

練馬健康と生きがい

NPO法人 健生会 ニュース

<http://www.npo-kenseikai.com/>

No. 469号

2024・2・1
発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会

病を得て気づくこと

相談役 青木玲子

今まで病歴もなく、投薬治療もなく元気に過ごしてきたが、2022年3月に家の近くで強風に煽られ転倒し、骨盤骨折となつてしまった。新年号の2ページに尾崎看護師が書いて下さっていることに呼応して患者の側の初期の対応状態から書いてみたいと思う。これは誰にも起こりうることで、その時、患者側にとって何が必要なのかを書き出してみたい。

まず私が転んだ時、買い物した荷物はどこかに吹き飛びバッグだけはしっかりと握りしめていた。目の前に整形外科があり、初診の診察だったが、見知らぬ二人に運んでもらった。レントゲン写真で

骨折がわかり、帰るとき車椅子が貸し出された。がそれは院内だけで外には使えないと言われた。ではどうやって家に帰れば良いの？住まいは隣だったので、管理人に電話し、夫婦でカートをもって来てくれた。その日はどのような家に入ったか全く覚えていないが、幸い自力でトイレには行けるとわかり、安心。家の中は掴まる所が多い。車椅子は区役所に電話すると二週間貸してくれるが、二週間以内に返しに行く事が条件。後に息子が行って借りてきた。翌日から、私のベッドの周りにはいろいろな人が立っているのが分かったが、どうしてこんなに早くベット会社の方がベッドの立ち上がり手すり、他5点ほど必要なものを取りつけにきてくれたのか？後でわかったのだが、新潟在住の長女に電話して転んだことを知らせたあとに、彼女がすぐ区役所に

電話して、一人暮らしの母が転んで動けなくなっているのでケアーマネージャーを派遣してほしいと連絡してくれたのだ。何日か後に区からも係が私の状態を見に来て、色々質問をし、知能テストなども行い、整形の医者とも協議の上、要介護2の認定を受けることとなった。ヘルパーさん三回、筋膜リリースのリハビリの先生が二回来てくれていた(無料ではないが安価)。そろそろ良くなってきたかと思つた八月末、コロナの注射のことでバスに乗つたのが良くなかつた。バスは会社によってステップの高さが違う。一歩杖を置いた途端、ずしんと右足に激痛が走り、変形性膝関節炎と診断され、ここで又、医者通いとリハビリが続くことになってしまった。

息子のアドバイスもあり、港区のT病院に決めたのだが、検査、検査で、病院はとにかく待たされる。7月は全身の検査、PET、MRI検査に何日かが費やされた。八月二十四日入院、翌日手術、退院は二十九日であった。五日間の入院だった。手術は麻酔で全くわからないうちに終わり、術後の治療については今までの常識から考えて、抗がん剤治療、放射線治療のどちらかと思つていたが現代の、医学の進歩は目覚ましく、毎朝、一錠、ホルモン剤を五年間飲むこととなった。二人主治医制をとっているT病院の方針で、近くの練馬の胸腺外来の先生と二人主治医となり両方から処方箋を出してもらえることになった。とてもラッキーな事と感謝。

今まで男性には乳がんは無いと思つていたが、男性の患者にも遭遇し、男性諸君、ご油断なく！皆様からの温かいお励ましに心から感謝いたします。





●健康便り

練馬区立はつらつセンター豊玉

看護師 尾崎 幹子

「生きがい」

フレイル予防、介護予防等健康長寿につながるために様々な情報が提供されています。実践を始めている方、そろそろ、まだ先のことなど取組は様々だと思います。健康長寿はもちろんですが、日々の暮らしに充実感が得られると、さらに行動を推し進めることにながると考えます。今回は、「生きがい」と健康を一緒に考えたいと思います。

1. 生きがい

①「生きがい」とは、生きていく張り合い、喜び、生きていて楽しくなること、そのために生きたいとさえ感じるもの。

②「生きがい」を持つことは、人生の目的や方向性を見出すことができ、喜びや充実感をもたらし、自身の人生に対する意欲を高めることができる。

2. 生きがいを見つける

①改めて自分にとって「生きがい」は何？みつけれない！と自問自答することはありませんか？

前述の(1. ①)について自分を振り返ってみることもよいと思います。

生涯学習、趣味、スポーツ、料理・洋・和裁、ボランティア活動・社会参加等関心が持てるものについて切っ掛け行動してみたいかががでしょう。

高齢者の4人に一人はこれらの活動に参加していると報告されています。(2017年高齢者白書)

