

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-keniseikai.com/>

No. 468号

2024・1・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



物事を上昇させる

縁起の良い辰年

会長 山本均

新年あけましておめでとうございませう。本年が皆様にとって良い年であるようお祈りいたします。また当会にとって一層活動の場が広がり、充実していく年になるとを祈念いたします。

昨年の当会の主な活動は以下のとおりであり、行動にあたって制約は残っていたものの、総じて各活動はコロナ禍以前の水準に戻りました。

【役員会・健生会ニュース】

役員会は毎月予定どおり開催され、健生会ニュースも引き続き毎月刊行されました。

【サークル活動】

シルバー・コーラス、まゆの会、やすらぎ会、シネマクラブ、読書サロン、太極拳健康体操、こぶし朗読の会、スマホ倶楽部、東京探訪クラブ

【ボランティア活動】

やすらぎ会、きららカレー作り

【年間行事】

以下の活動を行いました。

1月 例会「スマホを使った楽しいシニア生活」横田講師

2月 東京探訪クラブ発足

3月 練馬つながるフェスタ参加

3月 第1回家族でバンザイみんなのぶんかさい開催

5月 総会開催

6月 例会「認知症の理解」講師 山口準教授

7月 納涼食事が復活

9月 きららでのボランティアによるカレー作り復活

また本年の主な行事は次のように予定されています。

1月 第2回家族でバンザイみんなのぶんかさい(27日)

1月 新年会(30日)

5月 総会(23日)

11月以降 40周年行事催行、記念誌発行

9月 例会「ジャズの楽しみ方」講師 藤本三四郎さん

11月 例会「第2回終活講座」講師 西岡講師

ここで創立以来の活動の基本方針と活動との関連を記しておきます。「自分の健康は自分で守ろう、皆の健康は皆で守ろう」

ニュースや例会(講演会)、各サークル活動を通じて皆で健康について考え、楽しみながら健康増進に努めました。

「健康を与えられたらボランティア活動をしよう」

ボランティアでの健生会ニュースの刊行、やすらぎ会の切手整理は継続し、きららでのカレー作りが復活しました。また家族でバンザイみんなのぶんかさいの開催により様々な交流が生まれました。

NPO法人として、ボランティア活動の活性化は当会のこれからの大きなテーマとなります。

練馬区内には数多くのNPO法人が設立されており、多様な活動を行っております。大半の設立目的は「支援活動」で、教育、子育て、年配者、障がい者などへの支援、町づくりや国際交流など分野は多岐に及んでいます。分野の異なる団体と交流することで活動での相乗効果が期待できそうです。

また当会にとって本年は創立40周年の節目の年となり、記念誌の発行や記念行事の計画が進んでいます。奇しくも本年は辰年。昇り龍で物事を上昇させる縁起の良い干支といわれています。新たなボランティア活動を始める「40年目」にしていきましよう。

また本年は創立40周年の節目の年となり、記念誌の発行や記念行事の計画が進んでいます。奇しくも本年は辰年。昇り龍で物事を上昇させる縁起の良い干支といわれています。新たなボランティア活動を始める「40年目」にしていきましよう。

また本年は創立40周年の節目の年となり、記念誌の発行や記念行事の計画が進んでいます。奇しくも本年は辰年。昇り龍で物事を上昇させる縁起の良い干支といわれています。新たなボランティア活動を始める「40年目」にしていきましよう。

また本年は創立40周年の節目の年となり、記念誌の発行や記念行事の計画が進んでいます。奇しくも本年は辰年。昇り龍で物事を上昇させる縁起の良い干支といわれています。新たなボランティア活動を始める「40年目」にしていきましよう。

また本年は創立40周年の節目の年となり、記念誌の発行や記念行事の計画が進んでいます。奇しくも本年は辰年。昇り龍で物事を上昇させる縁起の良い干支といわれています。新たなボランティア活動を始める「40年目」にしていきましよう。

