

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. 462号

2023・7・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



時薬（ときぐすり）

役員 山崎隆司

今年も早いもので一年の前半戦が終わり、折り返しの月(文月)になり、季節も春から夏に向かっていきます。7月7日は七夕です。石神井公園では短冊に願いを書いて笹に飾る催事が毎年行われています。ここ数年中止していた隅田川の花火大会等も再開されますので、今年は久しぶりに日本の夏の風物詩を堪能出来そうです。

さて、私は、最近、時薬（ときぐすり）と言う素敵な言葉に出会いました。人との悲しい別れから来る喪失感や心が深く傷つけられた体験を抱えてその後を生きる為には静かに過ぎ去っていく時間（とき）が、大事な役割を果たし

くれる良薬になると言うことです。又、時薬には、年を重ねると余計なものもそぎ落とされ、自然に帰って円熟味を増していくとの使われ方もある様です。昔、ドラマの主題歌に、「時よお前は、何と素晴らしい、全てを美しくしてくれ」と言う一節がありました。どんなに悲しい別れや寂しい想いも、時が経つにつれて懐かしい想い出に変わっていくという、時（とき）にはそれだけの力があると言うことです。これからの人生、新しい出会いや喜びを追い求めて生きるのも良いですが、過去の大切な出来事や出会った大切な人との想い出を噛みしめながら、今までの人生を感謝の気持ちで懐かしく振り返るのも心豊かな生き方だと感じます。大切な人との出会いと別れ（会うは別れの始まり）、時が過ぎ（会うは別れの始まり）、時が過ぎていく中で、別れた悲しさが徐々

薄まり、出会ったことへの感謝の気持ちが少しずつ深まっていくことに感じ入る大切さ。「時は流れない、時は積み重なる」、人間は唯一無二の自分だけの人生を、毎年年輪を刻んで歩んでいきます。時間と言う味方は、悲しみや寂しさや辛い思いが懐かしい想い出に入れ替わって行く癒す薬の役割を果たしてくれます。私も数年前には、今は亡き母の介護問題で、当時は自分の抱えた難問を嘆いたりしていましたが、時が経過した今では、懐かしい昔話として、しんみり想い出して母を偲んでいます。亡き母を想い出すと懐かしさで心が温まる気持ちになる様に、時を経て心の持ち様で人は変わるものです。苦しみや悲しみを懐かしい想い出に変えてくれる時薬（ときぐすり）と言う素敵な薬に感謝したいものです。大切なもの（人）を失った

寂寥感や喪失感も、時が過ぎれば、失ったことよりも出会えたことへの感謝の気持ちに和らぎ変化するものです。「本当に出会ったものには 別れが来ない。」(谷川俊太郎) 時間が過ぎてても、自分にとって本当に出会った大切なもの（人）とは永久に別れが来ないで、いつまでも心の中に息づいているということ。私は学生時代の仲間1年に1、2回会っていますが、仲間に会うと、今の自分と昔の自分が対面している様な感覚が生じ、半世紀以上前の自分と時空を超えて会えている気がします。新しい土地を旅するのも良いですが、子供の頃の昔懐かしい故郷に四季折々に訪れ、昔の自分と語り合うのも心が落ち着くものです。還暦を迎えた頃より日記を付ける習慣を身に着けて、毎朝、前日の出来事を書き止め、同じ1年前、10年前の日には、自分は何をしていたかを尋ねて一日をスタートさせていきます。

過ぎ去った過去を振り返り、これから始まる未来に想いを馳せて、一日が一生として大事にこれからも生きたいものです。



●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

「お通じ」のはなし(1)

「お通じ」に関するお悩みは？

毎日、出ない、ことは日常的？

お腹が張る、常に便意があり肛門周囲が気になるなど、便にまつわることで気分も塞いでしまいそう

そんな体験はありませんか？

今回は、「便秘」を取り上げたいと思います。

1、便秘とは

「本来体外に出すべき糞便を十分量かつ、快適に排出できない状態が便秘である。」(慢性便秘診療ガイドライン2017年)

