

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. 465号

2023・10・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会

心の資産

役員 山崎隆司

今年ほど夏の厳しい暑さから解放される秋の訪れに恋焦がれた年は、かつて経験のない珍しいことです。古来、日本人が季節の中で一番大切に考えてきたのは収穫の秋です。

私も秋の夕日に染まった紅葉を見ると、日本人に生まれて良かったとしみじみ感じます。紅葉が錦の色鮮やかな秋を「錦秋」（きんしゅう）と言う素敵な表現があります。「秋思」、秋は秋らしい静かさで物思いに耽り、人を少し哲学的にするようです。

さて、五木寛之氏（91歳）が対談で語っている記事に出会いました。彼は、高齢者にとって思い出

を慈しむ豊かな時間を過ごす「回想」と言う行為は、誰にでも実践できる孤独を楽しむ大切な行為だと語っています。

国に歴史があるように、人にも歴史があります。一人の人間には、誕生から始まり本当に言葉に尽くせない程の自分の歴史があります。それは年を重ねることに積み上がっていく、これを彼は「心の資産」と表現しています。

高齢者は若い人の何倍も豊かな歴史を持つています。それを存分に回想することを奨励しています。人間も樹木のように毎年年輪を刻み、その歴史を築いていきます。自分自身だけではなく、父や母や祖父母にも広げていくと興味が尽きず、充実した一時を楽しむことができます。人は父母から生まれ、これを10代繰り返すと千人の祖先、20代遡れば何と百万人と言う人間が、現在を生きる自分の背

景（歴史）に存在します。

自分の「心の資産」を繰り返し思い返し回想していくと、徐々に具体的細部まではっきり見えてくる、これを「思い出を鍛える」と言い、一人で思い出を慈しみながら時間を過ごすのは、高齢者にとって貴重な生産的で創造的な時間だと語っています。一方、一人で孤独の貴重さが分かるためには、人との触れ合いが無くてはならない、そうでなければ、孤独の時間の喜びはありえないと。

又、笑うと言うことは人間の文化であり大切ですが、ちゃんと笑う為には、自分だけでこっそり泣いたり、悲しんだりした経験がないと本当の腹からの笑いは出来ないと語っています。

孤独を味わうとは一人でいることではなく、皆の中心にいて自分一人の世界を失わないのが大事。皆の中で自分一人の世界を失うことなく、



人の輪の中に身を置きつつ、独りであること。

論語で言う「和して同ぜず」（人と穏やかに交わるが、むやみに同調せず）に人と交わるべき、主体性を持って孤独の喜びを知ることが、真に人と和することになると言うのです。

さて、漸く暑さが落ち着いた季節の中で、自宅付近を散策して見ませんか。

今は亡き永六輔氏は、「街の角を曲がると旅が始まる」という名言を残しています。近所の横丁のいつもと違う道を曲がれば、新しい発見があり、旅をした気分が味わえて、偶然に綺麗な花との出会いもあるかも知れません。

秋の夜長に、皆さんの「心の資産」を大切に回想し、小さな秋の旅を楽しむことで、誰にも無い自分一人の「心の資産」を積み上げてく



●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

ADL(日常生活活動)テスト

「ADLテスト」は、高齢者の体力測定の実施項目を決定するために行われているものです。

今回は、現状の生活活動レベル(自分の強み、弱点)を知る手段として「ADLテスト」を紹介いたします。現在の自分を知り、活動能力の向上や運動の目標づくりに役立てることを提案したいと思います。

1. 「ADLテスト」



設問は、12項目、回答は1〜3の三段階

問1..休まないで、どれくらい歩けますか。

①5〜10分程度②20〜40分程度③一時間以上

問2..休まないで、どれくらい走れますか。

①走れない②3〜5分程度③10分以上

問3..どれくらい幅の溝だったら、とび越えられますか。

①できない②30cm程度③50cm程度

問4..階段をどのようにして昇りますか。

①手すりや壁につかまらなないと昇れない。②ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる。③サッサと楽に手すりや壁につかまらずに昇れる。