また本年は創立40周年の節目の年となり、記念誌の発行や記念行事の計画が進んでいます。奇しくも本年は辰年。昇り龍で物事を上昇させる縁起の良い干支といわれています。新たなボランティア活動を始める「40年目」にしていきましよう。

また本年は創立40周年の節目の年となり、記念誌の発行や記念行事の計画が進んでいます。奇しくも本年は辰年。昇り龍で物事を上昇させる縁起の良い干支といわれています。新たなボランティア活動を始める「40年目」にしていきましよう。

また本年は創立40周年の節目の年となり、記念誌の発行や記念行事の計画が進んでいます。奇しくも本年は辰年。昇り龍で物事を上昇させる縁起の良い干支といわれています。新たなボランティア活動を始める「40年目」にしていきましよう。

また本年は創立40周年の節目の年となり、記念誌の発行や記念行事の計画が進んでいます。奇しくも本年は辰年。昇り龍で物事を上昇させる縁起の良い干支といわれています。新たなボランティア活動を始める「40年目」にしていきましよう。



●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

「高齢者一人暮らし世帯の支援」

新年おめでとうございます。

平和な日々を願って止みません。

一日一日を安全、安心して暮らせることこそ誰もが願うことです。特に緊急時。即支援を求めることができる体勢の有無は日々の安心のためにも重要と思います。

高齢化と共に単独世帯が増加しています。今回は、「一人暮らし世帯」に関して練馬区の支援事業をご紹介します。

1. 65歳以上の単独世帯

＊東京都(令和2年国勢調査より)

総人口1404万7594人、総世帯数は、722万7180世帯、単独世帯は、362万5810世帯。その内65歳以上の単独世帯は、前回調査と比べ7万1897世帯増加し、81万1408世帯(総世帯の11・24%)

＊練馬区(令和3年住民台帳実績値より)

総人口72万1722人、高齢

者数16万1380人(22・4%)

総世帯数は、33万7987世帯、うち65歳以上の単独世帯は、5万3737世帯(15・9%)

単独世帯は、一般、高齢者共に増加傾向にある。

2. 在宅生活者

自宅で生活している人の内、何らかの医療を受診している人は、高齢者の80%、要支援・要介護者の95%となっており、受診をしていない人は、高齢者の15%である。

介護保険サービスを利用している方(要支援・要介護認定者)の場合、何らかの支援を受けていることが安心・安全につながっているとあります。

しかし、自立し一人暮らしの人の80%が受診していること、未受診の人においても高齢化による免疫力の低下や、機能の衰えを考慮すると、健康を害した時、緊急時の対応に関して大小の違いはあるものの不安を伴うと思います。支援が受けられる体勢を備えていることは、安心安全に暮らすために大切であると思います。

3. 支援事業

東京都は、支援に重要なことは「周囲からの支援・配慮が必要」とし、高齢者の具体的支援策は各地域の状況・ニーズにより各自自治体により異なっているため、各区の事業情報を得て活用することを勧めています。

練馬区一人暮らし対象事業

介護保険サービス利用の有無にかかわらず、65歳以上の一人暮らしの人が利用できるサービスです。安心して暮らすための支援になると思います。

●主な事業

- ① 高齢者在宅生活あんしん事業
- ・緊急通報システム
- ・生活リズムセンサー
- ・定期訪問
- ・電話訪問
- ・見守り配食

- ② 一人暮らし高齢者入浴証の交付
- ③ 一人暮らし高齢者等訪問支援

●対象

- ・65歳以上の一人世帯の方
- ・慢性疾患がある等日常生活上、常時注意を要する方

サービスにより個別の利用要件がありますので要相談です。

●問い合わせ

お近くの地域包括支援センター

●費用

- ＊定期訪問・電話訪問は無料
- ＊緊急通報システム・生活リズムセンサー…200円～400円
- ＊配食は弁当実費
- ＊入浴証は…
- 入浴一回につき200円