便は健康のバロメーター。便は、

食べた物から体に必要な栄養素が吸収された後の「残りかす」です。

残りかすが体の中に留まっていたら体調に悪影響が及びます。

*こんな時は医療機関へ

①治療中の病気があり、薬を服用中である。②発熱、おう吐、激しい腹痛、予期せぬ体調変化等急な

体調変化や悪化がある。③便秘と下痢を繰り返すことが多い。

④血便や肛門の出血がある。

⑤生活習慣を改善しても長く続く。

2、「食べた物」の9mの旅

(排便と便秘のメカニズム)

①口を出発点に食べた物は食道から胃へ②胃によってお粥状に消化

され小腸へ③小腸は粥状のものから必要な栄養素と水分を吸収し、

残り(カス)を大腸へ④大腸ではカスからさらに水分を吸収して、

固形の便をつくりながら、**ぜん動運動**で直腸に運び⑤直腸に届くと腸壁が刺激されて便意を感じる。

⑥肛門は、脳から指令を受けて、肛門から便を排出する。

(旅の終わり)

普通、この旅に要する時間は、約24〜72時間といわれています。

しかし、大腸の動きが鈍ると便が通る時間が遅くなり、水分が吸収

され過ぎて硬くなってしまいます。便が硬くなるとさらに排出されにくくなり便秘を招く事になります。

3、**症状(便秘の種類)**

①便意を感じない。

便秘薬たのみタイプ・刺激の強い便秘薬の長期服用が原因となることもあります。



②便意を感じる

・お腹が張って苦しい(腹ポンプンタイプ)・腸の**ぜん動運動**がうまく動かないと便やガスが停滞し、

腸内の圧力が高まってお腹のはりなどの症状につながります。

***ぜん動運動**とは

腸が収縮したり、ゆるんだりを繰り返して便をスムーズに運ぶ動きのことです。

・便が硬く出し辛い(便力チカチタイプ)・腸の動きがゆっくりして

いて便が腸内に留まる時間が長い

ため、多くの水分が奪われて硬く出にくくなっています。

・残便感(スッキリ不足タイプ)・食物繊維不足、小食等が原因となり、排便に十分な量の便ができず、

結果として腸内に便をため込むことになり

ます。

4、**便秘解消に適した運動・ストレッチ**

①腸ひねり

背筋を伸ばし、下腹に力を入れて上半身をゆっくりひねる。(左右)

②つま先たち1分

つま先でたって、背筋を伸ばし、下腹部に力を入れ、お尻に力を入れて一分間。



③ウオーキング

目線を上げ、背筋を伸ばし“ゆっくり呼吸”を保ちながら歩く。

猫背や前屈みは、呼吸が浅くなり腸も圧迫されてしまいます。

④腹筋を鍛える。

排便でいきむ時に使う筋肉が腹筋です。腹筋は運動不足や加齢により衰えます。

⑤腸マッサージ

へその下、右腰骨の上、右肋骨の下、左肋骨の下、左腰骨の上(便

が滞りやすい部位)の順に「ギューツと力を入れて押ししたら緩める」を繰り返します。強さは、心地よいと感じる強さでゆっくり行う。

排便は二〜三日毎であっても、「快適に十分な量の排便があつて前述の症状が無い」ばあいは便秘ではないと言えます。逆に毎日少しずつの排便はあるが、お腹が張る、

便が出きらない、残っているなどの排便後の不快感がある場合は、

便通改善策をお勧めいたします。

改善策「解消運動ストレッチ」

については、次回の健康だよりに取り上げたいと思います。

(生活習慣・クスリについて)