問5..正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。

①できない②手を床についてなら立ち上がれる。③手を使わずに立ち上がれる。

問6..目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。

①できない②10〜20秒程度③30秒以上

問7..バスや電車に乗った時、立っていられますか。

①立っていられない。②吊革や手すりにつかまれば立っていられる。③発車や停車の時以外は何もつかまらず立っていられる。

問8..立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。

①座らないとできない。②何かにつかまれば立ったままでできる。③何もつかまらないうで立ったままでできる。

問9..シャツのボタンを留めたり外したりできますか。

①両手でゆっくりとならでできる。②両手で素早くできる。③片手でもできる。

問10..布団の上げ下ろしができますか。

①できない②毛布や軽い布団ならできる。③重い布団でも楽にできる。

問11..どれくらい重さの荷物なら10m運べますか。①できない②5kg程度③10kg程度

問12..仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。

①できない②1〜2回程度③3〜4回程度

引用資料*1999年新体力テスト」実施要領..文部科学省

2. 活用の仕方

回答①の場合は②を、②は③を目指し、③の場合は、維持を目標にするとうよいと思います。

(一) 回答①の場合

生活の中でより動いて筋肉や関節を動きやすくすることを目標に始めることをお勧めします。

(二) 回答②・③の場合

日常生活の中で、動き方や運動を意識して繰り返し行うことが維持向上につながります。

(三) 自分の課題を見つける

年齢や活動レベル等個人によって目指すところは異なります。生活を維持するために自分にとって何が？どの部分が課題(改善したいこと)なのかを決めることによつて、目標がより明確になり、取り組みの結果が見えやすくなります。

3. 今までの「健康だより」活用

ロコモ予防(2021年4,5月)、スロートレーニング(同年9月)、ドローイン(同年10月)、老化は足から(同年11月)、生活リハビリ(2022年6月)、関節について(同年9月)を参考にしていたけると幸いです。日々の生活・動きは、筋肉と関節の動きによつて支えられていることを思い起こしてみてください。

若い時はできていた。年だからと納得・諦める前により自立した生活が続けられるよう、今回も自問自答しながら健康だよりをつくっています。

ゆっくり頑張りましょう♥

●第27回読書サロン報告

山崎隆司

8月8日(火) 10時~12時
ココネリ研修室 参加者9名
今回は渡邊一雄顧問に参加頂き、大いに盛り上がりました。

いつものように、参加者間で書籍の紹介や読後感を語り合い、作家三浦綾子の全集を読み合っている参加者から、同氏が13年に及ぶ死の病との闘い、恋人の死、自殺未遂を経験する中で、なぜ多くの人に勇気と希望を与える作品を書くことが出来たのかについての講演会の紹介等がありました。

渡邊顧問は、持参の「手応えのある人生、珠玉の言葉と辞世の句」の資料で、著名な人達が残した言葉の紹介があり、生前親交があった日野原重明氏が100歳記念の時に残した、「今日も与えられた命を感謝で生き、最後にありがとうの言葉でこの世を去ることが出来たら、最高の生き方です。」の言葉には感銘を受けました。

最後に、サロン恒例の詩の音読が披露される等、和やかな雰囲気です。終了しました。



●「ざし朗読の会」報告

田中昌美

第32回 8月19日(土)

ココネリホール研修室5

参加者6名

第33回 9月2日(土)

ココネリホール研修室2西

参加者9名

教材 浅間虹至作

「老木のつぶやき」



☆参加者の声 中村 美恵子

朗読：ただ読むのではなく想像できるように感情をこめて読みます。朗読を始める前には発声練習をしますが、口を大きく開けてお腹から声を出すので最初は恥ずかしく思っていました。声を出すすと気持ちが良いので、最近自分の世界に入って大きな声を出しています。

山本周五郎作「糸車」やきむらゆういち作「あらしのよるに」などとても読みやすくて感情移入して読んでしまいます。2時間弱という短い時間の中で本の世界に入ってみるのも楽しい時間です。

