

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. 472号

2024・5・1
発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



水の話

会長 山本 均

元日の能登半島地震からほぼ4か月が過ぎました。被災された方々の日常生活でのご苦労は察するに余りありません。報道によれば能登ではまだ幾つかの地域で断水が続いています。飲料用、調理用はもとより洗濯、清掃、トイレ用など水を代替できるものではなく、水道が復旧せず水が足りないことが地域の存亡にかかわってくることもあるようです。水道の役割、重要性は測り知れません。

日本の水道管の耐震化率は50%以下と低いことから、災害時に断水が起きることは必然であり、

生活用水の速やかな確保は自然災害の多い我が国で優先度の高い対策の一つとなっています。水は蛇口をひねれば常に出てくるもの、いつでもそこにあるものと思いがちですが、時には水が足りない時代に水道を敷設、普及させた歴史に思いを馳せることも必要ではないでしょうか。

江戸時代、拡大する江戸市街地と急増する人口に比例して生活用水の需要が拡大し、幕府はその対策として、小石川や溜池から水を引く神田上水に加えて多摩川から引く玉川上水を掘削しました。玉川上水は取水口のある羽村から四谷までの43キロが掘割水路（標高差92メートル）、そこから市街地の末端までが石や木でできた樋を埋めた85キロの暗渠でした。この上水のおかげで濁り水の多い井戸に依存していた江戸の水事情

は大きく改善されました。

この玉川上水からは分水により幾つかの上水が誕生し、桜上水とも言われる千川上水もその一つでした。保谷付近で玉川上水から取水し、練馬、板橋を通り巣鴨まで延長30キロ。江戸時代初期にはこの水で小石川から浅草寺あたりまで江戸市街の3分の1の地域をカバーしていました。練馬での流路はほぼ現在の千川通りで、区の南部を横断しています。生活用水としての千川上水は使用開始から26年後に廃止されましたが、その後は専ら灌漑用水路となり練馬大根の普及にも役立ったようです。（現在はその役割も終え、一部は開渠となって素掘りの清流に戻っています）。

落語に「水屋の富」という噺があります。江戸時代初期に急成長した下町への水の供給は急務でし

たが幅の広い川を跨ぐ上水工事は難しく、また海岸に近い場所は埋立地が多く井戸水は飲用に適しませんでした。このため本所、深川や京橋、日本橋などの市街地には神田上水や玉川上水の余り水を「水船」で運搬したり、「水屋」が山の手にある井戸から汲んだ水を担って運んでいたようです。水を粗末に扱う者は小判を粗末にする者より非難されたという時代、貴重な生活用水を運搬することを職業としていた水屋の生活を通して、当時の水事情を窺うことができま

す。

- 災害に備えた水の備蓄の目安
- ・ 飲用と調理用で1人当たり1日3リットル x 3日分＝9リットル
- （4人家族であれば36リットル）
- ・ 加えて、掃除・トイレ用に風呂の水などを常に貯える。ちなみにトイレの洗浄は1回で約4リットル使用するので、200リットルの浴槽で50回分が賄える計算。

常に水を大切にしておいて、災害時の対応を頭に入れておくことが重要です。



●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



「今、そしてこれから」

年を重ねた今、今まで出来ていたことが出来なくなること、仕事を辞め、子供も独立し、出番が少なくなった、知人友人が亡くなるなど生活や環境が変化したことを感じる方は多いと思います。

役割や立場、人間関係、肉体的な変化が年と共に変化することは頭では理解しやすいと思います。しかし気持ちではその変化に対する抵抗感、不安、不満、諦め、生活に充実感が無いなどの感情が強く、変化（現実）を受け止めるには時間も必要だと思えます。そして納得、満足して日々を送りたいと思うことは誰もが求めることと思えます。