②前向き姿勢の人から学ぶ
・笑顔が多い
・悩むだけでなくきちんと行動に移せる。

・好奇心旺盛で、何事からも学ぶうとしている。
・できる範囲で最大限楽しむ努力をする。など

3. 「生きがい」がもてない状態からの脱出

①楽しみや趣味といえるものがない。・・・自分の好きなことを洗い出す。始める前から諦めないで、出来そうなことからチャレンジしてみる。

②否定的な言葉「でも・だって」、不安や不満等ネガティブな言葉・できない言い訳の言葉を減らし、一日一回でも自分をほめる習慣をつける。

③「自分は自分」と言い聞かせ、他人と比較するのをやめる。しばいを恐れず小さな成功体験を重ね、自己肯定感と自信を高める。

④周囲のアドバイスを受け入れる姿勢を持つ。主観だけで物事をとらえるのではなく、周囲の意見にも耳を傾けて、学ぼうとする気持ちを持つ。

4. 人が生きがいを感じる時

・人から褒められた・感謝された。
・好きな事や趣味に没頭している。
・社会貢献活動など周りの人に役立つっている時など。

このような体験を大切にし、自己肯定感を満喫できるといいですね。

5. 「生きがい」が無いと起こりうるデメリット

・やる気や原動力が湧いてこない。
・達成感や充実感を味わえない。
・生きる楽しみを見出せない。等
参考資料・長寿科学振興財団健康長寿ネット、ニッセイ基礎研究所「健康とは、個人が自分の求める

状態(生活)や生き方に目標を持ち、生きるために自らの意志・考えを持ち主体的に行動できている状態といえる」
なりたい自分に近づくこと(自己実現、ありのままの自分に価値があると認めること(自己肯定感)はより健康につながります。

「生きがい」を感じる日々は、充実感、自己肯定感を高め、フレイル予防、介護予防の行動につながるのだと思います。

生き方は、人の数だけあると思いますが、改めて「生きがい」を考へることにより、社会・地域・サークル・家族との関係の中で、自分を悔いなく生きることを考えるきっかけになれば幸いです。

今回、「生きがい」について考える時、まず私自身の生きがいについて考えました。今まで漠然としていることに気づき、自分を見つめる時間を過ごすことができました。ネガティブな自分がいたり、ポジティブな面が見えたり、「生きがい」と思えることを実感できた(時間)をどのように生きていきたいかを考える機会になりました。

●第31回読書サロン報告

山本稔子

12月12日(火) 10名参加

1年をふり返っての話題で盛り上がり、又「後悔について。」

してしまつた事の後悔と、しなかつた事への後悔がある」と言葉にされた方があり、誰もが思いあたることで話が弾みました。

「忘れられない贈り物」という絵本の紹介がありました。イギリスの有名な本で、日本では小学3年生の教科書に紹介されています。

物知りのアナグマが「長いトンネルのむこうに行つた後に(死)」仲間間に何を残してくれたか。素朴な想いや生きる術を残してくれたのです。3年生の子供たちはどんな受け止め方をしているのでしょうか。大人にも心温まる物語です。

三浦綾子全集第11巻の中。「千利休とその妻達」は勿論感動する大作です。「愛の鬼才」は戦争を挟んで札幌で爆発的な人気であった洋菓子店「ニシムラ」の経営者の物語。すべては人様の為。ケーキが売れても利益を考えない価格赤字がかさむばかり。こんな生き方をされた市井の方がおられたのかと胸がいっぱいになります。

