

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. 463号

2023・8・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



カレーの話

会長 山本 均

酷暑が続いていますが、皆様お変わりなく元気にお過ごしのことと思います。暑さ対策には食欲の維持が重要とされています。

鰻や素麺など、個人により好みは様々ですが、王道は何といつてもカレーではないでしょうか。

以前に「暑いっちゃカレー、寒いっちゃカレー」というキャッチコピーを目にしたことがあります。まさにカレーの魅力を端的に表現していると感心したことを覚えています。子供から高齢者まで、その心を捉えて離さないカレーの尽きることはない魅力は一体どこから来るのでしょうか。簡単にも作れるが実はとても奥が深い。

カレー作りに際して、様々なこだわりを持つ方がおいでです。とりわけルーを作る際の基本である玉ネギの刻み方と炒め方については各人各様の世界観に溢れています。これだけは他人に任せられないと黙々と作業に身を投ずる人のなんと多いことか。

インド料理であるカレーが世界に広まったのは16世紀に英国の船乗りにより紹介されたのが契機とされ、それ以降、各地域の味覚に合わせて進化を遂げてきました。バターなど乳製品を駆使した北インドの濃厚なカレー、ココナツ味などのサラサラとした南インドのさっぱり系のカレーから発した様々なバリエーションが世界中で生まれ、受け継がれています。まさに人智を尽くしたグローバルレシピといえるのです。

小粉を使用した固形のルーを

用いる日本のカレーも例に漏れず独特の進化を遂げてきたようです。昨年12月に欧州で「世界の伝統料理ベスト100」という調査があり、ここで日本のカレーが世界で1番になったそうです。国籍を問わず老若男女全般からの幅広い支持を得て見事栄光の座を射止めたのでした。スーパーで日常的に目にする様々なカレールーですが、世界一を支えていると思うと何とも愛しい思いがしてきます。

話題休閑

その昔、シンガポールに駐在していた頃、ローカル色豊かな「フイッシュヘッドカレー」なるものを何度か頂きました。魚の頭をカレーで煮込んだ現地特有のメニューで、皿の真ん中にマグロが口を上にして鎮座？しています。どこから手を付けていいものか一瞬迷う一品です。

本場のインドに出かけた折は、朝から晩までカレー漬けの毎日で、連続15食カレーという自己新記録を樹立しました。訪問先がチェンナイ（旧マドラス）ほか南の地域で味付けが比較的淡泊であったことが好記録の要因と目されます。カレーは日常化されると、日本食の味噌汁、海苔、納豆、シヤケという鉄壁メニューに匹敵することを実感しました。また、インド人の出稼ぎの方が多い中東では、ルーに使用する様々なスパイスを山盛りで売る店をスーク（露店マーケット）などで目にします。誰がこんなに買うのかと思われる量ですが、酷暑の地ではスパイスの効いた料理が欠かせません。香辛料は命の糧なのです。

さて、当会では、コロナ禍で3年間中断していたカレー作りのボランティア活動を、新たな参加者を中心に9月から再開する予定です。打合せが済んで、さあこれから本番です。期待しましょう。ボナペティ。



●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(2)



前回の健康だより参考にしていただけましたでしょうか？

今までにもいろいろ試したがうまくゆかず、薬によって解消されている方も多いと思います。

今回は、便秘の成りたち(前回)に続いて改善策をまとめたいと思います。

1.便秘の基本的な改善は、生活習慣の見直しから

①食事をキチンと食べる

食事は、胃を刺激し排便を促すシグナルを送ります(胃結腸反射)特に朝食後の胃結腸反射が最も強いので朝食を抜かないことが大切です。

②十分な睡眠をとり、規則正しい生活をする。睡眠不足は腸のぜん動運動をつかさどる自律神経が乱れて便秘になり易くなります。

③発酵食品と食物繊維をたっぷり取る。便秘の腸は、悪玉菌が多く腸内細菌のバランスが悪いことが考えられます。よって、善玉菌を増やす発酵食品と善玉菌のエサとなる食物繊維をたっぷり摂りましょう。