1. 「歳を重ねた今」の思い

Aもう歳だから、

できないのは仕方ない。今さら新しいことを始めるなんてできない。人の役に立てること等でき

ることは無い。自分のことで精いっぱい。

あちこち痛む、動けないのは仕方がない。

Bこの歳になったから

自分の時間ができた。やりたいことができる。「今」やらなければ（明日はどうなるかわからないから）。今まで仕事、子供、家族のために頑張ってきたから、今まで先送りしてきた「やりたかったこと、挑戦したいこと」を実現できる。

2. これからの生き方

考え方は人それぞれと思えますが、自らの選択が「これからの生き方」につながります。自分が選択し納得し充実感が得られることが重要だと思います。

体力低下やできないことが増えたこと等現状を受け止めて、フレイル予防・自立生活を続けるために、今から、これからどうするか、何をするか、したいかを考える。考え方の一つとして左記をご紹介します。

*吉川幸枝氏（88歳）の著書、

「人生は80歳からが面白い」（出版社アスコム）より（抜粋）

「80歳、ここから先を輝かせる考え方」の中で

*いま、この瞬間があなたの一番若い時はずです。

*同じ時間を費やすなら死ぬことじやなく、楽しく生きるために使ったほうが、ずっといい。

*自分勝手にいいんです。

意地を張らず、我を通さず、若いもんの言うことに従って、おとなしく穏やかでいるのがいい年寄りのように言われますね。でも自分が「こうだ」と思ったら意地をはっていい、我を通してもいい。

元気で踏ん張って長生きして

行こうと思ったら、しっかりと自分の頭で考えて、自分の考えを貫いていかなきゃいけません。本人が一生懸命に考えて、腹をくくって決めたことなら、それは正しいんです。ただし、自分勝手にいいと言っても、人を怒らせたらダメ。思いつきでパツと言う、パツと決めて他人を振り回したら当然嫌われます。

*キッチンと考える、キッチンと物事を決めていくということは、言い換えれば謙虚になるということなんです。

謙虚でやればこそうまくいくんです。好き放題にする「わがまま勝手」は、自分にとっても周囲にとっても百害あって一利なしですよ。

*私の考え方や求め方は、普通のところにはないことも分かっています。けれどちよつとだけ、私よりの考え方、求め方をしてみてください。それだけで、楽しい人生を送ることは可能です。

と述べていらつしやいます。

今回このテーマを皆様と共に考える機会にしたいと思ひ取り上げました。そのきっかけは、著者吉川幸枝氏の考え方に近い考え方で生きていく知人の「今とこれから」に触れたことです。

今、「自分勝手にいい」の意味を今までと違う受け止め方をしています。「キッチンと考える、キッチンと物事を決めることは謙虚になる事」、「自分勝手に」はたやすい事ではない。真剣に生きる姿勢であり、「今これから」を生きる上で大切な事に気づかされました。

私自身、今までは具体的な役割が有り、それを果たしてきました。役割から解放されたその後から最期を迎えるまでをどう生きるかを考えてはいましたが、漠然としていました。改めてキッチンと考えたいと思ひました。そして知人にも学びたい。すべて自分次第。楽しい人生、真剣、決断、覚悟