◎「シネマクラブ鑑賞会報告」

泉芳子

鑑賞作品「パーフェクトデイズ」

12月23日(土) 参加5名

109シネマニ子玉川

東京渋谷の公共トイレ清掃を職業とする平山の一日は平凡である。外を掃除する箒の音で毎朝目覚め同じように身支度し缶コーヒを飲み仕事に出かけ帰りに銭湯に入り、少々のお酒を楽しむルーティン。彼には洋楽をカセットテープで聴く楽しみ、読書、そしてフィルムカメラで木漏れ日を写す趣味を持つている。自分の仕事にやりがいを持ちその日常生活の中に小さな幸福を見出しパーフェクトと感じている。しかし平山が送る日常生活の中にも、姪が家出して転がり込むなど、昨日と違う何かが起こることがあり、小さなドラマがある。寡黙な、どこか影を感じさせる平山の生い立ちを、過去傷ついたであろう心を、孤独さ、愛に対する心を、回想シーンや彼の良く見る白黒の夢で考えさせる。私達は何をもって人生の幸福感と感ずるか考えさせる映画でした。この映画は元々「東京トイレット・アートプロジェクト」がPRとして

てドイツ人のヴェンダース監督に依頼した。主役の役所広司がカンヌ国際映画祭で主演男優賞を受賞。
以下は保坂さん感想です

この映画には原作が無く各人それぞれに想像して良いと思う。健康で体格が良く、優しい。趣味も多く、規則正しい生活を送る平山がトイレ掃除を職業としている。目指してなつた職業のはずはない。その仕事に精を出し、羨ましいような静かで満ち足りた生活を感じさせる。彼の強さとインテリジェンスだ。家出てきた姪に母親は「叔父さんは自分の世界に住んで居るの」と、姪は「叔父さんとお母さんは全然似ていない」と言う。連れ戻しに来た母親が「お父様は施設に入ったの、会いに行つたら？」と言うが平山は無言で一礼。連れ戻される姪が2階に荷物を取りに上がった瞬間、平山は母親と固く抱擁、戻って行く母娘と別れた一瞬隠れて号泣する。私は平山と妹ではなく愛し尊敬し合いながら離婚し、平山が申し訳なく思っている元妻と見た。事情により元の職業を捨て離婚してでも「夢中になつて暮らす。」ことで、全てを飲み込んでいる男と見た。

『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

1月8日祝日にもかかわらず総勢19名！まゆの会は賑やかな新年の幕開けとなりました。そして、今年もまゆの会は「練馬つながるフェスタ」に出展、即売、ワークショップで参加します！！実は昨年10月からフェスタに向けての作品製作に取り組んできました。3月2日ココネリ会場で、メンバー一同お待ちしております♡



♪2月のお知らせ
日時 2月5日(月) 1時〜
会場 ココネリ多目的室1+2
作品 フェスタ用作品仕上げ
持ち物 裁縫箱・製作中の作品
出展用作品

●スマホ倶楽部報告

横田邦彦

12月19日 10時

生涯学習センター会議室1

参加者 5人

★地図アプリで検索、航空写真や近辺の写真を見る方法

★遠隔地の友人にLineの友達申請用にQRコードをメールで送る

★その他よま話など

●ごぶし朗読の会報告

田中昌美

第40回 12月16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41回 1月6日(土)

ココネリ研修室 参加 10名

教材 斉藤洋作「白狐魔記」

●太極拳健康体操報告

丸山英子

12月26日(金) 10時

生涯学習センター

参加者 2名

◆「100分で名著を10分で！」

保坂武雄

古今東西の名著を1回25分×4回、つまり100分で読み解くNHK番組が「100分で名著」。一級の研究者をゲストにTV番組として分かりやすく紹介してくれます。司会はタレントの伊集院光さんとアナウンサー。今回ご紹介の中江兆民は名著135となっております。私はいつも5回分くらい録画してあり興味あるものから見ています。ニュース2段に纏め、10分くらいで読んで頂くには番組を数回見直し、テキストや関連書籍を読んだりして毎回数百分はかかります。「学びの際は、無限に生きると考えるべき」だそうです。子曰く「朝(あした)に道を聞かば、夕(ゆうべ)に死すとも可なり。」初めて知る名著も読み切れない大著もあります。これらに触れる作業は大きな楽しみでもあります。

◆「はなしの広場」

NHK100分で名著⑤ 保坂武雄

『三酔人経綸問答』(上) 中江兆民

(平田オリザ 解説)