水分は便を柔らかくします。

④一日二リットルの水分を飲む。

また便を柔らかくするために海藻・オクラ・山芋などの食物繊維の多い食品を取ることも大切です。

⑤運動を習慣にする。

運動不足は、腸のぜん動運動を妨げます。

体操・ウォーキングなどの運動習慣と共に、日頃から、下腹部(丹田)を動かすように意識して、ゆっくりと深い呼吸を行う。

習慣化できるといいですね。

⑥便意を我慢しない。

便意を我慢し続けていると、便意自体が消失して便秘になってしまいます。

⑦ストレスを貯めない。

ストレスで緊張し続けると自律神経のバランスが乱れて腸の動きが抑制されてしまいます。

前回号と合わせて参考にし、生活習慣を見直し、改善策を取り入れ、試みてください。

2.治療について

①強い腹痛や吐き気、発熱を伴う、便に血が混ざる等の場合は医療機関

関の治療が必要な疾患も考えられます。

②他の疾患で服用している薬剤の副作用が原因のこともあります。

自己流に対処しないで受診しましょう。

③便秘の悪循環(痔、痛み、出血、痛みのために排便を我慢せざるを得なく、さらに便は固く出にくくなる、いきみすぎによる痔出血、脱肛など)を繰り返す場合、一時的に薬剤による便通を整える必要

な時もあります。

3.便秘薬について

便秘薬は便秘の原因を治すのではなく、症状の緩和を目的に排便を促す薬です。

まずは生活習慣の改善を優先し、補助的な利用であることを理解し上手に使いましょう。

*便秘薬の種類と主な作用。

①刺激性便秘薬…

腸粘膜や神経を直接刺激し、鈍った腸のぜん動運動を促進し、便通を促す。長期に使用し続けるうちに有効成分に体が慣れて(習慣性)しまうことがあります。一般に便秘薬でお腹が痛くなるのは、刺激性成分が含まれているからです。よって長期使用に注意が必要

