

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-ke-nseikai.com/>

No. 470号

2024・3・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会

春の訪れ

役員 山崎 隆司

今年も早いもので3月（弥生）を迎え、厳しい冬から陽春に季節が移り替わってきました。

木々が新しい芽を吹き、冬ごもりしていた虫たちが出てきて、梅が咲き、桃が咲き、そして、やがて桜が咲く季節です。春の山の様子を例えて「山笑う」と形容されます。（ちなみに、冬は、「山眠る」花や若葉が淡く優しい色合いに霞む山々は、優しく微笑んでいる様です。私は沈丁花の香りや白木蓮との出会い、フキノトウの出現に毎年陽春の到来を実感しています。「楽しみは 朝起き出でて昨日まで 無かりし花の咲ける見る時」

（橘 曙覧）突然、花の開花に気付いた時に嬉しく感ずる気分は本当に良く理解出来ず。

今月下旬には桜が咲き、コロナ感染も一段落した今年は各地が花見見物で賑わうことでしょう。桜は見に行くものではなく、会いに行くものだと古人は表現しています。桜に出会うと、人生の様々な思い出が膨らんでいきます。

「さまざまなこと思い出す桜かな」（松尾芭蕉）私もあと何年桜に出会えるか、愛おしく今年の桜を深く味わいたいと思いますが、今年も新年元旦に勃発した能登半島地震の被災地を想うと複雑な心境です。被災地に咲く今年の桜を見る現地住民の人達にとっては、一生忘れられない桜になるでしょう。

一方、世界に目を向ければ、ウクライナ侵攻から2年以上経っても、

全く解決の目途が見えません。加えてガザ地区での戦闘が勃発し、いずれの戦争も将来ある子供達が犠牲になる痛ましい事態です。

戦争は非人間的な極めて異常なもので、かかる戦争が常態化していることは決して許されることではなく、一刻も早い戦争終結を心から願っています。

戦争に限らず、感染症の拡大、地球温暖化問題等地球規模で起こっている様々な課題に対し、未来に責任がある私達が真剣に取り組むべきと自覚すべきでしょう。

さて、3月は卒業と言う新しい旅立ちの季節です。卒業で友と別れ、又、新しい出会いを予感する時期でもあります。

「サヨナラだけが人生だ」と語った小説家でしたが、人生は出会いと別れの連続、出会いは別れの

の始まりです。

今年には健生会設立40周年と言う節目の年ですが、この40年間、会の活動を通じて多くの会員が、たくさんのお出会いと別れを経験し、「人生の資産」を築いてきたことでしょう。

悲しいこと、楽しいこと、嬉しいこと、寂しいこと等、全てが丸ごと人生です。

これからの残された人生を想うと、新しい出会いを求めると、今までの懐かしい出会いと別れに想いを馳せ、生活に喜びを持って感謝し、生きていく実感味わえる健康感を大切にしたいものです。

「時は流れない、時は積み重なっていく」、年は取るものではなく、積み重ねていくものです。

今年も一年を大事に大切に、新たな人生に美しい年輪を刻み込んでください。

朝の来ない夜はない、春の来ない冬はない、戦争の早期終結や能登半島地震の被災者が、一刻も早く平穏な日常生活を取り戻して欲しいと切に願う今年の春になりました。



●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

「目の健康」



私たちは情報の80から90%を目から得ているといわれています。目(視覚)は、五感の一つであり、生きる上で重要な器官です。

目の困りごとは様々あると思いますが、専門家(医師など)の力を借りることもありますが、今回は、目の機能を維持するためにできるセルフケアをご紹介しますと思います。

1. 五感とは

視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚
五感とは、動物が外界の情報や生命を脅かす危険をキャッチする重要なセンサーで、その情報は瞬時に脳へ送られ、次の指令が瞬時に下され、危険の回避行動につながっています。

2. 主な目の症状とケア

A 日ごろ体験する目の症状、

- ①充血②疲れ目③渴き目④かゆみ
- ⑤痛み⑥かすむ⑦目ヤニなどがある

ります。

B これらの症状を起こす要因

日常生活と関連することがあります。

①充血・かゆみ・痛み・目ヤニ

●外部からの刺激(異物が入る)
目にゴミ・ほこり・細菌ウイルス・花粉が入る。プール(塩素刺激)コンタクトレンズの不調・目を強くこするなど。

これらの刺激が結膜や角膜を刺激し、炎症・アレルギー反応を引き起こします。

●手・タオルなどの使用法

目が痒い、涙が出た。そんな時咄嗟に手が行ってしまうことがあります。手やハンカチ・ティッシュペーパーを使うことが多いと思います。手・洗濯前の使用ハンカチ・ティッシュの繰り返し使用などは①と同様に異物を侵入させてしまいます。

