

練馬健康と生きがいを語

NPO法人 健生会 ニュース

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

No. 475号

2024・8・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



三四朗さんの新聞記事

会長 山本 均

温暖化、亜熱帯化という言葉が飛び交う酷暑の時節となりましたが、皆様お元気で過ごすごしのことと思います。

先日、嬉しい記事が新聞に載りました。みんなのおんがくかい、みんなのぶんかさいでの演奏や、例会の講師として当会と馴染みの深いサクソ奏者の「三四朗さん」のボランティア活動が毎日新聞7月10日付夕刊の一面に5段抜きで大きく取り上げられたのです。難病の筋委縮性側索硬化症（ALS）の患者さんを招いて日比谷で路上ライブを行ったという内容です。三四朗さんは全国での演奏会に加え定期的に路上ライブを開催されていますが、今回は友人と

一緒にこの患者さんのために企画されたとのこと。体に装着している人工呼吸器の機械音・警報音を気にしてなかなか演奏会に出かけられない患者さん、三四朗さん、それに三四朗さんの中学の同級生で機能改善の装置を開発した企業の研究員をされている方、その三人が三四朗さんのカバー曲「Yound ve Got A Friend（君の友だち）」の縁でつながりを持ち、協力してライブの実現に漕ぎつけたとのこと。重い車椅子での移動、特種な機械を通してしか意思表示ができないという患者さんが、路上ライブ演奏の中で思い切り音楽に浸っている光景が目に見えます。

三四朗さんが音楽について大事にしていることは「音楽は、すべての人に平等に届くが、立場の弱い人には、もっと価値がある」という考えで、参加した患者さんも「病気で全身が動かなくても、心は動いていることを三四朗さんの演奏から感じている」と話されたそうです。言葉以上のものが伝わりと信じて音楽を始めた三四朗さんの「今日はそれが実現できた気がする」というコメントを新聞は伝えています。このような活動によって思いを実現できる三四朗さんがとても素敵で羨ましく思います。また、この新聞記事を読んだ、昨年9月に開催した健生会の例会「ジャズの楽しみかた」での三四朗さんの講話を思い出しました。当日、会場には当会の会員や地元のファンに加え身障者の方も多く参加されており、講師として登壇された三四朗さんは米留学中でのエピソードを交えて音楽の力や演奏に対する熱い思いを述べられました。この講話の内容は今

回の記事にもつながる背景であったと理解しました。

三四朗さんの活動の足元にも及びませんが、私も似たような経験をさせて頂いたことがあります。数年前、ある高次脳機能障害者家族の会で落語のボランティア口演を行った時のことです。事故で脳に障害を得て何年にも亘り言葉に反応していないという方が、古典落語を聞いてにっこりとほほ笑んだとのこと、付き添いで来ていた奥様が、事故以来初めてですと驚いていました。昔好きだった落語を脳のどこかで覚えていたのでしようとのことでした。

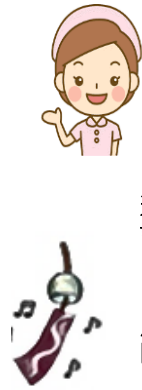
様々なきっかけでお互いへの感謝が感謝を呼んで輪となり、この輪を次から次へとつなげることがボランティア活動の醍醐味であり継続していく力にもなるのだとの思いを新たにしました次第です。暑い夏が終わると、多くの活動に最適な時期がやってきます。さてどんなボランティア活動を始めるようかと考えるのも楽しみです。



● 8月号に健康だより

練馬区立はつらつセンター 豊玉

看護師 尾崎 幹子



「尿もれ」なぜ?どうすれば!

