

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. 471号

2024・4・1
発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



恩は忘れず、恨は忘れる

相談役 保坂武雄

皆さんお元気ですか！

「皆さんの関心ごとは何ですか？」

震災、戦争、事故、有名人の死等悲しいことの中、嬉しいことは野球の大谷、将棋の藤井や囲碁トップの若返り等々ですか？

・尊富士の優勝は大記録。琴ノ若大の里等も今後の期待大です。

・最も腹が立つのは、自民党安倍派中心の裏金問題！国会中継も呆れるし、文春の特集「派閥とカネ本音で語る」は当事者が言い訳ばかり。報道の自由があり、三権分立の日本、目覚めて欲しいのはメディア、国税、検察である。私達国民が一番責任ありますね。

・心を痛めているのは能登半島大震災。日本列島は実に災害が多く被災地の方々の一日も早い復興を各々で応援しましょう。

・最も酷いのは、ロシアのウクライナ侵攻。防衛の為と言うが自国の兵士の死者や負傷者その他の被害も半端でないとと思う。

・イスラエルのガザに対する徹底爆撃も戦場で軍人同士の戦いでなく子供を含めた市民、病院、学校、教会までも爆破するとは！

「杉原千畝」の本を読みました。杉原は1940年リトアニア領事として赴任。領事館へナチスの迫害を逃れたポーランドからのユダヤ人が押し寄せる。ロシアと日本を經由してアメリカ等へ逃れたいとビザを求め。外務省の了解も得られないまま数千枚のビザを手書きで発行した。命のビザを得たユダヤ人達は、次の任地へ発つ汽

車の杉原に「有難うスギハラ、私たちはあなたを忘れない！」と叫んだ。ユダヤの歴史は誰もが知っているがこの半世紀のイスラエルの好戦的姿勢は理解できない。「恩は忘れるべきでないし、恨を忘れないなら隣人は何時迄も敵だ。」

「科学的進化と人類の災い？」

・「ノーベル賞」はダイナマイトの発明で戦争の被害の甚大さからノーベル自身の遺言で生まれた。

・「原爆の父オツペンハイマー」反省の映画がアカデミー賞に輝く。

・今、生成AIの爆発的発展に警鐘を鳴らす「AI研究のドン」ジェフリー・ヒントンの言葉。

「20年後GNPの殆どを稼ぎ出すAIに比べ、人類の存在は無視出来るほどに小さくなる。」

「AIが意志を持ち、指示する人間に刃向かう可能性も・・・。」

「市川光男さんを悼む！」

市川さんのご逝去を報告しなければなりません。「大江戸花めぐり」で10年以上、都内各所をご案内くださいました。私は入会間もないころ「歩こう会の日本一の案内者人」とご紹介、青木会長がお会いになり、ご存じのような「歩こう会」となりました。朝の9時台に集合、15頁程の資料で当日の3〜4時間のコースの説明があり歩き出す。東京を定点観測的に4回、歩きながら歴史と現況、次期計画迄の案内をされ、その後リーズナブルなアルコール付きのランチとなり、健康、趣味、スポーツから終活まで博学才類のお話でした。彼の案内で毎回、「東京ってこんなに広くて魅力的なんだ！」と思いました。20年以上前、会員だった園部輝夫さんに紹介され初めてお会いした時のことを思い出します。名刺に「人生楽々大学学長」とあり、私を教授にしてくれると言う。貫録もあり年上と思いましたが、実際は同じ高校の4年後輩との奇遇でした。今頃、お二人はジョッキ片手に談笑の事でしょう。