②充血・疲れ目・乾き目・かすむ

●目の酷使⇨水晶体のピント合わせを調節する筋肉(毛様体筋)の疲労が起きます。

長時間のパソコン・スマホの作業、手先の細かな作業など、これらはマバタキ回数が減り、乾き易くなる等から毛様体筋・目の周辺

の筋肉が長時間の緊張による疲労や瞬きが少なく目の乾きを起こし、必要以上に目に負担をかけます。

●眼球(めだま)を意識的に動かす習慣がない。

目を動かす筋肉の運動不足が緊張、血行不良を起こし、目の疲れから肩がこる、首や肩・腕の痛みなどの症状に進展すると考えられます。

C 「目の健康」のためのケア

1. バランスの良い食事、十分な睡眠

2. 定期的な眼科検診と症状が長期にわたる場合は、眼科を受診しましょう。

3. パソコン・スマホ画面から40cm以上距離を取り、一時間以上続く場合は、10分程度の休憩をとりましょう。(この時ストレッチもいいですね。)

4. 蒸しタオルなどで目を温める。
5. 目のストレッチ(長時間同じ姿勢・激しい運動をした場合などに、緊張し委縮した筋肉を伸ばしてリラックスさせること)

方法①ウイנק・マバタキ

意識的に「ギュツ」と強めに20回位

方法②目の上下左右体操

「順序」

- ・上：眉を見る(左・右)
 - ・下：頬を見る(左・右)
 - ・左右：耳を見る、上：額を見る
 - ・下：顎を見る、下：鼻を見る
- 各3〜5秒間ゆっくり行います。

顔は正面に向けたままで動かさず、顔の眉、頬、額、顎、鼻を見つめる(にらみつける様に視線だけを動かします)。

方法③ぐるぐる体操

目玉を右回り、左回りに大きくゆっくり2〜3周行います。

参照 サンテンIP・菅沼文子氏(ダブル健康体操協会会長監修)

ストレッチによって毛様体筋、目周辺の筋肉を柔軟・血行改善を図り疲れ目の軽減・予防習慣を身に付けより安全に努めましょう。

老眼だから?と、諦めることもありませんが、目の症状はストレッチになりますね。私も物が二重に見える時がありました。そこで行ったことは、蒸しタオルとストレッチです。解決はしましたが、今も行っています。目がショボショボする時、温めてみてください。ホッとします。(体験より)

※家族でバンザイ みんなのぶんかさい 開催

竹内善治

1月27日(土) 生涯学習センター・ホールで開催致しました。初めての土曜日開催でしたが、天候にも恵まれ221名の大勢の皆様にご来場頂きました。

山本会長による当会のポリシー・活動内容の説明と「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」も第2回を迎えた沿革などや開催に当って、練馬区社会福祉協議会様を始め多くの関係者のご支援・ご尽力に支えられた開催であるとの感謝の言葉でスタート致しました。また、今回より文化祭的色彩を取入れて、司会をサークル朗読の会、手話を有志の皆様にご尽力を頂きました。

第一部のスタートは「練馬シルバー・コーラス」です、発足22年目を迎えた12名の経験豊富な味のある声で抒情歌を披露されました。続いて、「指笛」演奏です、指一本で透き通った響きある音色を会場一杯に響かせて、会場の皆様も其の音色に聴き惚れて感心致して居りました。加えてミニーち

やんのパペット人形で誰でも指笛が吹ける説明をして頂き、会場も一緒に練習を楽しんでいました。休憩時間を利用して、「太極拳健康体操」サークル丸山先生と会場の皆様と一緒に身体を動かし、楽しみました。

第二部は、豊玉小学校合唱団の「日本の唱歌」から始まりました。健全会と同地域に有ります同小合唱団は、今回初めてのご出演です。3年間のコロナ期間は活動にご苦

労され、児童数も減少された中「歌が大好き」という気持ちの仲間で仲良く楽しく合唱を継続した。澄んだ沁みわたる声で、多くの唱歌を歌って頂き、本日一番の会場皆様の声援を受けました、更に歌と手遊びで皆様との一体感を醸成して涙の感動を受けていました。

