練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人

http://www.npo-ke nseikai.com/

№.466号

2023 • 11

-2787編集:役

声を出しましょう

### 会長 山本 均

るほど急速に秋が深まってきまし の夏でしたが、それが幻と思われ 皆様いかがお過ごしでしょう 一史的な酷暑と言われた今年

ます。ここで望まれるのは、よく 秋の恒例行事の季節に入り、近所 声の鍛錬は健康増進に役立つとい 響く通る声で会話に参加すること。 に参加するのはコミュニケーショ 会、敬老会などが行われています。 の学校や区の施設で運動会や音楽 いる高齢者にとっても様々な行事 ン力を持続させる良い機会となり 人暮らし等で話す機会が減って

り、頷ける気がします。

性によることが主因とする説があ

参考文献

~日本の声が危ない~ 山村庸子著「声の道場 員の意向を見つつ、この方面での

活動も進めていきたいと思います。

りするのは日本語のこのような特 常の会話では腹式呼吸による発声 乳児のころは周りに空腹を伝える す。(日本人の会話力や演説が見劣 となりますが、日本語の場合は意 声を乗せて口を縦にあけて話すほ 日本語を習い始めると様子が変わ す。ここまでは世界共通ですが、 識をしないとそうはならないので かの国の言語では自然と腹式呼吸 はほとんど必要ありません。 い言語といわれているように、通 けでも発音・表現ができる数少な ってきます。日本語は喉、 ムや音程を気にしない自然の声で いるものにもよく聞こえる、 泣いてお乳をせがみます。 ため体中の力を目いっぱい使い、 ヒトは生まれた直後に産声を 初めて呼吸を開始します。 息に リズ

ずに大きな会場の隅まで通るのは ③息が自然に入るを繰り返し、 声を出すことで、子供や高齢者に 練の賜物であり、我々一般人が一 要で、これができると小さくても その一部を声帯に軽く当てるよう 出します。体に十分息が入ったら、 然に構えてから ①ゆっくり息を う場合は、まず肩の力を抜いて自 日ごろからおこなっているこの訓 の演者などの声が、マイクを使わ になります。歌舞伎役者、 遠くまで通る声、説得力のある声 です。「息に声を乗せる」ことが重 に声を出せば、体にも息が残って 吐く ②途中から一気に出し切る き空気振動によって外に伝わるの いる状態で発生した音はこれに響 く息に声を「乗せ」て自然に音を 腹式呼吸による発声訓練を行 夕にできるものではありませ しかし日ごろからこの意識で 能狂言

楽しむためにも、ご興味のある方 ります。声を出す機会が減少して や音読を行っているグループがあ そうです。ぜひやってみてくださ 響き」を生み出す。 は是非参加を検討していただきた め、また周りの方との会話を長く も疲れず聴き手も心地よさが増す 出せるようになると、長く話して と共鳴させて「その人にしかない 出した息を当て、それを自分の体 させる声、所謂よく通る声が身に 対しても耳だけでなく体でも感じ ームなどからボランティアでのサ については、公的施設や高齢者ホ いと思います。また、朗読や音読 いく昨今ですが、自身の健康のた ル活動としてコーラスのほか朗読 共鳴するように、 声帯に自然体で 弦楽器の弦による音が胴の部分と する」意識による方法があります。 を共鳴させる=自分の体を楽器に 出す具体的な訓練として、「声と体 い。健生会には、声を出すサーク つきます。 通る声、 心に響く声を ビス依頼があります。今後、会 一旦この声が

### 練馬区立はつらつセンター豊玉 看護師 尾﨑 幹子



一高齢者の身体に与える 影響と対策

余儀なくされましたが、秋冬に向 猛暑により身体はかなりの消耗を けて寒さへ備えが必要となります。 なり早い時期に流行しています。 インフルエンザが例年よりか

# 1.身体の冷えによる影響

スクが増します。 血圧上昇、脳梗塞、 層誘発します。③ヒートショック、 を起こし、肩こりや膝の痛みを一 力の低下を招きます。②血行不良 冬の寒さは、①体温を下げ免疫 心筋梗塞のリ