合掌



●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

「骨粗しょう症」



骨粗しょう症は、診断された方のみならず、加齢と共に起こり易い状態であることから、どなたにも共通する問題だと思えます。

今回は、改めてフレイル予防（健康長寿）に影響する骨折と関連する「骨粗しょう症」の成り立ちと治療・予防をご紹介します。

既に「健康だより2021年4月・5月号「骨の健康」と合わせてご覧いただいで、再度生活の振り返りの参考にさせていただけると幸いです。

骨粗しょう症とは



骨の量が減少して、骨折を起こしやすくなっている状態。加齢によりカルシウム吸収や運動不足などが起こり骨量が減ります。

1. 原因

骨の中では、古くなった骨が吸収されて、新しい骨が形成されることが繰り返されていますが、骨

吸収が骨形成よりも盛んになるとがスカスカになってもらい骨になります。（日本整形外科学会）

2. 骨の代謝（骨生成・骨量と減少理由）健康だより参照を

3. 骨折し易い部位

もろい骨は、わずかな衝撃により骨折につながります。

① 背骨の圧迫骨折

② 手首

③ 太ももの付け根部分



骨粗しょう症の症状は無く、骨折による疼痛など症状が現れます。従って思い当たることもなく腰・背中・手首・足の痛みなどの症状がある場合は受診も考えましょう。

データ

*骨密度測定：若年成人の

① 70%未満⇨骨粗しょう症

② 70～80%⇨骨量減少

③ 80%以上⇨正常

（日本整形外科）

*骨粗しょう症に罹っている人は1280万人といわれている。

・60歳代 五人に一人

・70歳代 五人に二人

・80歳代 五人に三人

*要介護となった原因の中で、骨折・転倒は、4番目に多い。

（一位脳卒中、二位認知症、三位

高齢による衰弱

4. 治療と予防

治療

① 骨吸収を少なくする薬

② 骨形成を助ける薬

③ ホルモン剤

④ ビタミン剤

⑤ 薬剤の他に食事、運動を促す

飲み薬、注射等の方法で治療が

長期間かけて行われます。

すでに内服、注射の治療中の方

もいらつしやると思えます。治療

は重要です。治療効果を実感しに

くいと思えますが、自己判断で中

断しないで必ず医師と相談しまし

よう。⑤は、①④の効果を上げる

ために重要な患者自身が行う治療

でもあります。（と思えます）

*予防

骨生成・骨密度改善に向けて個人が行うこと運動と食事が予防の基本です。

①、運動

ウォーキング・散歩・一分間片

足立ち・スクワットなど

詳細は、健康だより2022.5

月を参照ください。

②、食事・栄養

バランスの良い食事に加えて

過度のダイエットや偏食は避けま

しょう。特に



・カルシウム（牛乳・小魚）、

・ビタミンD（小魚）、

・ビタミンK（納豆・海藻）、

・タンパク質（肉魚類・豆製品・卵など

骨生成に必要な栄養素が多く含ま

れる食品を取る様心がけましょう。

③、日光浴

15分から30分程度の散歩・

ウォーキングそして外出・買い物

などの機会を活用することで無理

なく出来ると思えます。窓辺での

日光浴もありですね。

加齢に伴い骨粗しょう症は起

こり易いので、日ごろの生活習慣

と、まず転ばないようにすること

が健康長寿・フレイル予防にとて

も重要となります。

最近、実際にあったお話です。

「室内で、つまずいて転倒した。

が、身をかわしごろりと転び、バ

タンと倒れることなく、大きな衝

撃を受けることなく軽い打ち身だ

けで事が済んだ。日頃の運動と外

歩きで日光を浴びているお陰だと

思いました。」とご本人は話してく

だきました。良かったです。

🌸『まゆの会の部屋 練馬つながるフェスタ参加レポート編』

柳瀬紀子

3月2日(土) ココネリで開催された練馬つながるフェスタの健康会ブースにまゆの会が出席。当日はメンバー17名が参加し作品の陳列から展示販売・ワークショップ指導に大活躍！ブースには沢山の人が訪れて、観て、買って、おしゃべりして…大盛況でした。



☆ワークショップでは昨年9月のまゆの会の「貝殻アート」を再現、貝の絵付け体験は子供たちに大人気で、堀先生・高山先生のお二人は休み無しで親身の指導を続けてくださいました。小さな子供も驚くほど上手に絵付けをして嬉しそうに貝を持ち帰っていました。



「つながるフェスタ」に参加してまゆの会の「つながり」もより一層深まったように感じています。通常の製作活動とはまた違った面白い体験ができたと思います。今回は、楽しい小物作り♪小さな木の額縁の中に布でアート?! オリジナルブローチを作ります♡

