

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. 473号

2024・6・1
発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



紫陽花（あじさい）の季節

山崎 隆司

今年はや日早々に石川県能登地方を震源とする能登半島地震があり、そして6月（水無月）。

今月末を過ぎると早くも今年1年の折返しの時期を迎えます。人間は、年を重ねると1年が早いと感じるようです。

19世紀の哲学者ポール・ジャネはこの「主観的に記憶される年月の長さは、年少者にはより長く、年長者にはより短く評価される」という現象を発見し、「ジャーネの法則」としました。

5歳の子供にとって1年はそれまでの人生の20%に対し、50歳の大人の1年は人生の2%に過ぎ

ないので、人生における1年という単位が占める割合が減っていくので短く感じるというわけです。更に、子供は1日が短く1年を長く感じ、老人は1日が長く1年を短く感じると心理学者が指摘します。子供の毎日は多くの新しい出会いや発見があつて、あつという間に終り、1年間で多くの充実した経験を積み重ね1年が長く感じられ、老人の日常生活は淡々としているので、1日が長くそして1年が短いと感じるというのです。

このように時間の流れは、とても主観的に変わるものであるということですが、

さて、6月の代表的な花に「紫陽花」（あじさい）があり、私の大好きな花です。

今年も庭のあじさいが花芽をつけ、徐々に色付く新しいあじさいとの出会いを楽しみにしています。

あじさいは濡れた花弁が優雅で、雨が本場に似合う花です。

私の郷里小田原城付近では、早春に梅が咲き、桜が咲き、藤が咲き、そして紫陽花。

鎌倉の明月院はあじさい寺と言われ、境内に溢れるようにあじさいが咲き誇ります。

（あじさい寺は各地に点在する境内にあじさいの花を植える寺院の愛称。寺に植えたのは、死者に手向ける花と考えられたのが由来。）

又、箱根登山鉄道の箱根あじさい電車は夜間ライトアップされたあじさいを味わう事が出来ます。

（余談ですが、石原裕次郎は生前あじさいを大いに好んだことから、命日は「あじさい忌」）

私は、四季折々に季節の花に出会える日本と言う国に生まれたのが大いなる自慢であり喜びであり、日本人が持つ豊かな感性（情緒）

は、古来、こうした草花が持つ季節感が生み出したと感じます。

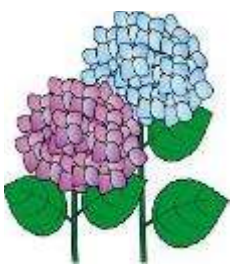
しかし、昨今の地球温暖化で将来の日本人がこの春夏秋冬の季節感を味わえなくなり、日本の1年が夏と冬になる可能性が（冗談でなく）現実の姿になる恐れがあります。我々には未来への責務として、地球温暖化と徹底的に闘う覚悟が問われています。

今年の日本は新年早々地震災害から始まりました。

地震は未然に防げませんが、無暗に不安がることなく、「備えあれば憂いなし」、

健全な危機意識で日頃の地震対策を怠りなく日常生活を過ごしてください。

そして6月は鬱陶しい梅雨の季節ですが、雨に濡れたあじさいに街の片隅で出会った時は、しばし足を止めて、その優雅な姿を眺めて微笑んでください。きっと爽やかな気分になるでしょう！



●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



「体力」

歩く速度が遅くなった、咄嗟に行動できず、転んでしまった。根気が無くなった。何をすることも億劫になった。このままでは良くないと思いつつも突破口を見つけない又は実行に至らないうちに月日が過ぎていく。もちろん実践されている方も多いと思います。

今回はこれからのために、改めて「体力」について再考してみたいと思います。

1. 体力

●体力は、人が生活していくための基本的な要素であり、身体を動かすこと(行動体力)・健康に生活する為の感染症などの病気に対する抵抗力・健康を保つ事への意欲、気力等身体面・精神面の両方が含まれます。(文部科学省「体力の意義と求められる体力」…参照)

●身体的要素

体格・姿勢・筋力と平衡性・敏捷性・柔軟性・持久力・協応性、温度調節・免疫等

●精神的要素

意志・判断・意欲等

が分類され、身体を動かすために必要な基本的な身体能力のことを言います。

(猪飼道夫「体力の構成」参照)