### 2. 感染症予防

胃腸炎、食中毒などの予防 \*3密を避ける。 ロナ感染症、ノロウイルス感染性 季節性インフルエンザ、新型コ

\*マスクを着用する。 \*体を温める。マフラー手袋帽子

> ボウなどの根菜類 の着用・温かい食事・人参・ゴ

②移動時はゆとりをもって足 軽く動かすことを提案します。

元に注意しましょう(段差・す

# 3. 脱水症状 (身体・環境の乾燥)

ます。 なくても体内の水分はより失われ 出する水分量が増加し、汗をかか 要です。冬は吐く息や皮膚から放 冬も夏と同じく脱水に注意が必

\*水はこまめに飲む。(夏同様)

\*室内を適度に加湿する。(50 6 0 % 日1500 配以上を目安に 加湿器・洗濯物の室

ぜ、インフルエンザ等ウイルス 燥しがちです。空気乾燥は、 さらに暖房器使用は、空気が乾 喉、鼻の乾燥により粘膜の防御 は鼻や喉の乾燥予防にもなり 力が低下します。(マスク着用 の活動が活発になります。一方

## 4. 入浴中の事故を防ぐ

バランス感覚の低下、転倒を引き 拘縮・緊張しスムーズに動けず、 がちです。そのため筋肉・関節が 起こし易くなります。 寒いため室内でも活動が低下し

\*浴室・脱衣所での転倒を防ぐ。 ①入浴準備体操として、手足を

> \*ヒートショック予防 ②入浴前後に水を飲む。 べりやすいタイルや床の濡れ ①脱衣室・浴室を温める。

### 5 免疫力を高める。

切です。 頃から健康維持に努めることが大 ことが重要です。バランスの良い 向上・運動が基本となります。日 食事、睡眠、保温、筋肉量の維持 を十分に発揮できる状態を整える 私たちが備えている生体防御力

# 6. 体調不良を我慢しない。

脱水症や感染症の場合、高齢者は、 れでも改善しない場合、発熱、下 頃から自分なりの対処でコントロ 出た時は、早めに医療機関に相談 痢・おう吐、食欲低下等の症状が 重症化防止に重要なことです。日 重症化することは珍しくありませ しましょう。 ールをされていると思います。そ ん。免疫力を高めておくことは、

### \*感染症予防

こ参照ください。

★詳細は、以下「健康だより」を

423号(手指の消毒・ウイルス

の対応を続けて身を守りましょう。 が考えられます。 従来の感染防止

4 4 7号 (ノロウイルス感染症 の体内侵入を防ぐ)

### \*脱水症状

4 3 9 号 4 3 2 号 (熱中症予防) (ヒートショックの

## \*入浴中の事故を防ぐ

432号 (安全な入浴) 442号(老化は足から始ま る?)

452号 (関節について)

## \*免疫力をつける

445号(冷え症対策 455号(バランスの良い食事 451号(低栄養・栄養失調)

重要になります。 体化したことではありません。だ 新型コロナウイルスの感染力が弱 から個人の選択を尊重し、国民の た。その後は、行政の要請・関与 相当)から五類感染症になりまし 5月8日より指定感染症 (二類に からこそ、自分を守る対応が一層 対応に変わりました。(厚生労働省) 自主的な取り組みをベースとした 新型コロナ感染症が、令和5年

## ) 健生会例会報告

講師 サックス奏者 三四朗さん いとしてのジャズ」 「ニューヨーク武者修行と生きが

(ジャズの楽しみ方) 報告 山本

音楽に対する想い、音楽を通じて すが、今回は米国での貴重な体験、 例会を開催しました。 三四朗さん おいて、サックス奏者の三四朗さ なお話をいただきました。 のボランティア活動について様々 はこれまで当会の催しに演奏者と んをお招きして本年度第二回目の して何度もご出演いただいていま 9月14日、ココネリ・ホールに

ドに驚きや感動を覚えた方が多か ました。次々に語られるエピソー 始。帰国後、日本でのストリートミ らストリートパフォーマンスを開 体験を交えながらご披露いただき ニューヨーク街角の路上演奏での 現在の活動の原点となったという 演奏家としての生きがいについて ュージックブームを創られました。 ヨークに滞在し、ライブ活動の傍 ス、作曲編曲を学んだあとニュー **-クリー音楽院でギター、サック** 三四朗さんは米国ボストンのバ 今回の講話では、音楽の魅力や