資料(高齢者の生活ガイド令和5年7月 練馬区) 参照・抜粋

練馬区では、フレイル予防・介護予防事業など高齢者支援対策が展開されており、多くの方が積極的に活用されていると思います。

一方、最近の健康相談では一人暮らしの方から孤独死・緊急時のことを考えると不安になるなどの声が聞かれます。

一人で抱え込まないで、親族、近隣の方、サークル仲間と日頃から協力・相談・助け合える関係を大切にするとともに、支援事業の利用など自ら支援を求め(相談し)孤立することなく、安心して暮らしていけたらと思います。

今は必要ない方も多いと思いますが、周辺の方と共有するなど情報の一つとして活用していただければ幸いです。

2024



謹んで新年の

ご挨拶を申し上げます

皆様のご多幸とご健勝を

お祈りすると共に本年も

どうぞご協力のほど宜しく

お願い申し上げます

令和6年 元旦

NPO法人健生会 役員一同

会長 山本均

副会長 内田 稚代

竹内 善治

会計 山本 稔子

土橋 昌子

事務局 濱 寿美子

山崎 隆司

横田 邦彦

竹内 律子

田中 昌美

酒井 喜嗣

青木 玲子

保坂 武雄

橋高 敦子

片山 陽一

顧問 渡邊 一雄

●11月健生会「例会」報告

「今から始める終活」セミナー

～スマホやパソコンのデータ整理方法も教えます～

1. 日時：16日(木)

午前10時～11時30分

2. 場所：ココネリホール西十中

3. 講師：西岡 恭史

田中 欣一(講師補助)

2020年12月22日に「終活」例会「ハッピー・エンディング」セミナーを開催に引き続き、第2回目の「終活」セミナーです。

終活は、数多くの専門会社や各講座で、行われておりますが、その方法は幾通りもあります。

講師の西岡先生は、ハッピーエンディングカードを使用して、これからの人生生活をどの様に前向きに過ごせるか、また起りうるリスクに如何に備えるかを知ってもらい「広義の意味での終活」を話されました。

今回は特に、「ハッピーエンディングカード」チェックシートのカテゴリーから、特に22タイトル項

目を注出し、ひとつひとつ深掘し丁寧な説明をして頂き、参加者の関心を集めて頂きました。現時点で全てのリスク準備を終えている方は皆無であり、今回の講座で少しでも前向きな対応を図って頂ければ大変有り難く思います。

加えて、スマートフォン・携帯電話・パソコン等の普及は目覚ましく、高齢者の方々も日常不自由なく使用しておられます。このデジタル情報の中の資産を洩れ無く、遺して行く為の方法を判り易く纏めて頂く「デジタル資産」メモを提供・説明して頂き活用を、図って貰いたい。

参加者の皆様も、デジタル資産の存在と整理の大切さ・家族に迷惑を掛けない為にも参考になったと思います。

*参加者数 17名(新規2名)

アンケート結果

①、満足 70%

②、参加者のお声

デジタル終活は、特に参考になりました。

死ぬまでまだやらなければならぬ事が、とても多い事が判った。との、コメントを頂きました。

報告 竹内

<西岡講師による講義風景>



<ハッピーエンディングカード>



●「東京探訪クラブ」開催報告

酒井喜嗣

11月29日20名で、千駄木の「旧安田楠雄邸」と谷中の「谷中銀座商店街」、「朝倉彫塑館」を見学してきました。その際の様子を写真も交え紹介します。

●旧安田楠雄邸

2班に分かれて、ガイドさんの説明を聞きながら広いお屋敷を見て回りました。どの部屋からも庭が良く見られる様になっていて、とても素敵なお屋敷でした。各部屋の畳、欄間、障子、床の間、調度品等、いずれも100年前の物で、大事に維持されて来たとの事です。皆さんの関心も高く、ガイドさんに質問攻めでガイド予定時間を大幅に超過する事態に・・・紅葉で特別公開中の庭も散策できラッキーでしたが、家の中は暖房



設備がないので少し寒かったとの声がかれました。

●谷中地区散策

●谷中銀座商店街では、ランチと食べ歩き、買物等々約1時間半、思い思いに探訪されました。

●朝倉彫塑館は、朝倉文夫のアトリエと住居だった建物で、希望者の方々の自由見学となりました。洋風のアトリエと純和風の居住スペースが見事に融合された旧安田邸同様に、見ごたえ十分の施設でした。なぜか3階屋上にある立派なおりの木は驚きでした。