ある時突然●訪れた。あわてますよね。このような体験をされた方は、少なくないと思います。

ほとんどの方が「若い頃は無かった、高齢になっての初体験」ではないでしょうか。

しかし、相談しにくい?等自分で何とか対処。中でも友人と会う、旅行・食事会等のお出かけをしない、やる気を失う等に影響。まさにフレイルに移行の原因にもなります。改善、悪化予防をどうしていらつしやいますか。

1. 尿もれ

①咳やくしゃみをした時、笑った時、重いものを持ち上げた時、走った・跳んだ時、尿意がないのに漏れてしまう等お腹に力が入った時に尿がもれます。(腹圧性尿失禁)

腹圧性失禁は、骨盤底筋群の筋肉が弱り、膀胱や尿道をキチンと支えられない、尿道括約筋が弱つ

てしまい尿道を閉める力が弱く腹圧がかかった時に尿もれが起こります。しかし骨盤底筋群の力をつけ尿道が閉じる力を強くすることで腹圧性尿失禁は改善します。

トレーニングを行った7割の人に効果がみられた。(東京女子医科大学 付属足立医療センター・骨盤底機能再建診療部)

女性の尿もれは、70%が腹圧性尿失禁と言われています。

2. 骨盤底筋群と関連する筋肉

骨盤底筋とは、骨盤の底にある筋肉の総称。骨盤内にある子宮、膀胱、直腸などの臓器を正しい位置に保ちます。また体外に通じる膣、尿道、肛門が骨盤底筋に囲まれて(通過)しますので、尿道・肛門をしめて尿もれ、便もれを防ぐなど排尿排便コントロールする重要な役割を担っています。

骨盤底筋は、腹横筋(コルセットの役割をする)や内転筋(骨盤につながる股関節を内転させる脚を閉じる、太ももの内側)などの筋肉や呼吸にも深く関係しています。

3. 鍛え方

①腰の上げ下げ(骨盤底筋の収縮と弛緩を繰り返す。)

仰向けになり、膝を立て、両膝を押し付けて腰の上げ下げをゆっくり繰り返します。さらに呼吸と連動させて行うことで効果がアップします。

A 腰を上げる時…ゆっくり息を吐きながら、おしっこを止めるイメージで下腹をへこませる。5秒間キープ。|| 横隔膜が上がり、骨盤底筋も一緒に引きあがる。

B 腰を下げる時…ゆっくり息を吸いながら下腹を膨らませる。|| 骨盤底筋が下に引っ張られる。 A、B運動を3回ずつ一日3回行います。

②スクワット

一セット10回を一日2〜3回行ないます。太ももと腹横筋の運動

③内転筋

骨盤につながる股関節を内転させる筋肉。太ももの内側にあり、脚を閉じる、内側に寄せる働きがあります。内転筋が衰えると骨盤のゆがみにつながります。

膝にタオルなどをはさみ、左右から押し付ける。足の親指に重心を置くように心がけると内転筋に力が入りやすくなります。

④姿勢を良くする。

常に背筋を伸ばし、下腹部に力を

入れるように心がけましょう。

これらのトレーニングは、即効性ではありませんが、継続によって確実に改善、予防につながります。効果が現れるには2〜3月かかると言われていますが、快適な生活のためにもぜひ実施したいものです。

4. 対処法

急な尿もれの対処には、早めにトイレを済ませる、パットをつける。どんな時に尿もれが起きやすいかを知り、そのような状況をつくらないような工夫をしつつ、トレーニングを行うことが重要な対処法だと思います。

生活に支障がないからと放置しないでください。そして尿もれが原因で、日常生活を制限するところがないように。トレーニングによって、予防改善しましょう。

*今回は、骨盤底筋・関連する筋肉とその鍛え方に焦点を当てました。階段上りが辛くなったことと同様で、尿もれが骨盤底筋の筋力の衰えによること、筋力をつけることよって予防改善することを知っていただきたいと思います。一人で悩まないでください。(フレイル予防)

◎『シネマ・クラブ鑑賞会報告』

保坂武雄

鑑賞作品「鬼平犯科帳 血闘」

6月11日(火)U・C 豊島園

参加者 5名

おなじみのシリーズ映画。今回は長官長谷川平蔵を十代目松本幸四郎が演じ、その若き日を実子八代目市川染五郎が演じる。ストーリーは何時と同じ、特に悪いのが居て大勢のやくざが居るが、最後は一人の平蔵にバツタバツタと切り捨てられる。平蔵のカッコよさと強さに安心して見られる。歴代平蔵は、白鷗、吉右衛門、幸四郎、染五郎等と同じ人で名前が変わり、子供や孫が同じ名前で出てくる。高田健さんのようなファンにとっては最高評価の新シリーズです。