●「シネマクラブ鑑賞会報告」

泉 芳子

鑑賞作品「春に散る」

9月13日(水) 参加8名

ユナイテッドシネマ豊島園

かつて、不公平な判定負けによって日本ボクシング界に失望した広岡(佐藤浩市)は渡米しアメリカで活躍、40年後に帰国。訪れた酒場で、同じく不公平な判定負けで自暴自棄になっているボクサー黒木翔吾(横浜流星)に出会う。翔吾は広岡にボクシングを教えて欲しいと懇願。翔吾の熱意に広岡も意を決し引き受ける。命を懸けて挑む2人の情熱は夢を諦めた人々をも巻き込んでいく。

本作の撮影にのぞみの級ライセンスを取得した横浜流星の本気の役作りが圧巻であり、他の共演者も役作りに気を通わせる。厳しいトレーニングを乗り越えた必死のボクシングシーンからは勇気を与えられ、生きる意味について考えさせられました。今の瞬間を完全燃焼して生きる男たちの生き様に近寄り難い気迫を感じる感動作。鑑賞後は「映画と芝居の違い」や「横浜流星の魅力」など、和やかなひと時の話題でした。

🌸『まゆの会の部屋』 柳瀬紀子

9月のまゆの会は特別企画「貝殻アート」教室を開催しました！堀先生と高山先生の熱心で丁寧なご指導と、皆さんの驚くべき集中力で、あつという間にアート作品が出来上がりました。下絵から彩色と進む貝の絵付け工程を楽しむ皆さんの絵心に感服致しました。



♪10月のお知らせ

日時 10月2日(月) 13時
会場 ココネリ多目的室1+2
作品 ウールのベスト
持ち物 型紙用の紙 ルレット
チャコペーパー 裁縫箱

●「東京探訪クラブ」報告

酒井喜嗣

8月22日(火)に、12名で、サントリー(天然水のビール工場)東京・武蔵野を見学してきました。京王線特急で新宿から約25分の分倍河原(ぶばいがわら)駅に着くと送迎バスが迎えに来てくれました。今までは参加者の8〜9割が女性でしたが、今回はビール党の男性5人の参加で、ほぼ男女半々という事になりました。

見学会の様子などを写真も交えて紹介します。

まずはシアタールームでサントリー工場の話を伺ってから、ビールの製造工程を、ガイドさんの話を聞きながら見学しました。麦芽の試食やホップの香りも体験しました。

仕込み工程エリアに入ると、大きな円錐状のタンクが並んでいて、

<仕込み工程での濾過槽>
澄んだ麦汁を濾過する窯



この室温が40度もあり、見学者は皆汗だくでした。

若ビールを熟成する貯酒エリアでは、以前使われていた貯酒タンクの中を歩きました。異空間のチューブに入ったような感覚でした。当日の最大の楽しみみの試飲では、3種類のプレミアム・モルツを味わいました。ビール工場仲間と一緒に飲むビールは、特上のうまさでした。

<試飲コーナーで集合写真>

美味しいビールに皆さんにっこり!



ビール工場見学後は、隣の府中に行き、ランチで再び宴会モードになりました。府中に来たので、有名な大國魂神社にお参りに行き、帰路につきました。ゲリラ豪雨が来たようですが、車中で幸いでした。今回参加された方から、感想を頂きましたので、掲載します。

■ビール工場見学に参加して

西岡 恭史

今回、東京探訪クラブに初めて参加しました。テーマがビール工場という事もあり、ビール党の私としては是非、という思いが企画を聞いた時からありました。

府中の隣に位置する調布育ちの私は、これまでも何度かサントリーの府中工場は見学をした事はありませんが、行く都度、ビールの製品も変わっており、何度行っても新鮮な気分で見学ができました。

中でも、見学コースの最後の貯酒タンクをくぐると冷たいビールの試飲が待っている、というコースは何度経験しても気持ちが高ぶるものです。今回は3種類のプレミアム・モルツビールを試飲しましたが、個人的には「マスターズドリーム」の喉に丁度良い苦さが最高に感じました。是非、サッポロ千葉工場(新習志野)、キリン横浜工場生麦も見学したいですね。