●「東京探訪クラブ」開催報告
酒井喜嗣

3月28日(木)に20名で、

上野池之端にある国の重要文化財

「旧岩崎邸庭園」を見学して来ま

した。入場門を入りしばらく行く

と立派な洋館の前でガイドさんが

待っていました。3つのグループ

に分かれ、グループ毎に、説明を

聞きながら約1時間見学しました。

・旧岩崎邸庭園は、三菱財閥・岩崎

家の本邸として1896年に完成。

現存するのは洋館、撞球室、和館

大広間の3棟。広大な敷地でさす

が岩崎家の豪邸か！と思いましたが、

往時の敷地は実に現在の3倍

だというからびっくりです。

・洋館は主に年に1回の岩崎家の

集まりや外国人、賓客を招いての

パーティーなどのプライベートな

迎賓館として使われていたとの事。

1階から2階の各部屋を見学。天

井、壁、暖炉、調度品などの部

屋も豪華でした。125年以上も

前に作られたにも拘わらず、老朽

化など全く感じられず、明治の財

閥豪邸のお屋敷感が満載でした。

ドラマ「謎解きはディナーのあと

で」で北川景子の演じる超お金持

ちのお嬢様が住む豪邸として撮影

されたと伺い納得！

・洋館から通路を通ってそのまま

行くと同じ建物？と驚いてしまっ

ほど雰囲気ガラッと変わる和館

でした。部材のひとつひとつには

現在では入手困難の木材が使われ

ているそうです。柱など全ての箇

所が面取りされているのには驚き

でした。完成当時は建坪550坪

に及び洋館よりも遥かに大きかつ

たそうです。岩崎家の部屋や台所

などの居住空間は失われていて、

残っているのは冠婚葬祭などに使

われた大広間の1棟のみでした。

・見学後は、渡邊顧問の一声で上

野の有名な鰻屋に！行かれた方か

ら大満足だったと伺いました。

酒井は行けなくて残念でした！

・ガイドさんに伺ったこぼれ話

①小岩井牧場の名前小岩井は、3

人の創業者の名前1文字から取っ

たそうで、岩が岩崎彌之助(岩崎

彌太郎の実弟)とのこと。お土産

ショップに小岩井牧場製品がおい

てあった謎が判明。

②戦後まもなくGHQに接収され、

秘密機関の拠点だったそうです。

壁はペンキなど塗られ、後の復元

が大変だったそうです。



■「東京探訪クラブ」募集案内
酒井 喜嗣

6月の探訪先として国会議事堂

の社会科学見学を検討しています。

予約する際に、見学希望者の名簿

提出も必要につき、参加希望者を

募集します。

・探訪先…国会議事堂参議院

・見学予定日…6月27日(木)

★見学概要

国会議事堂の見学は、ツアーガイ

ドの職員と一緒に約1時間巡りま

す。ツアーで訪れるところは、国

会議事堂に関する歴史を学ぶスベ

ースや実際に国会が開かれる部屋

まで、普段見ることのできない場

所ばかりです。今回は国会開会式

の時に、天皇陛下が臨席されるお

席のある参議院見学ツアーに申し

込む予定です。参議院の見学ツア

ーは、参観ロビー→参議院本会議

場→天皇陛下御休所→中央広間→

中庭→前庭の順で巡ります。

★参加ご希望の方は、5月10日

までに、酒井までライン、メール、

電話などで連絡下さい。予約が取

れた場合には、6月号ニュースで

開催案内を掲載する予定です。

☎080-3469-4563 酒井

『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

4月のまゆの会は総勢21名！新しいメンバーさんも4名加わり華やかな新年度のスタートとなりました。4月・5月はハンドメイドアクセサリー作り。木枠に漆を塗る工作と色とりどりの布をチクチクパッチワークするお裁縫がダブルで楽しんでお得な感じ♡小さな額縁の中に布で作る自分だけの世界♪どんなブローチになるのかな？次回の仕上げをお楽しみに。



♪5月のお知らせ

日時 5月6日(月) 1時～

会場 ココネリホール中央

作品 木と布で素敵なブローチ

持ち物 裁縫箱・持ち帰った材料

作品を忘れずに！

● 読書サロン報告

山崎隆司

日時 3月12日 参加者11名

場所 生涯学習センター会議室
今回は、健生会ニュースに「私の好きな俳句」を執筆中の渡邊一雄顧問と、「健さんの試写室便り」でお馴染みの高田健治氏の両名が初めて揃って参加して頂き、大いに盛り上がりました。

渡邊顧問からは、俳句の持つ大いなる魅力を夏目漱石の俳句で解説して頂き、高田健治氏からは、同氏が若い年代より今日まで長年愛読している文芸春秋や日本経済新聞から興味ある話題提供があり、健生会会員として毎回ニュースに登場する両氏から直に話を聞く機会となり、又、恒例の参加者同士の愛読書の交換や音読を楽しんで、充実したサロンとなりました。
読書サロンは2020年10月13日に発足し4年続いています。