「初代から今回までの鬼平役」

初代は八代目松本幸四郎・初代白鷗(1910〜1982) 次々と丹波哲郎、萬屋錦之助、二代目中村吉右衛門(初代白鷗の次男)で今回が十代目松本幸四郎(初代白鷗の孫で二代目白鷗の次男、松たか子の兄さん)です。鬼平の若い頃、暴れん坊役が8代目市川染五郎(10代目松本幸四郎の長男)です。(間違えたら御免なさい。)

原作者「池波正太郎」(1923

〜1990) 大正時代浅草生ま。

戦国時代や江戸時代の小説を次々とヒットさせ、舞台、映画、漫画アニメと広がりを見せる。美食家・食通としても知られる一方、映画評論家としても活躍。とりわけフランス映画のフィルム・ノールを好み、監督ジュリアン・デュヴィヴィエや俳優ジャン・ギャバンを敬愛していた。

◎『シネマ鑑賞会のこと』

試写室便りは2012年6月に仏映画「キリマンジャロの雪」で始まり、今月は142回になります。「シネマ鑑賞会」は次年からスタート10年になります。

しかし、映画は上映予定が直近まで不明、良い映画も客入りが悪いと直ぐ中止。ニュース編集者やシネマ・クラブの方にご不便をおかけしてきました。思い切った鑑賞会のニュース告知を中止し、「シネマ・クラブ・ライン」のみでのお知らせとします。ご興味の方は現在のメンバーの中に「登録頂きます。左記迄ご連絡下さい。

TEL 090 9833 8815 保坂
TEL 090 5319 6583 泉

●読書サロン報告

37回・6月11日 参加 9名

山本稔子

話題が溢れました。藤岡陽子、いい本が沢山。「ベルサイユのばら」は初演から50年たった華やかな記念誌。「世界で一番大切なあなたへ」はマザーテレサの言葉である。

人のために何かをしようと思った時、まず自分の足元の家族を大切にしないさい、と。マザーテレサに5分でも会った人は(自分はマザーテレサに一番愛された人間)と思ってしまうほど慈愛に溢れた女性だと。「発見、ファーストクラスの民宿」は手もとに置きたくなる本。「美しき愚か者たちのタブロー」は膨大な松方コレクションの感動的な物語。「方丈記」等々。当会会員の錦織舞さんのバレーのステージ素晴らしかった、と。

音読は「予感」なんとも不思議な、そして鳥肌がたつような結末。俳句は一番短い文学。「健生会ニュース」に載った俳句を読み流さず、背景を考えたり、オノマトペ(擬声語)の豊かな表現を味わい、じっくり向き合って読んで欲しいと、ご担当の渡邊顧問から思いをお聞きしました。

🌸『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

7月のまゆの会は、熱中症警戒アラートが発表された日に18名で賑やかに開催されました。猛暑の中お集まりいただき本当に感謝です♡作品作りはもちろんのこと、こうして皆様と元氣にお会いできる事が何より嬉しいまゆの会です。さて教室では先月に引き続きチュニクの製作を進めています。ご参加人数が多くミシンの稼働が追いつかなくて、なかなか全員が満足いくように進行できずに心苦しい限りです。が、皆様優しく受け入れてくださり、それぞれがご自身のペースで作業工程をしっかりと考えて動かれています。さすがです！オリジナルデザインの柄生地のお脇に黒の布地が入りお洒落なチュニクになりそうですね。

次回はいよいよ仕上げです。宿題も出されましたが、暑い時期ですのでご無理なさいませんよう願います。

♪8月のお知らせ

日時 8月5日(月) 1時〜

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 着物地チュニク3回目

持ち物 裁縫箱 製作中の作品

●東京探訪クラブ開催報告

酒井 喜嗣

梅雨で天候が心配でしたが、良い天気恵まれ、6月27日(木)に、14名で国会議事堂参議院の見学ツアーに参加してきました。入口の空港並みの検査で、未開封ペットボトルを、その場で飲まされた方もいましたが、皆さん無事パスし、参観ロビーに。

・参観ロビーには、貴族院議場時代に置かれていた天皇陛下の御椅子などが展示。議員席展示コーナーでは、自由に座る事が出来るので、皆さん議員気分交互に座り写真撮影です。

