

練馬健康と生きがいを語る

# NPO法人 健生会 ニュース

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

No. 474号

2024・7・1  
発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



## ボランティアの喜び

相談役 保坂 武雄

健生会40周年、皆さんは入会してどのように活動していますか？

### 《時代変遷と健生会の歴史》

80年前迄、日本は貧しくも家族は3世代が普通で大人数、家族団欒があり、向こう二軒両隣でした。戦後はゼロからスタート。60年前から40年前、都市化が進み2世代4人が標準核家族になり、豊かな世界一の長寿国なのです。30年前バブル崩壊。それ以来私達は長期不況の中に居ます。

### ① 健生会の設立

当時上西正夫初代会長は「住民の主体的な健康作り組織化」等の仕事をされていましたが、60歳で退職され、「生き甲斐」が重要になると当時の保健師さん達と準備を

して、「健康と生きがいを語る会」として、1985年に健生会を設立されました。当初の活動はニュースと勉強会が中心で、会員各自の体験談や趣味などが語られました。「健生会ニュース」はその後40年間続き、今月で474号となっています。

② ボランティアに生涯をかける  
30周年記念誌の渡邊一雄顧問の投稿には、講演を聴きに来た上西さんと、よく飲み良く語り合い、ボランティアに生涯をかける二人の思いが語られたそうです。

「出来る限り社会に尽くすこと」「人生を徹底的に楽しむこと」と。

### ③ 「語る会」から「健生会」へ

2代目青木玲子会長の頃「NPO法人化」や「ホームページ」がスタートし組織的な体制が進み、会は通称だった「健生会」が正式名称になりました。

・年中行事の新年会、納涼会やバス旅行等が充実。「みんなのおんがくかい」は内外から評価されました。

・会員の高齢化と男性会員の少なさは役員10人中、私一人男性の状態が何年も続きました。

### ④ 練馬パワーアップカレッジ

青木会長の任期が長期化、後任が得られず。80歳間近で私が引き受けました。パワカレに入り、福祉の勉強と後任探しに精を出し、幸い13名の精鋭に入会頂きました。役員会の若返りと、男女比の適正化が叶いました。

### ⑤ コロナ未だ続く中

コロナパンデミック中の会の活動は、全役員の努力で5類移行までのぎ切りしました。4代目会長を山本さんにお願ひしましたが、3年間の影響は今も残り、  
・会員の超高齢化が一層進む。

・財政面の厳しさがあります。現在の役員体制で草創期の健生会魂に学びリカバリ中です。

### 《健生会活動の喜び》

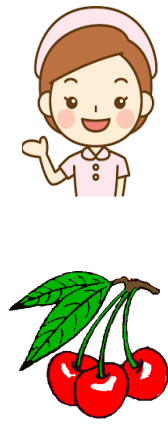
① 世界中の分断 今は豊かさや便利さの中、戦争、ITの暴走などで混乱、分裂を招いています。地域も家庭も絆をなくし、何不由なのに孤独に過ごす人がたくさん、心の不調は体に悪影響します。そんな中で健生会の皆さんは元気で明るく若々しいです。「自分の健康は自分で皆の健康は皆で守ろう、それが叶ったらボランティアをしよう。」他者や公に頼らない気概が健生会精神です。

② 良い就職を目指し 私達は10年以上学び努力します。しかし、退職後の生活にはそれほどの意識も努力もしない。働いた期間程長い、難しい人生がその先にあるのに・・・私は、15年前幸運にも入会、素晴らしい皆さんにお会いして幸せを実感しました。以来、尊敬し、好きな友人を見ると入会を勧めてきました。パワカレで入会頂いた人に加え今も20名程が私の紹介者です。素敵な会に素敵な人をお誘いする・・・本来の健生会ボランティア活動です。

## ●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



### 「RSウイルス感染症」

今夏は一層熱くなりそうです。体調管理に気を配って、乗り切りたいものです。

新型コロナウイルスが、第五類に移行し、コロナ以前の日常が戻ると思いきや。約一年経った今年春からインフルエンザ・RSウイルス感染症が流行しており感染対策の必要が続いています。そこで、「RSウイルス感染症」を理解し健康生活の維持につなげたいと思います。

