

練馬健康と生きがいを語

# NPO法人 健生会 ニュース

<http://www.npo-ke-nseikai.com/>

No. 476号

2024・9・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



## 待ち焦がれる秋

山崎 隆司

今年の夏は例年に比べても数段暑く、猛暑日が続く中、熱中症対策で外出を少し控えたことでしょうか。毎年自分が年を重ねてきたこともあり、夏の暑さが身体に厳しく堪えます。まだ残暑が厳しい時期ですが、9月（長月）に入り、ようやく、朝夕に僅かですが秋の気配を感じる季節になり、時は暑い夏（朱夏）から爽りの秋（白秋）に確実に流れ始めています。私は季節の中で、秋が一番好きです。これから秋が深まり、色鮮やかな秋の紅葉（錦秋）に出会おうと、日本人に生まれて本当に良かったと実感します。

紅葉との出会いを楽しみにしています。最近、あと何年秋の紅葉に出会えるのかと想った時に、無性に紅葉が愛おしく見えてきました。若い頃には感じなかった人生の有限感を知った時、それが（無限の不安感からの）解放感や満足感に変わり、紅葉の美しさが深く心に染み入るのを実感します。さて、今年の夏はオリンピックがあり、日本人の活躍に大いに盛り上がりました。しかし、平和の祭典が開催されている同時期に、ウクライナやパレスチナでの戦争は止むこと無く続き、解決の目途が全く見通せない厳しい現実に向面しています。愚かな人間はなぜ戦争をするのか、相手の痛みを自分の痛みとして感じる心があれば、絶対戦争などしないでしょう。「国を守ると言う口実で（国民を犠牲にする）戦争が行われる現実

を直視し、過去の歴史から多くの教訓を学ぶことが重要です。」オリンピックを楽しむ人達がいる一方で、戦争の悲惨な現実遭遇している子供達やお年寄りがいることを忘れてはいけません。過去にオリンピックは3回中止の歴史があります。第一次世界大戦で一回、第二次世界大戦で二回、いずれも原因は戦争です。将来、戦争で平和の祭典であるオリンピックが中止にならぬ様に、ただ祈るばかりです。一方、今年の猛暑の原因でもある地球温暖化現象は毎年深刻化しています。昨年、国連事務総長は「もはや温暖化ではなく、地球は沸騰化している」と危機感を訴え、戦争の撲滅と共に環境問題は世界規模で取り組む重要な問題だと指摘しています。地球を汚すことなく地球を取り巻く環境を正していくことが我々

の責務です。深刻な地球温暖化（沸騰化）問題は、若い世代の方がより深刻に受け止めています。地球は未来からの預かりもの、預かりものは汚すことなく次世代に引渡ししましょう。今こそ地球温暖化（沸騰化）対策に具体的な行動を起こす、待ったなしの現実があります。

会員の皆さん、今年は健生会創立40周年を迎える節目の年です。この長い歳月の間、会の活動を通じて会員同士の様々な出会いがあったことでしょうか。

出合いは人生を豊かにします。これからも素敵な出会いを楽しみに会の諸活動に参加ください。これからやっと暑い夏から解放される時節を迎えますが、暑さで外出を控えていた身体を動かして、秋晴れの爽やかな日に近くの公園や緑地を散策して、秋の夜長に過去に出会った人達との一期一会を振り返り、静かな心で人生を噛みしめてみませんか。

これからの人生を考えると今日が一番若い日です。全てに感謝し、待ち焦がれていた秋の季節を、大いに満喫して心豊かにお過ごしください。

## ●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



### 「内転筋」のはなし



内転筋は、**内にもあり**、日常生活のほとんどの動作にかかわりがあり、もともと弱い筋肉ですが特に負荷がかからないため年齢と共に衰えやすい筋肉でもあります。しかし衰えによって様々な弊害を引き起こし、日常活動に支障をきたしてしまいます。

#### 1. 内転筋と働き

内転筋は、大内転筋・長内転筋・短内転筋・恥骨筋・薄筋（内転筋群）で構成され、太ももと骨盤をつなぐ役割が有ります。

##### 【働き】

- ・骨盤を安定させる。（体幹の基礎になる骨盤を支えている）
- ・股関節の動きに作用する。（股関節を伸ばす、曲げる、内転・外転）
- ・膝関節を曲げる、脚を内側に閉じる。