2. 体力と筋力

実際に活動・運動する(体力)ためには筋肉・筋力が重要となります。十分な筋力は身体の動きに合わせて体(筋肉)の動きを調整(平衡感覚、敏捷性、柔軟性、持久力、協応性)します。筋力が充分であれば、物を持ち上げる、転倒やケガ予防、長時間の歩行や作業を続ける、根気などが可能になるのです。

しかし、加齢と共に筋肉が減少し徐々に身体的要素(能力)が低下する。(スポーツ省…平成27年度体力・運動能力調査結果)と報告されています。

3. 体力をつける

特に高齢になり、仕事を終え、役割が減り生きる目標が見出しにくくなる、社会的かわりが少なくなかり引きこもりがちになる等、

身体活動が減少傾向になりがちです。体力をつけることは、日常生活(家事、庭仕事、歩行・移動等)の維持、転倒・骨折など障害の発生を予防し、活動できる期間を延長させることが可能になります。

4. 身体活動量の目標値

厚生労働省は、「保健福祉動向調査」「国民栄養調査、総務省「高齢者の日常生活に関する調査」「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」を元に、すべての身体活動が健康に欠かせないものとして「国民の身体活動や運動についての意識や態度を向上させ身体活動」を推進し、活動量の目標を設定しています。

目標(高齢者に関する項目を抜粋)

①運動習慣

(平成9年)男…28.6%・女…24.6%・目標10%増加

②外出に積極的である(買い物・散歩等)

(平成11年)男…59.8%・女…59.4%・目標 男女とも70%

③地域活動

(平成10年)男…48.3%・女…39.7%・目標男女とも10%増加

★歩こう会、ボランティアやサー

クルなどの地域活動、町内会行事等個人の価値観に合うものに参加するよう推進しています。

④日常生活における歩数

(平成9年)男…5436歩・女…4604歩・目標 男…6700歩・女…5900歩

★増加の目安は、

歩数一日平均1300歩、歩行時間では15分、歩行距離650〜800mに相当します。

⑤個人目標をたてる

例…人々との関りを持つこととする意識を持ち、外出の機会をつくること・年齢・能力・経験に応じた仕事、地域の行事など社会参加活動、趣味や稽古事、運動では、毎日の体操・ストレッチやウォーキング・軽スポーツを定期的に実施する。(厚生労働省…「身体活動・運動」参照)

既に運動、社会参加活動を実践されている方は、元気に継続されますように。そして“体力が落ちた、やる気が出ない…”とおっしゃる方、インドア派の方も是非！体力向上、身体活動に取り組んでいきましよう。

明日の自分のために。今日の体力・筋力を維持したいと思えます。

●「シネマクラブ鑑賞会報告」

泉 芳子

鑑賞作品「オッペンハイマー」

4月21日(土)U・Cとしまえん

参加者 8名

原子爆弾を発明した天才理論物理学者を主人公とするこの映画は3時間の長編で、歴史的背景を紐とかねばなかなか理解しがたかったです。監督クリストファー「オッペンハイマーの人生、ジレンマをそのまま追体験してもらうことに挑戦した」と述べている。オッペンハイマーは1904年、ニューヨークで裕福な織物輸入業者の家に生まれたドイツ系ユダヤ人です。天才特有の脆弱性を持ちながらハーバードからケンブリッジに進み、3年で卒業の快挙の後量子論という新しい物理学に進み量子物理学理論を確立します。大天才の頭の中を可視化しようとした映像にまず興味をそそられました。一方、第二次大戦中ドイツ・ナチスの進出に脅威を感じた米国は極秘で原子爆弾開発のための一大プロジェクト「マンハッタン計画」を立ち上げ、オッペンハイマーをそのリーダーに任命。世界の科学者たちは一堂に会し、

未知の領域に胸膨らませて挑戦、

ついに実験成功し、原爆が完成しました。だが、その直前ドイツは1945年5月に降伏してしまい日本のみがアメリカ主導の連合国と戦っており、アメリカのトルーマン大統領は人類史上初めて原爆の投下を行った。戦争の早期終結が大義名分だった。日本は唯一の被爆国となったのです。実験の凄まじい威力や広島、長崎での余りの惨状にオッペンハイマーはこれ以上の核開発、殊に水爆開発に反対し辞任した。英雄から一転ソ連のスパイ容疑で厳しい審問を受け公職追放される。トルーマン大統領との会見でも反対、投下の決断で損害を減らせたとする大統領は「弱虫とはもう会わない」と言わしめる。科学の究極を極めたい科学者、利用したい政治家、利益に使いたい経済人。