<貯酒タンク内をくぐりました>



●「やすらぎ会」報告 橋本光

8月25日(金)参加者 9名
昼食会 かこの屋 石神井公園店



●太極拳健康体操報告 丸山英子

8月18日(金) 10時〜12時
ココネリホール西・参加 6名

●スマホ倶楽部報告 酒井喜嗣

8月8日13時〜15時
ココネリ研修室5 参加者7名
横田さんがお休みのため、酒井が代役で実施しました。
トーク画面の友達一覧を解りやすくする等ラインの便利機能について、体験中心に行いました。

「役員会」報告

- ・日時…9月7日(木) 10時
- ・場所…ココネリ研修室1
- ・出席者 山本 保坂 青木 土橋 竹内 竹内律 山崎 横田 濱 田中 酒井 山本(稔) 司会
- 8月行事報告
- ・22日(火)「東京探訪クラブ」サントリー工場見学 12名参加 帰路、府中大國魂神社に立ち寄り
- ・夏季のため一部活動休止あり
- 9月行事案内
- ・8日(金)「きららカレー作り」20名分でスタート
- ・14日(木)例会「ジャズの楽しみ方」三四朗氏 ココネリホール西十中央 10時〜12時
- ・26日(火)「東京探訪クラブ」明治丸見学(8月より延期分)
- 10月ニュース関係
- ・内容と分担の確認
- ・行事案内、日程確認
- ・13日(金)「きららカレー作り」地域福祉推進センター
- ・10月の東京探訪クラブは休会
- その他
- ・令和5年度「会費」未納者 いずれも入金予定あり
- ・今年度3回目「例会」の件

11月16日(木)「第2回終活講座」を企画

- ・「秋季親睦バス旅行」の実行可否 コロナ感染増加傾向、その他の状況により今回は見送り 春に改めて検討
- ・「第2回家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」
- ・1月27日生涯学習センター 出演候補者への打診 招待者リスト 進行予定 予算について検討
- ・〈基本理念〉「健康長寿で家族や師弟・同僚・子供・障害者との絆を強くし、愛の輪を大きく広げよう」を大切に開催
- ・総会後の各変更の登記 9月を目処に準備する
- ・「健生会40周年」の企画・進捗状況 来年11〜12月に開催予定 記念式典・記念誌作成・記念事業(講演・演芸等) 35周年の資料を参考に準備
- ・25日(月)「なべさんの元気湧くわく講座」はつらつセンター 豊玉 14時半〜16時 先着50名(センター直接申し込み)
- ・22日(日)「ねりま終活フェスタ」のチラシをニュースに封入

報告 山本稔子

東京探訪クラブ11月開催予告

酒井 喜嗣

11月29日(水)に、千駄木にある大正・昭和期の山の手住宅と庭園の「旧安田楠雄邸庭園」を見学の予定です。東京都指定名勝の文化財庭園で、普段は建物内の見学のみ可能ですが、特別公開期間で紅葉した庭園内も自由に見学できるようにになりました。20名分予約できたので、11月号に詳細募集案内を掲載の予定です。ご期待ください。

シネマクラブ 鑑賞会

10月23日(月)時間要確認

- ・劇場：渋谷・文化村 ル・シネマ
- ・鑑賞作品：

「私はモリーリン・カーニ」

―正義を殺すのは誰?―

〈世界最大の原子力発電会社で隠された大スキャンダルが明るみに。5万人の従業員を守ろうとした彼女に何があったのか?…〉フランスで起きた実話の映画化。イザベル・ユペール主演

集合場所・時間

10月20日(金)ラインで確認。

090 9833 8815 保坂

090 5319 6583 泉

ボランテア活動

- ◆ニュース「割付・校正」10名
- 8月17日(木)ココネリ
- 山本(均) 保坂 竹内 土橋
- 竹内(律) 山本(稔) 田中
- 酒井 山崎 横田
- ◆ニュース「印刷 発送」12名
- 8月23日(水)学習センター
- 保坂 内田 土橋 柳瀬
- 山本(均) 濱 鷺池 高山
- 八木 橋本 内田(ま) 坂本