#### 1. 「RSウイルス感染症」増加傾向なぜ?

「RSウイルス」は日本を含め世界中に分布しており、生涯にわたって感染と発症を繰り返します。今までは、夏から秋にかけて流行していましたが、2021年以降春から初夏に増加がみられている。(厚生労働省)

今年「RSウイルス感染症」患者は、新型コロナウイルス5類以前の1週間と比較すると二倍に増加している。(国立感染症研究所)

原因については、専門家(東京医科大学 濱田篤郎特任教授)は、「いずれの感染症も新型コロナウイルスの流行時は厳しい感染対策の実施などによりあまり大きな流行が起きておらず免疫がかなり落ちていることが原因にあるのではないか、そこにコロナ五類への移行でマスク等の対策も緩和され、広がり易くなっていると考えられる」と指摘しています。

\*RSウイルス感染症は、新型コロナウイルス、インフルエンザと同じ五類感染症に定められています。

#### 2. 症状

・鼻汁・咳・発熱

感染してから2〜8日(潜伏期間4〜6日)を経て鼻汁などの風邪症状が数日続きます。(多くは自然軽快します。)

重くなる場合はその後咳がひどくなり、喘鳴(ゼイゼイ)が現れ、呼吸困難などが出現し、場合によっては気管支炎・肺炎へと移行します。慢性呼吸器疾患など基礎疾患を持つ高齢者では、急性の

重症肺炎を起こす原因になることがあります。

#### 3. 治療

特効薬はなく基本的には、対症療法が行われます。水分補給・点滴、必要に応じて、酸素吸入や人工呼吸器使用など。

息が苦しい、飲食が困難な場合は医療機関を受診しましょう。

#### 4. 予防

感染を広げないためには、発熱、鼻汁、咳など体調が悪い時には、安静にし、身体を休めること、飲食前の手洗いが大事です。

飛沫感染・接触感染が主な感染経路です。感染対策は、マスク着用、咳・くしゃみエチケット、大声で話さない(つばを飛ばさない)、十分な手洗い、手に触れる部分(ドアノブ、スイッチボタン、手すり等)の消毒など新型コロナウイルス感染対策と同様です。

予防は、ウイルスに感染しないさせないことです。

#### \*RSウイルスワクチン

60歳以上を対象としたワクチンが承認されており、かかりつけ医で接種が可能になりました。現在は、任意接種のため接種費用は、全額自己負担です。(練馬区ホーム

ページ「RSウイルス感染症」) 公費助成、定期化等については決定していません。

私たちの周りには、細菌やウイルスが常在しています。常在菌に感染しても、必ずしも発病するわけではありません。だからこそ細菌・ウイルスが手に付着していることが実感しにくいのだと思います。しかし、感染症は、以前にもお伝えしましたが、菌やウイルスと人(個人)との力関係にあり、人の抵抗力(免疫機能)が菌力(病原体など)に劣る場合に感染が発病につながります。

特に高齢化や基礎疾患があることは、感染が発病・重症化し易い傾向にありますので、感染予防対策と共に体調管理は、一層大事になります。

運動とバランスが良い食事、睡眠など基本的ですが、体力をつけ免疫機能を低下させない生活こそ感染症から身を守る重要な鍵ですね。

これから感染症食中毒も心配です。食べ物の鮮度と手洗いに注意を!! さらに猛暑が食欲低下に拍車をかけ、脱水、熱中症にかかり易くなります。食事と水分をこまめに。

## ■「第40回定期総会 開催報告」

酒井 喜嗣

日時：5月23日(木)

