

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. 467号

2023・12・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



なんと奇跡！今春まで会員だった石毛英子さんのお兄さんです。

◆「ラスト・ストレッチのご褒美」

「ヒトだけがなぜ老いる」の著者小林武彦教授は「人間は、一定以上の年齢になると、ご褒美のような幸せな時間を貰える。」と言いますがまだ60歳、統計と研究での言葉です。私達は目の前で見ています。内田副会長は12年前に、胃を手術して僅か1ヶ月で復帰、ニュース編集を続けています。

渡邊顧問は大病の後にご覧の通り。私自身は25年前に糖尿病を宣告され、糖質制限ライフですが、これがなかったら今の健康は無いでしょう。山本会長、竹内副会長初め各役員も実に幅広い生活を謳歌しつつ大活躍です。健生会の近頃の充実ぶりはご覧の通りです。ご褒美は貰えるのでなく、自ら掴むのです！老いて老いず活発で楽しい活動が社会や次世代への貢献なのです。

「人生一段落の後が長く楽しい」

正にマルチステージです。健生会に入って良かった！

皆さんにお会い出来た！

健康も楽しさもお陰様！

もう暫くはどうぞ宜しく。

旧友と級友との新型米寿！

相談役 保坂 武雄

皆さんお元気ですね！

9月の誕生日が数えて、米寿。ここまで来てしまったかとの実感です。病もあるが健康、何とか生きがいもある。幸運と周囲のお陰様です。これからの3カ年を考えてみました。

◆「数えて米寿の3カ年計画」

今行っている事の何を残すかで、次の5項目は続けたい。

- ① 野菜作り、毎朝のラジオ体操と年数回のゴルフ健康。
 - ② 囲碁へボでもボケ防止。
 - ③ 友人達とお付き合い。これ
- が生活そのものです。旧い仲間
- 間は減る一方だが一層大切。新しい仲間は私の自慢です。