●保坂相談役から次のような感想を頂きました。

『安田楠雄邸は、自分が住む為に徹した家で、知識と財とユーモアがあり、本物の贅沢を感じました。天気も良く、2階に上がった部屋では本気で昼寝したくなりました。100年前の日本住宅がこれほど保存されているのは幾つかの奇跡の賜物です。1945年4月のB29の焼夷弾を逃れた事とこの家を愛し平成までお住いになったご家族がおり守り切った事です。』
★最後に、大変残念な事に一人の方が見学中に怪我をされました。早期のご回復をお祈りします。

●第30回読書サロンの報告

山崎隆司

11月14日(火)参加者10名 場所・生涯学習センター10時〜 今回は渡邊一雄顧問に参加頂き、石原慎太郎氏との想い出を語り、同氏の残した印象的な言葉を披露頂いた。「80歳の時に大病し臨死体験をしたが、それからありきたりのものが新鮮に見えて、小さな虫も全く殺さなくなった」「一目おかれる老人として趣味を持ち、老いてからの生き甲斐は自分自身で見つけよ」等々。89歳没後一か月で他界した妻典子さんも俳句を趣味としていたとの事。

「初孫や地球を想う秋なりき」(孫たちの将来の無事を祈って) サロン恒例の絵本音読では、「もうじき食べられる」と言う牛のペーソスのある絵本が披露されたり、全員で発音練習を体験。
尚、参加者3名で挑戦している「三浦綾子全集20巻」の読書も順調に推移しているとの報告もあり。又、荒川区立図書館「ゆいの森あらかわ」(都電荒川線荒川二丁目下車)は是非立寄ってほしいとの推薦があり今回も渡邊顧問を囲んで和気あいあいのサロンでした。

『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

2023年最後のまゆの会は18名で賑やかに開催。作品別チームに分かれての製作作業もすっかり定着してきました。元氣な声が飛び交うグループ、黙々と作業に集中するグループなど、チームの個性があつておもしろい！けれど皆熱心に取り組む姿勢は一緒。あつという間に時間は過ぎて今回も予定終了時刻を大幅にオーバー、お疲れ様でした。仕上げた作品を早速に身に付けてくださる方もいらして嬉しい限りです。

皆様からの温かいご支援いただきまゆの会は今年も1年間無事楽しく活動する事ができましたありがとうございます。2024年も引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。

♪1月のお知らせ

日時 1月8日(月) 1時〜

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 コロコロポーチ・帯地のポシ

エット・梅の花ブローチ・

ピエロのブローチ

持ち物 裁縫箱

※持ち帰った材料・製作中の作品を忘れずにお持ちください！

●「シネマクラブ鑑賞会報告」

保坂武雄

鑑賞作品「おしよりん」

9月13日(水) 参加5名

ユナイテッドシネマ豊洲

明治時代、メガネは限られた人しか知らず使われていなかった。

(概略は11月号ニュース「健さんの試写室便り」(ご参照。)

息をのむ美しい風景の福井市の田園と昔ながらのしきたりの中で繰り広げられるメガネ開発は感動のエピソードだ。技術導入、製品検査、資金繰り、販路開発と苦境を重ねる中での家族の理解や、仲間同士の助け合い等々。当初は大阪の間屋から品質を指摘され、繰り返し試作で改良を重ねる。最年少で要領の悪い少年が、やがて心を含めて丁寧な、そして挑戦の心で作った眼鏡が東京の「万国博」で最優秀賞を獲得。大きなサクセスには涙を禁じ得なかった。

優秀な社員二人を新技術の修行に出すが、修行から戻ると同時に独立開業を宣言、ライバルになる。

それが地域の発展になればと認める。必死の努力と互いの信じ合い。これら全ての結果として、福井の眼鏡の世界的成功がある。

●こぶし朗読の会報告

田中昌美

第38回 11月18日(土)