*新会員紹介



- 土支田2 薬師堂フミエ様
- 南田中5 山本 洋子様
- 練馬3 吉田 敏江様

◆話の広場

NHK100分で名著③ 保坂武雄

『霸王の家』

司馬遼太郎

(解説 安部龍太郎)

「三河気質が生んだ能力」

司馬遼太郎は「家康と言う人間は、一筋縄では解けない。」と言いつつ、「わからない人」「はつきりしない人」「三河人」であると決めつけて物語の展開に入る。三河人氣質とは中世の日本人を代表する人たちが、気は強いが体は小さく、言葉使いは乱暴だが誠実で、自己より優れた人であれば従うとしている。中世の守護領国制を色濃く残した農本主義で、松平一族はそれぞれが独立した領土を持ち、家康が率いているのは「族党群の族長」達だった。

一方、尾張は商業・貿易が盛んで信長は近代中央集権を目指して力を得た。主従関係も、その家来たちは純然たる使用人。信長が彼らを叩こうが殺そうが苦情の言いようがないのである。

家康は三河で生まれたが、6歳から織田家の人質に、8歳から19歳まで京文化の香る今川家の人質として過ごした。桶狭間で信長が今川義元を打ち取った際家康は

岡崎城に戻り、律義者の多い三河衆を部下として力をつけていく。

「律義さ」が世を動かす。

暫くのち信長と同盟、家康は「革命家」としての信長に心酔、共に「戦のない世」を目指し、律義さと類稀な忍耐力を示した。

突然に、本能寺の変で秀吉の天下となるが、家康は上洛を渋る、関白秀吉がその妹を家康に嫁がせ、実母を人質として後、家康は上洛する。その覚悟は「秀吉を動かし、戦のない世を作る」だった。才気において別格の秀吉も国家統一を成した後、明らかなビジョンを持たず過ちを繰り返す。慢心と自己顕示のために千利休を死に至らしめ、朝鮮出兵の愚では国も豊臣家も疲弊。家康が力を増した。

「後世の基盤を築いた」

家康は「厭離穢土」「欣求浄土」の八文字を掲げて戦った。仏教で、この世を離れて浄土に生まれ変わるという意味だ。家康は為政者として、この世を浄土に作り変えるという目標で戦った。安部龍太郎氏は「関ヶ原や大坂の陣」は、秀吉のような一人の人物が絶対専制的に国を治める体制から、各地の大名を政治に参画させる幕藩体制

のほうが良いとする、根本的な理由のためだったとする。絶対制は版図拡大を目指し、効率は良いが、平和な世界を目指さない。戦を終わらせ、長い平和をもたらす為、衆議を重んじる体制を築くことが、家康の総仕上げだったという。

晩年、2代将軍秀忠に「わしが死ねばどうなるか」と問い、秀忠は「天下は乱れる。」と答えるが「いや、乱れまい。」と断定。「大名の封地のふりわけから縁組、その後継者の性質や能力、さらには世間の気分と言ったものまですべて観察し、操作し、打つべき手はすべて打っておいた、だから大丈夫」と言い。秀忠への遺言では「天下の政において少しの無道もあるべからず。これをわが家の伝えとせよ。」と遺した

*「歴史及び歴史小説の限界」

江戸時代「神君」「大権現様」と呼ばれた家康を維新以降、終戦まで「ずる賢いタヌキ」と呼び、学校でもそう教えられた。

1958年、山岡荘八の長編「徳川家康」は根本から捉え直し、当時無我夢中で読んだ私は、家康公を「霸王」、徳川家を「霸王の家」とは思えない。

●きさら・生活支援昼食作り再開

清水マツ子

コロナ禍で三年以上お休みしていました「きさら・カレー作り」が九月八日新メンバーで再開しました。健全会の委員の方々三名と、私は元メンバーでお手伝いとして暫く加わる事になりました。ブランドが長くて元の様に作れるか心配もあり七月と八月に十人分作って試食会をし二度目に「美味しい」と少し満足の出来具合だったのですが。