④ 旅行は年1回の海外と数回の

国内へ楽しい生き甲斐です。

⑤ 相談役としての健生会活動。

月に4〜5回の出席。「シネマクラブ」のお手伝い。ニュースの原稿は「巻頭言」「100分で名著」。

清書として「ナベさんの私の好きな俳句」「健さんの試写室便り」

「シネマ鑑賞会報告」等。書き出してみると、結構あるがどれも楽しいボケ防止です。

◆「これまでの友人達との会合」

40年位続いている会がいくつも

あります。数例を示します。

「味遊会」me・you会はグル

ルメの会。「桜宴会」は桜の会。

「鮎の会」は6月の解禁日に鮎を

食べます。「若蘭会」は私が海外から戻った際にフアッション業界の友人たちが作ってくれた会です。

「今月の会」はマンション内で、毎月1回、10〜15名が自慢の

一品とお酒を持って集まります。

「パワカレ12期会」は年に4〜5回、40代〜70代とジジイが

一人で、吞兵衛が多い会です。

◆「80年目の同窓会」

太平洋戦争開戦2年目、1943

年、私は東京の家族と別れ千葉県

香取郡東城村立（今は東庄町）国民小学校に入り、45年8月15

日終戦、180度の転換を体験しました。9月新学期の初めに学ん

でいた教科書に墨を入れ、破き、教室の壁の割れ目に隠しました。

その小学校入学から80年の今年、「同窓会」を行いました。生徒7

5名のうち、20名が参加でした。周囲から「良く集まる！」と言わ

れます。続く秘密は3つ。

①人柄と利他の心の幹事。

②同級生が集まるだけで特には

何もしないのが良いです。

③一人の先生がずっとご参加。

●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

「散歩とウォーキング」

気温が低くなり、外歩きが億劫だな！そんな気持ちになりがちな季節を迎えようとしています。猛暑を乗り越えた自分に自信を持って冬季を健康に過ごしたいものです。

散歩もウォーキングも、共に「歩くこと」ですが、違いを知って、「歩くこと」を効果的に楽しく、充実させることができるのではないかと思います。

1. 散歩

気晴らしなどのためにリラックスして散策を楽しむこと、気の向くままに周りの景色を楽しみながら歩くこと。

特徴

- ①自然体の速さや姿勢で歩く
- ②歩くことを単純に楽しむ
- ③心身をリセットし、リフレッシュできる
- ④運動不足の解消につながる

メリット

- ①運動効果
- 消費カロリーはウォーキング

より少ないが、体力に自信がない人も軽い運動として楽しめる。

- ②体内時計を整える。

特に朝の散歩は、体内時計をリセットし、心臓などに大きな負担をかけず体を活動モードにする。

- ③筋肉量・免疫力のアップ

散歩の習慣は、徐々に筋肉量を増やしながら平熱を高めて基礎代謝、免疫力を上げていきます。

- ④リフレッシュ・社会的効果

ゆっくり深い呼吸をしながら、息がみだれない程度のゆっくりした速さで歩く。足の動きや地面を踏みしめていることを実感する。周囲の景色に集中する。意識を向け、楽しむ。(新たな発見や気づき)

人との交流が図れる機会になる。

- ⑤脳内をすっきりさせる。

血行を良くし、脳への血流を増やし、脳が活性化します。

(参考資料…医療情報メディア
【medicomm】山本康博呼吸器
内科専門医監修)

2. ウォーキング



日常生活の歩きや散歩とは異なり、「健康のため」生活習慣病の予防改善、体質改善などの目標や目的をもって行う歩くこと。

特徴

- ①正しい姿勢

- ②速い速度で10分以上歩く

③膝や心臓に負担が少ない、有酸素運動の代表的な運動(スポーツ)である。

メリット

- ①高血圧の改善

- ②心肺機能・骨の強化

- ③肥満の解消

- ④脂質異常症・動脈硬化の改善

- ⑤肝機能の改善

- ⑥糖尿病の改善

- ⑦腰痛の改善

- ⑧リラククス効果

- ⑨社会的効果(散歩同様)



《正しいウォーキング》

健康のためのウォーキングは、フォームを意識することが大切。安静時の3倍の消費エネルギー

- ①視線は自然に前向き、頭を天から吊り上げられるような気持ちで背筋を伸ばします。
- ②肘を曲げて腕を振ります。
- ③足は、後ろの足のつま先まで地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます。
- ④足の親指から小指まですべての指が働くようにします。

3. 注意点

・体調や体力に合わせてマイペースで行い、体調が優れないときや天候の悪い時は無理をしないで中止しましょう。(室内運動に切り替えてみましょう。)

・前後にウォーキングアップとストレッチを行いましょう。

・屋外を歩く時は、事故やケガが起こらないよう注意しましょう。

・適度な水分補給を心掛けましょう。(参考資料…ウォーキングの効果と方法、健康長寿ネット 長寿科学振興財団)

●屋内と外との温度差(急激な)ヒートショックにも注意を。

「歩くこと」を重視している方は多く、日々の歩数や距離をチェックされている方が多くなっています。散歩にウォーキング感を取り入れるなど自分にとって適切な運動強度を知って、散歩とウォーキングを上手く活用し、安全かつ効果的に楽しみながら、健康習慣を維持し活動低下(フレイル)を予防しましょう。

一年間ありがとうございました。

良いお年をお迎えください。

●「シネマクラブ鑑賞会報告」

泉 芳子

鑑賞作品「私はモーリン・カーニー

「正義を殺すのは誰」

10月23日(月) 参加10名

BUNKURA ル・シネマ

世界最大の原子力発電会社で5万人の従業員を守る労働組合の代表モーリンが、会社の未来と社員の雇用を脅かす中国との秘密契約を知り内部告発、国家的スキャンダルに巻き込まれていく。

何者かに襲われ、屈辱的な肉体的暴力を受けながら勇敢に立ち向かうも、大企業トップの思惑、政治権力により、握りつぶされる。自作自演であったと被害者から容疑者とされ、強引な精神的、肉体的自白強要に耐え切れず自供に追い込まれ有罪判決を受ける。

有罪・犯罪者とされてもあきらめず、6年間戦い続ける。そして、捜査に疑問を持った若き女性警察官の情報提供から酷似するレイプ事件を自ら追求する。労働組合を味方につけ、世論の力も得て控訴し、捜査上の数々の不備を追求し最後には「モーリンは被害者」との判決を獲得し勝訴する。
実話をもとに描いた社会派サ

スペンス。美しいブロンドの髪を束ねた赤いルージユとスタイリッシュなメガネ姿、主演のイザベル・ユベールは巨大権力に巻き込まれセクハラを受け、怒りの中で苦悩、絶望、悲しみ、怒りを淡々と演じ切っている。これが実話で犯人が未だ見つからず、という事です。