です。

②非刺激性便秘薬…

腸内に水分を集め、便を柔らかくして膨らまし、排便を促す。腸を直接刺激しないのでお腹が痛くなりくい。

医療機関で処方される酸化マグネシウム配合の薬は、腸に水分を集める働きがあり、便を柔らかくして出しやすくなります。よって十分な水分摂取が必要です。

③市販薬について

市販薬は、すぐに効果が現れるよう、刺激性下剤の成分が使われていることが多いので、使い過ぎ(習慣化・頼りすぎ)に注意しましょう。是非、薬剤師に相談を。

「参考資料」

わかりやすい病気のはなしシリーズ49・便秘…日本臨床内科医会便秘薬の使用が日常的になっている方に多く出会います。一時的に薬剤によって便通を整える必要もあります。

便秘薬使用しつつも、生活習慣を整えることを試みながら自然な便通を取り戻すことができると思います。やはり継続ですね。



● 健生会「例会」

講師 山口由美准教授

「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？

報告 竹内 善治

6月20日（火） 10時～12時

ココネリ3Fホール（西・中央）

で、参加者42名と満席の状態の中、今年度初めての例会を開催

はじめに、保坂相談役より講師の

山口由美准教授の紹介（十文字学

園女子大学 人間生活部 人間福

祉学科）と「つながるカレッジね

りま」（以下「つながり」）で講師を

務めた講座で、「まず認知症の基本

をしっかりと理解した上で、認知症

になっても地域で生きて・暮らし

ていける」との考え方に感銘を受

けて、今回講座開催依頼となった

経緯を説明された。

次いで山本会長より、健生会のモ

ットー「自分の健康は自分で守り、

皆の健康は皆で守ろう、そして健

康が与えられたなら、ボランティア

アをしよう」に沿った講座である

旨の説明がありました。

はじめに認知症者は年々増加の経過を辿っており、特に高齢者の

5人に1人が発症すると言われている。

認知症には、アルツハイマー型が多くを占めている。またその症状

には中核症状と行動・心理症状が

多種多様あり、脳のコントロール

作用に起因しているのです、又

家族から様々な制限を受け、自分

の思い通りに過ごせない方も多い

そこで、「認知症の人々が暮らし易

い地域」を作るには、「認知症に関

わる人こそ当事者の意見や思いを

尊重する気持ちに変えていく必要

がある」とお話されます。

今迄の認知症当事者と接する・拘

わる心構えを指摘された思いです。

地域変革を図る上で一番大切な事

だと改めて感じさせられました。

これからの健生会運営指針に大き

く参考となる講演と成りました。

「アンケート結果」

1、初めて参加 14名 44%

2、参加きつかけ 18名 56%

2、参加きつかけ ニュース 15名 45%

友人紹介 10名 30%

3、例会評価

満足以上 30名 83%

全体評価は83%が満足以上の評

価を頂き大いに自信を得ました。

*練馬区協働推進課取材を、左記URLより視聴願います

facebook.com/nerimakudokoryucente

「認知症の理解」講演風景



● 第25回読書サロン 報告

山崎隆司

6月13日（火） 10時～

ココネリ研修室 参加者9名

今回は参加者から海外の料理本の

紹介があり、歴史上有名な人の好

んだ料理等が披露され、食文化に

ついての話題で盛り上がりました。

実際に都内（新橋付近）のレスト

ランでその食事を味わった体験談

が披露されたり、昔からクレオパ

トラはモロヘイヤが大好きだと言

われており、エジプト旅行に想い

出がある参加者から実際にモロヘ

イヤのスープをエジプトの朝食で

味わった話等が語られました。

人間の欲の中でも食欲は万人共通

の欲であり、健康上も大いに関心

を持っており、参加者の中には、

早速、料理本に紹介されている料

理を作って味わってみたいとの感

想が寄せられました。

その他に、何時もの通り持参した

本の交換や読後感をお互いに語り

合い、友好的な懇親を深めました。



●スマホ倶楽部 報告

横田邦彦

6月15日木曜日13時～15時
生涯学習センター

参加者5名でPCとスマホをつなぐ。充電に使うUSBケーブルでスマホを外部記憶装置として使えるので、PCに簡単にコピーができます。いつもの雑談ではメルカリの話が出ました。

●いぶし朗読の会 報告

田中 昌美

第28回 6月17日(土)
ココネリホール西 参加者12名
第29回 7月1日(土)
ココネリ研修室2西参加者10名
教材 浅間虹室 作
「老木のつぶやき」

ホールの高い天井に負けないように大きな声を出しました。

●太極拳健康体操 報告

丸山英子

6月23日(金) ココネリ 7名

●やすらぎ会 報告 橋本光

6月30日(金) ココネリ

使用済み切手切りボランティア

参加者 9名

●「東京探訪クラブ」日本銀行見学

報告 酒井喜嗣

6月27日(火)に、18名で、

国の重要文化財「日本銀行本館」と隣接する「貨幣博物館」を見学してきました。見学会での様子など写真を交えて紹介します。

1. 日本銀行本店見学

建築家「辰野金吾」による最初の国家的近代建築で、明治29年竣工の石積・煉瓦造の重厚な本館内部を、ガイドさんの解説を聞きながら約1時間見学できました。

・中庭

西門から受付済ませ入場すると、そこは重厚な扉と塀に囲まれた中庭でした。中庭前面にそびえる重厚感満載の建物に、圧倒されまし



↑この門から中庭に入りました



<中庭の本館玄関前で集合写真>

た。ここは、地下金庫への現金搬送ルートでもあったため中庭は障壁を設け、閉鎖的な空間になっているとの事でした。

・地下金庫

厚さ90CM、重さ25トンもあるアメリカ製の扉から金庫室に入ると、お金を運ぶ通路が周りを取り囲んでいました。通路にはお金を運んだトラックのレール跡も残っていました。通路を渡ると、また重厚な扉があり、そこに入ると煉瓦壁の金庫室が左右に。皆さん金庫室内に入り、初めての1億円を持ち、その重さを感じ記念撮影されていました。金塊もありましたが、残念ながら眺めるだけでした。