九月八日、台風十三号が関東地方に接近、激しい雨の中歩きながら「今日本番で上手く仕上がるか？」と不安でした。カレーのルーを手作りしますので時間もかかります。…が実際に作り始めてみますと、とても順調にカレーと野菜サラダが仕上がりが十五分の休憩も取れました。味見は全員で何度か味を整え、「大丈夫よ、美味しい」と言う声に取り敢えずホッとしました。十二時には次々食べに來られ、見覚えのある方から「お久しぶり」と声がかかりました。テーブルは間隔を空け、時間をずらしたりしてのスタートです。新メンバーの方々の機敏さに感謝。

●【健さんの試写室便り】

第133回 高田健治

「月」

深い森の奥にある重度障害者

施設。ここで働くことになった

島洋子は書けなくなった元有名作家

家。夫の昌平と慎ましく暮らして

いる。施設では新しい出会いがあ

った。同僚の若い職員で作家を目

指す陽子や絵の好きなきとくん。

そしてもう一つの出会い。光の届

かない部屋でベッドに横たわって

動かないいきちゃんのことを他人

事とは思えない。だが、洋子は他

の職員による入所者への心ない暴

力や虐待を目のあたりにする。

そんな理不尽に最も敏感なの

はきとくん、増幅する正義感

や使命感がやがて、怒りを伴

う形で頭をもたげる・・・。

実話にもとづく辺見庸の小説。

監督 石井裕也

10月13日公開 星 4つ

「私はモーリン・カーニー

正義を殺すのは誰」

世界最大の原子力発電会社の労働

組合代表モーリン・カーニー。

会社を守り、従業員5万人の雇用

を守るため、中国との極秘技術移

転契約を知り内部告発者となった

モーリンが自宅で何者かに襲わ

れる。それを、自作自演だと無理

やり供述させようとする権力側か

らの精神的暴力。被害者から容疑

者へと言う立場に追い込まれなが

ら、屈することなく6年間たたか

い続け、無罪を勝ち取るまでの実

話の映画化。 仏

監督 ジャンポール・サロメ

10月20日公開 星 4つ

「愛にイナズマ

家族の愛、一億ポルト」

長年の夢だった映画監督デビュー

目前で、全てを奪われた花子、イ

ナズマが轟く中、反撃を誓った花

子は、運命的に出会った恋人の正

夫とともに、10年以上音信不通

だった家族のもとを訪れる。妻に

愛想をつかされた父・浩、口だけ

がうまい長男・誠一、真面目ゆえ

にストレスをため込む次男・雄二。

そんなダメダメ家族が抱えるある

秘密が明らかになった時、花子の

反撃の物語は思いもよらない方向

に進んでいく・・・。

笑いと感じの痛快エンタメ。想

像を超えた感動が待っている。

監督 石井裕也

9月22日公開 星 4つ

✿ 私の好きな俳句

（芥川龍之介②）

③ 渡邊一雄（三遊亭大王）

「こがらしや 目刺しにこもる 海の色」 龍之介

芥川の有名な句で、先月号で一寸ご紹介したが、俳人たちにもこの句が影響し、俳人鈴木真砂女も目刺しの俳句をたくさん残している。

その代表的なものは

「鯛よりも 目刺しのうまさ しらざるや」

「目刺し焼けば 消えてしまひし 海の色」

「目刺し焼く ここ東京の ド真ん中」

真砂女は美しい人で、銀座で居酒屋を経営し、

95歳まで生きていたようだ。

「元日や 手を洗いをる タごころ」 龍之介

この句も名句と誉れ高い作品で、芥川の句と言えば、まずこの句が取り上げられる。元日のめでたさ、晴朗の気よりもむしろ人生の淋しさを

「タごころ」に巧みに溶かし込んでいるところが素晴らしいとプロの俳人たちも絶賛している。

「秋風や 甲羅を余す 膳の蟹」 龍之介

芥川の詞書に「室生犀星から金沢の蟹をおくられた」とある。

龍之介と仲良しだった犀星が越前蟹を送ったと思われる。「甲羅を余す」

おおきな姿に「おおつ」と感嘆の声を上げている姿が見えるようだ。

秋風が吹くころの蟹は身がひきしまつて特に美味しく犀星に感謝しつ

つ酒を飲んでいる夕餉が想像される素晴らしい句である。

「毎年の 24日の あつさかな」 菊池寛

龍之介の大ファンであった菊池寛の句も味わっていたきたい。彼は

昭和十年に、芥川賞と直木賞を創設した作家である。この二十四日は

七月二十四日つまり芥川の「河童忌」の暑さを詠んでいる。

昭和二年のその日に龍之介は自殺（三六歳）。