・参議院議場に入り傍聴席からまじかで見ると、テレビ映像とは比較にならない程、豪華・厳かで圧巻でした。ここでは、開会式の際に天皇陛下が臨席される立派なお席をはじめ、様々な席、建物の説明を伺いました。天井を見上げるとこれも立派なステンドグラスが！議事堂は殆ど国産品で建設されたが、このステンドグラスは外国製だそうです。

・御休所前広場には、開会式当日、陛下の入られるお部屋があり、当時の建築、工芸の粋を結集し、議

事堂の中で最も華麗な造りとなっているとの事。以前は部屋の窓から富士山が美しく見られたとのこと。前広場の筒形の天井床、壁なども豪華な大理石だそうです。

・中央広間は、議事堂で一番高い中央塔の真下にあり、天井までの高さはなんと法隆寺の五重の塔がちょうど入る高さだそうです。広場の四隅には、議会政治の基礎を作るために功労のあった板垣退助、大隈重信、伊藤博文の銅像があり、残りひとつは「政治に完成はない、未完の象徴」の意味で空席でした。

・見学後は、恒例のお土産屋さんです。今回も大きな袋で出てくると思いきや、なんと皆さん手ぶらで帰還です。さすがに総理饅頭、総理煎餅は不人気なのか？

(後記) こんな立派な建物の中で立派な議員さんが居眠り！さぞかし気持ちが良いのですね。



●「いぶし朗読の会」

田中 昌美

・第52回6月15日(土)
ココネリ研修室 参加10名
・第53回7月6日(土)

ココネリ研修室 参加10名
・教材両日 筒井康隆作
「地球はおおさわぎ」

★6月15日(土)

デイサービスセンターにて

朗読ボランティア実施

デイサービスご利用者18名の前にて、日本昔話「七夕の話」大相撲夏場所優勝「大の里の新聞記事」秋田の民話「毒殺し毒消し」向田邦子作「孫の手」を朗読しました。今回は大画面テレビに絵本の絵を写したので理解興味が広がり喜んで頂けました。

●大極拳健康体操報告 土橋昌子

6月28日(金) 指導 丸山英子
学習センター 参加 3名

7月5日(金)

学習センター 参加 2名

●スマホ倶楽部報告

横田邦彦

6月20日13時～15時
生涯学習センター会議室2

参加者 3名

●「やすらぎ会報告」

橋本 光

6月28日(金) 参加者7名
活動場所をココネリからボランティア・地域福祉推進センターに変えてから、初めての切手整理。気持ちも新たにボランティア活動に励もうと、作業に熱がはいります。勿論、口八丁手八丁も健在！



◆ニュース発送活動報告

◆ニュース「割付・校正」9名

6月20日(木) 学習センター

内田 山本(均) 土橋 酒井

竹内 竹内(律) 青木 田中

横田

◆ニュース「印刷 発送」16名

6月26日(水) 学習センター

保坂 内田 濱 竹内(律)

青木 橋本 高山 丸山 柳瀬

山本(均) 土橋 八木 荒

鷺池 樋口

■「健さんの試写室便り」

第142回 高田健治

『メイ・ディセンバー』

『揺れる真実』

当時36歳の女性グレイシーは、13歳の少年と情事に及び実刑となった。少年との子供を獄中で生み、刑期を終えて二人は結婚。夫婦は周囲に愛され平穏な日々を送っていた。ところが23年後事件の映画化が決定し女優のエリザベスが、映画のモデルになったグレイシーとジョーを訪ねる。行動を共にし、あの時の感情と現在の秘められた感情。そこにある歪みは、エリザベスをも変えてゆく・・・。

メイ・ディセンバー（5月12月）
米

監督 トッド ヘインズ

7月12日 公開 星 4つ

『カミノフデ』

『怪獣たちのいる島』

特殊美術造形家であった時宮健三が亡くなった。祖父時宮の仕事にあまり良い思い出がなかった朱莉はファン向けのお別れ会で同級生卓也と、祖父の古い知り合いを名乗る穂積と言う若い男に会う。祖父が映画を作ろうとしていたこ