☆実験の際、核分裂が全地球の大気分裂もあり得るといふ説に、オッペンハイマーの脳裏での恐怖が映像化されて、映画の最後に同じ映像が出る「結局はその結果をもたらしってしまった」と！

やり場の無い思いを語りました！アカデミー賞七部門受賞。

■「東京探訪クラブ」開催報告

酒井喜嗣

4月25日(木) 20名で、

皇居一般参観ツアーに参加し、普段自由に見学できない皇居内を見学して来ました。真つ青な空と新緑、まばゆい太陽の下暑さにめげず皆さん元気に皇居内部の探訪です。当日はなんと500人を超える参加者で、しかも外国人観光客の多さにビックリでした。日本語、英語、中国語、スペイン語の言語単位に分かれての見学でした。

- ・最初に現れたのは、立派な**富士見橋**で、江戸城の遺構としては最も古い三重櫓との事です。
- ・次は**宮殿前庭**です。天皇誕生日のお出ましなどテレビでは見た事がありました。本物を目前で見ると、テレビで見るとは全然位置は、テレビで見るとはよりかなり低く感じられました。
- ・前庭から中門を抜けると**二重橋**が見えてきました。今回はこの橋を渡る事が出来ました。まさかあの有名な橋を渡れるとは！なんかドキドキ緊張しました。皇居前広場側から見て、石で造られた手前の「正門石橋」と鉄で作られた奥の「正門鉄橋」という2つの橋が

あり、2つを総称して二重橋と呼ばれているそうです。私達が渡ったのは奥の鉄橋の方です。二重橋から皇居前広場の眺めは最高でした。風もなく正門石橋が堀に映って見事に綺麗な眼鏡橋になっていました。鉄橋の反対側には、立派な**伏見櫓**が！3代将軍家光の時代に、京都伏見城から移築したと伝えられているそうです。関東大震災でも崩れなかったとの事です。

・見学終了が3時頃となり、皆さん超遅めのランチ探しにお疲れマックス。しかも今回の歩数は一万歩越えでした。私事ですがランチの生ビール本当に最高でした！どなたか曰く「これで良い冥途の土産が出来た」、「東京に長年住んでいながら一度もここに来なかったとは・今日は感慨無量です」。



●『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

GWの最終日、20名でにぎやかに開催された5月のまゆの会。素敵なお部屋



完成しました！皆さんの集中力と技術力で集合写真までもとりましたね。作品を手にした笑顔も五月晴れです。次回・次々リフォームでチュニクを作ります。「線模様で遊びましょう。」と先生。オリジナルデザインのお洋服楽しみです！



♪6月のお知らせ

日時 6月3日(月) 1時〜

会場 ココネリ多目的室112

作品 着物地チュニク

持ち物 裁縫箱・型紙用の紙

●「いぶし朗読の会」報告

田中昌美

・第48回4月20日(土)
ココネリ研修室 参加者10名
・第49回5月4日(土)

ココネリ研修室 参加者11名
教材両日 斉藤洋作「白狐魔記」

4月20日稽古後「いぶし朗読の会」のメンバー4名にて練馬、デイスタービスセンターへ朗読のボランティアに行きました。デイスタービスセンターご利用者約16名の前でまずは耳の体操をし、もうすぐ5月ということで「日本昔話」より「金太郎」を元氣よく朗読しました。

次に野菜の断面図が白黒で描いてあるのを見て「これなあに？」という絵本。女性陣はさすがによく手が上がり「人参」「かぼちゃ」と大きな声も出てゲームを楽しみました。次に宇宙から来た石の魔法によって銅像や人形が命を得て動き出し大変な事になる。筒井康隆作「地球は大騒ぎ」を楽しく朗読しました。
最後に「幸せなら手を叩こう」を皆さんで手話をやりながら歌い、たくさん手を叩いて、締めくくりました。