♪4月のお知らせ
日時 4月1日(月) 1時〜
会場 ココネリ多目的室1+2
作品 木と布で素敵なブローチ
持ち物 裁縫箱

●「こぶし朗読の会」報告

田中昌美

- ・第44回 2月17日(土)
ココネリ研修室2東
参加者9名
- ・第45回 3月2日(土)
ココネリ研修室2東
参加者6名
- ・教材両日 斉藤洋作「白狐魔記」

3月2日に稽古後こぶし朗読の会のメンバー5名にて練馬デイサービスセンターへ朗読のボランティアに行つて来ました。デイサービスご利用者約20名の前で、まずは耳の体操をして、落語でお馴染みの「饅頭こわい」を朗読し、最後に手話歌で「幸せなら手をたたこう」を一緒に楽しみました。初回なので30分くらいで終えましたが、次回はもう少し長い作品を読んでみようと思います。皆ささいい笑顔でした。

●スマホ倶楽部報告

横田邦彦

- ・2月15日・13時〜参加5名
生涯学習センター会議室1 今回は新しい人が2人参加でした。

LINEの相談

友だち追加、グループ作成と招待。

便利なアプリ

バスこのあと何分。西武バス以外にも対象が広がっています。

地図の見方と経路探索。

・3月7日・13時〜 参加5名

ココネリ研修室2

壁紙の変更

ホーム/スタート画面/壁紙の変更。機種により違うので調べて実施。

アプリ

iPhoneの録音アプリ。



●「東京探訪クラブ」開催報告

酒井喜嗣

2月29日(木)に18名で、

「迎賓館」を見学してきました。その際の様子を紹介します。

・迎賓館の歴史と見学内容のお話

最初に会議室にて、ガイドさんから「皆さん超ラッキーです。本日は普段のコースと異なり、普段入れないルートからの散策です。」と言われて歓声が上がりました。続いて、迎賓館の歴史を伺いました。関東大震災ではびくともせず、空襲では焼夷弾から建物守るため職員の懸命な活動があった事も伺いました。

・和風別館「遊心邸」見学

海外の賓客と同じルートを通り、五七の桐のご紋章の正面玄関から入れるとはドキドキしました。玄関を入ると白砂、岩と竹の坪庭を通り館内に入りました。和室、茶室、即席料理室など「日本のおもてなし」を最大限に体験して頂くようになっていく館内を巡り、皆さんも賓客気分を味わえたのではないのでしょうか？建物前庭の池には沢山の錦鯉が泳いでいましたが、残念ながらトランプさんのように、餌やりは出来ませんでした。

・迎賓館の庭と本館の見学

和風別館のガイドツアー終了後は、主庭と本館内を見学しました。

日本で唯一の「国宝の噴水」は、清掃日でなく、水量も豊富でラッキーでした。本館の各豪華な部屋は、

まるでヨーロッパの宮殿のよう。皆さんがおっしゃっていました。混んでいなくてゆっくり回る事が出来ました。後半は、もう歩き疲れた(万歩計でみると1万歩)、お腹が空いた、早くランチに！との事で本館を出て一目散にレストランへ。でも途中でお土産屋さんを見つけると、見違えるようにパワー復活です。ここでもか買えない

に誘われ、お土産を色々買われていました。迎賓館前のレストランで漸くランチに、迎賓館カレーが人気でした。迎賓館御用達のビールでもあれば飲みたかった！

・迎賓館で伺ったこぼれ話

英国のエリザベス女王訪問に際して、「女王の靴を脱いだ姿は、人前では絶対に見せない。」といった指摘があり、和風別館での履物をどうするか議論になり、西陣織の特性履物を用意したとの事です。しかし畳の間では、周りに合わせ履物を脱がれたとの事です。