とを知る朱莉。穂積は鞆から『神の筆』の小道具である筆を手に、

「世界の破滅を防いで下さい！」

穂積の言葉と共に受莉と卓也は光に包み込まれた。気付くと二人は映画『神の筆』の中にいる。怪獣ヤマタノオロチがこの世界を破壊しつくそうとしている・・・。

元の世界に戻ろうと二人は時宮が作ろうとした映画の秘密に迫っていく・・・。東宝シネマズ

監督 村瀬継蔵

7月26日 公開 ほし 4つ

『お隣さんは ヒットラー？』

ヒットラーの南米逃亡説をモチーフに大胆なアプローチで描かれる。ホロコーストで家族を失い、ただ一人生き延びたポルスキーの隣に越してきたヒットラーに酷似したドイツ人。大使館に向いて訴えるが信じて貰えない。ならば、とカメラを買い、ヒットラーに関する本を買い込み、自分の手で証拠を掴もうとする。やがて互いの家を行き来するようになりヒットラーだと確信する場面を目撃・・・。

イスラエル・ポーランド合作

監督 L・ブルドフスキー

7月5日 公開 星 4つ

私の好きな俳句④（漱石と落語） 渡邊一雄（二遊亭大王）

漱石は落語が大好きであった。漱石の祖父は大酒飲みの道楽者。父も三人の兄たちも酔狂人で、漱石の子供のころから神楽坂あたりの寄席につれていってもらったようだ。友人の正岡子規も寄席ファンで、当時日本橋にある伊勢本という寄席へ二人でかよっていたことは、文献にのこっている。だから彼の文章や俳句にも落語をにじませていることが多い。その一部を御紹介しよう。

永き日や 欠伸（あくび）うつして 別れゆく（漱石）

これは、漱石が熊本の高等学校へ転勤の時、見送ってくれた高浜虚子に送った句といわれている。この「欠伸うつして」がすばらしい。

この俳句は落語の「欠伸指南」から引用しているという説がある。仲の良い友人に、近所に「欠伸指南所」ができたから、その練習風景を見るだけでよいからついておいでといわれて、ついていくが、下手な欠伸のけいこに退屈で退屈で、大欠伸したら、欠伸の師匠が「ああお連れの方のほうがお上手だ」というオチがある。虚子も見送る船の中で欠伸していたのだろうか。

初夢や 金も拾わず 死にもせず（漱石）

これは落語の名作「芝浜」からきていると推定されている。

談志が生前年末に必ずこれをやり、名演であった。魚屋の勝五郎が波打ちぎわで拾った四十二両の大金、これだけあればと、友達をよんで、どんちゃんさわぎ。あくる朝女房に、金なんて知らない、あんた夢でもみたのだから、と笑われる。勝五郎がく然として、それから死ぬ気になつて、一生懸命働く。三年後の大晦日、突然女房が詫びながら財布はあったのだと言う。久しぶりに酒をつけてくれた。乾杯する直前、勝五郎が「よそう。また夢になるといけねえ」このオチにしびれる。



■「はなしの広場」
NHK100分で名著⑧ 保坂武雄
『般若心経』(上)

解説 佐々木閑(しずか)

日本人にとって最もなじみ深いお経「般若心経」の般若とは知恵のこと、最強の262文字の最も強調する概念は「空」。私達がどのような心構えで人生を送るべきかを語っています。解説者によって、「仏教の成立」と「新興仏教」としての「般若心経」が語られます。

「上座部仏教」自利・自己救済

2500年前釈迦は何不自由ない王子として生まれたが、弱い者を見て出家、難行苦行の末に悟りを開き涅槃(ねはん)の域に達した。弟子たちによって仏教が生まれ、南方に伝わり、初期の教えを守っている。自らが出家、自己を律し、修行の末に幸せを得るとする。タイ、カンボジア等の仏教。

「大乘仏教」他利・人全ての救済

一方、釈迦から500年ほど後に「余りに厳しい修行では、本当に弱い人は救われない」と釈迦の言葉の新しい解釈として「般若心経」が生まれた。釈迦が唱えた五蘊、即ち「色」「受」「想」「行」「識」の全ては「空」との考えで、

新興宗教として、釈迦を超えることを目指した。「出家しなくともお経さえ唱えれば、誰もが幸せになれる」とする。北方に伝わり

「大乘仏教」となる。中国、チベット、朝鮮、日本に伝わる。今の日本の仏教は全て大乘仏教である。

「般若心経」の出だし。

観自在菩薩(かんじざいぼさつ)