維新・日本統一が1868年。1847年高知県生まれの中江兆民は若くしてフランス語を学び、

1871年に24歳で岩倉使節団に随行。一人で2年間フランスに残り革命後の苦悩するフランスの民主化を見る。中東経由で先進国に蹂躪されるアジアを見つづ帰国。27歳で東京外国語学校の学長になるも文部省と対立、直ぐに辞め、自由民権運動の理論的支柱となる。第一回衆議院選挙に出馬、当選するも半年で辞職。「明治の奇人」と言われたが首尾一貫していた兆民の方がまともとも言える? 土佐出身の前の世代に坂本龍馬、板垣退助らが居り生まれるのが少し遅れたとの思いもあった。

「三酔人経綸問答」はこのような時代、最も早く欧州とアジアを目の当たりにしてきた兆民の視点を対話形式で分かりやすく説く。現実主義者「南海先生」を理想主義者「洋学紳士」と覇権主義者「豪傑君」がブランデーを持って訪れ、飲みながらの対話となる。

「洋学紳士」論じるべきは民主制です。君主制は愚かにもその欠陥に気づかない、立憲制は半ばを改めただけで自由、平等、友愛の三大原則をわきまえずに国の財政を食いつぶす数百万の常備軍を置いて功名を争い罪のない人民を争い

合わせている。我らアジアの一小国は軍備撤廃し、純然たる哲学に徹すべし。これに付け入り攻め込んできても、武器一発も使わず礼儀正しく迎えたなら、彼らはいったい何が出来るでしょう。

「豪傑君」列強が虎視眈々と狙っている今、何とかしなければ滅亡しかねない。何処か忘れてしまつたが、脆弱な大国がある、きわめて広く資源も豊富。何故すぐ行つて半分でも三分の一でも取ろうとしないのか! そうすればたちまち、ロシアかイギリスとなろう。

「南海先生」紳士君の論は純粹正当なもの、豪傑君の論は卓越したあざやかな奇説です。しかし、国家百年の大計とあっては、奇抜や新味を求めて喜んでるわけにはいかない。一発逆転の改革など政治にはないと二人を失望させる。*これら三人の論は何れも兆民の分析で予見。日清戦争より7年前、如何に優れた論かが分かる。兆民の予見通りに歴史は進み、日清戦争からたった26年で日本は敗戦国となる。*兆民のその後の活躍に触れることが出来ませんでした、次回、同じタイトルで(下)を書きます。

■「デジタル終活」



西岡 恭史

◆デジタル終活とは？

今や、高齢者にとっても生活必需品であるスマホやパソコン。世の中では、スマホによるキャッシュ決済・電子チケットなどどんどんデジタル化が進んでいます。デジタル化が進んで行くと、問題となってくるのが、本人が亡くなった後のデジタル資産（デジタルのデータ）をどうするか？という事になります。

デジタルの資産には、電話帳、メール、写真、LINEなどのSNS、金融関係などたくさんある物が考えられます。これらについては、元気なうちに整理しておく必要があります。これが「デジタル終活」になります。

◆デジタル終活での問題の事例

デジタル終活においては、色々なトラブルや問題が発生します。以下に代表的な事例を紹介します。

- ・葬儀等の連絡をしたいが、スマホのパスワードが分からない為に、スマホのアドレス帳を開けず、連

絡する事ができない。

- ・スマホのパスワードが分からない為、遺影に使う写真や、生前の思い出の写真を取り出すことができない。

- ・サブスクなどの有料サービスの解約をしない為に、課金され続けている。例えば、ウイルスソフト、アマゾンのプレミアム会員、日経電子新聞の購読、音楽配信、動画配信、などなど。

- ・LINEが電話番号と紐付いている場合は、携帯電話の解約だけでなく、LINEアカウントの削除も必要です。なぜなら、携帯電話の番号は使い回すので、その電話番号を新たに割り当てられた人にLINEの情報が流れていってしまうからです。

- ・顔認証や指紋認証、パスワードなどでロックがかかっているとありますが、誤ったパスワードを何回か入力すると、自動的にデータが消えてしまうケースもあるので注意が必要です。また、顔認証や指紋認証などの生体認証については、本人が亡くなってしまうと他の人がロック解除するのは不可能です。かといって、スマホにロックをかけないのは、紛失した際、