今回のシネマ鑑賞会は、変貌する渋谷を坂本相談役にご案内頂き、素敵な「宮下パーク」で昼食をとる「渋谷探訪」でもありました。

◆今後の「シネマ鑑賞会」

今回の好評を受け、鑑賞後に「映画のある街の変貌」を探訪することとします。従来、歩こう会が二つありましたが「大江戸花めぐり」が無くなり「歩こう会」は「東京探訪」となりました。

- ・11月は東京のウォーター・フロント、緑あふれる複合タウン豊洲で「おしよりん」を鑑賞。
- ・12月は、「パーフェクトデイズ」を三子玉川で鑑賞予定。しゃれた郊外の街と川原も探索出来ます。
- ・1月は特別で会員和田幾子さんの舞台「女の一生」を鑑賞予定。
- ・来春、新緑の頃、変貌する「豊島園界限」を探訪予定！

●こぶし朗読の会報告

田中昌美

第36回 10月21日(土)

石神井公園区民交流センター

参加者 6名

教材 斉藤洋作「白狐魔記」

第37回 11月4日(土)

石神井公園区民交流センター

参加者8名

教材 斉藤洋作「白狐魔記」狐は人間のこんな話を聴きます。「ここから東に六十里行った白駒山には仙人がいて、そこで修行を積んだ狐は神通力を使う事ができるよになる」と。狐は「そんな事は無いだろう。狐が人を化かすなどという事は無い。でも、白駒山には不思議な仙人がいるのかもしれない」と思い東に向かって歩き出しました。さあこの後白駒山へ向かった狐に何が待っているのでしょうか？



『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

11月のまゆの会は、新しいメンバーも続々増えて17名・ミシン2台・アイロン1台で満員御礼。室内は11月なのに冷房23度設定でも暑いほど、皆さんのエネルギーに溢れています。

10月に引き続きの洋服作り、それぞれのグループに分かれてそれぞれのペースで作業に取り組み姿は皆真剣、ほぼ私語は無し！でも先生に活発に質問する声、それに応える先生の声、ミシンやアイロンを使うに行き来する足音、まゆの会の部屋はいつも通り心地良い響きに満ちていました。

次回からは小物作り、過去人気の高かった4作品の中から今回同様の選択制、2回で仕上げます♪

♪12月のお知らせ

日時 12月4日(月) 1時〜

会場 ココネリ研修室3

作品 コロコロポーチ・帯地のポ

シェット・梅の花ブロー

チ・ピエロのブローチの中

から2点

持ち物 裁縫箱

※会場がいつもと違っています。研修室3です。ご注意ください！

●第29回読書サロン報告

山本稔子

10月10日(火) 10名参加

新入会の方をお迎えして開始。

婦人公論の占いは不思議と当たる

とかの雑談に始まり

「1は赤い。そして世界は緑と青
できていて」という本を紹介さ
れた方がありました。不思議な本
でした。

著者(望月菜南子さん)は123
4:はそれぞれ赤、ピンク、緑、
青:に感じる。あいうえお:は赤、
ピンク、緑、黄、オレンジ:に。
漢字は読みの最初の文字の色にな
る。アルファベットは半分以上に
色を感じるが感じない色もあると
か。もの心がついた3歳くらいか
ら、17歳で信頼できる教師に相
談しこの症状の答が出るまで、誰
もが自分と同じ様に見えると思い
込んでおられたそうです。そして
文字は書かれた色で読むけれど、
その後脳が感じる色が出現してそ
れぞれの色になる。

この状態は疾患ではなく「共感覚」
という症状で、文字だけでなく、
音に色、味に色、痛みに色を感じ
る人もおられるようです。

入学した大学の心理学の教授が共

感覚の研究者であつたこと、同じ
症状を持つ同級生がいたことも幸
運で、決して悲観的でなく愉しん
でおられる場面もあり、ほっとす
る本でした。

最近、fMRIという機械でそ
んな症状を持つ人の診断がつくそ
うです。その診断法は、例えば「色
字共感覚者」に、人の話を聞いて
いる時に脳内でどんなことが起き
ているか調べるとfMRIの中で
は聴覚野だけが働いている筈(何
も見えていない)なのに脳内で色
の情報処理する部分が活発に動
いていることから分かるそうです。
又、町が閉館を決めた図書館を
未経験の有志達が再興した紆余曲
折が書かれた本「小さな町の奇跡
の図書館」の紹介も印象的でした。