石神井公園区民交流センター

参加者 9名

教材 斉藤洋作「白狐魔記」

第39回 12月2日(土)

石神井公園区民交流センター

参加者 5名

教材 斉藤洋作「白狐魔記」

「縁」人間はその言葉をよく使う狐はこの「縁」という言葉が好きでした。

そんな事を考えながら白駒山をめざして歩いてみると、狐に窮地が訪れます。絶体絶命のなか狐の命を救ったのは今まさに平家と戦をしている有名な武将でした。さあこの先の武将と狐はどんな「縁」で結ばれるのでしょうか？

●太極拳健康体操報告

丸山英子

11月24日(金) 10時

生涯学習センター 参加者 8名

●やすらぎ会報告

橋本 光

11月24日(金) 13時

生涯学習センター 参加者 6名
1月19日(日) 新年会

●スマホ倶楽部報告

横田邦彦

11月21日火曜日

生涯学習センター会議室2

10時～12時 参加者3名

書籍「老いてこそスマホ」の紹介

パスワードリストの作り方

乗り換え案内、地図 使い方

使うには位置情報許可の設定が必要。スマホのストリートビュー使用

方法。次回は スマホからの印刷

印刷コンビニを使った印刷

◆シネマクラブ 観劇会の案内

日時：11月13日(土)

13時30分開場

14時00分開演

劇場：ゆめりあホール

大泉学園

鑑賞作品：「女の一生」

一般 3000円

森本薫作 和田幾子演出

今回は特別にシネマでなく、

演劇を鑑賞します。

シネマクラブのお仲間、和田

幾子さんのお芝居です。

各劇場集合

「要予約」お問い合わせ

090 9833 8815 保坂

090 5319 6583 泉

第2回家族でバンザイ！

みんなのぶんかさい

開催のお知らせ！

日時：2024年1月27日(土)

会場：練馬区生涯学習センター

一階ホール

開場：12時30分

開演：13時

入場料 無料

(演目)

1、合唱

2、指笛

3、太極拳健康体操

4、児童合唱

5、詩吟・舞踊

6、アンデス演奏

司会・手話

健生会こぶし朗読の会有志

今回は、イベント表題にも有ります様に、健生会の文化祭的要素を

取り入れた右記演目となっております。

是非皆様のご来場をお待ち

致しております。 問合せ先

090-9647-0710 竹内

03-6317-4688 土橋



◆【健さんの試写室便り】

第136回 高田 健治

「ミッシヨン・ジョイ」

困難に直面した時、私たちはどのように幸せを見出すことが出来るのか？チベット仏教の最高指導者ダライ・ラマ14世と、南アフリカのアパルトヘイト撤廃運動の指導者の一人、デズモンド・ツツ大司教という、二人のノーベル平和賞受賞者が、宗教の違いを超えてその答えを導き出す、深い知恵と喜びに満ちた世紀の対談のドキュメンタリーである。お茶目な魂の兄弟と認め合う二人が、幸せや死生観など壮大な問いに迫り「喜びと共に生きる」知恵を授ける。

幸福研究で著名なドクター二人が科学的にも証明。

米 監督 ルイ・シホヨス

1月12日公開 星 4つ

「サイレント・ラブ」

美夏は、ピアノ科の学生、事故で失明。蒼は、あることで声を失った校務員。出会いは、突然だった。

横浜音楽大学の屋上から飛び降りようとした美夏を、その場に居合わせた蒼が全力で止めた。泣きじやくる美夏に、瞬時に心を奪われ呆然と見つめる蒼。追いかけてき

た講師が彼女を連れ去り何事も無かったかのように時は日常に戻る。数日後、蒼は美夏と再会する。旧講堂の伐採作業中美夏が現れ古いピアノを弾き始めた。「夢をかなえて欲しい、俺にはないから」と。