ったと思います。

きました。 同素晴らしい音楽に浸ることがで の演奏をしていただき、参加者一 講話に続いて後半ではサックス

ただきました。 障害者施設の方々にも多く参加い 参加者69名、うち一般31名。







# 第28回読書サロン報告

9月12日 (火) 10時〜11時30分

生涯学習センター会議室 サロンはいつ 参加者7名

もの様に気楽なアットホームな雰

なった「告白」で出会って以来、 者同士で実感しました。 感激が伝わり、 ものであり、一人だけで静かに読 好きな小説家の一人であります。 湊かなえ氏とは、ベストセラーに むのとは違い、 これは実際の体験談を一般の人が きましたよ」。目の不自由な老人が ました絵本の音読は、老人と子供 の「母性」を借りて読破しました。 囲気で開催されました。 って絵本の読み語りを聴いて一層 新聞に投書した内容から生まれた になる関係が語られています。 って誘導してくれて優しい心豊か バスに乗る時に、子供が親身にな たちのふれ合いを描いた「バスが さて、今回のサロン恒例になり 今回のサロンで、私は湊かなえ 音読の良さを参加 参加者が一緒にな







# ●『まゆの会の部屋』

くと、すぐさま製作に取り掛かる どれも着物からのリフォーム、着 らひとつ好きなものを選んで作る ぱり装いには敏感、いっそう熱が 皆さん、前向きです!女性はやっ ぞれのグループに分かれて席に着 変わります。まさにサステナブル 物から身に着けやすい素敵なベス という形です。この3つの作品は 服作り、 頑張りましょう。<br />
作品は2回でじ ます。この勢いで11月も続きを 入りますね。雰囲気が華やいでい 今回は変則、3つのタイプの中か っくり仕上げていきます。 でしょ?さて、迷って選んだそれ トやチュニック、シャツに生まれ 10月のまゆの会は久しぶりの洋 気合が入ります。

♪11月のお知らせ

作品 日時 会場 11月6日 (月) 1時~ ウールのベスト・チュニ ックベスト・浴衣地のパ ココネリ多目的室1+2 ッチワークシャツ

持ち物

※製作中の作品・材料お忘れなく ウールのベストを製作中 の方はバイヤステープ

## 「東京探訪クラブ」 報告

からの眺めは、ずらりと並んだタ と隅田川にかかる相生橋で、そこ まれ、13名で行ってきました。 9月26日(火曜日)お天気に恵 た「明治丸海事ミュージアム」見学 百周年記念資料館を見学しました。 んの説明を聞きながら、明治丸と ヤンパスに入り、ミュージアムに 大学(旧東京商船大学)越中島キ 治丸も見えてきました。 東京海洋 ワマン群に驚きです。前方には明 大江戸線月島駅からしばらく歩く つくと、2班に分かれ、ガイドさ 7月に猛暑で延期となりまし 酒井喜嗣

### ・明治丸の見学

室もあり明治天皇の写真が飾られ 室が並んでいました。また、特別 立派なサロンがあり、 そうです。船内に入ると中央に、 実に再現され、現在の姿になった な復元工事を経て、当時の姿が忠 との事です。 平成27年に大規模 として船の若人の育成に寄与した しその後、商船学校で係留練習船 船及びロイヤルシップとして活躍 化財です。 存する唯一隻の鉄船で国の重要文 明治丸は明治7年に竣工した現 約20年間、灯台巡廻 両側には船

に盛り上がりました。

設備は、現在の船のようには、全 ねると、デッキ上に数か所小さな が見当たらないとガイドさんに尋 隔に配置されていました。トイレ くなく、壁に当時のランプが等間 ていました。電気・水道といった 小屋がありました!