『第39回定期総会 開催報告』

日時 5月25日(木) 10時～

12時 場所 ココネリホール

・現在会員数114名に対し、

出席者44名、委任状32名、

合計76名で総会成立宣言後、

議長に山本均会長を選出。

・議案集に基づき、第一号議案

2022年度事業報告

第二号議案

2022年度決算報告、監査報告

第三号議案

2023年度活動方針

第四号議案

2023年度事業計画

第五号議案

2023年度予算

第六号議案

2023年度役員選出を審議し

一括承認され、総会は無事終了。

今年度の活動方針は、来年40周

年の節目の年を迎えるにあたり、

創立当初の活動に想いを馳せて、

より魅力ある健生会を目指し、共

に活動する喜びを大切にしてい

方針で、「第2回家族でバンザイ

みんなのぶんかさい」、恒例行事の納

涼食事会、バスツアー、新年会等

の再開、又、有意義な例会を開催

する旨、山本会長から説明。

・その後、渡邊一雄顧問が健生会
会員に対して、生き甲斐を持って
笑顔で健康に暮らそうとの挨拶が
ありました。

・続いて、山本会長より、新役員・

發送委員の紹介(新任役員は酒井

喜嗣氏、新任監査役は片山陽一氏)、

・昨年度の各サークル活動及びボ

ランティア活動を担当者から説明

①まゆの会(柳瀬紀子氏)、

②練馬シルバー・コーラス(荻原

富貴子氏)、③東京探訪クラブ(酒

井喜嗣氏)、④シネマクラブ(泉芳

子氏)、⑤読書サロン(山崎隆司氏)、

⑥太極拳健康体操(丸山英子氏)、

⑦こぶし朗読の会(田中昌美氏)、

⑧スマホ倶楽部(横田邦彦氏)、

⑨やすらぎ会(橋本光氏)、

⑩さらら生活支援昼食作り

おしめたたみ・学校安心安全等ボ

ランティア活動は休会。

・最後に、練馬シルバーコーラス

メンバーを中心に参加者全員で元

気に歌って、内田副会長の閉会挨拶

で全ての日程を完了し散会した。

山崎隆司 記



● 定期総会終了にあたり

会長 山本 均

第39回定期総会が5月25

日に無事予定どおり終了いたしました。

ご協力いただきました皆様

にお礼を申し上げます。お配りし

ております議案集の(案)を削除

して決議としてご覧ください。

一昨年はコロナ禍のため委任

状によるパソコン総会でしたが、

昨年に続き本年もココネリ会場で

の開催となり、多くの方が参加さ

れて会員同士の交流の場とするこ

とができました。サークル活動、

ボランティア活動などの報告や渡

邊顧問、青木相談役、保坂相談役

の挨拶に元気づけられた方も多か

ったのではと思います。

次回は第40回の節目の総会とな

ります。これを機に総会の運営方

法や規程の見直しなどに着手して

いきたいと思えます。

なお、今回は議案集を総会前に

会員のご住所あて送付させていた

だきましたが、次回からは会場で

もお配りすることといたします。

引き続き会員の皆様のご協力をお

願いたします。



● 新役員の紹介

✿ 新役員の酒井喜嗣です。

今年からニュース校正のお手

伝いと東京探訪クラブ企画運営を

担当することになりました。又、

約40年も続く伝統あるニュース

作りにかかわる重みを痛感してい

ます。東京探訪クラブは、参加者

の皆様にご満足頂ける企画を図り、

参加者間の仲間作りに、貢献した

と思っています。多くの方の参

加を期待しています。

✿ 会計監査担当の片山陽一です。

青木玲子相談役に会って「み

んなの音楽会」に10回とも出演

させていただきました。保坂相談

役にも山本会長ほか役員の皆様

にも大変お世話になりました。

私でお役に立てることがあれば、

ご恩返しと思いい監査役を引き受け

させていただきました。曲がった

ことの嫌いな肥後もつこですが、

よろしくお願い申し上げます。





総会の参加者



青木&保坂相談役




山本会長



全員で最後に合唱

◆新年度の年会費について
未納の方は郵便局から
お振込みください。
加入者名：健生会（けんせいかい）
口座番号
00190・5・567939
※7月中に必ずお納めくださる
ようお願い申し上げます。