● スマホ倶楽部報告

横田邦彦

4月5日13時～ 参加者7名

生涯学習センター研修室2
LINEの相談
友だち追加、グループ作成と招待。

その他アプリマイクrosoftの生成AI、青空朗読
キーボードの変更

● 「こぶし朗読の会」報告

田中昌美

・第46回3月16日(土)

ココネリ研修室 参加者8名

・第47回4月6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」
3月16日稽古後「こぶし朗読の会」のメンバー3名にて練馬デイスーツへ朗読のボランティアに行きました。デイスーツご利用者約20名の前でまずは耳の体操をし「日本昔話」より須佐之男命の活躍をお話し「やまたのおろち」次に山本周五郎作「日本婦道記」より貧しくとも義を貫き凛と生きる娘を描いた「糸車」を朗読しました。皆さん居眠りする事もなく集中して聴いて下さいました。

● 太極拳健康体操報告

土橋昌子

3月22日(金) 指導 丸山英子

ココネリ 参加 6名

4月12日(金)

学習センター参加 6名

先月号でもお知らせ致しましたが、レッスンは月500円になり、月に2回行なわれることになりました。



◆ ニュース発送活動報告

◆ ニュース「割付・校正」7名

3月21日(木) ココネリ

山本 竹内 竹内(律) 酒井

土橋 田中 横田

◆ ニュース「印刷 発送」14名

3月27日(水) 学習センター

山本 内田 竹内 竹内(律)

柳瀬 濱 高山 土橋 丸山 荒

八木 内田(ま) 樋口 鷺池

◆【健さんの試写室便り】

第140回 高田健治

『パスト・ライブス』

ソウルに暮らす12歳の少女ノラと少年ヘソン。二人はお互いに恋心を抱いていたが、ノラの海外移住により離れ離れになってしまう。

12年後24歳になり、ニューヨークとソウルでそれぞれの人生を歩んでいた二人は、オンラインで再会を果たし、お互いを思いながらもすれ違ってしまう。そして12年後の36歳、ノラは作家のアーサーと結婚していた。ヘソンはそのことを知りながらも、ノラに会うためにニューヨークを訪れる。24年ぶりにやっと巡り合えた再会の7日間。二人が選ぶ運命は……

大人のための上質な恋……!

監督・脚本セリーヌ・ソン

4月5日公開 星 5つ

『ブルックリンでオペラを』

ニューヨーク・ブルックリンに暮らす夫婦、人気精神科医パトリシアと現代音楽の作曲家スチーブンスチーブンは5年前から一曲も書けないスランプに陥っており、妻兼主治医から精神療法の一環として愛犬と行く当てのない散歩に送り出される。とあるバーで船長を

しているという何から何までユニークな存在のカトリーヌと出会う。彼女に誘われ船に乗り込むと、予想外の出来事に襲われ、夫婦の人生を劇的に変える驚きの

「ハッピー・コメディー」 米

監督 レベッカ・ミラ

4月5日公開 星 4つ

『異人たち』

12歳の時に交通事故で両親を亡くし孤独な人生を歩んできた40歳の脚本家アダム。ロンドンのタワーマンションに住む彼は、両親の思い出をもとにした脚本の執筆に取り組んでいる。ある日、幼少期を過ごした郊外の家を訪れると、そこに30年前に他界した父と母が当時のままの姿で暮らしていた。それ以来、アダムは足しげく実家に通っては両親のもとでやすらぎの時を過ごし、心が解きほぐされていく。一方で彼は同じマンションに住む謎めいた青年ハリーと恋に落ちるが……

日本を代表する作家山田太一の「異人たちとの夏」をへい監督の感性で現代イギリスへ。

監督 アンドリュウ・ヘイ

4月19日公開 星 3つ

私の好きな俳句⑧

渡邊 一雄 (三遊亭大王)