「詩吟・吟舞」です。詩吟とは？詩吟を聞く事で背景を自然と思い浮かべる事が出来るものと菅野先生より説明を聞き、その後の詩吟や吟舞がより一層荘厳で素晴らしきものである事をただただ感じ感動致しました。最後は、プログラムで初めて取り入れたアンデス演奏です。「カンチャイモコ」の堀沢様より先ず、グループ名の由来は、

アンデス地方の言葉で活動場でもある「光ヶ丘」の意味との説明があり、代表曲「コンドルが飛んで行く」の演奏で始まりました。テナポの良いリズムカルで澄みわたる大空・大草原等を思い浮かべるアンデス音楽と、使用する楽器も多く珍しさに感動とその音色に感激をうけ、加えて、会場内皆様も、手拍子で参加され多いに盛り上がりました。

最後に内田副会長より、本日のイベント参加者・舞台関係者・地域関係者等のご支援、ご尽力に心よりの感謝を申し上げ、無事に終了致しました。

アンケート結果について

- ・回収数108通(回収率49%)
- ・来場者区分：区内(86%)
- ・満足度：大変良かった 60%
- ・ 良かった 37%
- ・ 良かった以上 97%

次回もご来場お待ち致します。

*本会イベントの取材記事は、「区民協働センターFacebook」に掲載されています

*健全会ホームページにニュースのカラー版を掲載しています。

司会グループメンバー紹介
こぶし朗読の会で鍛えた話術により
演目を紹介および手話による同時説明



練馬シルバー・コーラス





豊玉小学校合唱団
会場の皆さんも元気一杯貰いました



会場の皆さんも丸山先生
見ながら太極拳健康体操



指笛演奏 日本指笛協会 中澤会長他
全員揃っての指笛演奏は圧巻でした



カンチャイモコのアンデス演奏
ペリ...



詩吟 新体詩
管野 舞龍



詩舞 武田節
寺澤 宗暉 濱 宗邦

●健全会恒例・新年会報告 内田 稚代

令和6年1月30日(火)
勇の里にて12時より開始
参加者は27名でその内
90才・80才を今年度中に迎える方6名。当日5名出席された方にお祝い記念品を進呈しました。あかねの会の皆様が作られた刺しゅう入り手提げ袋です。一針、刺して心のこもった製品です。入会されて2年以上経過された方が対象になっています。

最初に山本会長の新年の挨拶があり、保坂相談役の新年を祝して乾杯で食事が始まりしました。久しぶりに皆さんお会いしたので盛り上がり、とてもにぎやかでした。食事が終って、高田健治さんの出番！ 健治さん言わく今迄は「瞼の母」忠太郎役を演じてきたが、皆さん飽きてきただろうからと、今回は浪曲で佐渡情話（浪花節調）を交え演じてくださいました。高田さんは本当に芸達者な方なのだど何時も感心しております。その後全員で3曲歌い、抽選会、そしてちょこっとプレゼントなどがあり、最後にお祝いの方々と写真を撮った後、散会となりました。



卒寿・傘寿・お祝いの方と一緒に



食事会場椅子席で皆さんと和気藹々で親睦を図りました



● スマホ倶楽部報告

横田邦彦

1月15日10時〜12時
生涯学習センター 参加者5名
ラジオの聴き方。ラジコを使う。
ラジオの聴取エリアを決めるため
位置情報が必要。他地域を聴くに
は有料になるがエリアフリーで聴
ける。ラジオ深夜便も一週間なら
聴き逃しできる事など。

● 読書サロン報告 山崎隆司

日時 1月9日 参加者10名
場所 ココネリ研修室

冒頭、能登半島地震で亡くなら
れた被災者に黙祷を捧げ、その後
参加者同士で年末年始の近況を語
り合い、今年が皆さんにとって良
き年になる様祈りました。

書籍紹介では、「月」、「雲」につ
いて300編を掲載の珍しい本が
披露され、渡邊顧問から夏目漱石
の俳句解説がありました。

漱石は小説家で有名ですが、親
友の正岡子規門下に入り本格的に
俳句を学び、漱石俳句集も出版し
ています。会員の皆さんも俳句を
作り、日頃の生活に余裕とゆとり
を持つて欲しいとの渡邊顧問のエ
ールがありました。

● 「シネマクラブ観劇会報告」

保坂武雄

鑑賞作品「女の一生」

1月13日(土) 参加4名

大泉学園ゆめりあホール

杉村春子「女の一生」を会員の
和田幾子さんが主宰する「和塾」
メンバーで、演出をされるという
事で今回はシネマでなくお芝居を
観ました。公演は2回とも満員盛
況、特に昼の部では鑑賞できない
人も出ました。『主人公、布引ケ