## · 東京海洋大学百周年記念資料館 昭和50年で100周年を記

商船の模型なども展示されていま 機器・装置などが数多く展示され 機械などの仕組みと航海に必要な んじゃ」とビールで、皆さん大い 的説明で少し難しかったかもです。 など詳しく説明頂きました。 専門 海士のガイドさんに機械の仕組み した。 旧東京商船大学出身の元航 ていました。また明治時代の帆船・ 育で使用してきた船を動かす為の 念して作られた記念館で、学校教 ★見学後は、月島名物の「海鮮も



## ●こぶし朗読の会報告

### 田中昌美

### 第34回 生涯学習センター教室1 9月16日(土)

参加者 7名 「老木のつぶやき」 浅間虹至作

り今後の展開が楽しみです。 初めての石神井公園区民交流セン ターで皆さん来られるか心配しま い安心しました。教材も新しくな したが、お元気なお顔が大勢そろ · 第35回 10月7日(土) 参加者 11名 石神井公園区民交流センター 斉藤洋作「白狐魔記

## ●スマホ倶楽部報告

### 横田邦彦

た。 ど)のWIFIにつなぐ方法を練 ニATMで現金チャージをしまし IFIで確認しました。また、P スワードの使い方をココネリのW 習しました。SSID、接続のパ 今回はスマホを外部(カフェな ココネリ 研修室1西 ayPayへのチャージ法なども 10月5日木曜日13時~15時 帰りにココネリのコンビ

### 9月15日 10月6日 (金 ココネリホール ココネリホール 参加者 10時~12時 参加者 10時~12時

6 名

7 名

### 9月22日 (金) ココネリ 10月6日 使用済み切手整理 やすらぎ会報告 IJ IJ 橋本 9名 光 6名



田中 酒井 山本 9月21日 ◆ニュース「割付・校正」 ◆ボランティア活動 (均) 山本 横田 (木) ココネリ 稔 山﨑 保坂 竹内(律) 竹内 10名 土橋

保坂 9月27日 ◆ニュース (£) 丸山 「印刷 水 学習センター 竹内 八木 高山 竹内 発送」14名 (律) 荒

## 【健さんの試写室便り】

### 「こいびとのみつけかた」 第134回 健治

囲には良く理解できない会話で仲 がやっと話せるようになって、周 ながら想像している・・。ふたり 世の中になじめない変わり者がふ を深めていく・・・ いしているトワは、植木屋で働き たり。コンビニで働く園子に片思

監督 前田弘二 ふたりにしか分からなくてい ふたりにしか分からない世界、 い関係のラブストーリー・・。

10月27日公開 星 3

有名映画プロデューサーが自宅で 「私がやりました」

名声も自分のものだという・・。 は自分だ」と、マドレーヌの富も がっていく。ところが、二人の前 悲劇のヒロインとして一躍、時の 的スピーチで陪審員や大衆の心を 共に法廷へ。鮮やかな弁論と感動 守るために撃った。」と自供。 にオデットと言う女が現れ「犯人 人となり大スターの座へと駆け上 掴み正当防衛で無罪を勝ち取る。 友で駆け出し弁護士のポーリーと 女優マドレーヌ。「襲われ、身を 殺された。容疑者は売れない新人

> かけた駆け引きが始まる。 11月3日公開 女たちによる「犯人の座」 監督 フランソワ・オゾン 5 つ を

### 「おしょりん」

帰郷、「村を上げてメガネ作りに取 門の弟、幸八が勤務先の大坂から ず需要はある。」というのだ。視力 土地になる。活字文化の普及で必 り組まないか、冬の間にも稼げる 37年庄屋の長男・増永五左衛門 折しかけるのを信じ支え続けたの 厳しく返済を迫る。幾度となく挫 ならない」と突き返され、 決意。資金調達、工場建設と苦労 はむめと結婚した。ある日五左衛 方言、おしょりん,の地だ。明治 冬は田畑が凍って固くなる状態の 日本のメガネの95%を生産して の末、出来たメガネは、「売り物に する姿を見て、五左衛門は挑戦を の弱い子供が眼鏡をかけて大喜び いる福井県。その始まりは明治。 銀行は

"最後の賭け"に打って出る・・。 ンジ」。小泉孝太郎好演 今、一番求められる、「夢とチャ 11月3日公開 児玉宣久 星 5 つ

# 私の好きな俳句

一雄(三遊亭大王)