10時～12時

場所：ココネリホール

- ・現在会員数120名に対し、出席者45名、委任状40名、合計85名で、総会成立宣言後、議長に山本均会長を選出。
- ・第1号議案

### 2023年度事業報告

山本会長から全体概要を報告し、続いて竹内副会長から恒例事業と例会の開催報告を実施。続いて、各サークルの担当から約5分ずつ活動報告を実施。こぶし朗読の会の報告では、報告後に指導頂いている和田先生が、会場の皆さんに向田邦子の「孫の手」を朗読。太極拳健康体操では、丸山先生が基本動作を会場の皆さんに伝授。

- ・休憩後に、第2号議案2023年度決算報告に続き、第3号議案2024年度活動方針(案)から第7号議案定款の一部変更(案)までの各議案を山本会長と竹内副会長で順次説明。報告後に審議し一括承認されました。

・今年度は、創立40周年記念事業として、記念講演会、記念誌(文集)

の作成に加え、「第3回家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」の特別編を開催予定と山本会長からの説明がありました。

- ・山本会長より2024年度の役員と發送委員の紹介。

山崎役員以外の方々は、前年度に引き続き再任となりました。新役員の水野役員は、ご都合で本日は欠席。長年役員として活動頂いた山崎役員は退任となりご苦労さまでした。

發送委員は、前年度の方達が引き続き留任し、新たに樋口朝子様に加わりました。

・最後に、内田副会長の閉会挨拶で無事総会終了となりました。



## ●「総会終了のお礼」

山本 均

5月23日に当会の第40回総会が無事終了いたしました。ご出席された皆様及び委任状で意思表示をいただいた皆様に厚く御礼申し上げます。

総会は当会創立以降毎年開催されておりますが、今回は40回目の節目の総会でもありました。決議内容については議案集のとおりですが、今回は特に、各サークル・ボランティア活動のプレゼンテーションに多くの時間を費やしました。当会の今後の活動方向を考える上で役立つ情報を会員間で共有できたものと考えます。

会員が主体となって運営しているサークル数は現在10程ですが、今後その活動を一層充実していく一方、新たなサークルの立ち上げにより親睦の機会の増加や様々な分野でのボランティア活動を自発的に展開していくことを望んでいます。



## ●「健生会役員退任の挨拶」

山崎 隆司

2017年7月に当時の青木玲子会長に誘われて入会し、約7年間役員を担当させて頂きました。この度、私事の事情により役員を退任することになりましたが、その間、多くの方々は大変お世話になり感謝申し上げます。ありがとうございます！これからも一会員として、読書サロン活動等には引き続き参加させて頂きまので、今後共宜しく願い申し上げます。素敵な出会いに感謝し、創立40年を迎える健生会が、益々充実した魅力ある団体として発展する事を心から期待しています。

## ●「新役員の水野統子です。」

経理補助の担当をさせて頂きます。私は、こぶし朗読の会、まゆの会、東京探訪クラブに参加させて頂いております。各会の皆様には、大変お世話になっております。微力ながら、お役に立てる様、努力したいと思っております。

皆様のご指導、ご鞭撻を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



水野新役員



第40回 定期総会  
2024年度 新役員集合写真



●第36回読書サロン報告

山崎 隆司

5月11日(火) 学習センター  
10時〜12時迄 8名参加  
直木賞受賞作「八月の御所グラ  
ンド」(万城目学氏)の紹介、音読  
では、角田光代氏の「口紅のとき」  
が朗読され、女性が口紅をする時  
の心境が年齢ごとに語られた素敵  
な短編小説です。

「健さんの試写室便り」の高田健  
治氏より、映画「アニマル、ぼく  
たちと動物のこと」の紹介があり  
ました。地球上の生物絶滅の危機  
を感じた若者2人の旅を追ったド  
キュメンタリー。

かつて恐竜が絶滅した時代と同  
様に、過去60年間に絶滅した動  
物の個体数が60%を超えた現在  
の地球が抱える深刻な課題に取組  
んだ映画を熱弁を持って解説され  
ました。

又、最近の国際社会での愚かな戦  
争の繰返しや環境問題等の将来の  
課題に真剣に取組もうとしない政  
治家への批判等、参加者から大い  
なる不満の意見が出されました。  
最後に身近に起こった出来事等が  
披露され、何時もの通り和やかな  
雰囲気でした。

