

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. 464号

2023・9・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



## ヒトだけが老いるとは！

相談役 保坂 武雄

皆さんお元気ですか！

コロナが収束した途端に世界的異常気象です。米・欧での火事は乾燥した山中や島国で、太陽が草木から森を燃やす自然火災、街中や人家に至り死人が出ています。洪水はもつと深刻です！

### 『なぜヒトだけが老いるのか』

興味深い本を読みました。人間以外の生き物は老いずに、死ぬ。ヒトだけが獲得した「長い老後」には重要な意味があった！と言う。過半の人に「そんなのは嘘だ、興味ない」と言われ、当初は私も犬や猫の老いた姿を見て同じ考えを持っていたが、著者は自然界の生物を研究する小林武彦という学者で生

き物と人生についての本でした。

前著があり、「生物はなぜ死ぬのか」

です。前著の超まとめは、私たちが生まれるのは偶然、人間である

事も偶然です。そしてどんな生き

物でも死ぬのは必然です。太陽か

ら生まれた地球で、偶然に生物が

生まれ進化のプログラムの中で

「変化と選択」を繰り返して、今あ

る姿、形、性質のすべてを獲得し

てきました。これまで、地球上の

さまざまな生き物の死によって進

化が繰り返されてきました。死が

進化をもたらしました。生き物は

なぜ死ぬのかでなく、死ぬものだ

けが進化出来、今存在しているの

です。別の言い方をすれば、全て

の生き物は偶然、勝手に、利己的

に生まれ、死ぬときには、結果と

して他を利する形で、公共的に死

んでいくのです。

『いったいなぜ、ヒトだけが老い

るのか。』(ここからが本題。ヒトとは「生物種としてのホモサピエンス」のこと。人とは「社会のなかで生きる人」のこと。)

老後は嫌だと忌み嫌われますが、

老いることは決して不幸になるこ

とではありません。ある一定以上

の年齢になると、ご褒美のような

幸せな時間が得られることも研究

で分かっています。ヒトとチ

ンパンジーは98.5%の遺伝子

が共通で、ヒトはサルから分かれ

600万年の進化でヒトになった。

ライオンにもサルにもミツバチに

も社会はあるが、生殖機能を失う

と人間以外の生き物は、群れを追

われ他の動物の餌になる。植物も

同じです。老化とは細胞レベルで

も個体レベルでも、不可逆的なも

ので時間とともに衰えていくこと

です。疲労や筋肉の痛みなどは

違います。人間以外の生き物はそ

の期間が全くないか非常に短いか

です。サケは数年間大海で成長し、

故郷の急流を遡り切つて、メスは

産卵、オスは精子をかけて共にす

ぐに死にます。野生の生き物は常

に食うか喰われるかの関係にあり、

動きの鈍くなつた狼、イワシ、ミ

ツバチもすべて生き物は、老いた

状態で見ることがありません。ヒ

トは立ち歩きし火を使い体毛をな

くし、結果として不自由が進化を

強め、家や十分な食料を得ておじ

いちゃんやおばあちゃんとして長

寿を成し遂げ、成長の著しく遅い

子供たちを育てる中でシニア(長

翁、曾長等)を選び、結果として

遥かに効率の良い、遥かに強い社

会を持ったのです。老いても健康

で活発な人は、自らの楽しみを得

た上に、子供達や社会に少しでも

恩返しをする。絆の中で人はこの

境地を超えたのちご褒美のような

幸せな時間が用意されたのです。

8月初め、フランス人家族を訪

れました。フランス中15〜2

5度で寒い位、彼らは期待外れ

の夏に失望しきりでした。

こちらは田安その他で、全てが

高価でがっかりでした。機会を得てご報告したいです。

● 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

「バランス感覚」を鍛える

＝ 転びにくい体づくり ＝

背中や腰が曲がってきた、足幅が狭くなった、めまいを感じるなどの変化はバランス感覚の低下と関連があります。バランスが保てないことは転倒リスクを高めます。日常生活に役立つ「バランス感覚の鍛え方」をご紹介します。