非常に危険なので、お勧めできません。

◆デジタル終活の進め方

デジタル終活をどのように進めたら良いかというと、次のような手順が考えられます。

1. デジタル資産の棚卸。

- ・スマホ、パソコン に保存しているもの（アドレス帳、写真、動画、ドキュメントなど）
- ・ネット証券、ネット銀行の情報、電子マネー（PASMO、Suicaなど）

- ・スマホ決済（PayPay、d払い、楽天ペイ、AUペイなどのQRコード決済）

- ・利用している各サービスのアカウント情報（ID、パスワード）

2. デジタル資産の仕分け

- ・残しておきたいもの
- ・できれば残しておきたいもの
- ・隠しておきたいもの

そして、中でも一番重要なのは、スマホやパソコンを開くための情報（ID、パスワード）です。これらは、エンディングノートと

共に書いておくのと良いと思います。皆さんも、早めにデジタル終活をお勧めします。

まずは、IDとパスワードをメモすることから始めてみてください。パスワード変更した際は更新することも忘れずに。放置せず、日ごろからこまめに管理することが重要です。スマホやパソコンの中のデータも、普段からこまめに整理をしておきましょう。「万が一」は誰にでも起こることです。

※参考資料

関連記事（シニアナビねりま）
「デジタル終活」を今から始めよう！
スマホやパソコンの大切なデジタルデータ

<https://snavi->

nerima.jp/supporterrepo/sprepo

301



●【健さんの試写室便り】

第137回 高田 健治

「燈火(ネオン)は消えず」

腕利きの職人だった夫ビルが亡くなった。妻メイヒョンは夫のやり残した最後のネオンを復活させようと決意。香港の象徴だったネオンが消えゆく今、それでも「その灯を消さない」と奮闘する職人達の心意気と夫婦愛。

独自の文化が少しずつ消えゆく香港と、消えゆく花火とを重ねそれでも消さないと奮闘する香港人の心意気・・・ 香港

監督 アナスタシア・ツアン
1月12日公開 星 4つ

「弟は僕のヒーロー」

北イタリアの小さな村に住むジャック、ダウン症の弟ジョーの世話から逃れるため、村から離れた都会の高校に入学する。マリアンナと恋したジャックは、彼女や学校の人みんなに弟の存在を隠そうと、小さな嘘に始まり、やがて洒落にならない残酷な嘘をついてしまう。嘘を上塗りしていくジャックは、やがて弟と家族を裏切るとんでもない事件を起こしてしまう・・・。

イタリアから飛び切りキュートでパワフルな、そして観る者全

てが優しくなれる青春映画が飛び出した。伊

監督 ステファノ・チパーノ
1月12日公開 星 4つ

「レディ加賀」

樋口由香は、加賀温泉にある老舗旅館「ひぐち」の一人娘。小学生の時に見たタップダンスに魅了され、上京してタップダンサーを目指す。上京してからの現実が上手いかず、夢を諦めて実家に戻って女将修業を始める。何をやっても中途半端な由香は苦戦しつつも、持ち前の明るさとガッツで奮闘する。そんな中加賀温泉を盛り上げるプロジェクトが発足。由香は新米女将たちを集めてタップダンスのイベントを開催することに・・・!

歴史ある加賀温泉郷を舞台に繰り広げられる、涙と笑いの(おもてなし)エンターテイメント。由香役 小芝風花がタップダンスを9か月猛特訓。

監督 雑賀俊朗
2月9日公開 星 4つ

*能登半島地震は能登市で最大震度7、加賀市で震度5強。1月17日現在石川県の死者数は232名、不明者は21名です。一日も早い救出、復旧を祈ります。

私の好きな俳句⑤ (俳人漱石②) 渡邊二雄 (三遊亭大王)

漱石は一八六七年(慶応五)生まれで、一九一六年(大正五)四十九才で逝去している。一月五日 正月生まれなので「正月の男と生まれ拙に処す」という句を詠んで 自分は正月生まれの おめでたい男 お人好しの馬鹿正直 人に取り入ることの下手な男 だから「拙に処す」と自嘲している。名作「坊ちゃん」は自身をモデルにし 国民の人気を博した。

