薬による治療

#### ○注意事項

- ・患部は冷やしすぎないこと
- ・水泡を破らない、触らないこと。（細菌感染の予防、悪化させない、带状疱疹後神経痛をふせぐ）
- ・水泡は、柔らかいガーゼで覆い保護すること
- ・手洗い
- ・自己判断で市販薬を使用しない。適切な治療が必要です。
- ・タオルを共用しないこと（感染防止）

#### 3. 带状疱疹ワクチン

発症を予防することや重症化を予防する一定の効果があるとされています。

#### \*不活化ワクチン

病原体となるウイルスや細菌の病

原性を無くした製剤（二回接種）  
\*生ワクチン

病原体となるウイルスや細菌の毒性を弱めた製剤（一回接種）

ワクチンは完全に防ぐものではなく免疫力低下により発症の可能性がありますが、発症しないための有効な選択肢の一つです。

#### 4. 日常生活の留意点

- ・睡眠時間、食事、運動など規則正しい生活を送る。
- ・食事内容のバランスが取れていること。
- ・体をこまめに動かし、筋肉を使って、運動不足にならないこと。
- ・熟睡感があり、睡眠不足を感じない。起床時すっきり、良い気分が実感できること。不足したときは、昼寝などで補うこと。
- ・自分流の日常生活が免疫力の維持に適した生活の仕方になっているかについて振り返る。このことは、带状疱疹に限ったことではありませんが、身体機能・免疫の力を維持する為に重要なことです。



● 第23回読書サロン  
4月11日 8名参加

山本 稔子

「親父はニーチェ」という本の紹介をされた方がいました。痴呆になつてしまつたお父さんの言葉はまるで思想家のニーチェが言つていふような難しい言葉だつたり、時には詩的な言葉だつたりするか。普通(?)の人間には想像を超えるような言葉の選び方も深い意味を持つてゐるのではないかと考へてしまふ、と。

絵本を今回も優しい穏やかな口調で読んでくださった方。ほつと耳を傾けます。

「笑顔で起きて、笑顔で寝る」これを日課にしておられる方は、朝鏡の前に立つて無理にでも笑顔を作ると、そのうち自然に笑顔になれる、のだそうです。真似をしないで。談笑も楽しい時間です。

5月からひと月おきに、会の後半は渡邊顧問の「川柳・俳句」の教室になります。作品作りだけでなく、顧問の深い教養、ユーモア溢れる講義が楽しみです。

ご参加をお待ちしております。



● ぐざし朗読の会報告

田中 昌美

● 第24回 4月15日(土)  
ココネリ研修室 参加者8名

● 第25回 5月6日(土)  
ココネリ研修室 参加者9名  
教材 山本周五郎著「糸車」  
朗読に興味のある方の参加をお待ちしています。

● 太極拳健康体操報告

4月28日(金) 丸山 英子

ココネリ研修室2 参加11名  
皆様も始めませんか!  
姿勢が  
良くなり  
ます!



● スマホ倶楽部報告

横田 邦彦

5月9日火曜日13時〜15時  
ココネリ研修室4 参加者7名  
ZOOMを体験しました。講師がミーティングを立ち上げて、実際に参加する体験です。アプリのインストールから実際にミーティングID、パスワードを入れて映像、音声を使います。バーチャル背景、画面共有を説明しました。

● 『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

ゴールデンウィークの中、まゆの会は5月の空のように晴れやかに総勢15名で開催。今月は久しぶりにチクチク手縫いで小物作り、パッチワークで可愛いポーチを製作します。パッチワーク用の布地をあれやこれやと選んだり、柄合わせに頭を悩ませたりの時間は楽しいですね。どんな作品に仕上がるか想像してワクワクします。

ミシンの作業も苦勞したけど、針仕事も手先が痛くなつたり、目が疲れたり、肩が凝つたりと大変そう!!でも手縫いならではのふんわり感は、手にした時にほっこり幸せ気分になります。次回も引き続きポーチ作りです。ゆつくり楽しく進めていきましよう♪

♪ 6月のお知らせ

日時 6月5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

※製作中の作品・材料を忘れずにお持ちください。



● 「シネマクラブ鑑賞会報告」

泉 芳子

鑑賞作品「ノートルダム 炎の大聖堂」

4月12日(火)

シネスイッチ銀座 参加9名

2019年4月15日夕刻、ノートルダム大聖堂では恒例のミサが行われていた。18時17分火災報知器が鳴る、広大な館内を調べても火元は分からず誤報と判断し警報音を切ってしまう。避難していた人々は館内に戻るが…。その間に火は燃え広がり、消防隊が到着したところには木造の屋根は焼け落ち、90mの尖塔と天井の一部が崩落し大聖堂全体に崩壊の危機が迫る。噴煙がパリの空高く立ち昇つていた。