🌸『まゆの会の部屋』

柳瀬 紀子

6月のまゆの会は、見学の方も含  
めて総勢21名!いつも通り賑や  
かに開催されました。6月からは  
着物リフォームでチュニックを作  
っていきます。今回のテーマは「テ  
ープで遊ぼう♪」、テープ(これも  
手づくり)を使ってライン模様を  
自身で自由にデザインします。あ  
れこれ悩んで試行錯誤の人、すん  
なり・スパッと決めてしまう人、  
製作過程から皆それぞれに个性的  
で、「みんな違ってみんないい」作  
品が出来上がる事間違いなし!今  
から完成が楽しみです。デザイン  
が決まったら、次回からは型紙作  
り、裁断、縫製と進めていきます。  
先は長い!!みんな一緒にゆっくり  
丁寧に作品作りを楽しんでいきま  
しょう♪

♪7月のお知らせ

日時 7月8日(月) 1時〜

※7月は第2週目になります。

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 着物地チュニック2回目

持ち物 裁縫箱 型紙用の紙

接着芯(襟見返しに使用)

※持ち帰った材料・作品は忘れず  
にお持ちください!

●「いぶし朗読の会」報告

田中 昌美

・第50回5月18日(土)  
サンライフ練馬研修室 参加9名  
・第51回6月1日(土)

ココネリ研修室 参加10名

教材両日 斉藤洋作「白狐魔記」

・福祉施設での朗読・読み聞かせ  
ボランティア

5月18日稽古後に、メンバー  
4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きま  
した。

ご利用者18名の前でまず耳の体  
操をしたあと小さな賢い魚の話  
「スイミー」を朗読。美しい絵本  
の中でスイミーと一緒に皆さんと  
海の中を探検することができまし  
た。暑い日が増えてきた折、涼し  
んでもらえたようです。

次にお馴染みの宮沢賢治の詩  
「雨にも負けず」を朗読しました。  
続いて、賢治独特の世界観の短編  
「蛙のゴム靴」を山本会長が蛙の  
被り物をしながら朗読しました。  
生意気な三匹の蛙が主人公で、妬  
みから意地悪な話へ展開しますが  
最後はハッピーエンドとなる話で  
す。



残りの時間に、歌舞伎で人気の「外  
郎売」を読んで4回目の会を終了  
しました。

★「いぶし朗読の会」が始まって  
2年がたち、初めの頃は恥ずかし  
さや不慣れなこともあり小さかつ  
た声で、今では自信を持って大き  
な声で朗読できるようになりました。  
先日皆さんで発声練習をして  
いると「声が大き過ぎてうるさい」  
とお叱りを受けたほどです。  
声を出す事は健康に良いと言われ  
ています。皆さんも朗読と一緒に  
楽しみませんか♪

●太極拳健康体操報告 土橋昌子

5月24日(金)指導 丸山英子

ココネリ 参加 6名

6月14日(金)

学習センター 参加 5名

●やすらぎ会報告 橋本光

5月24日(金)参加 6名

ココネリ 10時〜

●「6月 役員会報告」

日時・6月6日(木) 10時

場所・ココネリ研修室

出席者・山本(均) 竹内(善)

竹内(律) 内田 青木 濱

土橋 横田 田中 酒井

山本(稔) 司会・山本稔子

5月行事報告

・総会・予定通り実施

出席45名 委任状40名

総会について反省点・スライ  
ドを使って分かり易かった  
が更に工夫を。また各項目ご  
とに、質問を受けた方が良い。

6月行事案内

・スケジュール通り実施予定。

7月ニュース内容と分担確認

「話し場の広場」宛に寄せられ  
た原稿について。各月のニュ  
ースに載せるか、今期の記念  
文集に載せるか、全体の原稿  
の量により決める。

7月の行事案内確認

・納涼食事は、12月に創立  
40周年記念行事があるこ  
とから今夏は開催しない。

・つながるカレッジの生徒を対  
象に健生会の活動等案内。

担当・田中役員

●その他

・第3回「家族でバンザイ・みんな  
のぶんかさい」

開催日・10月17日(木)