いつもの朗読は 茨木のり子
さんの詩。そしてのり子さんは自
分が命果てた時の為に残した、友
人達への遺書には『あの人も逝つ
たか』と、たったの、たったの一
瞬思い出してくださいれば十分でご
ざいます。』と書かれ、葬儀やら一
切の心遣いを辞退することが書か
れ、潔い生き方が偲ばれました。
聞き役だけの参加も歓迎です
是非ご参加ください。

話のひろば



放送大学を受講して

横田邦彦

放送大学というのがあります。

テレビラジオ放送、インターネット
などで受講できる大学です。
通信制になっていて単位を揃えれ
ば大学卒業資格(学士号)をもら
えます。大学院も修士・博士課程
があります。放送と銘打ってます
が、テレビはBS231、インタ
ーネット配信もあります。JCO
Mが放送大学配信をやめたので私
はもっぱらインターネットで視聴
しています。インターネットでは
全科目(受講登録してなくても)
視聴することが出来ます。

入学試験は無くても入学でき
ますが、入学金とか単位取得の費
用はあります。私の場合は毎年科
目を選んで取っていました。その
度に入学金が必要なので正式に入
学して入学金は一回だけというこ
とにしました。ちなみに学部は1
0年、修士は5年在籍できます。

・面白かった科目

「ビートルズde英文法」

東大英文科の名誉教授ですが、

70才前半のビートルズを聞いて
きた世代。知っていることも多
いので面白かったです。

「アメリカの芸術と文化」

20世紀になってキューピーから
始まってディズニー、ポップ音
楽、ジャズ、カントリー音楽、ジ
ョン・ウェイン、エルビス・プレ
スリー、カウンター・カルチャ
ー、ベトナム戦争と続きます。

こういうのを見聞きして育った年
代の人には面白いです。

「音楽・情報・脳」(大学院)

CDは可聴域の20KHzで音が
カットされます。アナログのLP
はカットされていないので、鼓膜
以外の皮膚などの個所で音波を感
知します。そこから脳に信号が伝
達する(時間差が出来ます)とい
う神経系の理由もあって聴こえ方
が心地よくなることでした。
いろんな科目がありますので、
興味あれば受講しても良いでしょ
う。

インターネットで「放送大学」で
検索すれば出てきます。



●【健さんの試写室便り】

第135回 高田健治

「人生は美しい」

亭主関白の夫と暮らす、平凡な専業主婦のセヨン。ある日、自分の命が残り僅かと宣告される。激しく動揺の後、何か吹っ切れたセヨンは、おそらく自身の最後となる誕生日プレゼントに、初恋相手との再会を熱望。彼と一緒に探して欲しいと、なんと夫に頼む。夫婦の最後の奇妙な旅が始まる。限られた時間の中で、夫婦の歩んできた道のりが浮き彫りになっていく……。

ラスト10分に温かい涙に包まれること必至の感動が……。

韓国

監督 チェ・グクヒ

11月3日公開 星 3つ

「ほかげ」

終戦直後、女は半焼けになった居酒屋で一人暮らしている。体を売ることを斡旋され、戦争の絶望に抗する事も出来ずの日々を過ごしていた。ある日、空襲で家族を亡くし、空腹のため闇市で盗み食いをしている少年が女の店に盗みに入る。それ以来少年は店に居つくようになる。女は子供との交流を

通してほのかな光を見出していく。

日本映画社

監督 塚本晋也

11月25日公開 星 3つ

「パーフェクトデイズ」

渋谷でトイレの清掃員として働く平山。淡々とした同じ生活をしているように見えるが、彼にとつて日々は常に新鮮な喜びに満ちている。昔から聴き続けている音楽、休日のたびに買う古本の文庫を読む楽しさ。人生は風に揺れる木々のようでもあった。そして木が好きな平山は、いつもカメラを持ち歩き、自身を重ねるかのように木々の写真を撮っていた。そんなある日、思いがけない再会を果たしたことをきっかけに、彼の過去に少しずつ光が当たっていく……。