イは女中として堤家に拾われ、
女主人に気に入られ、長男の嫁と
なる。商売に向かない夫に代わり
明治、大正、昭和と、三代に渡り

「家」を守り切る。』和田さんは
演出、演技指導の上に後進を育成
し舞台に上げるご尽力も。健生会
では桜庭和子さん、錦織舞さん、
瀬川乙女さん、片山陽一さん等、

舞台人として後進を応援育成する
人が多い。今回は会員で「和塾」
メンバーの山本さと子さんの名演
を私はゲスト女優さんと勘違いし

ました。又、シネマクラブの泉さ
んは当日、お孫さんのチアダンス
全国大会応援でご欠席でしたが、
お孫さんのチームは、全国大会で
優勝の快挙でした。喝采！

● 「やすらぎ会」懇親会報告

橋本 光

日時 1月19日(金)11時

場所 かの屋(石神井公園店)

参加者 11名

元日から大きな災害に見舞われ
た日本でした。正直、明日、私達
にも何が起こるか分かりません。
そうしたなかで、平穏な一日を迎
えられたことに感謝し、これから
も皆様には元気で、切手整理のボ
ランティア活動に励んでいただき
たいと、懇親会を実施しました。



● 『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

先ずは大事なお知らせから！

3月2日(土)

11時半〜14時半

ココネリ3階にて開催される

「練馬つながるフェスタ」に

健生会・まゆの会が参加します！

この「フェスタ」は練馬で活動す
る団体(今回は40団体)が集つ
て、ブース出展や体験コーナーで
来場者に活動内容を知って楽しん
でもらう盛大なイベントです。
健生会では、まゆの会メンバーが
心を込めて製作した作品の展示販
売と、貝の絵付けワークショップ
で参加します。

出展作品は、「帯地のポシエット」
「梅の花ブローチ」「ピエロのブロ
ーチ」「コロコロブローチ」「ウール
のベスト」「チュニックベスト」他
ワークショップでは、昨年まゆの
会でご好評いただいた「貝殻アー
ト」を再現します。

2月5日(大雪警報が出た日)「フ
ェスタ」最終打ち合わせに17名
が集まりました。皆本気です！
当日はメンバー全員で皆様のご来
場を心よりお待ちしております♡
※3月のまゆの会はお休みです。

【健さんの試写室便り】

第138回 高田健治

『梟(フクロウ)』

盲目の天才鍼灸医ギョンスは病の弟の為、人に言えない秘密を抱え宮廷で働いている。ある夜、彼は王の子の死を目撃してしまい、恐ろしくおぞましい真実に直面する。追われる身となったギョンスは狂気の迫る闇の中、謎めいた死の真相に迫ろうとする。

17世紀、朝鮮王朝時代の記録に記された謎。王宮をめぐる暗殺事件唯一の目撃者、目の見えない鍼灸医が暗闇で見たものは・・・？ 韓国映画年間最長NO.1記録を樹立のサスペンス。

韓 監督 アン・テジン
2月9日公開 星 5つ

『ネクスト・ゴール・ウインズ』

米領サモアのサッカーチームは2001年にワールドカップ予選史上最悪となる0対31の大敗を喫して以来、1ゴールも決められずにいた。次の予選が迫る中、破天荒な性格のためアメリカを追われた鬼コーチ、トーマス・ロンゲンが監督に就任し立て直しを図る。果たして奇跡の1勝を挙げられるのか！

実話をベースに、「全ての負けを知る人々」に勇気を送るスポーツ・コメディ。英・米

監督 タイカ・ワイティテイ
2月23日公開 星 4つ

『湖の女たち』

琵琶湖近くの介護施設で、百歳の男が殺された。捜査で出会った男と女。謎が広がり深まる中、刑事と容疑者だった二人は、離れられなくなっていく・・・。

主演 福士蒼汰 分かりやすさを問うより、人間の奥深くで疼く何かを感じて欲しいです。

主演 松本まりか 解き放たれた自由に戸惑い、限界を知り、偽るカードが崩れた隙間から本当に美しいものに一瞬出会うことが出来ました。

老女役 三田佳子 90歳を超えた老婦人 役に戸惑うも、後先考えずに受けた。老女もまた「湖の女」だったのです。

監督 大森立嗣 原作はこの世のケガレと生の輝きが渦巻く内容。沸々とした気持ちを抑えられずに挑戦しました。

制作 東京テアトル
5月17日公開 星 付けず。

私の好きな俳句③⑥ (夏目漱石③) 渡邊一雄 (三遊亭大王)