この映画は79歳になるジャン・ジャック・アノー監督による、その猛火をもものともせず聖なる大聖堂を守り、聖遺物「茨の冠」を救出すべく驚異的な勇敢さを發揮し使命を果たす多くの消防士たちの命がけの救出劇である。消火にかかわつた300人の消防士たちにインタビューし、一般人にSNSで呼びかけ当時の真実に迫る。火災の本当の写真と大規模なセツ



トを炎上させての最後まで肉薄し最後まで緊張感が漂う。夜を徹して聖堂前でアベ・マリアをうたう市民たちの大合唱と祈りの中で、一人の犠牲者も出さず、フランス人たちの心の拠りどころ、大聖堂も宝物も守り抜いた嘘のような真実。

一言感想

・坂本さん。「火災当時のニュースを思い出し、消防隊に一人も犠牲が出なかったことが驚きです。」

・濱さん。「消防隊員達の責任感と気迫がよく描かれていました。」

「茨の冠」に行き付くカギの多さも凄かったです」

・ノートルダム大聖堂はパリの街に794年前（鎌倉時代）に建造されたゴシック建築の最高峰、世界遺産で宗教や国境を越えて人々を見守ってきた。全長128メートル、巾48メートル、高さ91メートル、内部天井は32、5メートルの巨大な建築物であり、ステンドグラスの美しさは格別。

・建物の前は、フランス地図上の各地への距離の起点でもある。

・修復工事は今も続けられ、来年2024年のクリスマスのミサが行われる見通しとなっている。

◎「フランス映画3本上映」

本年4月都内で話題のフランス映画3本が上映されました。シネマクラブでは「ノートルダム 炎の大聖堂」と「パリタクシー」の2本を鑑賞し、私は「トゥール・エツフェル」を見ました。花の都パリは言わずと知れた世界一の観光都市、文化芸術、ファッションの都ですが、かつては映画の都でもありました。

◆「シネマクラブ 鑑賞会」

・6月12(月)

・ユナイテッドシネマ豊島園

・鑑賞作品「リトル・マーメイド」

6月号「健さん 試写室便りの作品。デイズニーの代表作

「リトル・マーメイド」が待望

の実写版で完成。久々のデイズニー・ミュージカルを如何?

・上映時間は6月7日(水)決定。

ラインにてシネマ会員に連絡します。

090 9833 8815 保坂

090 6319 6583 泉



●「東京探訪クラブ」

東京ジャーミイ見学

報告 酒井 喜嗣

4月18日(火) 異国情緒満載の『東京ジャーミイ・トルコ文化センター』に20名の参加者で、見学に行つて来ました。入り口を入ると、美しい装飾タイルで作られた暖炉のあるゲストルームに案内され、そこで、ガイドさん(後で館長さんと判明)からトルコの歴史や国花であるチューリップやモスクの歴史などの話を伺いました。トルコ名物のヨーグルトベースのスープのお話では、熱心にメモを取っている方もいました。多分今頃は、お家で作っていらつしやるのかも?

モスクの隣のトルコ文化センターでは、トルコのお土産が販売されていました。皆さん、お土産袋一杯のご購入でした。特産のデーツ(ナツメヤシ)は、特におすすめの商品だそうです。訪問した時は、イスラム教のラマダン(断食)中で、信者の方々は、日中は水も食事もとらず、日が暮れるとみんなで集まって盛大な夕食をとるそうです。

2階に上がると、美しい色彩の

ステンドグラス、天井から吊るされたシャンデリアや一面に敷かれたトルコブルーの絨毯などは、全くの異国空間でした。メッカの方向を向いてお祈りしている方もいらして。静かな中でコーランを読む声も響き、イスラム世界満喫の1日でした。女性陣のスカーフ姿は、なかなかでしたよ。



●やすらぎ会 お花見稲荷山公園

報告 橋本 光

3月31日(金) 参加者 9名

（参加者の声）

やすらぎ会の皆さん、4年待ちの稲荷山公園でのお花見、よかったですね。満開の桜の木の下で、おもしろいのお弁当、おしゃべり、時々桜の花吹雪、来年も、楽しみですね。 八木ふみ子

久しぶりにお花見に行けた。とてもよかった。やはり花見文化の良さを改めて感じて帰って来ました。

荒 京子

コロナで行けなかった花見仲間9人と満開の桜を眺め、おしゃべりながら楽しく過ごして来ました。

橋本 妙子

満開の桜の木の下で、各自お弁当を持ちより、花見をしました。お天気に恵まれ、とても楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