(芥川龍之介③

龍之介は処女作「鼻」を夏目漱石に絶賛され一躍有名になった小説家だ **芥川龍之介**の句は今回を持って終わります。

などふざけた句を詠んで「私は俳壇の門外漢である」と明言している。 彼の妻が彼の四十九日に関係者に配布している。 それでも昭和2年死ぬ前に七○句を自選して「江澄堂句集」を刊行し、 芥川は完全に独学で「水さっと ぬいてついつい つーいつい」など ったが、余技として俳句に熱中、芭蕉を深く敬愛し「芭蕉雑記」やら 「枯野抄」を出版するほどだった。漱石は子規に指導を受けていたが、

ピリッとひらめく私の好きな句をご紹介しよう。 その中からこのエッセイの①、②で紹介した彼の句を除き、

1 こがらしや 東京の日の ありどころ

2 春寒や 竹の中なる 銀閣寺

3 花曇り 捨てて悔いなき 古恋や

4 湯上りや 庭下駄軽し 夏の風

(5) 6 夏暑く 竹の脂を しぼりけり 松かげに 鶏はらべる 暑さかな

7 バナナ剥く 夏の月夜に 皮すてぬ

9 襟巻のまま 町ゆけば 召したまえ 蜆汁

思わぬ空に 花火かな

8

10 人去って むなしき菊や 白く咲く

(12) (11) 月清ら 胸中の 清らに匂う 落ち葉かな 風咳と なりにけり

13 秋風や 嵯峨をさまよう 蝶ひとつ

女に励まされ兄弟と職人たちは が、「夢を諦めない心」のむめ。彼

14) 水洟や 鼻の先だけ暮れ残る

この句は辞世の句と言われている。俳人中村草田男はこの句こそ 自己を戯画化した彼の生涯の句の絶唱と言うべきであろう。 なぜ日暮なのか、よく味わって欲しい。鼻に託して自嘲し、冷静に 八間芥川龍之介の自画像と評している。 解釈は難しい。なぜ鼻水か、







## 「はなしの広場

### NHK100分で名著④ 林芙美子 柚木朝子) 保坂武雄

暗い世相を生き抜く庶民たちの心 51) の自伝的小説。飢えや絶望 治、大正、昭和と駆け抜けた人気 の心を鷲掴みした。 の叫びと共鳴することで読者たち 痛快なまでの悪罵、 っている」と言う詩に代表される お前に頭を下げない女がここに立 麻子の解説で始まる。「富士山よ! ベストセラーになったと作家柚木 生き抜く作者の姿が人気を博し、 とした明るさを失わずしたたかに に苦しみながらも、あっけらかん 作家・林芙美子(1903~19 が古里であった。」と書き出し、明 は古里を持たない…したがって旅 「私は宿命的な放浪者である。私 憤りなどが、

## 「お人好しの嫌われ者」

劇俳優、・いう事を聞かないと暴力 がら嘘をつき続け金を貢がせる新 ちこまれた原稿を自分の作品の様 に発表する編集者、・愛人を作りな 鋭く彼らの行状を暴き立てる。・持 たちが数多く登場。芙美子は舌鋒 女たちを食い物にする情けない男

戒名は と美しい。

純徳院芙蓉清美大姉

励まし合い、声を掛け合う。 な苦境に支えは女友達との友情。 をふるい続ける詩人…など。 そん

## 「女流文学」を解き放つ

縁。体の不調での「食べ歩き取材」 亡くなる。痛快な作家人生だった。 を発表、誰もが一目置く作家にな に2軒はしごし、夜に心臓発作で ったが「成熟」と言う言葉には無 名文で名高い「晩菊」「浮雲」など 芙美子は戦後も執筆活動を続け、

# \* 「林芙美子文学館を訪ねて」

りとイメージが大きく違っていた。 線中井駅の芙美子が38歳の時に 葬儀委員長は川端康成 舞台とはイメージが異なるのだ。 これまで読んだ文章やその生活ぶ 建て晩年まで住んだ家を訪ねた。 健生会で2018年8月、大江戸 墓地は近くの満昌院功運寺 橋本光さんの優れた報告がある。 健生会H・Pの同年10月号に 3歳位迄の日記なので、森光子の 彼女が体験した、幼いころから2 んでいたのだ。また、「放浪記」 は き志望だった夫と養子をもらい住 やすそうな美しい家だった。絵描 400坪の高台に60坪の、住み