声を捨てた青年と光を失った音大生、密やかな情熱が交差する。

配給 ギャガ

監督 内田英治

1月26日公開 星 4つ

「その鼓動に耳をあてよ」

名古屋市掖済会病院の救急センター通称ER。診療科36、病室602床の名古屋最大の病院で救急車受け入れ台数年間1万台と愛知県内随一。他の施設で断られた急患を受け入れる地域の頼みの綱である。だが、コロナ禍のパンデ

ミックでは受け入れ救急車の数は連日、過去最大記録を更新、かつてない窮地に立たされる。これを支えたのはセンターのスタッフだけではなく、名古屋掖済会病院スタッフ1300人の全員だった。ERを究極の社会奉仕ととらえ、全力を尽くす姿を追う・・・。

東海テレビ

監督 足立拓朗

1月27日公開 星 4つ

私の好きな俳句⑳ (夏目漱石①)

渡邊一雄 (三遊亭大王)

「なんとなく 今年はいい事 あるごとし」

元日の朝 晴れて風なし 啄木

私も本年米寿(八十八才)を迎えますが、いつも何かよい事があるかもしれないというひたすら前向きな姿勢で明るく努力を続けていく。

そして苦しい事があっても嘆かず腐らず、縁のあったすばらしい友人達に謙虚で心から感謝しつつ、為己為人(ワイランソロピー)の精神で残り少ない人生を生きぬいていきたいと思えます。

さて、今回から夏目漱石の俳句を紹介します。漱石は小説家ですが俳人として生涯で二五二七句をつくり、漱石俳句集(岩波書店)も出版しています。独学の芥川龍之介と違って親友正岡子規の門下に入りきちんと俳句の勉強をしています。では私が選んだ次の句をゆっくりと味わって下さい。

尚このエッセイの中では説明できない句の味わい方については、本年は健生会の読者サロンにできる限り参加してお話したいと思っております。ご出席いただければ嬉しいです。

- ① 永き日や 欠伸うつして 別れゆく
- ② 正月の 男と言われ 拙に処す
- ③ 我に許せ 元日なれば 朝寝坊
- ④ 有る程の 菊なげ入れる 棺の中
- ⑤ すみれ程 小さき人に 生まれたし
- ⑥ 元日の 富士に逢いけり 馬の上
- ⑦ 叩かれて 昼の蚊を吐く 木魚かな
- ⑧ 連翹(レンギョウ)の奥や 碁を打つ 石の音
- ⑨ 生き返る われ嬉しさよ 菊の酒



● 役員会報告

- ・日時 12月1日 (金) 10時
- ・場所 生涯学習センター
- ・出席者 山本、青木、内田、土橋、竹内、山崎、竹内(律)、山本(稔)、酒井

司会 濱

◆ 11月 行事報告

- ・例会 第2回 終活講座
- ・アンケートの結果満足7割と好評

・「東京探訪クラブ」

事故の件報告、行事保険事故報告の申請予定

◆ 12月 行事案内

- ・12月7日「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」舞台監督打合わせ、各出演出席者の確認
- ・12月21日「役員他 通年懇親慰労会」かごの屋、決定

◆ 1月 ニュース関係

- ・巻頭言 山本会長
- ◆その他
- ・「第2回家族でばんざいみんなのぶんかさい」

全体プラン、具体的出演者、役割分担表に基づく打合わせ確認

- ・1月30日(火) 新年会
- 「勇の里」に決定

・健全会40周年企画

時代にあつた自分達らしいものの追求又40年の土台を基に、しっかり考えた原案作りなどの意見があり、今後検討を継続。

文責 濱



◆ ボランティア活動

◆ ニュース「割付・校正」8名

- 11月16日「木」ココネリ
- 山本〔均〕 青木 竹内 酒井
- 土橋 竹内〔律〕 田中 山本〔稔〕

◆ ニュース「印刷 発送」11名

- 11月22日「水」学習センター
- 山本 青木 内田 柳瀬 土橋
- 保坂 高山 八木 鷺池 濱

荒

● 「東京探訪クラブ」

築地本願寺探訪 開催報告

酒井喜嗣

12月22日(金) 23名で、築地本願寺のランチタイム・コンサートを楽しんで来ました。その際の様子を写真も交え紹介します。

◆ ランチタイム・コンサート

混雑が予想されたので、早めに到着し、無事に席を確保する事が出来ました。本堂の中は、豪華でどうしても前方の拝殿に目が向きますが、皆さん後ろを振り返り、コンサートの主役のパイプオルガンを見上げていました。仏教寺院にパイプオルガンとステンドグラスがあるのは、築地本願寺だけかもしれませんね。