 会計係 山本稔子

●第24回読書サロン報告

山崎隆司

5月9日（火） 10時～

ココネリ会議室 参加者7名

今回は渡邊顧問に参加頂き、「や」と見つけた手ごたえのある生き方」

についての書評（京都大学上杉名

誉教授）の解説が披露されました。

ユーモアを大切に健康の保持に努

めている渡邊顧問の生き様が好感

を持って語られており、私は、再

度、同書を読み返すことにしまし

た。又、健生会ニュースに連載好

評な渡邊顧問の「私の好きな俳句」

についての解説や裏話を語って頂

き、俳句を身近なものとして親し

んで貰いたいとの参加者へのエー

ルがあり、また、日頃の生活習慣

等について参加者と自由に語り合

って頂き、親睦を深めました。読

書サロンは、毎回、参加者が読ん

だ本の感想や、日常生活の様子を

自由に発言し合う会です。話題は

大リーグでの大谷選手の活躍やウ

クライナ戦争の今後の成り行きや

個人の旅行体験、趣味等様々です。

今後は、渡邊顧問には2ヶ月毎参

加して頂き、俳句の話等を語って

頂きたいと思っています。

（次回は、7月11日予定）

🌸『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

6月のまゆの会は総勢18名！で

賑やかに開催。今月も引き続きパ

ッチワークポーチの製作です。宿

題も難なくクリアされた皆さん、

席に着くなり今月の課題に取り組

み始めます。「飾り刺し子」初めて

の手法に皆興味津々&夢中になっ

て時間も忘れ：でもおしゃべりは

忘れず：作業に没頭し、それぞれ

に素敵な刺し子模様が出来上がり

ました。（写真は和やかに談笑しな

がらも真剣な表情の皆様の様子）

次回はポーチの仕上げです♪



♪7月のお知らせ

日時 7月3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。

●「ぶし朗読の会」報告

田中 昌美

第26回 5月20日(土)

ココネリ研究室 参加者8名

第27回 6月3日(土)

ココネリ研究室 参加者9名

教材 山本周五郎著「糸車」

登場人物の気持ちを考え朗読しました。

●太極拳健康体操 報告

丸山 英子

5月26日(金)

ココネリ研究室4 参加10名

●やすらぎ会 報告

橋本 光

5月26日(金) 参加9名

切手切りボラ ココネリ多目的室

●「シネマクラブ鑑賞会」案内

・7月17(月) 時間要確認

・劇場:ヒューマントラスト

シネマ有楽町

・鑑賞作品:「青いカフタンの

仕立て屋」(仮)

《注》「パーフェクトデイズ」が、

7月第一週に確認出来れば変更し

ラインにてご連絡します。《

・時間を7月12日水曜日にラインに

て確認します

☎090 9833 8815 保坂

☎090 6319 6583 泉

●東京探訪クラブ

「明治丸」見学会案内

既に申込み頂いた皆様への案内です。

・集日: 7月13日(木)9時30分

大江戸線練馬駅改札前

★行程

練馬駅↓(大江戸線46分)↓

門前仲町駅↓(徒歩10分)↓東京

海洋大学・明治丸見学(90分)

見学後に解散&自由昼食

★見学(11時から 12時半位)

・「明治丸」&記念館

ガイドさんの案内で見学。

・「第一・第二観測台」

明治に建設された日本最古のド

ム屋根形状の天文台建築を見学。

★注意事項

・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

330円を当日お願いします。なお、

おつりのないようお願いします。

・連絡先

☎03・3924・7612 酒井

・見学当日の連絡先

☎080・3469・4563 酒井

※次回は、8月下旬頃に、暑気払い

も兼ね、サントリーブール工場

見学の予約が取れれば8月号ニ

ースで募集予定です。

◆練馬区のNPO法人紹介

青木 玲子

ニュース、5月号でご紹介した

NPO法人リブ&リブを主催され

ている石橋様より、次のように投

稿していただきました。

「シニアと学生の異世代同居自宅

で安心の生活を！」

夫を亡くし家に閉じこもって

いた飯野さん(78)宅に大学生

がやってきた。「異世代ホームシ

ェア」の開始だ。お互い生活上のル

ールを取り決めNPOが「同居同

意書」を作成し、いざスタート。

「今日は調子がいいですね！」

血圧計を前に花里さんの顔がほこ

る。大学の看護科で学ぶ彼女は、

日課となった朝の飯野さんの血圧

測定を楽しみにしている。これを

きっかけに交わす会話が50歳以

上の年齢差の二人の心をつなぐ。

若者が一緒に住むようになって

て、飯野さんは見違えるようにす

べてに前向きになった。学生も「お

かえり」と迎えてくれる人がいる

ことにこの上なく幸せを感じる。

独り住まいだった宮本さん(80)