行深般若波羅蜜多時(ぎょうじんぼらみだとき)

照見五蘊皆空(しょうけんごうんがいくう)

度一切空厄(どいつさいくうやく)

訳「聖なる観自在菩薩(観音様)が深遠なる般若波羅蜜多の行を行しながら観察なさった。五蘊の本質が「空」であると見たのである。そして一切の厄い(心身の悩み)を超えたのである。」

「玄装三蔵」(7世紀、中国の僧、西遊記では三蔵法師)が29歳の時陸路インドに渡り苦行の末、1335巻の經典を持ち帰る、中国全土から20名の僧を集め、20年の歳月を費やし漢語に翻訳。8世紀、遣唐使によって日本にもたらされた。

◎今回だけではお伝え出来ません、「般若心経」(下)として神秘のお経の素晴らしさを次回に述べます。

■祝「ジョイ40周年記念公演」

舞さんおめでどう!

会員、錦織舞さんの主宰する「ジョイ・バレエストウーディオ40周年記念公演」が6月8日新装の練馬文化センター大ホールで行われました。1881年ミラノスカラ座で初演されたバレエ「エクセシオール」が(人類愛への戴冠式)だったのに対し、ジョイは、より今日的なテーマ(人類愛への祈り)でした。大きな舞台いっぱい美しい装飾にトッププロ6名と3歳からの生徒と卒業生75名は圧倒的かつ可愛さ一杯で会場は沸き、万雷の拍手でした。舞さんの美しい祈りの舞は際立っていました。◇鑑賞しつつ二点を思いました。一は、舞さんが生まれた年にジョイは出来ている訳です。お母様と二人三脚で豊島区を拠点に、練馬や所沢で教え続け多くの生徒を育てあげ、コロナ禍で生徒に会えずに教える3年間の後の公演です。もう一つは、応援する地域の観客の多さと熱心さ。そして応援し続ける、元駐仏大使木内昭胤様ご夫妻やフランスからの勲章を推挙された森由美子様など。まさに応援されるジョイの魅力です。

♪～「第3回家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」 開催のお知らせ・～♪

日時：10月17日(木) 12時30分 開場 13時00分 開演 *入場無料
開場：練馬区立・生涯学習センター (練馬駅下車 練馬区役所・裏)
演目：合唱・・・練馬シルバー・コーラス
カンツオーネ・・・坂爪いちお / サークルいっち
太極拳・・・丸山英子 指導
日本舞踊・・・春日鶴壽 家元 / 名取 他
朗読・・・こぶし朗読の会 (和田幾子 指導)
クラシック演奏・・・武蔵野音大卒業生



予定に入れておいてください1!

「7月 役員会報告」

日時…7月5日(木)10時
場所…ココネリ研修室5

出席者…青木、山本(均)、内田、
竹内(善)、土橋、濱、横田、酒井、
竹内(律)、田中、山本(稔)、保坂

司会…保坂武雄

1, 6月行事報告

サークル活動、ボランティア活
動など予定通り実施。

2, 7月行事案内

スケジュール表通り。他に

*9日(火)「つながるカレッジね
りま」で当会の活動を説明。

卒業生による授業企画。田中

3, 8月ニュース関係

① 分担表通り

② 「東京探訪クラブ」

と「例会」のコラボ

4, その他

次の3項が説明され討議された。

① 応3回家族でバンザイみんな
のぶんかさこ

イ、6月30日現況

ロ、予算概要表

竹内副会長の説明が了承された。

② 40周年記念誌

酒井役員による、資料説明後
活発な質疑応答。
司会者から

質問…会員外の執筆が少ない？

回答。山本会長「内容は

① 会員からの出稿

② 健生会の歴史

③ 今後の方向についてを中心に
構成する。

外部への出稿依頼は数をしぼり、
この5年間具体的なかかわりのあ
る方を中心に依頼する。(継続審議)