1. バランス感覚とは

ピンとまっすぐ立つ、転ばないようにバランスを保つなどの反射的なコントロール能力のことです。バランス感覚の良い人は、筋肉の力が強い人であり、筋肉の力が弱い人は、バランス感覚が低下していると言えます。

2. バランス感覚を鍛えるのに必要な筋肉（バランスを保つために身体を動かす筋肉）

① 体幹、特に腹部の筋肉は、バランスを保つために重要です。

《腹直筋・内腹斜筋・外腹斜筋・腹横筋》

② 下半身の筋肉

《太もも(大腿四頭筋)・内もも(内転筋)・お尻の外側(中殿筋)・ふくらはぎ(腓腹筋)・すね(前脛骨筋)》

体幹、下肢の筋肉の力によってバランスを保ち安定した動作ができるのです。

3. 高齢者のバランス感覚訓練

① 開眼片足立ち

片足で立つことにより、重心が不安定になり、安定させるためにお尻の外側にある中殿筋や内もものうちがわの内転筋が使われます。

《やり方》

- ・ 直立して、前を見る。
- ・ 一方の膝を曲げて片足立ちになる。(素足がよい)
- ・ そのまま限界まで維持する。
- ・ できない場合は、軽くつかまって行ってください。(安全に)

② つま先あげ

すねの筋肉である前脛骨筋を鍛え、二足歩行の安定性を高める効果がある。

《やり方》

- ・ 直立して背筋を伸ばす。
- ・ 片側の足のかかとを支点につま先を上げる。(10数える)
- ・ 左右交互に。ゆっくり行う。

③ かかと上げ

ふくらはぎの筋肉(腓腹筋)は、バランス感覚を司る重要な筋肉です。よって、かかと上げによって腓腹筋を鍛えることは転倒防止につながります。

《やり方》

- ・ 直立して、目線はまっすぐ前を見る。
- ・ 両足のかかとを上げてつま先立ちになる。
- ・ かかたとが地面につくギリギリ迄下げる。
- ・ 重心は、親指側に乗せる。

④ プランク

お腹周りの筋肉をまとめて鍛えられる。(体幹の筋肉強化)

《やり方》

- ・ 両肘とつま先で体を支え、頭から踵まで一直線にする。
- ・ お尻が浮いたり沈んだりしないように耐える。
- ・ 初心者は、30秒、慣れたら一分間を目標にする。
- ・ 視線はおへそに向ける
- ・ 腰はそらさないで、まっすぐ。

参考資料・ネクストステップ(リハビリブログ) 理学療法士、佐々木寛時監修

\*立って行うことが困難な方は、座って行う方法を行ってください。

① 太もも・膝を伸ばし足全体を水平に挙げる。(左右交互に行う 合計一分間)

② 横むきになり、軽くひざを曲げて、上の足を伸ばしてあげます。

(左右交互に一〇秒間ずつを繰り返す) ふともも・中殿筋を鍛えます。

③ 足首の屈伸

つま先を顔の方に向ける、続いてつま先を床に向ける。それぞれ五秒間、ゆっくり繰り返します。ふくらはぎとすねの筋肉を鍛えます。

バランス感覚の訓練法(下半身体幹の筋肉の鍛え方)をご紹介します。

これらの訓練法を現在行っている体操、ストレッチに加えることをお勧めします。

バランス感覚の低下防止、強化を意識して日々の運動をすることは、さらに転倒しにくい体づくりにつながると思います。

毎日の継続によって筋力維持向上＝転びにくい体づくりにつながりましょう。



● 納涼親睦食事会 報告

酒井喜嗣

・日時：7月27日(木)