・客溜 (客用広間)

明治から昭和まで、使用されてい

た銀行窓口に向する客用広間で、古典主義様式の様々な装飾が施されていて、空間の広さ、天井の高さ、重厚感と格式の高さを感じられました。日本銀行では業務の始業・終業を、拍子木を打ち鳴らす事によって伝えていたそうです今回のツアーも拍子木が4回鳴り終了となりました。お土産に、古いお札をシュレッダーでカットした切れ端を頂きました。



<客溜>

2. 貨幣博物館見学

現代の紙幣や貨幣になるまでに、時代に合わせた様々なお金の形があり、お金がどのような変化や進化を辿ってきたのかを知る事が出来ました。江戸時代の25kgもある千両箱も展示されていて、数人の方は、やっと持ち上げられたようですが、小脇に抱えて屋根から屋根へ、飛び回る鼠小僧なんて嘘ですよね。

●「シネマクラブ鑑賞会」報告

泉 芳子

6月12日(月) 参加7名

ユナイテッド・シネマ・としまえん
鑑賞作品「リトル・マーメイド」

この映画はおなじみのアンデルセン童話「人魚姫」。創立百周年記念のウォルト・ディズニー社が実写版アニメとして全世界に送る大作です。海の王国に住む美しい声の持ち主人魚姫アリエルは人間の世界に憧れ、嵐の夜に助けた陸の王子エリックに恋をします。アリエルは父王の心配をよそに魔女と自分の美しい声を引き換えに、3日間だけ人間の姿になるという取引をしてしまいます。結末は原作とは異なるハッピーエンドです。

このアリエル役に黒人歌手ハリー・ベイリーを起用、賛否ありましたが期待を裏切らない美しい力強い歌声でした。アリエルの姉妹たちも、エリックの母も多様な人種の俳優で、ディズニーの姿勢が感じられます。

又、CG技術を駆使した海中描写は色彩、音響とも圧巻、可愛い動物たちも実写アニメらしい楽しさです。ディズニーの魅力、楽しく美しい2時間15分でした。

🌸『まゆの会の部屋』 柳瀬紀子

7月のまゆの会は、パッチワークポーチの最終回。それぞれが仕上げ目指して自分の仕事に全集中、おしゃべりは少なめです。ほぼ完成が見えたところで中締め、恒例の写真撮影会となりました。選んだ布地や配色で、同じ作品なのに皆違う：でもちゃんとお揃い感があって嬉しい♡出来上がった作品とお仲間たちと「はい、チーズ！」私の大好きな瞬間です。