●読書サロン報告 山本稔子

2月13日 参加者 9名

梅の香が遠く近く香る穏やかな春の日でした。

今回紹介された本「不思議すぎる話」「恋するフェルメール」「リラの花咲くけもの道」認知症への道

しるべと思われる本、など。その中で「スピン」という季刊誌

は表紙と目次に使っている紙が有名な「竹尾の紙」で、その手触り、

ページをめくる時の愉しみは特別な感動だとか。A5の本の中に詩、

エッセイ、小説など25名の作家の作品があり、330円はかなり

割安です。

音読は金子みすゞの「星とたんぼ」金子氏はたった26年の生涯

でしたが、その間500編もの詩を作られたそうです。優しい言葉

で心に染み入る作品です。「みんな違ってみんないい」という思いも

こめられています。

「健さんの試写室だより」の高田健治さんが参加され、お子さんの

頃から映画、本、音楽が好きで、まさにそれらが心の栄養になった。

自然破壊、社会の分断と不安、役者としての師・浅香光代さんとの交流など楽しいお話がありました。

●「シネマクラブ鑑賞会報告」

泉 芳子

鑑賞作品「カラーパープル」

2月12日(月) 参加9名

新宿ピカデリー

映画は、セリーが実父に二人目の子供を産まされ、最初の子供同様に生後数日で取り上げられ、売られてしまう場面が始まる。

セリーは素直で芯の強い、誰に対しても優しい娘で、そんな父から離れられずにいた。頼り合えるのは美しく明るく機転の利く妹だ。

父の友人ミスターという、4人の子持ちの男に売られる如く結婚。その夫に暴力を振るわれながら家事に明け暮れる目を覆う過酷な人生が始まる。そこへ姉が家を出た後、父に迫られた妹レテイは逃げ出して姉を頼ってやってくる。も

ともと妹のほうが欲しかった夫が迫り、レテイは再び逃げ出し行方不明になる。これほどの屈辱と孤独の中、セリーは夫の子供達や元妻や愛人達とも話しあい理解し合える強さと優しさを持っていた。

多くの人を助け助けられ、次第に女性としての尊厳に目覚め生き抜く力を得る。老いて力を無くして

なおも理不尽な夫を一旦は叩き出す

すが結局は許す。

行方不明だった妹レテイから手紙が届きます。宣教師の家庭の

女中として生きておりアフリカを旅している。セリーの子供たちがその宣教師の家に拾われており、レテイが育てている事も分かる。

時がたち、セリーは自立しフアツシオン企業のオーナーに。レテイはセリーの子供達とその嫁とその子までを連れて戻って来る。皆が集まり、大勢の友人たちとの大パーティーとなる。黒人歌手たちの

美しく迫力満点な音楽の大迫力。黒人姉妹の40年にわたる「女の一生」のミュージカル。

凄惨なドラマも、美しく力強い音楽で目を背けずに見された。

◎原作は、黒人作家 アリス・ウォーカーの1982年のピューリッツァー賞受賞小説。

奴隷制廃止30年後、20世紀初頭の南部では、白人による差別より酷い黒人社会。貧困、暴力。男尊女卑の現実。1985年 スピルバーグ監督が映画化。

2005年からブロードウェイでミュージカル化。2023年今回のミュージカル映画となった。

●「シネマクラブ鑑賞会報告」

泉 芳子

鑑賞作品「ネクスト・ゴール・ウィンズ」

3月5日(火) 参加8名

ユナイテッド・シネマ豊島園

南太平洋、米領サモアのサッカーワールドカップ代表は2014年の予選で、31対0で負けた最弱チーム。サモアの要請に米国サッカー協会は、超短気な性格が災いし、米チームを追われた監督トーマスを紹介。現地入りした彼はサ

モア・チームの不甲斐なさにたびたび苛立つが、サモアの協会長の愛ある忠告に自らを振り返り、娘を亡くした時の心境を語るシーンなどに選手たちは心を開く。

サモアの人々のほのぼのとした人柄、文化、宗教、LGBT社会も盛り込み、監督も選手達も成長しながら、家族の様に団結していく様子が温かく描かれる。のびのびとベストを尽くせばいいとプレッシャーを跳ね除け、自ら「勝ちたい」と思い、目を見張るような展開を見せる。決勝ゴールのシーンは臨場感最高。まさにパワーを貰える映画。名演キャストの多くは無名の俳優達だ。