役所広司は、今年度カンヌ国際映画祭で最優秀男優賞を受賞。

ドイツ人名匠ビム・ベンダース

は日本最良で、市井の人たちの小さな揺らぎを映画とする、

小津監督に憧れて本作を作る。

日本 ビターズエンド

監督 ビム・ベンダース

12月22日公開 星 5つ

*待望の公開。12月25日

シネマクラブ鑑賞会作品。

私の好きな俳句（川柳）③③

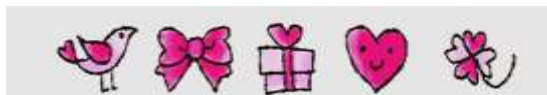
渡邊一雄（三遊亭大王）

世界最長寿国「日本」世界の人が、日本人の高齢者は、どのように残り少ない晩年の人生を過ごしているか、人類のモデルとして注目しているというライフシフト（人生百年の生き方）に書いてある。

高齢に伴いボケなど老化現象や、思いもかけぬ病気に悩まされる苦難が待っているが、そんなことは当たり前だ、何とかなるさと笑って過ごしたいものだ。

そんな心境を見事にぶつけている川柳をご紹介します。皆さんも大声で笑って、苦難を乗り越えてください。

- ① 高級車 やつと乗れたが 霊柩車 西田 勲
- ② 「おいお茶」「戸棚ですよ」と返す妻 高橋多美子
- ③ 年賀状 あいつは何枚 よこすんだ 小林 秀博
- ④ ワシよりも 会話が弾む 妻と犬 足立 忠博
- ⑤ コンビニに 旦那まかせて 旅に出る 阪井 紀美
- ⑥ 百歳の 患者に秘訣 聞く主治医 中川 強
- ⑦ 還暦に この若造と いう米寿 はつこ
- ⑧ ペットロス 主人の時より 号泣し 岩谷 紀子
- ⑨ 車庫入力で 悟る免許の 返しどき 栗原由紀子
- ⑩ ついてこい といった家内に ついていく 山本 教義
- ⑪ 寝てるのに 起こされて飲む 睡眠薬 瀬戸なみこ
- ⑫ いっ死ぬか わかれれば貯金 使うのに 主婦
- ⑬ 立つまでは 何をするか 覚えてた 山田 明
- ⑭ 温かく 迎えてくれるは 便座のみ 圓碕 典子
- ⑮ 遺言書「すべて妻に」と 妻の文字 ばあば
- ⑯ 健康法 すべてをやると 不健康 浅井陽一郎
- ⑰ 骨のある 人だが 低い骨密度 こだまり
- ⑱ 「君の名は？」 老人会でも 流行語 はたのさと
- ⑲ ボケ予防 言いつつ通う ネオン街 大王



「役員会」報告

・日時…11月2日(木) 10時
・場所…ココネリ多目的室1+2
・出席者…山本・青木・内田

土橋・竹内・山崎・横田
田中・酒井・山本(稔)
竹内(律) 司会・内田

10月行事報告

スケジュール通り実施された。

・13日(金) シネマクラブ・

「私はモーリン・カーニー」他
こぶし朗読の会・読書サロン・
さららカレー作り・やすらぎ
会・太極拳健康体操・まゆの会・
スマホ倶楽部

11月行事案内確認

・16日(木)「例会」第2回
終活講座Ⅱココネリホール

講師Ⅱ西岡恭史

アンケート、チラシ作成

当日、役員で受付・会場準備

・29日(水)「東京探訪クラブ」

12月開催案内

安田楠雄邸庭園巡り 20名

ニュース誌・内容と分担の確認

巻頭言、保坂

健康便り、尾崎看護師

12月行事案内確認 別表

その他検討事項

・第2回家族でバンザイみんなの
ぶんかさい1月27日(土)
学習センターにて開催確定

・出演者も決定した。

・出演者にリハーサル・出演順番
表送る又は手渡しする。

・舞台監督と打合せ12月7日

・開催当日役員・お手伝い者の

役割分担表を検討中

・PRⅡ区報に載せる

1月11日版

その他12月の役員会で検討
する

来春の新年会、開催決定

令和6年1月30日(火)