は今回で7人目の学生を迎える。

毎回、若者は老後の生活に活気と
生きがいを与えてくれる。

NPO法人リブ&リブを日本で設

立したのがほぼ10年前。国際交

流に長年携わり、退職後周りを見

渡した時、元気なシニアが楽しく

過ごせる人生モデルが当時の日本

にはなかった。海外ではどうだろ

う? そしてスペインで出会った

のがこの「異世代ホームシエ

ア」。高年齢者と若者は、お互いに信頼し

きって楽しげに笑っている!

それぞれ自分の持っているものを

提供しあい対等の立場で助け合っ

ていた。独り住まいの高年齢者は住

み慣れた自宅で安心して生活がで

きる。この取り組みは、長くなっ

ていく老後を考えた時の、面白い

選択肢の一つである。

ご関心のおありの方はお気軽にご

連絡ください。

090・6301・1115

NPO法人リブ&リブ事務局



■【健さんの試写室便り】

第130回 高田 健治

「青いカフタンの仕立て屋」

モロッコ、海沿いの街、失われゆく伝統を守る路地裏の小さな仕立て屋。華やかに刺繍された伝統衣装カフタンの仕立て屋を営む夫婦。父から受け継いだ極上のカフタンを制作するハリム。接客係として夫を愛し支えてきた妻のミナは病に侵され余命わずか。そこに若い職人のユウセフが現れ3人はカフタン作りを通じて絆を強めていく。ミナは芸術家肌の夫を一人残すことが気がかり。ある決断をする・・・

この愛の物語は世界中を涙で包み込む・ 仏

監督 マリアム・トウザニ

6月16日公開 星 4つ

「70歳チアリーダー」

「カレンダー・ガールズ」は2005年からフロリダ南西部の人々の心を掴んできたチア・ダンスチーム。メンバーはリタイアした女性で、ほとんどダンス未経験。夫の無理解、持病との戦い、老いとの向き合いの中、年100回の公演、週3回の練習をこなす。周囲の目線を気にしつつもそれを跳ね除けてお互いに励まし合いながら、

自分たちのやりたいことを追求する彼女達の挑戦と友情を描き出す。カウガール、海賊、ユニコーン、などのコスチュームに、豪華な髪飾り、キラキラメイク、超ミニで思い切りダンスを披露する姿に観る者は魅了される。

いくつになっても青春、人生を謳歌するドキュメンタリー。

米 監督 マリア・ルーヴード

6月23日公開 星 3つ

「658km 陽子の旅」

夢破れて20数年、陽子 42歳 独身 在宅フリーターで引きこもり。大嫌いだった20年以上断絶していた父の訃報に渋々ながら弘前に向かう。が、あろうことかヒツチハイクする羽目に。東京、福島、宮城、岩手、青森へ、すれ違う人々との交流を通して、長年の自分への後悔を露わにし、陽子の心が動き始める。

他人との密な関係を作らず生きる現代女性の立ち上がる姿

を圧倒的な繊細さで描くロードムービー。海外では評価が高いが、日本初主演の菊地凛子が好演。

監督 熊切和義

7月28日公開 星 4つ

私の好きな俳句 (蝶の句) ⑧ 渡邊一雄 (三遊亭大王)