●太極拳健康体操報告 土橋昌子

3月22日(金) 10時

ココネリ・参加者 7名

※お知らせ

4月からレッスンの料金が月500円となりました。



●「やすらぎ会」報告 橋本光

3月8日(金) ココネリ・中止

雪の為、足元が悪く転倒するといけないので、中止としました。

◆ニュース発送活動報告

◆ニュース「割付・校正」 8名

2月15日(木) ココネリ

山本 内田 土橋 酒井

山崎 田中 竹内 竹内(律)

◆ニュース「印刷 発送」 16名

2月29日(水) 学習センター

山本 保坂 内田 濱 土橋

竹内 竹内(律) 橋本 高山

丸山 八木 荒 内田(ま)

柳瀬 鷺池 樋口

●【健さんの試写室便り】

第139回 高田健治

『52ヘルツのクジラたち』

自分の人生を家族に搾取されてきた女性三島貴瑚。海辺の一軒家へ越してきて、母親から「ムシ」と呼ばれ虐待され声を発することの出来ない少年と出会う。貴瑚は、自分の声なきSOSに気付いて救い出してくれたアンさんとの日々を思い起こす。「わたしは、あなたの、誰にも届かない52ヘルツの声を聴くよ。」孤独ゆえに愛を欲し、裏切られてきた彼らが出会うとき、新たな魂の物語が生まれる。

原作、2021年度本屋大賞、

町田そのこの小説。GAGA

監督 成島出

3月1日公開 星 5つ

『パリ・ブレスト』

夢をかなえたスイーツ

育児放棄の母親の下、少年ヤジツトにとつて唯一の楽しみは、里親の家で団らんしながら食べる手作りのスイーツだった。いつしか自分が最高のパティシエになる事を夢見る。10代での機転で、見習いとして雇ってもらう。毎日、180キロ離れたパリへ長距離通勤、時には野宿しながら必死に学び偉

大なパティシエに師事、厳しくも愛のある先輩や心許せる親友に囲まれ夢に向かって充実の日々を過ごすうち、同僚の嫉妬の策略で突然失業する。失意の中にパティシエ世界選手権の切符を手に入れるが・・・？！

14歳でパリの菓子職人の見習

22歳で世界チャンピオンに

輝く！アヴィニオンやパリで

自身の店舗を展開。 仏

監督 S・デュラール

3月29日公開 星 4つ

『あんのこ』

香川杏、21歳。薬物常習犯。ホステスの母親と祖母と三人で暮らしている。子供のころから、酔った母親に殴られて育ち、小4から不登校。初めて体を売ったのは12歳、相手は母親の斡旋。希望はおろか絶望すら知らずただ繰り返される毎日。薄暗闇の世界が、ある出会いをきっかけに少しずつ変わり始める。やっと生きようと思った。だが、繋がった細い糸も突然のコロナ禍に断ち切られてしまい・・・。

新聞記事を基にした実話。

鈍牛倶楽部 監督 入江 悠

6月7日公開 星 3つ

◆私の好きな俳句⑦(夏目漱石④)

渡邊一雄(三遊亭大王)

漱石が本名夏目金之助から 夏目漱石と号を変えたのは 正岡子規のいくつがある号から一つゆずり受けたものであるといわれている。

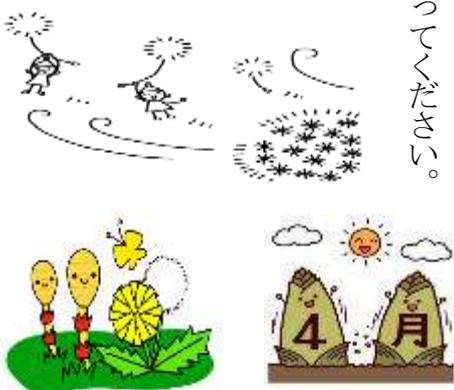
この漱石は 中国の唐の時代の故事「漱石枕流」(そうせきちんりゅう)にちなんだ名前から来ていて「石に漱ぎ(くちすすぎ) 流れに枕す」つまり変わりものの例を表わしている。