私の好きな俳人に岸本尚毅という人がいる。NHK俳句の選者などを務める人で、彼の俳句に対する次のような考え方に、心底同意している。それは「俳句は十七音しかない、読者の『読み』に依存する文芸である。俳句をどう作るか、ボン才とか脱ボンとかいって、俳句に近寄りたくする入門書が多く出ているが、実は俳句は作るより『どう読むか』の方がもつと面白く深いものがある」と。どう読むかは読者本人次第、正解はない。いろいろな解釈を知るのも俳句の大いなる楽しみの一つである。例えば次の二つの俳句を鑑賞してみよう。

えいやつと 蠅叩きけり 書生部屋 (漱石)

筆たてを よきかくれがや 冬の蠅 (荷風)

この二句をどうよむか。えいやつとは単純明快、漱石らしい句。当時熊本の書生の気合の入った声が聞こえるようだ。一方永井荷風の句は蠅の描写が細かい。売文の徒であるみずから筆たての陰にかくれて生きている冬の蠅とみたまてている。漱石より荷風の句の方が味わい深いと岸本は評価している。次は

霧黄なる 市に動くや 影法師 (漱石)

秋風の ことしは母を 奪いけり (荷風)

荷風の句は、母の葬式に弟との確執で行けなかった。淋しく独りで母を葬った、という内容。一方、漱石はロンドンで子規の死を虚子からの連絡で知り、親友の葬式にもいけない悲しみを、俳句にして送る。

手向くべき 線香もなくて 暮の秋 (漱石)

筒袖や 秋の柩に したがわず (漱石)

も同時に送っている。掲句はロンドンの霧が黄色いその中に、故人の気配(影法師)に出会う不気味さと、なつかしさがあふれていると、岸本は解釈し

漱石の句のほうが好きであると書いている。読者の皆さんは、どちらがお好きですか。



◆「はなしの広場」

NHK100分で名著⑥ 保坂武雄

『三酔人経綸問答』(下) 中江兆民

(平田オリザ 解説)

兆民は思想家として、日本の行き方を示そうと掲題を書く。その後、

実業家となるも失敗続き。54歳、

絶望の淵で生活にも困窮。喉の痛

みで診察結果は喉頭がん、余命1

年半を宣告される。兆民の妻さは

この逆境での余命一年半の宣告で

覚醒し再び筆を執る。一年半しか

無いのでなく一年半を与えられた

の思いだ。すぐに書き始めた。

『一年有半』は随想だが起死回生の

の本となった。平田オリザ氏は、

① 文章が、この時代に進化した

口語体で誰にも読みやすい。

② 不治の病の人、議員を直ぐに

辞めた人の闘病記でワイドシ

ョー的話題豊富さだった。

③ 内容明快、今読んでも面白い

文字通り死を直前にユーモアあり、

切実さと示唆に富んでいた。当時

の政治状況、文楽鑑賞、自分の病

状、尊敬できる人物、出来ない人

物などで、ほんの一例を示します。

・日本人は長らく「恐外病」に掛

かっており、欧米の強国を畏怖す

るばかり。この病を治すには広く

教化に努めるほかはない。学問、
名声、人望があつても道に外れた
行いをする様では話になるまい。
・我が国が如何に強く、隣国が如
何に弱くとも、理由もなく攻撃す
るのはだめ。

・西洋かぶれの灰殻者(はいからし
ぎ)連中は私の意見を陳腐と言
うかも知れないが、「不変の真理とい
うものは、言えば陳腐だが、行え
ば新奇なのだ。」

『続・一年有半』兆民は一年有半
を書いてすぐ、哲学書「続・一年
有半」にとりかかる。徹底して無
神論を説き、世の中には神も仏も
無い、迷信で政治は駄目だ。東洋
思想の「無」が最高の概念である。