場所・生涯学習センターホール

出演者・マンネリにならないよ  
う、また予算を再検討し自由な  
発想で運営してはどうか。

お気持ちのある方には賛助金  
箱に募金をお願いする。

出演者にもボランティア団体で  
あることを理解して頂き、出演  
料について安価でも理解をし  
て頂く方向で進める。

参加については、ご友人等に  
声かけをして頂き健生会の会員  
増強にご協力をお願いする。

・郵便料金が秋から値上げになる  
ことから、ニュースの受け取り  
方について検討した。

・40周年の記念文集については  
役員全員が編集委員となる。  
更に原稿の募集を案内する(9  
月末までに原稿のお願い)。

報告 山本稔子



◆ニュース發送活動報告

◆ニュース「校正」9名

5月16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

◆ニュース「印刷 發送」14名

5月22日〔水〕学習センター

保坂 竹内 内田 山本〔均〕濱

竹内〔律〕土橋 高山 内田〔ま〕

八木 橋本 柳瀬 荒 坂本

\*新会員紹介



大田区蒲田 谷口 弘子 様

埼玉県川越市 三井 麻琴 様

町田市原町田 織田 利喜 様

練・豊玉北4丁目 小川 禮子 様

練・石神井台5丁目 山中 明子 様

千葉県習志野市 左川 和美 様

◎「シネマクラブ鑑賞会報告」

泉 芳子

鑑賞作品「パスト ライブス」

5月8日(水) U・Cとしまえん

参加者 8名

ナヨンとヘソンは小学校同級生、

二人はお互い恋心をいだくがナヨ

ンは家族でアメリカへ移住、離れ

離れに。12年後NYとソウルで

SNSでの出会い、懐かしさ迫る

が再会の無いまま、更に12年が

過ぎ去り、二人は36歳になる。

ナヨンはアメリカでノラと名乗り

劇作家として活躍、英国人アーサ

ーと結婚していた。ヘソンは初恋

の思い絶ちがたく、ノラの結婚を

知りつつもNYへ会いに行く。

再会のほんの数日間、叶わなかつ

た初恋。ノラ、ヘソン、アーサー

の三角関係は韓国のイヨン(縁、

輪廻)の思想をバックに美しく美

しく進行する。韓国特有の習慣と

価値観で生きているヘソンと自分

の意志で道を拓いてきたノラは懐

かしい数日を経て、二人の居るべ

き場所に戻っていく。ノラが家か

らヘソンを送って戻るまで、家の

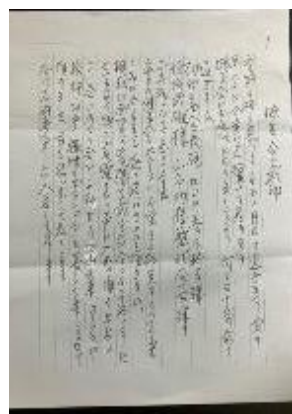
階段で心ざわつかせつつ、見守り

待つアーサー。戻ってその胸で泣

き崩れるノラ。。。感動!