高山 節子

先日は有難うございました。楽しい一日でした。いつまでもこの様に元気でいられる様に願っています。

西村富美子

永らへて今年の花も見たりけり

(作者は不明)

桜吹雪の中、作者に同じ自分を見た、心に染みる80歳の花見でした。 橋本 光



堀 一子様の水彩スケッチ画

■ 話のひろば

市川 光男

①「加山雄三さんの後輩に贈る言葉」

23歳で東宝の専属俳優デビュー後、数々の栄光と苦難を乗り越えてきた「永遠の若大将」音楽と海が生きがい、95歳までステージに立ちたいという！いくら口でうまいこと言っても、心の中で違うことを考えていれば、やつぱりバテしてしまう。 思った以上に、人の心は相手には伝わってしまふものです。だから、真実ほど恐ろしいものはないし、真実ほど強いものはない。

とにかく、正直に生きることが大事だと思えます。幸せを「幸せだ」と感じる心がなければ、幸福にはなれないということ。今生きていることに感謝し、大勢の人に支えられていることに感謝する気持ち忘れなければ、人は絶対に幸せになれると思えます。だから、僕の長年のモットーは《3カ

ン王》。それは、「関心・感動・感謝」なんです。未来をかんがえられることは、幸せなことだと思う。何歳になっても、誰にでも、未来はある。

夢や希望、好奇心こそが人を若くするんです。

②皆様、お元気に、お過ごしのことと思います。やっと、季節も過ぎしやすくなってきました。市川の友人の渋井(女医)さんが2023年3月27日に「幼子のつぶやき」を発刊しました。

ここ2年位、彼女と市川は相談しながら幼児(3才位)のつぶやき、キラキラ言葉を集めていました。300ほどのキラキラ言葉が集まり、発刊に至りました。書店で目を通すか、紀伊国屋や楽天、アマゾンの通販でも購入できます。本をお読みいただき、感想を戴けると、うれしいです。

しぶい子供クリニック経営の女医・渋井さんは子供の「つぶやき」に耳を傾け、その思いに寄り添うことは、沢山の幸せに繋がります。と述べています。市川は午後5時のヒーロータイムにこの本を広げ、開いたページの幼子のつぶやきに目を通し、その場の状況を想像しています。親の愛情、子供の清らかな心：がこちらに伝わってきます。この本は市川にとって「心の食べ物」のような気がします。





【健さんの試写室便り】

第129回 高田 健治

「TAR／ター」

世界最高峰のオーケストラ

ベルリンフィル最初の女性マエストロ

トロ TAR (リディア・ター)

は芸術と狂気がせめぎ合う、天才的な力とそれを上回る努力と類稀なプロデュース力で自身を輝けるブランドとして作り上げる。キャリアの頂点にある彼女だが、創作者として、指揮者としての壁に苦しんでいた。そんな時彼女に届いた一通の手紙をきっかけに完璧な世界は少しずつ崩れ始めるのか・？

TAR 役ケイト・ブランシェットの最高傑作。極上の毒に痺れる。米

監督 トッド・フィールド

5月12日公開 星4つ

「クリード 過去の逆襲」

伝説のボクシング映画「ロッキー」は世界中に興奮と感動を与え続けてきた。そんな映画史に燦然と輝くファイナル・ラウンドのゴングが今鳴り響く。ロッキーの指導を受けボクシングの頂点を目指す

クリードの前に刑務所がえりの幼馴染テムが現れる。実はクリードには幼馴染を宿敵に変える、誰にも言えない過ちがあったのだ。栄光をつかんだ最強のチャンピオン対ムシヨ帰りのテムの血と涙の死闘が始まる。米

監督 マイケル・B・ジョーダン

5月26日公開 星4つ

「リトル・マーメイド」

海底に住む人魚の王女、16歳のアリエルの美声は王国内でも随一。掟によって禁じられているにもかかわらず人間の世界に近づき、嵐にあった王子エリックを救う。この運命の出会いによって人間の世界に飛び出したいというアリエルの思いは抑えきれないものに、そんな彼女に海の魔女アースラが近づき恐ろしい取引を申し出る。それは三日間だけ人間の姿になれる代わりに美しい声をアースラに差し出すことだった。創立100周年をむかえるデイズニーが贈るプレミアムエンターテインメント。アリエルの歌声が世界中に魔法をかける。米

監督 ロブ・マーシャル

6月9日公開 星5つ

私の好きな俳句 (石田波郷の句)