会場Ⅱ中村橋駅前、勇の里

2024年健生会創立40

周年企画Ⅱ実行委員会・記念
式典・記念誌作成・等々今後
検討を続ける。文責 内田

*新会員紹介

板橋区中台3

やぶた

薮田 えり子 様



「東京探訪クラブ」開催案内

酒井喜嗣

酷暑、コロナ、インフルエンザ
で明け暮れた令和5年もいよいよ
終盤となりますが、嫌なことは楽
しいイベントで、帳消しにしよう
ではありませんか？

そこで12月は、築地本願寺の
見学と毎月1回だけ本堂で開催さ
れるパイプオルガン・コンサート
を楽しみたいと思います。見学後
は、築地を散策し、ランチ忘年会
でもと考えています。今回は人数
制限ありませんので、皆さま奮っ
てご参加ください。

・日時…12月22日(金)

・集合…大江戸線練馬駅改札前

10時集合

・コンサートは、12時から1時
間開催されます。築地本願寺に設
置されているパイプオルガンは、
大きささまざまな約2000本の管
で構成されています。

★注意…行事保険にも加入しま
すので、33円もお釣りのないよう
にお願いします。

・申込期限…参加ご希望の方は、
12月10日までに、左記酒井の
連絡先まで連絡ください。

☎080-3469-4563

◆「シネマクラブ 鑑賞会」

日時…12月23日(土)

時間要確認

・劇場…109シネマ・二子玉川
・鑑賞作品…「パーフェクトデイズ」
役所広司がカンヌ国際映画祭で、
最優秀男優賞獲得作品。上映を
3か月間待った、話題の映画です。

・鑑賞後のランチは、シネマクラブの

「クリスマス会」になります。

・二子玉川の川原や街周辺、ショッピ
ングセンタも探訪出来ます。

・集合場所・時間

12月21日(木) ラインで確認。

☎090-9833-8815 保坂

☎090-5319-6583 泉



◆ ボランティア活動

◆ニュース「校正」7名

10月19日(木) ココネリ

山本「均」 保坂 青木 山崎

土橋 横田 山本「稔」

◆ニュース「印刷、発送」12名

10月25日「水」学習センター

青木 保坂 内田 竹内 土橋

八木 濱 高山 竹内「律」

荒 鷺池 柳瀬

第2回「家族でバンザイ・

みんなのぶんかさい」

開催決定のお知らせ！

開催決定内容

日時：2024年1月27日(土)

会場：練馬区立生涯学習センター

開場：12時30分

閉演：13時～16時30分

入場料 無料

(演目)

1、女声合唱

練馬シルバー・コーラス

2、指笛演奏

3、太極拳健康体操

4、児童合唱

5、詩吟・日本舞踊

6、アンデス演奏



「第1回家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」を今年1月に続いて、開催する事に成りました。

「健康と生きがいを考える会」の健生会として、練馬在住の家族や師弟・同僚・子供・障がい者等の健康長寿と絆の強化を図る一助となり、地域福祉推進となる様に、

開催したいと思っております。従って、今回の開催に当りましては「健生会文化祭」色に拘ったパフォーマンスを取り入れました。

司会進行に、当会「こぶし朗読の会」のメンバーが入り、加えて出演者紹介を手話でも行います。

地域小学校合唱団に参加を依頼し、ご父母やご家族の皆様・地域住民の皆様の参加を図ります。

「指笛演奏」はプロ同様の素晴らしい演奏との賛美を受けておられています。

また、「詩吟・舞踊」も「みんなのおんがくさい」にご出演頂き歌と踊りが絶妙にマッチしてとても素晴らしいとお声を頂きました。

「アンデス演奏」は、カンチャイ・モコのグループ名で、19年間に亘り活動しておられ、練馬区内の福祉施設や音楽ホールにて演奏・皆様からもう一度聴きたいとのラブコールを頂くほです。その他出演団体・出演者及び、会員ボランティアの皆様にも多大のご支援を頂き、「第2回家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」を開催致します。

問合せ先

090-9647-0710 竹内

●「家族でバンザイみんなのぶんかさい」出演、練馬シルバー・コーラスは健生会所属のサークルで初代上西会長と澤野重昭先生との話し合いで作られました。平成2年5月16日に発足、スタートを開始、澤野重昭先生が歌唱指導、郁子先生がピアノ伴奏、ご夫妻で指導下さいました。重昭先生亡き後は、郁子先生が歌唱指導、お嬢様の中澤利佳子さまが、ピアノ伴奏(歌唱指導)もして下さいます。