正岡子規は友人を 良友 酒友 剛友 益友 畏友 文友 などと分類し 漱石には尊敬の念をもって畏友としている。共に東京帝国大学へ入学し 共に寄席通いをし 松山では五二日間共同生活をした親友で 一八九五年(明治一八)以降子規の門下生となつて本格的に作句を始めている。漱石の約二五〇〇句の初期のものは殆ど子規の添削を受けている

- ① 若葉して 又新たなる 心かな
 - ② 鳴くならば 満月に鳴け ほととぎす
 - ③ 鳩鳴いて 烟の如き 春に入る
 - ④ 朝寒も 夜寒も 人の情けかな
 - ⑤ 肩にきて 人なつかしや 赤蜻蛉
 - ⑥ 腸(はらわた)に 春滴(したた)るや 粥の味
 - ⑦ 風に聞け 何れか先に 散る木の葉
 - ⑧ ちらちらと 陽炎立ちぬ 猫の塚
 - ⑨ 秋風の 聞こえぬ土に 埋めてやらぬ
 - ⑩ 此の下に 稲妻起こる 宵あらん
- 最後の句は「吾輩は猫である」のモデルの猫の死を悼んで墓に書いた句です。⑨は飼犬の墓標に書いた句で ⑩の猫 ⑨の犬が省略されている。この種の句は挨拶句と言われています。
- 「ワガハイノ カイミヨウモナキ ススキカナ」虚子



● 役員会報告

- ・日時 1月12日 (木) 10時
- ・場所 生涯学習センター会議室
- ・出席者 山本、青木、保坂
内田、土橋、横田、濱、田中
竹内、竹内(律)、山本(稔)

司会：酒井

◆ 12月 行事関係報告

- ・12月7日：「家族でバンザイ みんなのぶんかさい」の各出演者代表と舞台技術者と時間割、リハーサルなど当日の段取りなど打合せ
- ・12月21日：役員、発送者、ニュースご協力者で通年反省会を実施

- ・12月22日：「東京探訪クラブ」築地本願寺のパイプオルガンのコンサートに参加者23名で鑑賞

◆ 1月 行事案内の確認

- 12月号ニュースで案内済みの行事案内スケジュール通りに実施予定

- ・1月27日「家族でバンザイ みんなのぶんかさい」

- ・1月30日 新年会「勇の里」

◆ 2月 ニュース関係

- 事前調整したニュース担当と

内容で、ほぼ原稿が揃う。

- ・巻頭言 青木相談役
- ・話の広場の投稿2件など

◆ その他

- ・来年度のボランティア活動に対する補助金を今年度同様に申請済

- ・来年度の定時総会の日程(5月23日)と総会までの事前作業概要と分担(会計関係：竹内副会長、総会資料取り纏め：酒井)などを決めて確認

- ・「第2回家族でばんざいみんなのぶんかさい」の確認

- ・当日のリハーサルスケジュール、各作業分担、各手配状況、招待チケットの配布先状況などの最終確認を実施
- ・健生会40周年企画

- ・今年の6月から来年の6月までの期間に、記念誌発行、記念式典を実施予定

- ・記念誌については、先ずは使用方を検討して、それに合った具体的内容を決めていく予定。

- ・記念式典については、一般向けにオープンで実施する形態と会員向けに実施する形態の両面で検討予定

文責 酒井

● 「東京探訪クラブ」開催案内

酒井喜嗣

トランプ元大統領が来日した際、池の錦鯉に餌をやっているニュースで話題になった、迎賓館和風別館「游心亭」の予約が取れましたので、見学会開催の案内です。

- ・日時：2月29日(木)

- ・集合：大江戸線練馬駅

改札前10時

◆ 行き方

練馬 → (大江戸線) → 中野坂上

→ (地下鉄丸ノ内線) → 四ツ谷

→ (徒歩) → 迎賓館西門入口

◆ 見学の主な流れ

- ・受付検査(手荷物等の検査)

- ・自動販売機で各自入場券を購入

- 和風別館のみ：1500円

- 和風別館・本館：2000円

- 和風別館見学ツアー集合場所に、

- 11時30分までに集合

- それまでは、庭など自由散策

- 和風別館ガイド付き見学

- (11時30分～12時30分)