確かに漱石は大秀才で且つ変わり者であったようで イギリス留学中「狂った」といわれる行動をとったり 文学博士号を拒んだり 当時の総理大臣(西園寺公望)の招きを断ったりしている。そして驚くべきは一高 東京大学教授はつまらないといって 朝日新聞社に入り 小説家に転じたことだ。そして「それから」「三四郎」「虞美人草」などを書き四十四才の時修善寺での大患で「三十分の臨死体験」もして四十九歳で死去している。

死後一〇〇年以上たっても その作品が皆に愛されているのは 日本人として超素晴らしい人物であることは間違いない。

超人 超変人の句を じっくりと味わってください。

- ① 生き返る われ嬉しさよ 菊の酒
- ② 鳩鳴いて 烟のごとき 春にはいる
- ③ 生きて仰ぐ 空の高さよ 赤蜻蛉
- ④ 小袖着て 思ひ思ひの 春をせん
- ⑤ 引き窓を かりりと空の 明け易き
- ⑥ 吾妹子を 夢見る春の 夜となりぬ
- ⑦ 累々と 徳孤ならすの 蜜柑かな
- ⑧ 筒袖や 秋の柩に したがわず
- ⑨ 月に行く 漱石妻を 忘れけり
- ⑩ 能もなき 教師とならん あら涼し



(漱石の 教師として自分に向いていないという態度が「あら涼し」で伝わってくる。)

3月「役員会」報告

3月7日(木) 司会 竹内

出席者 山本・青木・内田・土橋・山崎・横田・濱・山本

(稔) 田中・酒井・竹内(律)

●2月行事実施報告

*2月26日(月)「第二回家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」

実施報告を練馬区社会福祉協議会宛て提出・説明議会宛て提出・説明

3月評議会で内容・助成金額決定との事。

●3月行事案内

*スケジュール通り実施予定

2日(土)練馬つながるフェスタに当会より「まゆの会」がブースに出展。

小物販売で好評を得た、今後参加し当会の知名度拡大を図る。

●4月ニュース関係

1、ニュース内容と割付け・段取りの確認分担表の内容で了承。

*巻頭言 保坂相談役

*健康だより 尾崎幹子氏寄稿

2、その他

①、定時総会の進捗状況

5月23日(木)ココネリ開催

事前実行委員会の開催や4月ニユ

ース発送時迄のスケジュールの確認

*役員人事で、新役員候補として水野統子氏を内定した。

②、40周年記念事業関係

進捗状況の確認

12月5日(木)ココネリホール記念誌基本作成方針等引き続き打合せ継続する

記念式典の具体的事項の打合せ

③、その他事項

*「太極拳健康体操」月2回開催と会費月500円へ改訂の件

*「東京探訪クラブ」の参加費を行事保険料込で1000円とする。

●次回「役員会」4月4日(木)

ココネリ・研修室5 10時

*校正 4月18日(火)

ココネリ研修室5 10時

*印刷・発送 4月24日(水)

生涯学習センター・会議室1 (報告) 竹内

*新会員紹介

練・中村一丁目



小山 恭子 様

訃報

市川光男 先生

2024年1月5日

逝去されました。

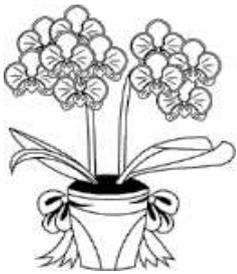
謹んでお知らせ申し上げます。

先生は2012年より、健生会の「大江戸花めぐり」カルチャーウォーキングの指導者として、都心を約一万歩、歩きながらお話しされ、見識豊かな人生を送られていた大先輩として皆の尊敬を集めておられました。

四季を取り入れられるばかりでなく、変わりゆく東京、銀座の街並み、毎年連れて行ってくださった東京駅周辺のクリスマスも思い出深いものとなっています。

今は天にてゆっくりお休みのことと存じます。温かい豊かなご指導を心よりお礼申し上げます。

青木玲子



■「東京探訪クラブ」開催案内

酒井喜嗣

皇居一般参観に申込まれた22名の方への開催案内詳細です。

・開催日：4月25日(木)