●読書サロン報告 山本稔子

35回 4月9日 9名参加

本の紹介「りらの花咲くけもの道」は、生き物との出会いを通して自分の道をつめる女性のお話。

「風神・雷神」は俵宗達の史実にフィクションを交えた読み応えのある本、などありました。

雑談では、映画「ゴジラ」が受賞したアカデミー賞・視覚効果賞は今まで法外な製作費をかけた、凝った作品ばかりが受賞している中で「ゴジラ」は驚くばかりの少額での製作。監督も「この予算の少なさがスタッフのアイデアと闘志とを生み出した」と。まさに快挙。日本映画界の底力。感動でした。

また最近盛んに取りざたされている「パワハラ」「セクハラ」等について。悪意に泣き寝入りをしていない勇気に「辛かったね」と思う一方で、悪意ではない言動にまで鉄槌が下される場合もあるのではないのか。更に言えば触られてもいないのに「この人痴漢です」とつるし上げる悪女に至っては呆れるばかり。
家族がそんないわれのないことで社会から抹殺されたらどうしようと考えてしまいます。

●太極拳健康体操報告

土橋昌子

・4月19日〔金〕指導 丸山英子
ココネリ 参加 6名
・5月10日〔金〕
学習センター 参加 5名

●「やすらぎ会」報告 橋本光

・4月26日〔金〕
ココネリ研究室 参加6名

◆ニュース発送活動報告

◆ニュース「校正」9名
4月18日〔木〕ココネリ
山本 内田 竹内 竹内〔律〕
酒井 土橋 田中 横田
山本〔稔〕

◆ニュース「印刷 発送」14名
4月24日〔水〕学習センター

山本 内田 保坂 濱 土橋
竹内 竹内〔律〕柳瀬 高山 荒
八木 鷺池 内田〔ま〕 樋口

◆・・・お願い・・・◆

年会費(本年度4月〜来年3月)
未納の方、納入済ませてください。

加入者名 健生会 けんせいかい

口座番号

00190-5-567939

●【健さんの試写室便り】

第139回 高田健治

『青春18x2 君へ続く道』

18年前台湾。カラオケ店で働くジミーは日本から来た4歳年上のバックパッカーのاميと出会う。天真爛漫な彼女と過ごすうち、恋心を抱くが、突然اميが帰国することになる。消沈するジミーにاميはある約束を提案する。時が経ち、人生につまりずきジミーは、かつてاميから届いた絵ハガキを頼りに彼女が生まれた日本への旅に出る。東京、鎌倉、長野、新潟そしてاميの故郷福島へ・・・！

たどり着いた先で、ジミーが知った18年前のاميの本当の思いとは・・・？

日・台 ハッピーネットスタジオ
監督 藤井道人

5月3日公開 星 4つ

『情熱の王国』

メキシコを舞台にミュージカル劇の幕が上がる。演出家エマニエルが考えているのは、ミュージカルを作る過程、構想からキャストティング。完成までを描くには振付師が必要で元妻に依頼、交通事故に遭い車いすの設定だ。何とかオーディションに受かろうとする若

者たちの緊張感と競争心。そこから男女3人が頭角を現し、生き生きと描かれるミュージカル。

スペインを代表する映画監督

サウラがメキシコを舞台にミュージカルを作ったのは20

21年、91歳の時。メキシコの数々の力強い音楽とダンスのコラボレーション。悲劇、虚構、現実が交差し物語が進む。スペイン・メキシコ合作。

監督 カロス・サウラ

6月 1日公開 星 5つ

『ANIMAL』

ぼくたちと動物のこと』

過去40年間に絶滅した脊椎動物の個体数は60%を超えた。地球上の生物絶滅を回避する解決策を求める二人のティーンエイジャーの旅を追ったドキュメンタリー。

古生物学者からは種の絶滅の5つの原因を教わり、インドの海岸ではプラスチック汚染について、

フランスでは温室効果ガス排出量の15%を占める畜産業の実態について学ぶ。環境大国中米コスタリカでは、現職大統領から自然再生のノウハウを聴く。 仏

監督 シリル・ディオ

6月 1日公開 星 5つ

私の好きな俳句⑨

渡邊 一雄 (三遊亭大王)

先月に続いて 漱石と荷風の俳句を比較しながら鑑賞を楽しんでください。

安々と 海鼠(なまこ)の如き 子を産めり 漱石

元日や ひそかにおがむ 父の墓 (荷風)