- ・見学終了後に一旦解散

- ・解散後に迎賓館本館も見学される方は、自由見学となります。

※施設内の見学では、スマホ利用、飲食、撮影は禁止されています。

◆ 和風別館の概要

和風別館「游心亭」は、東宮御所などの設計で知られる建築家、谷口吉郎氏の設計により昭和49年(1974年)に建設されました。迎賓館本館で執り行われる行事や接遇が洋式であるのに対し、和風の意匠と純日本のおもてなしで諸外国の賓客をお迎えするための施設として利用されます。日本の「家」と「庭」が持つ美しい特性を感じていただくとともに、お茶・お花・和食などにより、「和」のおもてなしを提供しています。(内閣府の迎賓館紹介HPより)

★参加申込

予約できた人数は18人です。

残り僅かになりましたので、参加ご希望の方は、早めに酒井の方に連絡ください。

申込の際に、本館見学の希望有無もお知らせください。

※参加型の当日行事保険に、加入しますので、当日33円お釣りのないようお願いします。

☎080-3469-4563 酒井



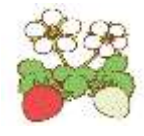
0024年(令和6年)2月 行事案内

話のひろば投稿先メールアドレス

kenseikai-news

@kuniyokota.sakura.ne.jp

- ▼ 1日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室4
- ▼ 3日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2東
- ▼ 5日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 9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(月) 時間要確認 「シネマクラブ: ミッション・ジョイ」大江戸線練馬駅改札前
- ▼ 13日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室4
- ▼ 15日(木) 10:00 「校正」ココネリホール東
- ▼ 15日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」ココネリホール東
- ▼ 17日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2東
- ▼ 21日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 23日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室4
- ▼ 23日(金) 13:00 「やすらぎ会」ココネリ多目的室2
- ▼ 28日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 29日(木) 10:00 「東京探訪クラブ: 迎賓館和風別館」大江戸線練馬駅改札前



- ◆ ボランティア活動
- ◆ ニュース「割付・校正」7名
12月21日(木) ココネリ
山本(均) 内田 青木 土橋
 - 酒井 保坂 山崎
 - ◆ ニュース「印刷 発送」16名
12月27日(水) 学習センター
保坂 青木 内田 柳瀬 竹内
橋本 濱 八木 高山 鷺池
山本(均) 竹内(律) 土橋
荒 内田(ま) 丸山



- ◆ 「シネマクラブ」鑑賞会
- ・日時: 2月12日(月) (振替休日)
 - 時間要確認
 - ・劇場: ヒューマントラスト渋谷
 - ・鑑賞: 「ミッション・ジョイ」
 - 「困難な時に幸せを見出す」方法。
 - 2人のノーベル平和賞受賞者
ダライラマ14世と
デズモンド大主教の対話。
 - 深い感動と爆笑の連続。
 - ・集合: 大江戸線練馬駅改札前
 - ・時間: 2月9日 オンラインで確認
- ☎ 090 9833 8815 保坂
☎ 090 5319 6583 泉

編集後記

新春早々石川県能登半島に予期せぬ大地震が発生し、大被害を出しておりさすが寒さの中、電気・水道が思うようにならず、どんなに辛いことでしょうか。私の父も郷里が能登半島、珠洲なので親戚、従兄弟姉もおります。昨年夏に私と主人、娘夫婦と4人で能登半島巡りと、65年振りに従兄弟姉に会って来たのに、まさかこの様な災害がいきなり起きるとは！ 只々痛感しています。避難して無事だった確認の連絡が数日後にやっと取れ先ずはほっとしたところですがこれから大変ですね！ さて、1頁の巻頭言に青木相談役が病氣された立場から詳しく書いてくださっています。参考の為に脳裏に入れておくのも良いかと思えます。話の広場には西岡様がデジタル終活を元気なうちに整理するようにと！ 大変ですが参考にして出来る事から始めましょう。東京探訪クラブからのお誘いもあります。歩けるうちに皆様と一緒に参加して楽しんではいかがでしょうか？シネマクラブも上記案内があります！又まゆの会も、3月に行われるつながるフェスタ開催に向けて出品作品を作っていますが、ほぼ出来上がって来ていますので楽しみです。

C・U