▼3月で退会のお手紙を、

大矢芳子様より届きました。



画面に載せると小さくて読めませ  
んで文章を書きました。

▼「健生会に感謝」 大矢芳子

季節の移り変わりと共に、月日

が過ぎます事の早さに、今更なが

ら驚いて居ります。

健生会にお世話になりました

より、なんと三十年あまりに過ぎ

ました。初代上西会長様はじめ青

木玲子様、保坂武雄様、山本均様、

歴代会長様のお世話になってま

いりました。毎月の健生会ニュー

スのお便りを拝見するのを楽しみ

に今までずっと続けていただけ

ました。現在は会員の皆様の最高

年齢になって終わりました。

七十才前後でお友達のひと声に入

れて頂き、本当によい会にめぐり

会い、お仲間も沢山でき、コーラ

スや旅行、切手・趣味のポランテ

イアを長らく楽しませて頂きま  
した昔を思い出しております。

今は有料老人ホームに入居してお

ります。また自分の家の近くでも

あります。有難く感謝する事も多

く、また反面不自由もありの毎日

です。今日まできまして名残りお

しく思います。二十四年三月を最

後に退会したいと思います。

長い間健生会あればこそと(感謝

して居ります。 かしこ

・コメント・・・大矢様は現会員の

中でとても永くお付き合ひ頂いた

方で先代のまゆの会の指導者と共

に練馬まつりに出店し、作品の販

売収益の一部を社会福祉協議会に

寄付しておられたメンバーでした。

ミシンでキルト地のミニバックを

何個も作り毎年出店の都度寄付し

ていました。又やすらぎ会・シル

バー・コーラスと楽しんでおられ

ました。活動出来なくなっても毎

月届くニュースを楽しみに読まれ

ておられたと書いています。編集

を担当しています私はとても嬉し

いです。98才で、ご丁寧でしつ

かりした文章を書かれ、本当に尊

敬します。一度ホームを訪ねお会

いしたいと思っております。

お元気で待っています!!

内田

●【健さんの試写室便り】

第141回 高田健治

『ハロルド・フライの』

まさかの旅立ち』

定年退職して妻モーリーンと平穏な日々を過ごしていたハロルド・フライのもとに、北の果てから手紙が届く。かつてビール工場働いていた同僚クイニー、ホスピスに入院中の彼女の命はもうすぐ尽きるという。ハロルドは返信の手紙を出しに家を出るが、クイニーに会うため北方のホスピス迄、800キロの道を歩いて向かうことに…。やがてマスコミが取り上げ多くの賛同者が旅に加わる。その一人の青年に亡くした息子の姿を重ね、巡礼に似た旅となる…。  
一見幸せそうな人も何かしらトラウマに苦しんでいる…。  
監督 ヘテイ マクドナルド  
6月7日 公開 星 4つ

『先生の白い嘘』

男女の性の矛盾をつく同名漫画の映画化。男女間に存在する性の格差に向き合う女性高校教師を通して、人の根底にある醜さと美しさを描きだす。高校教師原美鈴は、女であることの不平等を感じながらも、そのことから目を背け

て生きている。ある日親友美奈子から早藤雅巳との婚約を告げられる。早藤こそ美鈴に性の不平等さを植え付けた張本人だった。彼を忌み嫌いながら彼との行為を通して、欲望や渴望が芽生え、呼び出しに応じてしまう美鈴。そんなある日、男子生徒新妻悠希から性の悩みを打ち明けられ思わず本音を漏らしてしまう…。

新妻は自分に対して本音を漏らしてくれた先生・美鈴にひかれてゆくが…。

監督 三木康一郎

公開 7月5日 星 4つ

『愛に乱暴』

初瀬桃子は、夫真守の実家敷地内に暮らし、義母照子から受けるストレスや夫の無関心をふりはらうように、石鹸教室の講師やセンスある装い手の込んだ献立と言った丁寧な暮らしに勤しんで日々を充実させていた。そんな中、不審火、愛猫の行方不明、匿名の不気味な不倫アカウン트가表示され、桃子の日常が少しずつ乱れ始める…。

愛のヒューマンサスペンス。  
監督 森ガキ偉大  
7月5日 星 4つ

私の好きな俳句④(紫陽花)

渡邊一雄(三遊亭大王)

紫陽花の ほつほつ咲けり ととのはず 大王



私は紫陽花が大好きだ。一昨年の梅雨の頃、入院中で何度もお願ひして車椅子で病院の屋上にある庭に咲く紫陽花を 見に連れて行つてもらった。「ほつほつ咲けり」というオノマトペは 紫陽花はいっぺんに紫にならず 白から緑 そして青と 「ほつほつ」と変わっていく過程を表現したつもりである。