12時～13時30分

・場所：「勇の里」中村橋駅前

・参加人数：27名

コロナでしばらく開催できなかった「納涼親睦食事会」を漸く開催する事ができました。連日の猛暑で熱中症警戒アラート発令中にもかかわらず、多くの方々が参加してくださいました。幹事長の内田さんと山本会長の開会宣言に続き、山崎さんの麦茶による乾杯音頭で食事会の開始となりました。お店「勇の里」の2階広間を健生会で貸し切り、冬瓜の煮物など季節の献立満載の「勇弁当」を美味しく頂きました。女性陣はお話に夢中で、会場は終始にぎやかで盛り上がり上がっていました。数少ない男性陣も女性陣パワーに負けじと一緒に加わり、話に花を咲かせていました。

「みんなの文化祭」及び「こぶし朗読の会」でお世話になっている和田幾子さんも参加されました。背筋をすっと伸ばした姿は、さすが女優さんだなと感心致しました。そして、いくつになっても若々し

い会員の皆様の笑顔の集合写真も掲載しましたので、ぜひご覧ください。あつという間の楽しい1時間半でした。幹事の皆さまありがとうございました。

山本会長と内田副会長 挨拶



参加者 集合写真

## ●第26回読書サロン報告

山崎隆司

日時 7月11日(火) 10時〜  
場所 ココネリ研修室

参加者5名

今回は猛暑の影響もあり参加者5名で家族的な雰囲気です。サロンが開催されました。

参加者から、今年も猛暑で厳しい夏の暑さに耐えて生活している実態が語られ、又、最近のデジタル社会について、若者にじっくり活字(新聞等)を読む習慣がなくなり、便利さを追求する中で大事なものが失われていくことを心配する意見が出されました。

今回の書籍交換で、私は昨年暮れに映画化された「ラーゲリ(収容所)より愛を込めて」(辺見じゅん)と3年前に直木賞を受賞された「少年と犬」(馳星周)を読む機会がありました。両方とも読みがいのある本で、是非、皆様にも読むことをお勧めします。読書サロンでは、自分では選ばない様な本との素敵な出会いがあります。

皆さんもサロンに参加して、新しい本との出会いを楽しんでください。



## ●シネマクラブ鑑賞会報告

泉 芳子

鑑賞作品「青いカフタンの仕立屋」

7月17日(月) 参加者7名

ヒューマントラスト有楽町

モロッコ、海沿いの街サレ旧市街で伝統衣装カフタンの仕立屋を営む職人ハリムと妻ミナ夫婦の物語。ハリムは失われつつある手作りに徹する職人。ミナは伝統職人である夫を尊敬し励ましている。

そのミナは病に侵されるが高額な診察を受けない。カフタンの注文品も遅れがちなどころへ伝統技術を受け継ぐ若い職人ユーセフが登場。始め、夫とユーセフの関係を疑うミナも、正直で確かな技術のユーセフを許し、夫も許し、最高級カフタンの完成に向け、3人は絆を深め揺るぎないものとなる。

やがてミナが亡くなり、旅立の日、なんと、ハリムは戒律を破り真っ白い死に装束を剥ぎ、仕上がったばかりで大切な注文品のカフタンを着せて、ユーセフと二人で墓地に担いで行きます・・・。

妻への尊敬と深い愛が凝縮された庄巻のラストシーンでした。夫婦愛、同性同士の愛、共に愛する人間社会の愛の物語でした。

## ●『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

8月、まゆの会は夏休みをいただきます。そこで！休み明けの9月には特別プログラムをご用意しています。水彩画の先生でいらっしやる堀一子さんを講師にお迎えして「貝殻アート」教室、開催します。針を絵筆に持ち替えて、貝の絵付けに挑戦です。堀先生が優しくご指導下さるので安心して！「芸術の秋」を楽しみましょう。9月と10月、2回で仕上げていきます。ご参加お待ちしております。