コンサートに先立ち、お坊様から「仏さまのお話」があり、いつもはおしゃべりに花が咲いて賑やかな(良い意味です!)皆さんも、さすがに静かに拝聴しました。

コンサートは、オペラ、仏教賛歌、愛唱歌と各々2曲ずつ演奏されました。パイプオルガンの響きと美しい歌声を、石作りの広い荘厳な本堂内で味わう事が出来て、とても良い年の瀬になりました。



◆ コンサート終了後は、築地本願寺の見学、ランチ、築地散策、買物と皆さん思い思いに過ごされました。築地場外は、多くの人たちで混雑していて、ランチタイム時間ギリギリで、ようやくランチにたどり着いたグループがあつたようです。また、築地本願寺境内の人気のレストランに並んだ方達もいらつしやいました。築地界限は、国内外の観光客が増えて、完全にオーバーツーリズム状態で地元都民としては複雑な気持ちです。

★次回は、2月29日迎賓館和風別館の予定です。参加希望の方は左記酒井まで。詳細は2月号! 電話080・3469・4563

2024年(令和6年)1月 行事案内

話のひろば投稿先メールアドレス
kenseikai-news
@kunivokota.sakura.ne.jp

- ▼ 6日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室4
- ▼ 8日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 9日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室2東
- ▼ 10日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 11日(木) 10:00 「役員会」生涯学習センター会議室1
- ▼ 12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
- ▼ 13日(土) 13:30 「シネマクラブ：特別観劇会『女の一生』」大泉学園ゆめりあホール
- ▼ 16日(火) 10:00 「スマホ倶楽部」生涯学習センター会議室1
- ▼ 17日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 18日(木) 10:00 「校正」生涯学習センター教室3
- ▼ 20日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 24日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 24日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1
- ▼ 26日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 27日(土) 13:00 「第2回家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」生涯学習センター
- ▼ 30日(火) 12:00 「新年会」西武池袋線中村橋駅前「勇の里」



~~ NPO法人健生会 令和6年・新年会のご案内~*~*

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1月23日(火)迄 電話で申し込みください。

*申し込み先：土橋(03-6317-4688)参加の方は電話で先に申し込みされ
郵便局口座振り込み下さい。 健生会 00190-5-567939

◆卒寿(90才)を迎えられる方1名、傘寿(80才)を迎えられる方4名おられ

新年会の席で記念品の進呈がございますので是非ご出席ください。

※ 会員になられて2年以上経過された方が対象です。 ◆大勢の方の参加をお待ちしております!



迎春

皆様方はお正月をどのようにお過ごしでしょうか?

今の季節、庭を見ると柚子の木には実が沢山付き、山茶花も満開です。家の近くを散歩していても垣根越しにミカン、夏ミカンの木に沢山実が成っているのを見掛け、季節を感じながら歩いていきます。

さて巻頭言に書いておられる新年は、昇り龍で物事を上昇させる縁起の良い干支とか、期待しながら私達も上を向いて歩きましょう。又2Pの健康便りには、高齢者の一人暮らしの行政の支援、又近所の日頃の付き合いが必要と、現に私の家の近くのお宅で奥様が突然亡くなり、93才のご主人だけになりゴミの出し方にしても解らず教えても積所に毎日出す始末、娘さんも家に寄り付かず、面倒を見ることができない。電話しないでくれと。又本年も早々お楽しみ行事が控えております。第二回家族でバンザイみんなのぶんかさいと新年会です。役員一同準備をしております。皆様も両方のイベントに参加されお楽しみ頂ければと思っております。 U・C

編集後記