① あるほどの 菊抛(な) げ入れよ 棺の中

この句は漱石の句の中の屈指の名作といわれている。1月号で「菊抛げいれる」と書いたが、正しくは「菊抛げ入れよ」である。

お詫びして訂正したい。この句は漱石終生の恋人であったといわれる大塚楠緒子の死の悲嘆をよく表現していて、彼の慟哭が泣けとごとく伝わってくる。

② 木瓜(ぼけ) 咲くや 漱石拙を 守るべく

やはり「正月の 男といわれ 拙に処す」という句を紹介したが、この句も拙を守ると自身にいきかせている。草枕に「世間いい拙を守るという人がある。この人が来世に生まれ変わるときと木瓜になる。余も木瓜になりたい。」という一節がある。小賢しさを一掃したいという漱石の信条であろう。

③ 繪所を 栗焼く人に 尋ねけり

繪所とは美術館のこと。彼がロンドンに留学中の句。当時英会話恐怖症におちいつていたから食べる気もない栗を買っておずおずと繪所場所を聞いている

という句である。「イギリスは嫌いだ。」と書いた手紙もある。私もMIT大学に留学中英語がわからず

狂いそうになった経験があるから漱石の気持ちがよく分かる。

④ 東西 南北より 吹雪かな

これは「ひがし、にし みなみ、きた」と読むと五七五におさまる。一寸言葉遊びの思い付きを楽しんでいる。

⑤ 洪水の あとに色なき 茄子かな

茄子はなすびと読む。洪水のあとの名状しがたい哀れな姿を大病のあとの自分自身の比喩的な自画像とも解釈できる。彼は四十九歳の時、修善寺で療養し、臨死体験をしている。了



● 役員会報告

- ・日時 2月1日 (木) 10時
- ・場所 ココネリ会議室4
- ・出席者 山本、内田、土橋、横田、濱、田中、竹内、竹内(律)、酒井、山崎、山本(稔) 青木 司会 青木

◆ 1月 行事関係報告

- ・1月27日(土)：第二回「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」13時から16時30分
- 221名の参加。盛況の上、初めて参加の豊玉小学校合唱団、カンチャイモコ、お馴染みの指笛演奏など観客の評価が高かった。
- ・1月30日(火) 健生会新年会：「勇の里」27名の参加、80歳、90歳へのプレゼントもあり、新人の参加もあり、久しぶりの邂逅を楽しんだ。

◆ 2月 行事案内の確認

2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。

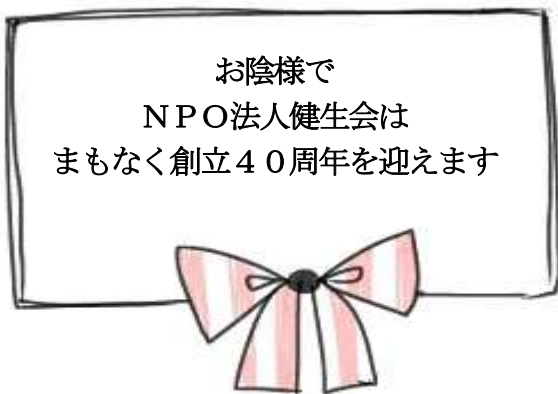
◆ 3月 ニュース関係

各ニュース原稿の担当と段数などの調整を実施。
巻頭言は山崎役員。

◆ その他

- ・来年度の定時総会の日程(5月23日)(木)の確認
- ・会則を定款に沿って変更する。
- ・健生会40周年記念行事開催予定日12月5日(木)
- ・記念誌発行、記念式典を実施予定
- ・令和6年度の会費振込依頼を行う。
- ・振込用紙を3月号ニュースと同封して発送の予定。

文責 青木



■ 「東京探訪クラブ」募集案内

酒井喜嗣

3月と4月に開催予定の探訪会の募集案内です。

1. 旧岩崎邸庭園見学

・開催日：3月28日(木)

・集合場所：大江戸線練馬駅改札前

・集合時間：10時

三菱第3代社長本邸として造られた洋館・和館・庭園をガイドの案内で1時間位巡ります。桜が満開かもしれません。20名で

予約済です。参加料金は、400円(65歳以上200円)です。

2. 皇居一般参観(無料)

・開催予定日：4月25日(木)