漱石の句を評して内田百閒(作家)は「初めてのお嬢さんのお祝いの句であるが 海鼠とは奇想天外 飄逸(ひょういつ) 洒脱で 漱石先生の風格の一端を表している。句全体がなまこのように出産の場面を見ているようだ。」と。しかし女流俳人 神野沙希は「産む側からしたら安々と、わけないやん。痛いてーの。 もっと可愛い比喩もあるやろと突っ込みたいが なまこのリアルさが妻に、つきそった愛を証明しているので許す」。許すという女性の立場からの評は面白い。

一方 荷風の句は 父の死の二十二年後の作品。荷風は「私を生んだことを両親は後悔しておられたらう。私如き子がいなかったら 父母の晩年は幸福であつたらう。」と「西瓜」というエッセイに書いている。元旦にひそかに墓参りする心情はさぞ怪しいもの 哀絶いちじるしい新春詠である。名吟だが 岸本尚毅は なまこの句のほうが好きと感想している。

ぶつぶつと 大きな田螺(たにし)の 不平哉(漱石)

しのび音(ね)も 泥の中なる 田螺かな(荷風)



漱石の句に 子規はめずらしく丸二つの高評価を与えている。春ののどかな田んぼで 泡をふいている田螺がブツブツ大不平をのべていると表現しているところが漱石らしい。

一方 荷風の句には「妓楼の行灯」という前書があり しのびの音はエロティックな風情。泥は遊女の苦界(くがい)を表して 遊女を田螺にたとえたところが荷風らしい。私は両方ともに好き。

俳句は よく噛んでおいしく味わう 晩餐のようですね。

◆「はなしの広場」

NHK100分で名著⑦ 保坂武雄

『奥の細道 松尾芭蕉』

(解説 長谷川 權)

皆さん大好きな「奥の細道」は余りに多くの研究が有り、かえって難しい。長谷川權さんの解説でまとめます。

伊賀に生まれた芭蕉は文人の領主に仕え俳諧の道に進み、29歳で江戸に出て頭角を現し、35歳で俳人となります。蕉風と呼ばれる境地を開き、俳句を和歌に匹敵する文学へ高めようとしています。

46歳にして大きな決意をし、古くから和歌に詠まれる景勝地、「歌枕」の豊富なみちのくへの旅で理想の句を詠もうとしました。

「奥の細道」は単なる紀行文ではなく周到に構成され、旅を終えて51歳で亡くなるまで5年間筆を入れ続け、確固とした文学としました。実際の旅程とは異なる虚と実、芭蕉の宇宙観や人生観を反映した世界的な文学作品としました。重要な節目は古池の句です

『古池や蛙飛びこむ水のおと』

それまで、俳句は言葉遊びだったのが、この句で心の世界を開いた。「蕉風開眼の句」となりました。

その3年後の旅立ちです。

「月日は百代の過客にして、行きかふ年も又旅人也・・・」と、元禄2年(1689)江戸深川を出て東北から北陸を経て伊勢に向かう150日間、徒歩で2400キロの旅でした。東北に入る旅先で、人生が如何に儂いものかを知りませ。旅を続け尋ねた人との別れ、同行者との別れ、訪ねた相手が亡くなっていたという現実。全てが変化し流れる中で何時までも変わらない宇宙に「不易流行」を実感し、句が生まれます。

『五月雨を集めてはやし最上川』

『荒海や佐渡によこたふ天河』

そして人間界にどっぷりつかつていると沢山の別れや無常な時間にもみくちやにされる。人間界は宇宙の高みから見ると対応すなわち解決が「かるみ」と気付ききます。俳句としての対応することすると、古典を下敷きにするこころ重苦しいと日常の言葉で詠もうとし、亡くなるまでの一カ月に生涯の名句が多く生まれます。

『秋深き隣は何をする人ぞ』

そして芭蕉最後の句は

『旅に病んで夢は枯野をかけ廻る』
かくして芭蕉は俳聖となります。

「5月 役員会報告」

・日時：5月2日(木) 10時

・場所：ココネリ研修室3

・出席者：山本(均)、竹内(善)

竹内(律)、内田、青木

山本(稔)、濱、土橋、横田

酒井、保坂、田中

・司会：田中昌美

●4月行事報告

サークル活動、ボランティア活動
予定通り実施

●5月行事案内

・定時総会

開催日5月23日(木)