私の病気も あちらが治ればこちらが悪化 こちらが治ればあちらが不良となり なかなか健康にならない自分の状況もこの句に託している。この句は見るたびに当時の苦しい愁いの日々を思い出すアルバムとなっている。

昨日より 色の変わるる 紫陽花の 瓶を隔てて 二人語らず 啄木  
紫陽花も 花櫛したる 頭をば うち傾けて 嘆く夕暮れ 与謝野晶子  
この二首も 味わい深い和歌である。

紫陽花や 昨日の誠 今日の嘘 子規



紫陽花の花言葉は 七変化・移り気 人の心の移りやすい姿から  
「紫陽花や 人の心も 七変化」「紫陽花や 心変わりの 文届く」のような句もある。紫陽花の青は(冷淡浮気)だが 白と緑は(ひたむきな愛) 赤は(天氣の女性 和気あいあい)であることも知っていてほしい。紫陽花の好きだった石原裕次郎の命日(七月十七日)は「あじさい忌」としている。

紫陽花や 身も持ちくづす 庵(イオ)の主 荷風

この句は 二十才の芸者を身請けした荷風の放蕩無頼の境涯を表した句として名高い。紫陽花を配合することで 艶めきを加えている。ところで なんて紫陽花を あじさい と読むのかなあ。

# 2024年(令和6年)7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

- ▼ 3日(水) 13:30 「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
- ▼ 5日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター和室大+小
- ▼ 6日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2西
- ▼ 8日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 9日(火) 10:00 「読書サロン」生涯学習センター教室2
- ▼ 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) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 18日(木) 10:00 「校正」生涯学習センター教室3
- ▼ 18日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」生涯学習センター会議室1
- ▼ 19日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 20日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2東
- ▼ 24日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 26日(金) 13:00 「やすらぎ会」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。

## ◆令和6年度・健生会会費

納入お済でない方は振込みにて

7月中にお願い致します。 会計係

会員 3,000円

家族会員 1名 + 1,000円

振込先 ゆうちょ銀行

健生会 口座番号

00190-5-567939



## ◆「話の広場」投稿のお願い

健生会はお蔭様で本年創立40周年を迎えます。

記念誌(文集)に会員全員の投稿文を載せたいと思っています。

例として「楽しかった出来事」「年を重ねて思うこと」「旅行の事」「孫との交わり」「趣味」「お稽古」「病院通い」「日々の生活状況」「戦争の体験記憶」「戦争の記憶を後世に伝えておきたい」「美術館巡り」「健生会のサークルに参加して」「毎月発行の記念誌を読んで感想」「友達とのお付き合い」その他何でも自由にお書き下さい。

会員同士が皆様の近況を知る良い機会でもあります。

原稿は役員、サークルの代表者、郵送8p 行事案内のメールアドレス等で受け取りたいと思います。

ご協力の程お願い申し上げます。

## 編集後記

健生会総会も無事に終了し役員も一息ついたところで、次は10月に家族でバンザイみんなのぶんかさい、12月には創立40周年記念行事と続きます。既に検討に入っています。ところで連日の暑さで綺麗に咲いていた紫陽花も色褪せてきましたが、咲き始めから今迄ニュース編集、食事をしながら部屋より眺め心癒されました。昨年母の日に娘よりプレゼントしてもらった珍しい名の「きらきら星」という紫陽花・・・今年も素晴らしく綺麗に咲いてくれ家族で感動しました。渡邊顧問からも紫陽花に関する俳句の原稿が届き難病で入院中屋上の紫陽花を見せてもらい、だんだんに色が変化して行く過程と自分の病状変化に似ていたその時の想いを記しています。又先月号の巻頭言にも山崎役員も紫陽花が大好きと書かれています。3月で役員を事情があり辞められました。巻頭言は続けて投稿をお願いしたところ承知してくださったので、これからは拝読出来るので楽しみにしましょう。2pの健康便りも夏に向けての暑さを乗り切る対策等書いてくださっていますので実行して、元気に過ごしましょう！ C・U