### 「役員会報告」

出席者 10月5日 (木) 10時~12時 ココネリ研修室5(司会 山本、青木、保坂、内田、 竹内、土橋、濱、竹内(律) 山本(稔)、酒井 保坂

### 9月行事報告

- 8日、カレー作りを再開。 ララより、年間交通費を頂いた。 ーズに出来て美味しかった。キ スム
- 14日、例会 三四郎さん「ジ 障がい者施設の方達38名含む。 ヤズの楽しみ方」69名と盛会、
- 26日、「東京探訪クラブ」 最高だった。 明治丸見学は13名参加。10 ランチ・月島でのもんじゃ焼き 0周年記念館も見学、有意義で

## 10月活動案内

シネマ鑑賞会は23日、渋谷 文化村のル・シネマとなった。

## 11月行事関係

②11月行事案内確認 ①11月号ニュース分担確認。 巻頭言は山本会長 別表

### その他討議事項

き討議。 の文化祭」に関して企画書に基づ ①第2回「家族でバンザイみんな

- ・竹内副会長よりより予算、 グラム、 つき説明。 出演者との折衝状況に プロ
- ・出演者への依頼は計画どおりに 進んでいる。
- 開演及び終演時刻、 備時間について調整する。 演奏間 の準
- ・賛助金の扱いについて
- ④40周年企画は次月に検討。 中村橋「勇の里」と仮決め、 ③新年会を2024年1月30日。 ②健生会登記関係は次月とする。 副会長担当とする。 ・経費の一層の合理化につい 内 田

日時:令和6年1 は12月号に掲示

# ◆「東京探訪クラブ」開催案内

### 酒井喜嗣

店街を散策の予定です。楠雄邸庭園」などを見学し、谷中商和期の山の手住宅・庭園の「旧安田11月は、千駄木にある大正・昭

に見学できるようになりました。に見学できるようになりました。豊島園の創田安田楠雄邸庭園は、豊島園の創田安田楠雄邸庭園は、豊島園の創田安田楠雄邸庭園は、豊島園の創田安田楠雄邸庭園は、豊島園の創田安田楠雄邸庭園は、豊島園の創田安田楠雄邸庭園は、豊島園の創田安田楠雄邸庭園は、豊島園の創田安田楠雄邸庭園は、豊島園の創田安田楠雄邸庭園は、豊島園の創田安田楠雄邸庭園は、豊島園の創

・集合場所:大江戸線練馬駅改札・日時:11月29日(水曜日)

・集合時間:9時30分

→5分→**須藤公園**(約20分散策) **楠雄邸**(約60~90分位見学) **・散策ルート(予定)**・散策ルート(予定)
・散策ルート(予定)
・散策ルート(予定)
・計会開かも?)→3分→旧安田
(非公開かも?)→3分→旧安田
(非公開かも?)→3分→旧安田

歩き&ランチ&散策)→10分→

た願います。大注意:入場料金500円がかかります。15名以上だと、団体料金ります。

連絡先まで連絡ください。・申込期限:参加ご希望の方は、・申込期限:参加ご希望の方は、金とは別に、33円も願いします。

© 080-3469-4563

# ◆「シネマクラブ 鑑賞会」

・劇場:ユナイテッドシネマ豊洲・日時:11月13日月 時間異確認

鑑賞作品:「おしょりん」

**本**090 5319 6583 泉 **本**090 9833 8815 保坂 11月10日金 ラインで確認。

りしてきましたが、きららからの今まで、お手伝いの方々も代替わ

→10分**→谷中銀座商店街**(食べ

# 策)→10分→ ・・・ きららカレー作りの歴史

健生会ニュース十月号に清水さんがきらら生活支援昼食作り(カんがきらら生活支援昼食作り(カっています。そもそもの成り立ちっています。そもそもの成り立ちなどを書いてほしいと十月五日のなどを書いてほしいと十月