♪9月のお知らせ

日時 9月4日(月) 13時〜

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 貝殻アート①

持ち物 鉛筆

問い合わせ080(5417)7790

柳瀬まで



## ●スマホ倶楽部報告

横田邦彦

7月25日木曜日13時〜15時  
ココネリ研修室4 参加者7名  
今回はスマホにある写真の整理。

GoogleフォトやiCLOUDへの同期がいっぱいになるなどで写真の整理が必要になる。iPhoneの写真アプリやGoogleフォトの検索機能。最近のAIの進歩により自動的に人物や場所などに分類される様子を体験。アルバムを作る方法や、写真から特定の人物などを削除することなどを学びました。

●ごぶし朗読の会報告

田中昌美

第30回 7月15日(土)

生涯学習センター会議室1+2

参加者9名

第31回 8月8日(土)

ココネリホール 西

参加者8名

教材 浅間虹至 作

「老木のつばやき」

●大極拳体操報告 丸山英子

7月21日(金) 参加者7名

ココネリホール 西

●やすらぎ会報告 橋本光

7月26日(水) 参加者5名

切手切り 生涯学習センター教室3

●【健さんの試写室便り】

第132回 高田健治

「高野（たかの）豆腐店の春」

尾道、風情ある下町の高野豆腐店。父の辰雄と娘の春は毎朝陽が昇る前から、拘りの大豆で美味しい豆腐を作っている。ある日、患

っている心臓の具合がよくないことを医師から告げられた辰雄は、出戻りの一人娘・春のことが心配

で、昔ながらの仲間たちに協力してもらい再婚相手を探し、本人には内緒でお見合いの作戦を立てた

が、春には交際している相手が居た。親娘は口論となり、春は家を出てしまう。そんな折、偶然が重

なり、言葉を交わすようになったスーパールの清掃員をしているふみえが豆腐店を訪ねてくる・・・。

父と娘の新しい出会いは・・・？  
藤竜也81歳、変身の魅力。

アルタミラ・ピクチャーズ  
監督 三原光尋  
8月18日公開 星 4つ

「春に散る」

40年ぶりに日本の地を踏んだ元ボクサーの広岡、かつて所属したジムを訪れる。彼の前に立ったのは、不公平な判定負けに納得でき

ず一度はボクシングをやめた黒木

指導を受けたいと懇願する。広岡の姪佳奈子も加わる不思議な共同生活が始まる。やがて、黒木をチャンピオンにしたいという広岡の情熱は、夢をあきらめた人々を巻き込んでいく。

広岡・佐藤浩市と黒木・横浜流星が火花を散らす好演。本年第一の感動作。ロッキーを凌ぐ。

ツインズ・ジャパン  
監督 瀬々敬久  
8月25日公開 星 5つ

「ロスト キング」

2012年 500年以上にわたる行方不明だった悪名高いリチャード3世の遺骨が英国レスターのある駐車場で発掘された。主婦でアマチュア歴史家フィリップは家

族からも同僚からもなかなか理解されず、名だたる専門家にも疑惑の目で見られながら、諦めること

なく、自らの直感を信じ、誰もが「あのシェイクスピアが言うのだから・・・」と思い込んでいた英国王室の常識を覆した。そんな驚き

の史実を基にした映画化。

普通の女性を見事に演じ切るサリー・ホーキンス主演。英

監督 スチーブン・フリアーズ  
9月22日公開 星 4つ

私の好きな俳句 (芥川龍之介)

◎ 渡邊一雄 (三遊亭大王)

今月から文豪の中で俳人と違った魅力的な俳句を作った人の俳句を御紹介したい。まず私は第一人者として芥川龍之介をあげたい。たまたまこの原稿を書いている7月22日の朝日新聞に、芥川が晩年住んでいた旧居地に2026年開館予定の芥川龍之介記念館設立に北区が着手したという記事が目にとまった。孫の芥川てる子さんもこの設立を心から喜び

アドバイザー名譽顧問を務めることになっている。彼女は「35歳で自殺した彼の代表作(鼻、羅生門、河童)などが若い時の作品なのでいつの時代でも共感する若い読者がいるのではないでしようか」と言っている。確かに彼の作品はどれをとってもピリリと響く鬼才が伝わってくる。一方彼は俳句も大好きで芭蕉を心から尊敬している。そして「小説を書いて