普段入れない正月の一般参観で有名な宮殿東庭、二重橋、伏見櫓などガイドの案内で1時間位皇居内を巡るツアーです。これから予約する際に名簿提出も必要につき参加希望の方は3月6日までに早めに連絡願います。予約できたら4月号で詳細お知らせします。

★参加希望の方は、希望する探訪先を酒井まで電話、メールなどで連絡願います。

参加型当日行事保険に、加入しますので、当日333円お願いたします。

☎080-3469-4563 酒井

● 「こぶし朗読の会」報告

田中昌美

第42回 1月20日(土)

生涯学習センター会議室

参加者6名

第43回 2月3日(土)

ココネリ研修室

参加者10名

教材両日 斉藤洋作「白狐魔記」

- 太極拳健康体操報告 丸山英子
- 2月23日(金) ココネリ研修室
- 参加者 6名

◆ ニュース発行活動報告

◆ 「割付・校正」9名

1月18日(木) ココネリ

内田 山本(均) 青木 酒井

竹内 竹内(律) 横田 土橋 田中

◆ 「印刷 発送」14名

1月24日(水) 学習センター

保坂 竹内 竹内(律) 内田 青木

柳瀬 濱 橋本 高山 八木 荒

土橋 内田(ま) 山本(均)

*新会員紹介

練馬2丁目

やまうち むつこ

山内 睦子様



2024年(令和6年)3月 行事案内

- ▼ 2日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター会議室 1+2
 - ▼ 5日(火) 時間要確認 「シネマクラブ：ネクスト・ゴール・ウインズ」シネマ豊島園ロビー集合
 - ▼ 6日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
 - ▼ 7日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室1西
 - ▼ 7日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」ココネリ研修室2西
 - ▼ 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
 - ▼ 8日(金) 13:00 「やすらぎ会」ココネリ研修室2東
 - ▼ 12日(火) 10:00 「読書サロン」生涯学習センター会議室1
 - ▼ 16日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2東
 - ▼ 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」ココネリ研修室5
 - ▼ 22日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室5
 - ▼ 27日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
 - ▼ 28日(木) 10:00 「東京探訪クラブ：旧岩崎邸庭園」大江戸線練馬駅改札前
- ※ 2日(土) 11:30~14:30 ココネリホールで練馬つながるフェスタ開催されます。
(注意) まゆの会は、3月お休みです。



◆「シネマクラブ 鑑賞会」

・日時：3月5日(火)

|| 時間：ラインにて確認 ||

劇場：ユナイテッドシネマ豊島園
鑑賞作品：「ネクスト・ゴール・ウインズ」

「米領サモアの史上最弱のサッカーチームが起こした奇跡の実話。強烈な性格でアメリカを追われた鬼コーチのエピソードを、監督の世界観とユーモアを交えて描く。人生を見つめ直す気付きを得る。」

・集合：豊島園シネマ ロビー

・時間：3月1日 ラインで確認

8090 9833 8815 保坂

8090 5319 6583 泉

第40回総会の期日が確定しました
のでお知らせ致します。

期日：5月23日(木)

場所：練馬駅隣接

ココネリホール3F



*会の活動方針や予算を検討する大切な総会です。サークル・例会・ボランティア活動の動きが解り、新会員の方は会の様子を知る良い機会です。是非出席ください。

当日、令和6年度の会費も集めます
詳しくは4月号にご案内します。

編集後記

だんだん春めいてきました。梅の開花を聞くと梅に誘われるように、出かけたくなり、主人と娘を誘い、去年行きました小石川後樂園に再び行き色とりどりの梅を沢山鑑賞してきました。庭園も綺麗で広い池の周りを時々ベンチで休みながら巡りましたが、去年より歩くのにきつく感じ、今回で最後だと思いながら家路につきました。皆様もそれぞれの処でご覧になっておられると思います。

今月のニュースは盛り沢山の原稿で割り付けに苦労しましたが、巻頭言には山崎役員らしい、春の風情を書かれていますし、健康便りには目の健康のケア方法が書かれています。5感の情報は80~90%を目から得ている大事な器官と書かれています。そのことは意識しないで過ごしてきましたがこれからはしっかりとケアをして鍛えたいと思いますね。

「家族でバンザイみんなのぶんかさい」も、全部とても良かったと帰り際におっしゃって下さる方が、ほとんどでした。又新年会も新春らしく華やいだ楽しいひと時でした。又3月2日には「つながるフェスタ」があるので、楽しみにしてお出掛け下さい。

U・C