場所は、ココネリホール

10時～12時45分予定

会場設営確認

総会準備進行確認

議案集確認

●6月ニュース内容と分担確認

ニュース原稿内容と分担の確認

●6月の行事案内確認

・多くの開催場所がココネリから
生涯学習センターに変更

・やすらぎ会活動場所は、6月から社会福祉協議会の会議室予定

●その他

・第3回「家族でバンザイみんなのぶんかさい」

「健生会40周年記念みんなのぶんかさい」として実施予定、

開催日：10月17日

場所：生涯学習センターホール

出演者案など検討

●40周年記念事業関係

開催日：12月5日(木)

場所：ココネリホール

式典基本方針検討

・今後の健生会

会員減少傾向で、会員をどう増やすか？

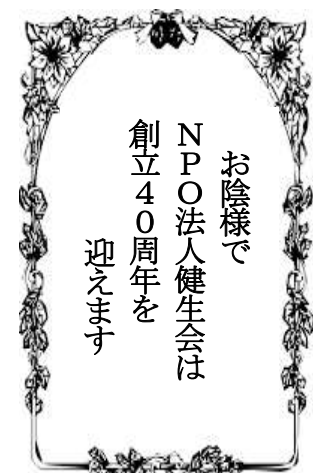
収支をどう維持改善していくか？

など

今後の「健生会」のあり方について熱い議論が行われた。

報告 田中昌美

報告 田中昌美



◆ 江古田明和会 創立35周年

記念パーティーに出席して

相談役 保坂武雄

社会福祉法人江古田明和会は、

1989年、地域の精神障害を持つ人たちが働き、立ち寄れる場所を作るためにスタートしました。

現理事長鴻森和明さんは40年前、健生会を設立したばかりの、初代会長上西正夫氏さんを訪ね指導協力を頼んだそうです。今回、記念パーティーで配られた資料は16項目でその頃の記録です。鴻森さんは30代後半で、高校の同級生や地域の友人と相談協力し全国の専門家や施設を回りました。当時、障害者施設はあってもモノを作り、モノを仕入れて売る例は無く、毎日新聞に「障害者が店員で働ける」

と取り上げられています。

健生会と明和会 二つの会の特色はユニークで先見性のあるボランティア活動を指す点です。健生会が「自分の健康は自分で、皆の健康は皆で。」とつたい、今日の長寿化、核家族化、ITがもたらす世界的な分断化社会に目を追うごとに価値を高めています。明和会が「障害のある人達に、立ち寄る

場、働く場を作る。」という事はまさに社会のユニバーサル・デザイン化です。明和会には理事会があり、これを指名する評議委員会があります。このみやスノーベルなど5つの事業所には30歳代の施設長が居り、独自に仕事をこなす、定期的に理事会に詳しい決算報告をします。

場、働く場を作る。」という事はまさに社会のユニバーサル・デザイン化です。明和会には理事会があり、これを指名する評議委員会があります。このみやスノーベルなど5つの事業所には30歳代の施設長が居り、独自に仕事をこなす、定期的に理事会に詳しい決算報告をします。

記念式典出席者は、職員、アルバイト、評議員や顧問としての医師、弁護士、会計士、設立にかかわった理事たちでした。初めの理事長挨拶は、「全職員との面接を行っており、多くの提案がある。」とのことでした。約40名の出席者全員から30秒間の挨拶があり、本年4月入社の新入職員も挨拶していたのは印象的でした。

◎この日は出席しなかった「入所者」は約40名。私は施設を訪れる際や、区役所などでの販売会、囲碁の会、夏やクリスマスでのにぎやかな会でお会いするが、素敵で楽しい方々です。

○小池知事より祝電がありました。

○アトラクションは中綾香能さんとお弟子の素晴らしい演奏でした。

○会場入り口には、健生会からの胡蝶蘭が飾られ、紹介されました。

江古田明和会35周年に招かれて

相談役 青木玲子

35周年おめでとうございます。

私が健生会に入会した頃と江古田明和会が同じ時期にスタートし、忘れもしないのは江古田明和会の皆様とご一緒に楽しんだ飯能の河原のバーベキューです。食材もデザートも明和会と分担し合い、それが暫く続いた後は川が汚染されているとの情報が入り、葛西臨海公園に移ったのでした。