いるときよくふつと俳句が出てきてね、俳句を考えているのが楽しく小説のほうが進まなくなってしまう」と虚子の長男の年尾に語っている。

芥川自選の「澄江堂句集」も出版し七七句の厳選であるが、俳人の岸本尚毅は、どれも隅々まで神経が行き届き完成度が高いと評している。芥川と俳句の大御所 高浜虚子の次の句に芥川の特徴がよく出ている

ところを鑑賞していただきたい。

風や 目刺しに残る 海の色 芥川龍之介  
蒼海や 色尚存す 目刺しかな 高浜虚子

たかが目刺しに大きな世界をつかむ芥川の魅力に私はひかれます。

① 蝶の舌 ゼンマイに似る 暑さかな  
② 青蛙 おのれもペンキ ぬりたてか

③ 初秋や いなごつかめば やわらかき  
④ 苔つける 百日紅や 秋どなり  
⑤ 朝寒や 鬼灯(ほおづき) 垂るる 草の中

⑥ 麦ほこり かかる童子の 眠りかな  
⑦ 夏山や 山も空なる 夕明かり  
⑧ 松風を うつつに聞くよ 夏帽子



## 「役員会」報告

- ・日時：8月3日(木)10時
- ・場所：ココネリ研修室4
- ・出席者 山本、青木、内田
- ・土橋、竹内、竹内(律) 山崎、濱山本(稔) 酒井 田中(司会)
- 7月行事報告
- ・「東京探訪クラブ」明治丸見学 猛暑のため中止で9月に延期
- ・「納涼親睦食事会」 勇の里 参加者27名で好評のうち終了
- 8月行事案内
- ・8月22日(火) 東京探訪クラブサントリービル工場見学は、12名参加予定
- ・サークル活動は夏季のため一部活動休止。
- 9月ニュース内容と分担の確認
- ・9月行事案内について日程確認
- ・さらさらカレーづくり再開
- 進捗状況報告
- ・例会「ジャズの楽しみ方」 進捗状況報告
- その他
- ・「なべさんの元気湧くわく講座」再開 チラシをニュース送付に封入予定
- ・令和5年度「会費」未納者担当を決め電話連絡する
- ・第2回「家族でバンザイみんな

のぶんかさい」出演者等検討  
・総会後の各変更の登記  
資料準備中  
・健生会40周年企画進捗状況  
今までのものに拘らず時代に  
あった自分達らしいものを  
追求したい。 報告 田中

## ★話の広場

### 竹内副会長がテレビに出演！

酒井 喜嗣

7月15日(土) 読売テレビで  
放映された「ぶらり途中下車の旅  
大江戸線」に、なんと竹内さんが  
出演されていました。旅人はフィ  
ギュアスケートで活躍された村上  
佳菜子さんと「はつらつセンター  
豊玉」で開催中の「囲碁ボール体  
験会」会場にやって来たのです。  
村上佳菜子さんも一緒にゲームを  
楽しんでいました。  
そこでその時の様子などを竹内さ  
んにインタビューしました。