♪お知らせ♪

8月のまゆの会は夏休みです！
次は9月にお会いしましょう！

「役員会報告」

7月6日「木」ココネリ 12人
出席者 山本 保坂 山崎 内田
酒井 土橋 竹内 濱 竹内「律」
田中 横田 山本「稔」
司会 土橋

・6月の行事報告
シネマ鑑賞会、例会「認知症の理解」、日本銀行見学、
行事案内どおり実施されました。

・7月行事案内
7月6日「木」 役員会

7月13日「木」 明治丸見学
7月27日「木」 納涼食事を

納涼会は4年ぶりに開催されます。
・ニュース内容と分担の確認

各自、分担表で確認する。

・サークル活動は夏季のため一部活動休止あり。

・その他

きららカレー作りの再開はきらら側と相談

9月14日「木」

例会、「ジャズの楽しみ方」を開催する

・第2回「家族でバンザイみんなの文化祭」について、全体プランの具体案を検討する。

・総会後の各変更の登記及び、資料の整備について話し合いが行わ

れました

来年の40周年事業としての準備を始めるにあたり「元パワカレ学長市川一宏」による、記念講演を検討する。 報告 土橋

◆ボランティア活動

◆ニュース「割付・校正」 11名
6月16日「木」ココネリ

山本「均」 内田 竹内 土橋
竹内「律」 山本「稔」 保坂

酒井 山崎 横田 田中
◆ニュース「印刷 発送」 15名

6月28日「水」学習センター
保坂 青木 土橋 柳瀬 内田

鷺池 坂本 八木 高山 荒
山本「均」 丸山 濱 山本「稔」
内田「ま」

*新会員紹介



豊玉北5 佐久間恵美子様

春日町6 山田 昭代 様

豊玉南3 千葉 栄美子様

貫井4 中村 恵美子様

■ 健さんの試写室便り

第131回 高田 健治

「世界のはしっこ、小さな教室」

一億二千万人、これは就学費用が無い、学校が無い、先生がいらないなどのさまざまな理由で学ぶことのできない子供の数だ。識字率向上が国の使命であるブルキナファソの新人教師サンドリース、バングラディッシュ北部の若き教師タスリマ、広大なシベリアに暮らす遊牧民のスペトラーナ等、辺境の地で粘り強く戦う3人の教師達、直面する困難も三者三様。子供達に広い世界を知って欲しい情熱だけを胸に、信じる道を歩み続ける感動の教室ドキュメンタリー。

2012年のヒット作「世界の果ての通学路」の製作チームが、生徒たちに代えて先生たちに焦点を当てた。

仏 監督 エミリー・テロン

7月21日公開 星 4つ

「あしたの少女」

高校生ソヒは、担任教師から大手通信会社の下請けコールセンター運営会社を紹介され、実習生として働き始める。しかし会社は顧客の解約を阻止するため、従業員同士の競争をあおり、契約の成果給

も払おうとしなかった。そんなある日、指導役のチーム長が自殺、ショックを受けたソヒは自らも孤立して神経をすり減らして自死、凍てつく貯水池で遺体が発見される。捜査担当刑事は彼女たちを追いつめた会社の労働環境を調べ、「いくつもの問題をはらんだ真実に迫っていく」・

実話に基づく労働搾取の犠牲となった少女の悲劇と生の煌きを描く。

韓 監督 チョン・ジュリ

8月4日公開 星 4つ

「こんにちは、母さん」

人事部長として神経をすり減らし妻との離婚問題、大学生の娘との関係に頭を悩ませる神崎昭夫は、久しぶりに母 福江が暮らす下町の実家を訪れる。「こんにちは母さん！」しかし、迎えてくれた母の様子がおかしい・・・母親が、艶やかなファッションに身を包み、生き生きと恋までしている。

お節介すぎるほどに温かい下町の人情。これまでとは違う母・・・山田洋二ワールド。吉永小百合が美しい母親、大泉洋が好演。

松竹 監督 山田洋二

9月1日公開 星 5つ

私の好きな俳句 (余生について) ② 渡邊一雄 (三遊亭大王)

人生百年時代の今をどう生きるかは 超高齢社会を生きる我々にとって大きな課題である。特に臨死体験をした自分にとつては「余命」と言える時間であり 楽しく質の高い人間らしい生き方をしたい。余生と言っても定年後四十年もある百年時代をいかに生きるかのモデルがない。特に七十五歳過ぎると殆どの人が「老い」が自身を訪れることを実感する。「老い」はまず足からくる。老人ホームに住んでみるとまぎまぎとその姿を集団として見ることにになり、明日は我が身と身の引き締まる思いをしている。そして面倒くさくなり一人の世界に引きこもりになる

とますます老いを早め深めていく。そこで「こころ」と「体」にどんな刺激を与えたらよいかについて数々の養生論の本を読みまた医師や看護師のアドバイスを聞いて私なりに次の習慣を実行している。①適当な運動をする(適当が難しい、自分に合った運動を見つけるしかない。私は三千歩を歩いている。)②「こころ」を満たすには「一日の生を楽しむ工夫」をする。私は趣味として俳句 囲碁 旅行などあるが「こころ」を満たす基本はボランティアで「為己為人」(ワイケイワイヤン) 即ち人の喜ぶ姿を見て自分が満たされるといふ心の中の「生きがい」を見つける努力をしている。