・集合場所：大江戸練馬改札前

・集合時間：11時20分

皇居桔梗門から入場し、正月の一般参観で有名な宮殿東庭、二重橋などをガイドの案内で1時間巡るツアーです。約2.2Kmの舗装道路を歩きます。今回のツアーは、500人が参加するそうです。受付の混雑も予想されますので、手荷物は少ないように願います。

日本語、英語など言語単位に分かれ全員一緒に見学します。警備の厳しい特別な場所につき、途中で引き返す事はできないそうです。

★注意：本人確認できる物(マイナンバーカード、健康保険証など)を必ず持参下さい。

行事保険料として33円を皆様から集めていましたが、3月より100円にして残金を年度末に練馬区社会福祉協議会主体に寄付したいと思えます。ボランティア活動に貢献できればと思えます。

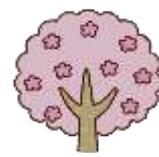
※何かあれば酒井まで連絡下さい。

☎080-3469-4563 酒井

2024年(令和6年)4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(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室
- ▼ 3日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 4日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室5
- ▼ 4日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」ココネリ研修室2全面
- ▼ 6日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室1東
- ▼ 9日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 12日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 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
- ▼ 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」ココネリ研修室5
- ▼ 19日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室1西
- ▼ 20日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室1東
- ▼ 20日(土) 時間要確認 「シネマクラブ：オープンハイマー」豊島園シネマ 集合場所要確認
- ▼ 24日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会教室1
- ▼ 25日(木) 11:20 「東京探訪クラブ：皇居一般参観」大江戸線練馬駅改札前
- ▼ 26日(金) 13:00 「やすらぎ会」ココネリ研修室2全面



(注) 太極拳健康体操は、健康維持強化のため4月から月に2回開催になりました。

● 「シネマクラブ 鑑賞会」
 ・日時：4月20日(土)
 ・劇場：豊島園シネマ
 ・鑑賞作品：「オッペンハイマー」
 (2024年度 アカデミー賞)
 「第二次世界大戦中、委員長として原爆を開発「原爆の父」と称された オッペンハイマーは実験の威力に衝撃を受け、より強力な水爆の開発に反対し、政府よりスパイ容疑を受け公職追放された社会から孤立する。皆さんの評価は？」
 ・集合：豊島園シネマ ロビー
 ・時間：4月18日(木) (ラインで確認)
 ☎ 090 98333 8815 保坂
 ☎ 090 5319 6583 泉

■ 第40回定時総会のご案内
 *令和6年5月23日(木)
 ココネリホール 3F
 10時~11時45分
 *活動方針、例会、サークル活動の動きが解り、新会員の方は会の様子を知る良い機会です。是非ご出席お待ちしております。
 ※本年度の年会費、先月号ニュースに入りました振込用紙にて郵便局口座に振込みをお願いします。
 健生会(けんせいかい)
 00190-5-567939

編集後記

春の日差しを眩しいほどに感じ色とりどりの花が咲き競う美しい季節を迎えました。庭のすみれの花を時折眺め原稿を割り付け編集しています。1頁の巻頭言に杉原千畝の事が書かれています。何十年も前にテレビで夜間、放映され、私は息をのんで見ていた事を思い出す。杉原は外務省の了解を得られないまま、必死にアメリカ亡命を頼むユダヤ人達に数千枚のピザを自分の手書きで発行し助けた当時の事を見ていて、杉原が自分自身覚悟のうえで人を助けた事に深く感動すると同時に尊敬の気持ちを持った。又2頁の健康便りには、健康フレイル予防の事など詳しく記されていますが皆様も継続して実行し、何時までも各サークルに参加出来るように心掛けてください。つながるフェスタには健生会も参加し、健生会紹介のチラシ、ニュース誌など用意して会場内に来られた方々に配布しました。まゆの会が練習で作った作品の販売と当日体験指導も致しました。柳瀬さんも、写真入りで報告をしてくださっています。又、大江戸花めぐり指導をされました市川先生の事も青木さんが報告して下さいました。

C.U