◎ここで2月号の(上)をご覧く
ださい。兆民は若くして先進列強
の一つフランスの苦悩を見て、列
強に蹂躪されるアジア諸国の惨状
を見て帰国。一貫して訴えたのは、
「自分で考える事。その考えをぶ
つけ話し合う事。」の大切さだった。

約10日間で書き上げ、その三カ
月後、1901年には他界した。
大日本帝国はアジア侵略を開始、
1945年に敗戦、今に至る。

◎兆民には今の日本も、
今の世界も見えていたのか？

4月「役員会」報告

4月4日(木) 司会 土橋

出席者 山本「均」 内田

青木 濱 酒井 山崎 竹内

土橋 横田 田中 竹内「律」

山本「稔」

*3月行事報告

予定通り、各サークル活動は行わ

れる

3月2日 練馬つながるフェスタ

に「まゆの会」出展する。

ワークショップは大盛況

*4月行事案内

スケジュールどりに実施予定

4月の「東京探訪クラブ」は皇居

一般参観に行く

*ニュース内容と分担の確認

巻頭言は山本会長

健康だよりは尾崎幹子

その他別紙確認

*定期総会開催

5月23日にココネリにて開催

議案関係、事業報告、活動方針

役員選出など話す。

*40周年記念事業関係

12月5日 ココネリにて開催

式典基本方針、記念講演候補

記念誌作成、寄稿依頼者、記念講
演、記念品は何にするか等々、こ

れからの課題とする。

*令和6年度の会費振込状況の報

告があつた。

*社会福祉協議会より「家族でバン

ザイみんなのぶんかさい」への

助成金決定通知があつた。

報告 土橋

お蔭さまで
けんせいかい
「NPO人健生会」は
創立40周年を迎えます



◆ NPO法人健全会
第40回総会のお知らせ

日時 令和6年5月23日(木)
10時～11時40分
場所 西武池袋線練馬駅隣接
ココネリホール(3F)

議案

- ① 2023年度事業報告
 - ② 2023年度決算報告
 - ③ 2024年度活動方針
 - ④ 2024年度事業計画
 - ⑤ 2024年度予算
 - ⑥ 役員等選出
 - ⑦ 定款一部変更
- 総会にご出席の方は同封されている「総会議案集」を当日ご持参ください。

ご欠席の方は同封の委任状ハガキに63円切手を貼付して5月15日までに郵送してください。
今年度の会費(3千円)の納入が未済の方は例年どおり総会会場にてもお支払いができます。

各サークルによる活動報告、例会、ボランティア事業の報告に続き、今年度の方針を検討いたします。会員の皆様奮ってご参加ください。お待ちしております。

● 「シネマ・クラブ 鑑賞会」

日時：5月8日(水)
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：「パスト・ライフス」

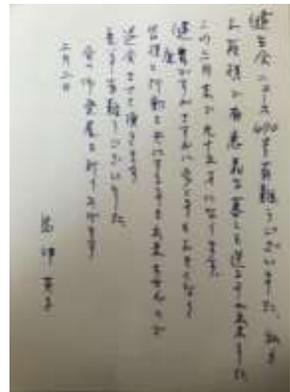
「韓国ソウル、12歳で恋心を抱いた少年と少女ノラ。ノラはニューヨークへ移住、1年後に24歳、ネットで再会。その12年後36歳、ヘソンは結婚しているノラをニューヨークへ訪ねる。めぐり逢えた二人の7日間。その決断は……」
集合：ユナイテッド・シネマ 豊島園 ロビー
時間：3日(金)ラインにて確認
090 9833 8815 保坂
090 5319 6583 泉

* 新会員紹介



南大泉5丁目 野瀬幸枝 様
練馬4丁目 鈴木広子 様
中村南3丁目 早川玲子 様

◆ 3月で退会された島津英子様よりお礼のお手紙を頂きました



画面が小さいので大きく書きました島津様の文です。

*健全会ニュース有難うございました。私もお蔭様で有意義な暮らしを送ることが出来ました。健康ですが、さすがに歩くのがおつこうになり皆様と行動を共にすることも出来ませんので退会させていただきます。