余生に老いの春を見つける句を楽しんでいただきたい。

- ① 米寿まで あと一年の 新茶かな
- ② いつまでの余生と蛭 みていたい
- ③ 世の中が ふと面白く 老いの春
- ④ 力まずに 過ごす余生や 蝸牛
- ⑤ 麻酔から覚めて この世の 虹を見る
- ⑥ 支えあり余生 ほのぼの根深汁
- ⑦ 熱燗や 余生 つまづく ばかりなり
- ⑧ 馬鹿に なり切れぬ余生や 乱れ菊
- ⑨ 喜寿の賀を すなおに受けて 老いの春
- ⑩ 老眼鏡 磨いて訃報 確かめる
- ⑪ 朝起きて この世かあの世か 確かめる (川柳)



■8月15日

忘れてはいけない多数の犠牲者を出した戦争、1945年8月15日正午、昭和天皇はラジオを通じて日本の戦争の降伏を国民に伝えた。満州事変から日中戦争、太平洋戦争へと拡大した戦争は、15年におよんだ。政府によると日本の戦没者は軍人・軍属、230万人、民間人80万人、アジア・欧米諸国にも多くの犠牲をもたらした。政府は1963年から毎年8月15日に全国戦没者追悼式を催し、1982年にこの日を「戦没者を追悼し、平和を祈願する日」とすることが閣議決定された。

世界で初めてアメリカが、日本の広島と長崎に原子爆弾を投下した。それにより広島は推定14万人前後の人が亡くなるか、行方不明となった。市民のおよそ半分相当。

広島投下、1945年（昭和20年8月6日）午前8時15分

長崎投下、1945年（昭和20年8月9日）午前11時02分

毎年8月に両県とも平和記念式典を開催し、NHKでも放映され、その時は私も一緒に黙祷します。

記 内田稚代



原爆投下で
8時15分
止まった時計

◆話の広場

保坂武雄

NHK100分で名著 ②

『いのちの初夜』 北條民雄

癩病（ハンセン病）に感染し、尾田は何度も自殺を試みたが果たせず、隔離病棟に向かう。病院で、尾田を迎えたのは「付添いさん」と呼ばれる佐柄木という男だった。

尾田より5年も前から入院、癩病は進行しており片目は濁り、片目は美しいガラス玉だ。その言葉は横柄と思えるほど若々しく自信ありげだった。入院後も尾田は気持ちの整理がつかず林の中で自殺を試み失敗の後、何もかもお見通しの佐柄木は言う「とにかく癩病になりきることが何より大切。」意思のない者に絶望などある筈がない。

尾田は夜中当直しているはずの佐柄木がノートに何か書きつけていることに気付く。佐柄木が尾田に一人の患者について「あなたは どう思いますか」と尋ねる。その患者は全身を包帯で巻かれ、首には涎掛けをぶら下げ眠れないのか起き上がり『南無阿弥陀仏南無阿弥陀仏』と唱えている。のどを侵されのどに穴をあけて呼吸することと5年も生きている。「もう彼は人間じゃありません、尾田さん僕

の言うことわかってくれますか。命だけがびくびくと動いているんです。なんという根強さでしょう。癩病者は癩病者の眼を持つとき、再び人間として生き返るのです。復活するのです。」佐柄木の世界へ到達しうるかどうかが、尾田にはまだ不安が色濃く残っていたが、やはり生きてみることにどと強く思いながら、光の縞目を眺め続けた。

「尾田も佐柄木も北條の分身？」
解説は、俳優で作家の中江有里さん。通信制大学の卒論テーマに川端康成を考慮する過程で、北條民雄を知る。「感染者を差別する人も、いざ自分が感染してしまえばあつという間に『差別される側』になってしまふ。本作はいま非常に現代的な文学」と言う。