若い皆様との交流は他にも神代植物園へのバス旅行などもあり、大泉の明和会の「べるはうす」には健生会役員会の帰り、立ち寄って食事をしたり、明和会の会員の作った綺麗な小物などを買ったり、また「すのうべる」が喫茶店としてどんどん発展するのも見てきました。

売られているケーキ類は年々味が良くなり、誰にでも推薦できます。毎年12月にそこで行われる音楽会には、健生会の歴代会長も出席しています。

内田副会長は傘寿・卒寿のお祝いのプレゼントを「すのうべる」からも購入して喜ばれております。

◆「シネマクラブ 鑑賞会」
6月11日(火)
ユナイテッドシネマ 豊島園
・鑑賞作品「鬼平犯科帳 決闘」
・集合時間はラインにてお知らせ。
おなじみ池波正太郎原作の映画、幾度も映像化されてきたが、火消盗賊改方長官 長谷川平蔵役を、10代目松本幸四郎で新たなシリーズとしてスタート。若き日の平蔵を幸四郎の実子八代目市川染五郎が演じ、その他のゲストスターもお楽しみ！

090 9833 8815 保坂
090 6319 6583 泉

● スマホ倶楽部報告

横田邦彦

5月2日

13時～15時

生涯学習センター研修室3

参加者 8人

LINEの相談

友だち追加、グループへの招待。

セキュリティ関連

不審メールは無視

SMSについて

2024年(令和6年)6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(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室5
 - ▼ 3日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
 - ▼ 5日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
 - ▼ 6日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室2
 - ▼ 11日(火) 10:00 「読書サロン」生涯学習センター教室2
 - ▼ 11日(火) 時間要確認 「シネマクラブ：鬼平犯科帳 決闘」豊島園シネマ 集合場所要確認
 - ▼ 14日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター視聴覚室
 - ▼ 14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
 - ▼ 15日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室5
 - ▼ 19日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
 - ▼ 20日(木) 10:00 「校正」生涯学習センター教室2
 - ▼ 20日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」生涯学習センター会議室2
 - ▼ 26日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
 - ▼ 27日(木) 10:30 「東京探訪クラブ」国会議事堂見学 大江戸線練馬駅改札前集合
 - ▼ 28日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター視聴覚室
 - ▼ 28日(金) 13:00 「やすらぎ会」新練馬ビル5階 社会福祉協議会 会議室
- (注) 多くの行事がいつものココネリから生涯学習センターに場所が変わっています。
やすらぎ会の場所は、6月から新練馬ビル5階 社会福祉協議会の会議室になります。



■「東京探訪クラブ」開催案内

酒井 喜嗣

ニユース5月号で募集した国会議事堂の社会科見学の予約が取れましたので、申し込まれた18名の方への開催案内です。

- ・探訪先：国会議事堂 参議院
- ・見学予定日：6月27日(木)
- ・集合場所：大江戸線練馬駅改札
- ・集合時間：10時30分
- ・行き方：練馬駅→大江戸線→青山一丁目→地下鉄半蔵門線
- 永田町駅→徒歩→国会

★見学概要

国会議事堂の見学は、ツアーガイドと一緒に約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ペ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。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。

★参加料金として、行事保険料込みで100円を当日お願いします。都合で行けなくなった方は、酒井までライン、メール、電話などで連絡下さい。

☎080-3469-4563 酒井

編集後記

ツツジの花の競演も終わった今はバラの花が綺麗に咲き競い美しさに心癒されていますが6月号編集をしている今、庭を見ると何種類かの紫陽花鉢も、つぼみを付けているので楽しみに心待ちですが、ニユース一頁にも紫陽花が一番好きと書かれています。文章も同感で子供の頃はお正月が来るのが遅く感じた(お年玉目当て)高年齢者になった今は走る馬の如く月日が過ぎ去り待って！の心境。保坂相談役も松尾芭蕉の「奥の細道」を書いた原稿を寄せられ、皆様も懐かしく読まれると思います。酒井役員も普段自由に見学出来ない皇居内をガイド付きで見学した様子を足腰悪く参加出来ない会員の為にも、詳しく纏めて記載してあります。まゆの会も全員完成したブローチを手に記念写真パチリ！朗読の会も初めての試としてデイサービスセンターへ出向き朗読とその他色々な事があった事が詳しく書かれています。又保坂・青木両相談役が江古田明和会創立35周年記念パーティーに出席された様子も記載されています。C.U