前回の編集会議の討議結果につい
て更なる検討の予定。

③ 祝賀式典進捗概要

竹内副会長より、資料に沿った説明。
今後詳細を詰めていく予定、

以上報告 保坂武雄



● 「東京探訪クラブ募集案内」

酒井 喜嗣

8月度は、今年度第1回目の例
会も兼ね「防災学習&体験」を企画
しました。

今年の正月に起きた能登半島
地震のような首都直下地震が、い
つ起きるか解りません。

皆さん、日頃の備えは万全です
か？パンフレットなどで解ってい
るものの、実行に移せていないの
も事実です。

そこで大江戸線光ヶ丘駅から
徒歩10分の所にある「練馬区防
災学習センター」において、

防災講義(自助など)と防災体験
(消火器、起震車、煙体験など)
を実施して頂く事になりました。

まだ暑い中ですが、ぜひご参加く
ださい。

日時…8月29日(木)
10時～12時

場所…練馬区立防災学習センター
光ヶ丘駅から徒歩10分

集合…大江戸線光ヶ丘駅
改札出口9時30分

応募期限…8月18日(日)

★注意事項

・熱中症特別アラートが発表され
た場合には中止になる場合があります。

その際には、事前連絡しますので、
申込の際に連絡先をお願いします。
・当日参加費として行事保険料込
みで100円お願いします。
・マスク着用は自由ですが、出来れ
ば着用をお願いしたいとの事です。
・参加希望の方は、早めに酒井まで
電話、メール、ラインなどで連絡
願います。

0803469-4563 酒井

■ 再度お願いします

話の広場に原稿をお寄せく
ださい！会員全員の投稿を、
お待ちしております。記念誌に
も載せたいと思いますので
8月末までをお願いします。

内容は自由課題です。
好きなことをお書きください。
新会員の方も書いてください。

原稿は役員又は各サークルの担
当者に渡してください。

又は山本会長宛(ニュース誌郵送
の封筒裏面の住所)に郵送くださ
い。

又はニュース8頁の行事案内に
記載されているメールアドレス
に送付ください。

2024年(令和6年)8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(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室5
- ▼ 2日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター和室大十小
- ▼ 3日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室1東
- ▼ 5日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 9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
- ▼ 13日(火) 10:00 「読書サロン」生涯学習センター会議室1
- ▼ 15日(木) 10:00 「校正」生涯学習センター教室3
- ▼ 15日(木) 13:00 「40周年記念事業会議」生涯学習センター教室3
- ▼ 17日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室1東
- ▼ 28日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 29日(水) 9:30 「東京探訪クラブ&例会 防災学習体験」大江戸線光ヶ丘改札出口集合
- ▼ 30日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター会議室視聴覚室



(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、シルバー・コーラス、スマホ倶楽部は、今月お休みです。

* 新会員紹介



- 練・関町南1丁目 井口 邦子 様
- 練・練馬4丁目 田畑 富美子 様
- 練・春日町6丁目 橋爪 由美子 様
- 練・早宮3丁目 田口 陽子 様
- 練・富士見台4丁目 小高 勇吉 様



8月6日・広島原爆の日
 9日・長崎 〃
 15日・終戦記念日
 18日・旧盆



訃報



この度、会員 齊木松子 様が
 ご逝去されました。 89才
 謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

編集後記

連日猛暑が続き外出も控えている中、京都の桜、紅葉は数知れず訪れています。夏は初めなので祇園祭開催中の京都に2連泊！鴨船から見る嵐山鶴飼鑑賞は前日の大雨で残念ながら中止でしたが高雄川床料理と舞妓の舞は夏の風物詩として堪能出来ました。帰る日の午前中は祇園祭(前祭) 山鉦巡行が御池通りを巡行するので、タクシード行き、開始を待ち、実際に見るのは初めてなので興味深いです！山鉦は1〜23鉦有り間隔をあけて来ます。車輪の高さは男性の大きい人よりさらに50センチ位有ります。鉦も物凄く高い物もあり、それぞれに嗜好を凝らし見事です。最後は一番豪華！途中で帰るつもりが引き込まれて最後迄見物してしまっただ。さて各サークル活動も猛暑の中大変ですね、指導者の方、ご苦労様です。又2頁の健康便りには、尿漏れの事が記されています。風邪を引いた時など咳の振動で大変です。参考にして鍛えて行きましょう。今後は10月に「家族でバンザイみんなのぶんかさい」と創立40周年記念誌の事で役員は忙しくなります。 C・U