約二年にわたる私の退屈な入院生活の日々で唯一、心のなぐさめになったのは、病院の前にある小名木川波郷公園の散歩であった。その散歩道には私の好きな俳人石田波郷の句碑があった。石田波郷は知る人ぞ知る俳人で俳聖、芭蕉という如く昭和の俳聖ともいわれた人である。たまたま彼が住んでいた江東区北砂町に石田波郷記念館があり、私が訪問した日が石田波郷特別記念展の最後の日であった。彼は長く闘病(結核)した人で、病床で詠まれた句が多い。俳壇では中村草田男、加藤楸邨と並んで人間探求派と呼ばれている。しみじみと味わっていたきたい。

① 梅雨来し 妻足を拭へるかなしきよ

② 梅雨来し 妻らびし鉛筆を削りをり

③ 灯るごと梅雨の郭公鳴き出たす

④ 七夕竹惜命の文字隠れなし

⑤ 女来と帯まき出づる百日紅

⑥ 今生は病む生なりき鳥頭

⑦ はこべらや焦土の色の雀めども

⑧ 紫蘇濃ゆき一途に母を恋う日かな

②⑦ 渡邊一雄 (三遊亭大王)

約二年にわたる私の退屈な入院生活の日々で唯一、心のなぐさめになったのは、病院の前にある小名木川波郷公園の散歩であった。その散歩道には私の好きな俳人石田波郷の句碑があった。石田波郷は知る人ぞ知る俳人で俳聖、芭蕉という如く昭和の俳聖ともいわれた人である。たまたま彼が住んでいた江東区北砂町に石田波郷記念館があり、私が訪問した日が石田波郷特別記念展の最後の日であった。彼は長く闘病(結核)した人で、病床で詠まれた句が多い。俳壇では中村草田男、加藤楸邨と並んで人間探求派と呼ばれている。しみじみと味わっていたきたい。



(見舞いに来た妻が鉛筆を削っている。それをじつと眺めている波郷の視線が感じられる)

(カッコーが鳴くと自分の胸に明かりが灯ったようだ)

(終戦直後の結核は死に至る病であった。祈る気持ちを込めて誰かが惜命と書いたのだろうか)

(さるすべり)

(とりかぶと)

(鳥頭は九月頃咲く紫花の毒草)

(終戦後の砂町は見渡す限り焼け野原、私も二十年三月十日は

大空襲で中央区浜町の焼け野原にいた。はこべらは春の七草)

紫蘇濃ゆき一途に母を恋う日かな

4

6

「5月役員会報告」

5月4日(木) ココネリ研修室3  
10時〜12時 司会 山崎  
出席者 山本会長、保坂、青木、  
内田、土橋、横田、濱、竹内、竹  
内(律)、田中 山崎

●4月行事関係の報告

① 4月12日「シネマ鑑賞」

(シネスイッチ銀座)

② 18日「東京探訪クラブ」

(東京ジャーミイ見学)

●5月行事関係

第39回総会 5月25日(木)

10時〜12時 ココネリホール

① 総会の関係資料(各議決集等)の  
確認(山本会長が最終確認後、

② 5月9日印刷発送作業予定)

③ 総会準備と当日の進行・確認

●6月号ニュース関係

ニュース内容と分担の確認(巻頭  
言 保坂、健康だより 尾崎幹子  
氏等)

●6月行事案内

行事案内スケジュール表の通り  
主な行事

① 「例会」認知症の理解」

講師 十文字学園女子大学

山口由美 准教授

6月20日(火) 10時〜12時

ココネリホール

② 「東京探訪クラブ・日本銀行本店  
見学」6月27日(火)

●その他

① 「きららカレー作り」の再開に  
つき、担当者等の確認

② 来年40周年行事の「記念式典、  
記念イベント、記念誌作成」につ

き、来年秋実施に向けて6月頃よ  
り内容の検討、今後の検討スケジ  
ュール等を協議することとした。

報告 山崎

◆ボランティア活動

◆ニュース「割付・校正」9名

4月20日(木) ココネリ

山本(均) 内田 竹内 土橋

酒井 横田 山崎 田中

竹内(律)

◆ニュース「印刷 発送」13名

4月26日(水) 学習センター

保坂 青木 土橋 柳瀬 竹内

橋本 坂本 八木 高山 荒

山本(均) 竹内(律) 丸山

\*新会員紹介

千葉県流山市



中村 昭精

様

★「東京探訪クラブ」

酒井 喜嗣

① 開催案内 「日本銀行見学」

申込み頂いた皆様への案内です。

・見学日：6月27日(火曜日)

・集合：大江戸線練馬駅改札前

9時30分

・行程

練馬駅↓(大江戸線24分)↓

青山一丁目↓(半蔵門線13分)