長いこと有難うございました。
会のご発展をお祈り申し上げます。
三月二日 島津英子

*島津様は会員在籍30年以上だと思えます。シルバー・コースでも私が入った時にはすでに在籍し、一緒に練習してきました。又健全会の行事にもよく参加されていました。現在94才、長寿の方です。どうぞお体を大切になさってお過ごしください。
C・U

♪ 健全会・自主サークル
練馬シルバー・コースの
近況報告

シルバーの代表を20年以上務めて下さった荻原富貴子様が惜しくも今年3月でシルバー・コースを辞めました。85才になり限界にきているそうです。

代表になられたきっかけは、私より1年先に入られ当時は歌唱指導澤野重明先生と奥様の郁子先生がピアノ伴奏をなさっていました。澤野先生が今までの役員はとても長く勤めてくれたのでこの辺で自分達の会なのだから、交代してあげなさいと言われた時に荻原さんが、「いさぎよく「はい私、致します」と手を挙げたことを思い出します。」
C・U



荻原代表に花束進呈・一緒に記念写真

2024年(令和6年)5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

- ▼ 2日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室3
- ▼ 2日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」ココネリ研修室3
- ▼ 4日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室1西
- ▼ 6日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリホール中央
- ▼ 8日(水) 時間要確認 「シネマ・クラブ:パスト・ライブス」豊島園ロビー集合
- ▼ 10日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 10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
- ▼ 14日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室4
- ▼ 15日(水) 9:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 16日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室5
- ▼ 18日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室3
- ▼ 22日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 23日(木) 10:00 「第40回 総会」ココネリホール
- ▼ 24日(金) 10:00 「やすらぎ会」ココネリ研修室1西
- ▼ 24日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール東
- ▼ 29日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター



◆健全生会は本年度創立40周年を迎えます。記念誌を作るに当たり、話の広場に投稿くださった分を載せたいと思いますので奮って原稿をお寄せください。投稿文は自由です。5月号に「話の広場」投稿のお願いの用紙を入れますのでご覧になって、この機会にぜひ気楽に書いてお寄せ下さい。お待ちしております。

◆原稿送り先は
ニユース誌発送の封筒の裏面に書いてある「山本均 住所」宛にお願い致します。または、8頁先頭の「話のひろば投稿先メールアドレス」にメールでお願いします。

◆会員の皆様へ
2024年度(令和6年度)年会費納入をお願いします
ニユース4月号に口座振込用紙を入れましたので、それを使ってお振込み下さい。用紙を失くした方は左記の郵便局口座にお振込み下さい。

健全会
001900151567939
会員3000円
家族会員1名当たり1000円追加

※総会の会場でも受付致しますので宜しくお願いします。

編集後記

若葉、青葉の美しい季節になりました。5月号の編集をしながら庭に目をやると歌の歌詞のごとく赤、白、黄色、どの花観てもきれいだな！と咲いたチューリップを眺め又ピンクのツツジもきれいに咲き出しました。スマイレも色とりどりに鉢植して、楽しんでます。さて今月号も紙面いっぱいです。山本会長の巻頭言に普段当たり前に使用している水だが、本年早々に能登半島地震があり、道路も水道管も崩れ遮断されて、四ヶ月経つが、まだまだ給水車まで水をもらいに行く生活。水道の役割、重要性は、計り知れない。災害時の対応を頭に入れて準備して置くようにと語っている。私もお惣菜の缶詰と乾パン缶入り、箱入りペットボトルと最小限だけが用意してある。二頁の健康便り、今回のテーマは心にジーンときて同感すると同時に勇気付けられる項目が多くまさに私達の年代の事です。

又話の広場の内容で特に心に響いたのは「余命一年半しか無いのではなく、一年半を与えられた」との思いで原稿を書き始めたところ。少し考え方を変えたと生きる力が湧くのですね。 C・U