### ◆取材緊張しました？

初めてのテレビ出演でしたので、  
言葉のやり取りに緊張致しました。  
◆村上佳菜子さんとの初共演は？

村上佳菜子さんは、スポーツウー  
マンでイメージ通りの笑顔明るい  
元気な方でとても助けられました。

◆テレビ放送見ての印象は？  
いつもこの番組を見ている通りに、  
編集して頂き良かったと思います。



★竹内さんは囲碁ボールの普及に  
取り組んでおられます。

※練馬囲碁ボールの問合せ先です。

☎090-9647-0710 竹内

メール z-takeuchi.1110@softbank.jp

### ◆「シネマクラブ 鑑賞会」

・9月13(水) 〓時間要確認〓

・劇場：駅新装の渋谷地区

・鑑賞作品：「春に散る」

9月号ニュースに星5つで紹介さ  
れています。佐藤浩市と横浜流星主  
演で、高田さん一押しのおもしろい  
です。大江戸線練馬駅の集合時間

9月8日(金)ラインで確認します。

☎090-9833-8815 保坂

☎090-6319-6583 泉

## ●東京探訪クラブ

### 明治丸見学大会案内

酒井喜嗣

7月に開催予定でしたが、残念なが  
ら連日の猛暑で、急遽中止・延期に  
なりました。明治時代のロイヤルシ  
ップ・明治丸見学の開催案内です。

★集合：9月26日(火)9時30分  
大江戸線練馬駅改札前

### ★行程

練馬駅↓(大江戸線門43分)↓  
月島駅↓(徒歩10分)↓東京海洋  
大学↓見学(11時〜12時30分)  
見学後、解散&自由昼食(月島又  
は門前仲町)

★申込期限：9月10日 酒井まで

前回申し込まれた方(20人)を優  
先的に受け付けて頂きますが、  
再確認のため連絡願います。また、  
今回は多少の人数追加も可能につ  
き、前回申し込まれなかった方も  
応募ください。

### ★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

☎080-3469-4563 酒井



内田稚代

連日猛暑にも関わらず私と娘で思いついたら吉日と急に竹橋にある国立近代美術館で開催している「ガウディとサグラダファミリア展」に出掛けました。相変わらず娘に私の杖となつてもらい行くことが出来ました。何故それほどまでにして出掛けたかと言いますのも私が52才の時、娘が学校勤務の夏休み期間を利用して2人で、「ヨーロッパ5カ国周遊15日間」のコースで旅した時にスペイン、バルセロナで見たのは、サグラダファミリア(聖家族教会)でした。カタルニャの建築家アントニ・ガウディの未完成の作品でしたが正面は完成されていてそれを見た時にその造形美と外壁にも感動！キリスト、マリア、子供達、信者、鳥、動物等が細かく彫刻されていて、今までに見たことのない建物、その時のことを32年経った今でも記憶に残っており、当時現地にいる日本人ガイドさんの説明によると建物が完成する迄にはあと200年以上はかかるかもしれませんと言われました。その後段々見

学を訪れる人の数も多くなり資金も少しずつ出来、受け継いだ建築家はガウディのたった1枚残っていた設計図をもとに建築を他の働き手と共に進めてこられ、着工から130年以上の歳月が経過していたが、ガウディ没後100周年にあたる2026年に完成する予定。永遠に未完成のままかのように思われた大聖堂の建築は、これから急ピッチで進む事になりそうです。この「工期半減」の裏には3DプリンターやCNC(コンピュータ数値制御)の石材加工機といった先端IT(情報技術)の活用があり。1882年の着工から150年弱で完成することになる。今回、日本で展覧会が開催されるとなったので、その過程はどうであったのか興味を持ち、確認したかったので出掛けたのです。見学してみると今迄以上に沢山の建築者の理念や資料、写真、そして何より驚いたのは聖堂の建設に日本人の彫刻家「外尾悦郎氏」が加わっていたのを知りました。外尾さんは建築家、彫刻家等計200名が働く中で最も長期間勤め続け、ガウディの意志を最も深く受け継いでいると言われているそうで

す。本国の名だたる彫刻家達を抑え重要な仕事を任されてきたと言われる外尾さんの気持ちとしては「34年もあそこで仕事が出来るとは一度も思わなかった。何時も「これが最後の仕事だ」と思っ取り組んできた。教会を納得させる作品が出来なければ契約を切られる可能性があるので自身としては常に命懸け。そうでなければ面白い仕事が出来ないからです。自分自身に言い聞かせてきた言葉は、今がその時、その時が今！今真剣に目の前のことをやらない人には決して訪れない。憧れている其の瞬間こそ、実は今であり、だからこそ常に憧れ命がけで生きなければいけないと思うのです」と結ばれています。生き方が素晴らしい方ですね。