・今回、郁子先生の学生時代を書かれています文章を載せました。(偶然にも私が生まれ育った町で郁子先生も武蔵野音大で学ばれていたのです)今は90才になられた先生は利佳子先生と一緒に指導に来て下さいます。

♪・♪・♪



記 内田

※私の音大時代 歌唱指導 澤野郁子

私の実家は昭和二十年八月八日の九州八幡大空襲で焼失した。

鉄の街八幡への三度目の大空襲で翌日には長崎に原爆が投下された。建物が焼け落ちていくのを茫然と眺めるしかなかった私は燃え盛る炎の中で「バーン！」とひと際大きな音を立てて、グラントピアノが二階から落下した時の光景は今でも忘れない。玉音放送を聴いたのが一週間後だったので、もう少し早く戦争が終わっていたら家もピアノも無事だったのにと思わざるを得なかった。・・・それから六年後、私は上京し、武蔵野音学大学を受験していた。戦禍を潜り抜けて来た音大の白い二階建ての校舎は眩しく素敵に見えたものだった。

現在足が不自由になってから息子が車椅子で武蔵野音大前まで連れて行ってくれた。胸像や記念碑を眺めていたら、創設者の学長先生や頑張ってきた先生方のこと等の記憶が甦ってきた。当時は夕暮れ時に「トコフ」と豆腐屋さんのラップが響いていたが演奏会の時に絶妙なタイミングで聞こえたりすると、皆、思わずにやりとしたのを思い出す。先日、同窓会誌が送られて来た。すっかり様変わりした大学の姿には只々、感嘆するばかりだが、騒音のるつぼの様な、あの学校があったからこそ現在の私があると思っている。

2023年(令和5年)12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(金) 10:00 「役員会」生涯学習センター会議室1
- ▼ 2日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」石神井区民交流センター会議室1
- ▼ 4日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ研修室3
- ▼ 6日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 8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
- ▼ 12日(火) 10:00 「読書サロン」生涯学習センター会議室2
- ▼ 16日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」石神井区民交流センターテスト室
- ▼ 19日(火) 10:00 「スマホ倶楽部」生涯学習センター会議室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」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 22日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 22日(金) 10:00 「東京探訪クラブ：築地本願寺コンサート」大江戸線練馬駅集合
- ▼ 22日(金) 13:00 「やすらぎ会」生涯学習センター教室2
- ▼ 23日(土) 時間要確認 「シネマクラブ：パーフェクトデイズ鑑賞会&Xmas会」集合要確認
- ▼ 27日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター教室1



~・~ NPO法人健生会 令和6年・新年会のお知らせ~・~

日時：令和6年1月30日(火) 11:50分受付 12:00~開始

場所：勇の里 …西武池袋線 中村橋駅下車 すぐ駅前です。

集合：直接、勇の里のお店へ 2階、椅子席 和食善

会費：3,000円 (飲み物を注文される方は各自払い)

*申し込み受け付けは来春1月に新たに募集案内をさせていただきますので予定に入れておいてください。

*出来るだけ多くの方に参加していただき親睦をはかり、楽しいひと時を過ごして頂きたいと思います。



編集後記

先日学習センターホールに落語を聞きに行きました。山本会長も出演され高座名は「すつとこ亭小粋」で一番に話されました。張りのある声で人の気を惹いてとても面白かったです。いつもと違う面を見ました。その帰り道、丁度一の西の日で練馬の大鳥神社付近一帯、屋台が出てとても家族連れでにぎわっていました。今日は12月号のニュースの編集をしながら我が家の庭に目をやれば、わずかな、バラの花と、ゼラニウムが咲いているだけで淋しく後は唯一ゆずが沢山色付いて来ましたが、ミカンの木の、小さい実は夏の台風で一夜にして全部落ちてしまい唯一1個だけ助かって頑張ったのが今、物凄く大きくなり夏ミカンの大きさになっています。食べ頃になったら、皆で試食するのを楽しみにしているところです。

さて今月号は2Pに散歩とウォーキングの違いについてとても解りやすく解説されています。又各サークルの報告を読むと活発になってきていますね！1Pの保坂相談役の巻頭言を読むと一つの時期でも友達を多く持ち趣味も沢山持ち人生を謳歌してこれているのですね。

これからどのような事を考えるのでしょうか？今年も後1か月と少しになりました。会員の皆様、ヒートショックに注意し、お元気で新年をお迎えくださいませ。