↓三越前↓(徒歩3分)↓日本銀行

見学(60分位) ↓貨幣博物館見学

(40分位) ↓解散・自由昼食

・日本銀行本館

日本人建築家「辰野金吾」による  
最初の国家的近代建築で明治29

年竣工。石積・煉瓦造の建物は、  
関東大震災でも倒壊しなかつたそ

うです。

◆入館の際、本人確認があります。

マイナンバーカード、健康保険証、運

転免許証など本人確認できる身分証

明書を必ず持参下さい。

◆万一の怪我に備え当日参加型の行

事保険に入りましたので、保険金33

円を当日お願いします。なお、おつり

のないようにお願いします。

・連絡先

☎03・3924・7612 酒井

☎080・3469・4563 酒井

② 募集案内 「明治丸 見学会」

明治時代のロイヤルシップ見学

予約取れましたので募集案内です。

・見学日：7月13日(木)

・見学時間：11時〜13時

・応募期限：6月10日(土)

予約できた人数は20名なので、

先着順にて申し込みを受け付けさ

せて頂きます。

・見学場所

大江戸線門前仲町駅から徒歩10

分「東京海洋大学越中島キャン

パス」の明治丸海事ミュージアム

・明治丸とは

明治政府が英国に発注し、明治

7年に竣工した鉄船。特別室やサ

ロンを備えた豪華な仕様の新鋭船

で、ロイヤルシップの役目も兼ね

ていました。明治天皇はじめ多く

の高官が乗船し、わが国近代の重

要な場面で活躍した船です。なか

でも小笠原諸島の領有権問題が生

じた際に、日本政府の調査団を乗

せ、英国船より早く小笠原に到達

しました。(海事ミュージアム・ホ

ームページからの情報)

・応募先

☎03・3924・7612 酒井

# 2023年(令和5年) 6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(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室4
- ▼ 3日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2西
- ▼ 5日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 7日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 12日(月) 時間確認 「シネマ鑑賞会:リトル・マーメイド」ユナイテッドシネマ豊島園集合
- ▼ 13日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室3
- ▼ 15日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室4
- ▼ 15日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」生涯学習センター教室3
- ▼ 17日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2西
- ▼ 20日(火) 10:00 「例会:認知症の理解」ココネリホール西+中
- ▼ 21日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 23日(金) 10:00 「太極拳体操」ココネリ研修室3
- ▼ 27日(火) 9:30 「東京探訪クラブ:日本銀行見学」大江戸線練馬駅改札前集合
- ▼ 28日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 30日(金) 13:00 「やすらぎ会」ココネリ多目的室

※「きららカレー作り」「おしめたたみ」「囲碁講座」はお休みです。



## 健生会「例会」のお知らせ

### 題目:「認知症の理解」

〜認知症になっても地域で、  
ともに生きるとは〜

日時: 6月20日(火)

10時〜12時

場所: ココネリ3Fホール西

講師: 山口由美 准教授

十文字学園女子大学

人間生活学部人間福祉科

認知症についての幅広い専門的な知識を基に、多くの講演をされておられる一方で、地域内の認知症予防・フレイル予防を含めた「地域プロジェクトの展開」を實行致しておられます。

皆様の参加をお待ち致しております。また、練馬区内「認知症サポート」推進の皆様にもご受講をお勧め致します。

なお入場無料です。

お問い合わせ

090・9647・0710

NPO法人健生会

竹内



## 編集後記

5月に入ってから庭は、ばらの花とゼラニウムの赤色の花が一斉に咲き競っています。50代に入ってからヨーロッパ旅行で西ドイツに立ち寄った際、どの家も白い外壁に出窓が沢山あり、そこにはゼラニウムの鉢が飾られており外観美に優れているのに感激し帰国してから、苗をすぐに買って挿し木を繰り返して今では沢山増えました。又昨年母の日の贈り物のアジサイ花・新種!今年も咲くのを楽しみにしていましたが期待通り綺麗に咲き出しました。さて今月号は健康便りに带状疱疹の記事が載っています。区役所からも予防接種の案内が来ましたが接種した方が良いのか、どうしようか迷っていました。記事を読んで接種する決心がつかしました。又日本銀行見学やシネマクラブ鑑賞会・例会「認知症の理解」その他盛り沢山です。認知症は人によって、さまざまな症状があるので、ぜひ、そのあたりと、それらをどこまで理解し、介護出来て一緒に暮らせるのか?とても難しいような気がしています。見てもらった方が良いのか、施設に入った方が良いのか、疑問が行き来しているのです。是非受講して理解を深めたいですね。

C・U