**ガウディの言葉も素晴らしいです。**「役に立たない人は一人もない。統率者は部下の可能性を知らなければならぬ。作品は協働の成果であり協働は愛を基礎にしなければ可能である。聖堂は神のご意向と民衆の意志による作品である。建築家は、民衆と共に生き、神の方を向いて、己の仕事を實現する。建物は自然の法則にもとづいて、

作り上げていく。」彼の作品7つは1984年にユネスコ世界遺産に登録されました。ガウディは1926年6月7日午後6時5分頃、その日の仕事を終え、日課の夜のミサに参列するための聖堂から大聖堂の教会に向かう途中、大通りを横断時に停留場の縁石につまずき路面電車にはねられた。身動きせぬ老人が、ガウディとは誰一人気付かず、3台ものタクシーが病院への搬送を拒否、しかも回復不可能な重体であり、3日後に他界する。その間、重篤状態が、日々報道され、逝去翌日には各紙こぞつて、ガウディ特集を組んだ。2日後の12日、市当局から、公葬の申し出があったものの、ガウディの遺言に従い質素な葬儀が執り行われた。だが驚くべき光景が出現した。遺体を運ぶ馬車の後ろに1.5kmもの行列が続き、ガウディを弔うために集まった市民で街路は埋め尽くされたと記載されていました。それほど多くの市民が尊敬、感謝し、スペインが生んだ天才建築家を惜しみつつ、お別れをしたのでしようね。今回美術館に行き、色々なことを学んできました。

# 2023年(令和5年) 9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

- ▼ 2日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2西
- ▼ 4日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 6日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 7日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室1東
- ▼ 7日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」ココネリ研修室1東
- ▼ 12日(火) 10:00 「読書サロン」生涯学習センター教室3
- ▼ 13日(水) 時間要確認 「シネマ鑑賞会：春に散る」劇場は渋谷地区予定
- ▼ 14日(木) 10:00 「例会：三四朗さん」ココネリホール西+中
- ▼ 15日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール東
- ▼ 16日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター教室1
- ▼ 20日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 21日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室1西
- ▼ 22日(金) 13:00 「やすらぎ会」ココネリ多目的室2
- ▼ 26日(火) 9:30 「東京探訪クラブ：明治丸」大江戸線練馬駅改札前集合
- ▼ 27日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター教室1+2



9月例会の再度のご案内  
 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けます。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。  
 入場無料

・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 ココネリホール西+中  
 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

◆ ボランティア活動  
 ◆ ニュース「割付・校正」10名  
 7月20日(木)ココネリ  
 山本 保坂 竹内 土橋 山崎  
 田中 竹内(律) 濱 横田 酒井  
 ◆ ニュース「印刷 発送」13名  
 7月26日(水) 学習センター  
 山本 竹内 内田 柳瀬 土橋  
 橋本 坂本 八木 高山 濱  
 鷺池 竹内(律) 内田(ま)

編集後記  
 8月の中旬に9月号ニュースの割り付け編集をしています。テレビに目をやると、台風情報が流れています。被害、避難されておられる方々は、この猛暑の中、必死に頑張っておられる状況を見ると、とても気の毒でなりません。地球温暖化の影響なのか解りませんが、昔の台風は9月に入ると発生しましたが、現在は7月～8月にと早く来ます。被害も莫大になって来ています。この先どう変わってゆくのか計り知れませんがとても心配です。  
 さて2頁の健康便りには、バランス感覚の重要性について記されています。私も去年外で3回つまずいて転倒しています。骨折には至りませんが2回とも顔半面大あざになり中々消えませんでした。つい最近友達も電話を取ろうと立った瞬間よろけテールにぶつかり、私と同じ顔半面あざが出来ました。最近転んで骨折したと言われる方も多いのでバランスを鍛えてつまずき、転ばないようにしましょう！  
 また明治丸見学もあり、三四朗さんの例会もごいいます。参加をお待ちしています。 C・U