私は俳句が好きで短歌はあまり読まないが、俵万智の歌にはなんとなく強く惹かれるものがある。ご存知サラダ記念日から

「この味がいいね」と君が言ったから七月六日はサラダ記念日
「寒いね」といえば「寒いね」と答える人のいるあたたかさ

「嫁さんになれよ」だなんてカンチュウハイ二本でいってしまっているひとこととわたしを夏に変える人 白のブラウスほめられている人間関係も素敵言葉でスムーズにいく。

言葉の遊び方に工夫があり良い表現を見つけた時の嬉しさは何ものにも代えがたい言葉の遊びは実に楽しい。

俵自身「私は言葉オタク」と言っている。今月は蝶の楽しい俳句を味わってください。

- ① 初蝶や白寿の母の耳元に (藤田 晋一)
(白寿の母の耳元で何を囁いたのかな)
- ② 初蝶や畑貸します 教えます (石井 公子)
(貸し農園の看板、蝶が人に呼びかけている)
- ③ 何もせぬという贅沢蝶の昼 (奥村里)
(たまにはほんやりしていいですね。蝶々さん)
- ④ 基敵の笑顔を偲ぶ胡蝶かな (天王)
(親友の基敵が逝き、なんとも寂しいが悲しいという表現を使わない工夫をした。蝶は彼)
- ⑤ 霊園で腕に止まる蝶は誰 (米倉 みなと)
- ⑥ 車中より蝶を逃がしてバスガイド (佐藤 強)
- ⑦ ふらり来てひらりと帰る蝶々かな (早瀬 孝弘)
- ⑧ 初蝶や夫(つま)なき後の野良仕事 (吉原 雪)
(生前夫と一緒に野良仕事をした。亡くなってもそばで一緒に野良仕事しているよと蝶が伝えにきた)



「役員会」報告

6月1日(木) ココネリ研修室
出席者・山本(均)、竹内(律)、
竹内(善)、酒井、内田、青木、
保坂、山本(稔)、田中、土橋、
山崎、横田。 司会 横田

●5月行事報告

第39回総会は5月25日に行われ終了。各委員から反省点を含め感想が述べられた。

●6月行事予定

各会はスケジュール通り開催予定。

主な行事として、
20日(火)例会「認知症の理解」は、資料を印刷予定。

●7月ニュース関係

ニュース内容と分担の確認を行った。特に総会関連のページを優先、また、「リブ&リブ」については練馬区のNPO紹介という形で載せる。

●その他

①さらさらカレー作り
「さらさら」より再開の要請あり、秋をめどに再開でメンバーなど検討。

②納涼食卓会

コロナ禍で中止が続いたが、本年は再開することとした。

③例会「ジャズの楽しみ方」(9月14日)は、前半トーク、後半演奏とする予定。

④第2回「家族でバンザイみんなのぶんかさい」は、12月土日にを行うのに会場・日程の予約が困難(その後12月7日(木)で予定)。

●次回「役員会」7月6日(木)

ココネリ・多目的室1+2
10時

*校正 7月20日(木)

ココネリ研修室4 10時

*印刷・発送 7月26日(水)

生涯学習センター・教室3

報告 横田

◆ボランティア活動

◆ニュース「割引・校正」10名

5月18日(木) ココネリ

山本(均) 青木 内田 横田

酒井 土橋 山崎 田中 竹内

竹内(律)

◆ニュース「印刷 発送」14名

5月24日(水) 学習センター

保坂 内田 柳瀬 荒 土橋

竹内(律) 橋本 落合

山本(均) 竹内 濱 八木

内田(ま) 坂本

■話の広場

保坂 武雄

100分で名著『日蓮の手紙』

日蓮聖人は1222年現在の千葉県鴨川市の漁村で生まれ、神童と言われ寺で修業。政治が貴族から武家に、京から鎌倉に移る頃世は戦乱と飢饉で乱れ、多くの「鎌倉仏教」が生まれた。庶民を守るための仏教だった。日蓮は法華経を固く信じ、「南無妙法蓮華経」と唱える者は全て救われると説いた。立正安国論を著し、他宗派を攻撃、幕府により2度流罪に処されるが「法華経の行者」として自らを貫く激しい人とされる。

宗教学者植木雅俊氏の「日蓮の手紙」は日蓮の激しさの中の優しさや緻密さを浮き彫りにし、イメージを一新。その手紙や死生観は私達の心を打つ。一人一人の命の絶対的平等と尊厳を徹底的に擁護する、権力者にとっては不都合で危険と映った。法華経を広める程に迫害に会い、迫害を受ける程に、自身の正しさが証明されたと使命感を深めた。日蓮の信者は、信仰と主君との葛藤、同僚からの嫉妬や憎悪など大きな壁に直面する。日蓮はその人がその立場で最も生かされるよう解決法を丁寧指導。