今年も暑い夏だったが、その頃も暑い夏だったようだ。

「小兔も 片耳垂るる 大暑かな」 龍之介

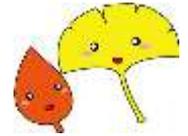
異常な暑さの夏くれぐれも御身体大切に。



2023年(令和5年)10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(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 4日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 5日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室5
- ▼ 5日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」ココネリ研修室1西
- ▼ 6日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール西
- ▼ 6日(金) 10:00 「やすらぎ会」ココネリ研修室1西
- ▼ 7日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」石神井公園区民交流センター会議室1
- ▼ 10日(火) 10:00 「読書サロン」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 13日(金) 10:00 「きららカレーづくりボランティア」豊玉すこやかセンター6階
- ▼ 18日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 19日(木) 10:00 「校正」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 21日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」石神井公園区民交流センターテスト室
- ▼ 23日(月) 時間要確認 「シネマ鑑賞会：私はモーリーン・カーニー」 集合時間場所要確認
- ▼ 25日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2



11月「例会」のお知らせ

「第2回終活講座」開催

以前開催致しました「ハッピーエンディングカード終活」の第2弾をブラッシュアップ編として開催致します。

前回は、49枚のハッピーエンディングカードを使いながら、これからの人生の備えを確認しました。今回は49枚のカードから、各カテゴリ毎に数枚ずつ抜粋して、そのカードに対する問い掛けの解説と、「NO」や「Risk」と回答された時のリスクについて解説して頂きたいと思っております。

また、スマホやパソコンのデータの整理方法についてもお話し頂く予定です。

入場無料



1、日時 11月16日(木) 10時~12時

2、場所 ココネリホール西十中
(西武池袋線練馬駅隣接)

3、講師 西岡恭史 氏

お問合せ先

竹内 090-9647-0710

編集後記

猛暑が続いた夏休みでの外出は、つらいものがありました。年齢的に先があまりないので、暑い中、娘婿の会社の賢島保養所に2泊して来ました。松坂城址後の近くにある婿のお父さんの実家(割烹旅館八千代)へ立ち寄り、予約しておきました松坂牛を堪能し伊勢神宮参拝とおかげ横丁をゆっくり散策、賢島では遊覧船に乗り、旅行中はレンタカーを借り移動出来たのでとても楽でした。大学生の孫も一緒に楽しい旅行になりましたが皆様はどのように過ごされましたでしょうか。話の広場に原稿をお寄せ下さい。お待ちしております。さて今月号は巻頭言に山崎役員が書かれています「心の資産」を読んだ思ったことは、私は最近年のせいかやたら昔のことを回想し主人や娘に話すようになりました。今のことはすぐに忘れてしまいますが、昔の事は鮮明に覚えているのが不思議です。又サントリーブール工場見学では、皆で飲む冷たいビール試飲は格別と記されています。皆さん満足のようにでしたね。11月には例会「終活講座」があります。是非とも多くの方に受講して頂くよう宜しくお願い申し上げます。 C・U