きららも大変良質の材料を毎回用 たので、レシピーをそのまま使い、 時に作っているカレーが好評でし 私が所属している教会のバザーの 分)。五人の方々も高齢になり中止 きたことに始まります。(三十人 古さんら五人が 季節にかなった 長の上西さんの時、副会長をなさ は好評のうちに続いていました。 意してくださり、コロナの前まで てきて、それでは若者に人気のカ にしようと云う時に、私が健生会 家庭料理を週一回きららで作って レーを作ろうと言うことになり、 に関わるようになり、話がまわっ っていた占部育子さん、中村千代 いをすることになったのは初代会 健生会がきららの食事のお手伝

しております。たちが継いでくださり、大変感謝要請もあり、今回新たに4人の方

青木玲子

# きららカレー作りメンバー紹介 9月より引き継いだ

頂き指導して頂きます。
※ しばらくの間、元、カレー作りを中加 博子 坂本あや子 中加 博子 坂本あや子



宜しくお願いします!!



### \*新会員紹介

練馬2丁目 早乙女輝子 様

早宮3丁目 垣脇 和子 様

### 2023年(令和5年)11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

2

(水) 10:00「シルバー・コーラス」生涯学習センター

(木) 10:00「役員会」 ココネリココネリ多目的室 1+2

(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

13:00 「まゆの会」 ココネリ多目的室 1+2

(金) 10:00「きららカレーつくりボランティア」豊玉すこやかセンター6階

(月)時間要確認「シネマ鑑賞会:おしょりん」大江戸線練馬駅集合 時間要確認

(火) 10:00「読書サロン」生涯学習センター会議室1

10:00「シルバー・コーラス」 生涯学習センター

(木) 10:00「例会:第2回終活講座」ココネリホール西+中

13:00 「校正」生涯学習センター会議室1 (木)

(土) 10:00「こぶし朗読の会」石神井公園区民交流センター

10:00「スマホ倶楽部」生涯学習センター会議室2

22日 (水) 10:00「印刷・発送」生涯学習センター教室1+2

10:00「太極拳健康体操」生涯学習センター視聴覚室 (金)

24日 (金) 13:00「やすらぎ会」生涯学習センター教室1

29日(水) 9:30「東京探訪クラブ:旧安田楠雄邸見学」大江戸線練馬駅9:30集合

(注意) 今月の会場は、ココネリから生涯学習センター -等に変わっている行事があるので注意願います。

Š

 $\mathcal{O}$ 

竹内

お問合せ先

090.9647.0710

各カテゴリ毎に数枚ずつ抜 今回は49枚のカードか て頂きたいと思っております。 掛けの解説と、「No」や「Ri なりつつある現代に於いての、 そのカードに対する問 スマホやパソコン時代に 回答された時のリス より詳細に解説

第2回終活講座」

11月「例会」のご案内 開催

しました。 ングカー 講師 日時 冒は、 ドを使いながら、 生 ココネリホール西+中 (西武池袋線練馬駅隣接) 1 西岡 の備えを確認 10時~12時 1月16日 ハッピーエンディ 恭史 禾 これ

第1回

3

ます。 雄邸庭園見学もあり楽しみです。 ご案内としましては、旧安田記念楠 とても楽しかったですね。 場の方の手拍子が入り、 方々に、ご苦労様でしたとお礼を申 作りがコロナ禍解禁により再スター 月よりボランティア、「きららカレー 声を聴くと心地よいですね。 豊富でしょうが、 解らない事はスマホで調べて知識は 車内で、ほとんどの人が首を曲げ無 葉も枯れ落ち、 れとシネマ鑑賞会、 しくお願い致します。 し上げます。又新メンバーの方、 ト致しました。今迄調理してきた 心に響く声の出し方等の訓練につい じけた実の触感を味わっています。 筒に入れ電子レンジで1分、 講して頂きたいと思います。 言でスマホを操作している姿です。 て具体的な方法を示して下さってい で終活講座も開催します。 て皮をむき、干して乾いたのを茶封 ん」も興味があります。 一四郎さんの演奏も迫力があり、 さて今月号の巻頭言には、 猛暑続きの夏も終わり、 お友達を誘って多くの方に受 読んで思い浮かんだことは電 銀杏の実を拾い洗 生きた綺麗な響く 作品 そのほ 又ココネリ 「おしょり 無料です 11月の 又 1 0 C か例会 宜

集