北條民雄は、野球少年、文学青年で川端康成に作品と手紙を送る。川端は評価、1936年雑誌文学界に掲載させ、原題「最初の一夜」を改めさせ、「第2回文学界賞」を得させた。作家北條の本名が七條浩司であることも出身地も生誕100歳の2014年に初めて明かされた。本名も出身地も知られず10代後半で入院、21歳でデビュー、23歳で世を去った。

■東京探訪クラブ 募集案内

酒井 喜嗣

「サントリービール工場見学」
今回は暑気払いも兼ねて、武蔵野府中にあるサントリービール工場見学です。見学の最後には、プレミアムモルツなど3種類の試飲もできるそうです。

・見学日：8月22日（木）
・集合時間：9時30分

大江戸線練馬駅改札前
・見学時間：11時～13時
・応募期限：8月5日（土）

予約できた人数は12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。

・行程



練馬↓大江戸線（18分）↓新宿
↓京王線特急（27分）↓分倍河原
分倍河原駅からは、サントリーの送迎バス（10分）があります。
★行事保険に加入しますので当日保険料33円をおつりのないようお願いします。

★応募先

参加申し込みは、左記まで連絡ください。

酒井 03・3924・7612
酒井 080・3469・4563

2023年(令和5年) 8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

- ▼ 3日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室4
- ▼ 5日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2西
- ▼ 8日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室2東西
- ▼ 8日(火) 13:00 「スマホ倶楽部」ココネリ研修室5
- ▼ 17日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室4
- ▼ 18日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール西
- ▼ 19日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室5
- ▼ 22日(火) 9:30 「東京探訪クラブ：サントリービール工場」大江戸線練馬改札前集合
- ▼ 23日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター教室1
- ▼ 25日(金) 11:00 「やすらぎ会」昼食会予定



★まゆの会、シネマ鑑賞会、シルバー・コーラスは、8月は夏休みです。
※「きららカレー作り」はお休みです



9月例会のご案内

当会主催のみんなのおんがくかい、みんなのぶんかさいにご出演いただいているサックス奏者の三四朗さんによるトークとサックス演奏をお楽しみいただきます。お誘いあわせの上ご来場ください。会員外の方の参加も歓迎します。予約は不要です。無料

・テーマは

「ニューヨーク武者修行と生きがいとしてのジャズ(ジャズの楽しみ方)」

・日時 2023年9月14日(木)

10時~11時30分

・場所 ココネリホール 東

(西武池袋線 練馬駅隣接)

・問合せ

山本 均 080-6555-5007

竹内善治 090-9647-0710

★三四朗さんからのメッセージ

「1979年、音楽家を夢見て18歳の時、私はアメリカへ旅立ちました。ボストンの音楽大学を卒業後、血洗いのアルバイトからスタートし、その後ニューヨークでストリートミュージシャンとして活動を始めました。厳しい日々の中で経験したことから、私は自らの使命に目覚め、音楽を全ての人々に届けること、そして特に、社会的弱者へ音楽を届けたいと決意し、その使命を胸に活動が続けています。」

編集後記

紫陽花の花を堪能したかと思つたら途端に連日猛暑でクーラーをつけっぱなしで用事以外は外出する気にはなれず、たいしたことでもせず過ごしています。今月号のニュース誌は盛り沢山の内容です。巻頭言に山本会長がカレーのことについて詳しく書かれています。何も知らずに作っていました。何が認識を新たにしました。読んで思い出したことは子供の頃に学校から帰ってくると近所の空き地で年齢問わず大勢で毎日遊んでいた時に、家の今日の晩御飯はカレーなんだ！と言って楽しみにウキウキしながら遊んでいたものでした。今でも時々、食べたくなるメニューの一つです。又6月の例会記事も解りやすく報告されています。超高齢者にとっては切実な話題です。とても参考になりました。次回は認知症当事者と接して、介護しながら生活を共にしておられる方の体験談などをテーマとして、検討してみるのもいいかなと思います。又、9月の例会は三四朗さんのトークとサックス演奏が受講できます。無料ですので多くの方に参加して頂いて楽しみ、そして脳に心地良い刺激を与えてください。

C・U