◎弟子で役人の富木常念へ(裁判に呼び出された時)・無用なことは決して言ってはならぬ・奉行人の読み上げには一言も逆らうな
・相手側からののしられ、3度言われたら、穏やかな口調で「そのようなことはない」と言いなさい。
◎弟子の四条金吾へ(彼は正義感の男、直情的で人に恨まれることがある)・夜間に出かけてはならない・主君の呼び出しにも、3度確かめたのち鎧を着て前後を仲間を守られて行きなさい。

◎常念の妻へ(日蓮は女性こそ救われるべき存在と崇める)・矢の力は弓の力・夫の力は妻の成せるもの「あなたの夫を見るとあなたの素晴らしさを知ります」
世上の知恵を父親か弁護士のように伝え、心で心に寄り添う聖者の手紙は真の日蓮の姿なのか。

◎日蓮の死生観(日蓮は何故いかなる苦行にも、ここまで弟子達やその家族の苦とより添うことができるのか?) 日蓮は、生と死が生命の二つの在り方と考え、心は両方を行き来するがはずれも「霊山浄土」にあると言う。
100分では、所詮分からないが、生き方の糧にはなる。 〓

2023年(令和5年) 7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」ココネリ研修室多目的室1+2
 - ▼ 11日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室4
 - ▼ 13日(木) 9:30 「東京探訪クラブ：明治丸見学」大江戸線練馬駅改札前集合
 - ▼ 15日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター会議室1, 2
 - ▼ 17日(月) 要確認 「シネマ鑑賞会」大江戸線練馬駅集合 時間要確認
 - ▼ 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
 - ▼ 21日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール西
 - ▼ 25日(火) 10:00 「スマホ倶楽部」ココネリ研修室4
 - ▼ 26日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター教室3
 - ▼ 26日(水) 13:00 「やすらぎ会」生涯学習センター教室3
 - ▼ 27日(木) 11:50 「健生会・納涼親睦食事会」西武線中村橋駅前 勇の里・直接集合
- ※「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 納涼親睦食事会のご案内 ~~

日時：7月27日(木) 11:50 受付 12:00 開始

場所：勇の里…西武池袋線 中村橋駅 南口駅前

集合：直接、勇の里のお店へ 2階、椅子席 和食膳

会費：3,000円 (飲み物を注文される方は各自払い)

申込締切日は7月20日

参加申込先：土橋 03-6317-4688 山本(稔) 090-3085-8077 内田 03-3992-8338

*役員に手渡しできない方は先に電話で申し込みし、郵便局からお振込みください。

◆加入者：健生会(けんせいかい) 口座番号 00190-5-567939

*多くの方に参加して頂き親睦を図り楽しいひと時を過ごして頂きたいと思います。1人参加歓迎!

※25日以降のキャンセルは返金出来ませんのでご了承ください。



編集後記

5月1日に豊島園遊園地跡地に開園した練馬城址公園に娘に私の杖となつてもらい散歩してきました。とても広くて頑張って歩いて行くと一面芝生が広がり遊具もあり家族連れで賑わっていました。花壇には色々な花が咲いていて綺麗!一休みする東屋もいくつか有り、疲れたのでここで一休みしてから一周して裏道を帰って来ましたが紫陽花が長い道のり咲いていました。6月16日には、映画「ハリポッター」の体験型施設がオープン!私も近くに住んでいるので、一度は入場券を買って入って見ようかと思っています。豊島園駅舎も改装され「ホグズミッド駅」をイメージしたそうです。さて今月号には総会の報告が載っています。巻頭言にも山崎役員が「時薬」のお話をされていますが素晴らしい文章です。参考にしたいですね。又コロナ禍でしばらく開催出来なかった納涼食事会も開催する事になりました。多くの方に是非参加して頂き久しぶりに親睦をはかり楽しんで頂ければとお誘い申し上げます。一人参加も安心して出席下さい。お待ちしております。 C・U