・太ももを曲げ、脚を上を持ち上

げる。

\*内転筋は、**意識して鍛えなければ**年と共に衰えやすい筋肉です。

##### 【内転筋が衰えると】

- ・歩いている時、何も無いところであつまづき易くなる。
- ・O脚、X脚になる

内転筋が弱いと、膝に影響し、

膝の痛みの原因にもなる。（変

形性膝関節症）

・骨盤がゆがむ

・腰回りの筋肉に負荷がかかり、腰痛を引き起こし易い。

・歩く、立ち上がる、バランスをとるなどの運動機能が低下してしまう。

- ・血流や代謝の低下
- ・足の内側の筋肉や血管に圧力がかかり血流が滞り冷えやむくみをひき起こしやすくなる。

【内転筋が弱くなりやすい人】

- ・歩く機会が少ない
- ・脚を組んで座る。
- ・一日の大半を座っている。

##### 【内転筋チェック】

- ・真っ直ぐ立った時に膝が開く。
- ・座った時に膝が自然に離れる。
- ・座った時に足首を絡めて座る癖がある。

\*一つでも当てはまる人は、内

転筋の衰えを疑った方がよいです。

放置しておくとも猫背にもなり、姿勢が崩れていきます。また将来、歩行に困難をきたす可能性があると言われています。

早めに内転筋を鍛えて、歩ける生活を続けたいものです。

#### 2、鍛える方法

内転筋を鍛えるメリットは、O脚改善・姿勢の改善・骨盤の安定（膝痛、腰痛の軽減、歩き易く、ポッコリお腹の解消）等

##### ① 座って行う方法

- ・背筋を伸ばして椅子に座る。（足元はぴったり閉じる）
- ・膝の間にクッションなどを挟む
- ・挟んだものを潰すように内ももをしつかりと寄せあつた状態で、ゆつくりと呼吸をしながら30秒間キープ。徐々に回数を増やす。

##### ② 寝ながら行う方法

- ・仰向けになり、脚は腰幅程度に開き、膝を立てる。
- ・膝にクッションなどを挟む。
- ・息を吐きながらお尻を天井方向に突き上げる。

・お尻を突き上げたまま呼吸を続け挟んでいるクッションを潰

す。

・クッションを潰したままで、息を吐きながらゆつくりお尻を降す。

\*お尻の上げ下げを30秒間かけて行う。（1セット）慣れたら徐々にセット数を増やす。

##### ③ 横向きに寝て行う方法

（テレビを観ながらできます）

- ・横向きに寝る。
- ・上側の足を前にずらす。
- ・下側の足を伸ばしたまま、床から浮かすようにゆつくり持ち上げる。
- ・ゆつくりと床へ足を戻す。

\*足の上げ下げを10回から20回で1セット。徐々に増やす。

内転筋が日常動作に重要な筋肉であることを再認識し、毎日行っている体操や筋トレ、ストレッチの際には、改めて内転筋を意識して行えばさらに効果的になると思えます。

長年膝痛に悩まされていましたが、実際に内転筋のストレッチにより、痛みは無くなりました。しかしストレッチは毎日欠かさせません。サボった翌日は痛みます。

（私事です）

「鍛えること」は食事・睡眠と同じ、一生の付き合いですね。覚悟

●「第38回読書サロン」報告

山崎隆司

7月9日(火)生涯学習センター  
会議室 参加者 10名

今回は、山本会長や新加入会員や  
発足以来常連の参加者の久し振りの  
参加で大いに盛り上がりました。  
年齢を重ねても活躍中の有名人の  
話題になり、今、映画「90歳な  
にがめでたい」の佐藤愛子氏、8  
0歳近い吉永小百合氏の活躍(美  
しさも健在)、90歳を超えても元  
気なジャズ奏者の渡辺貞夫氏の健  
在ぶり等が披露され、参加者も見  
習いたいとの感想が出ました。

今回の持ち寄った本の交換では、  
好きな詩人坂村真民の詩集(自分  
の花を咲かせよう)を借りました。  
その中の花と言う題「何が一番  
いいか 花が一番いい 花のどこ  
がいいか 信じて咲くのがいい」。  
「信じて咲くのがいい」は、私の  
大好きな一行です。

読書サロンも2020年10月  
13日に発足して、来年5年目を  
迎えます。健全会会員の親睦を図  
ることを目的に運営しています。  
より多くの会員の方々の参加をお  
持ちしております。

●「いぶし朗読の会」

田中 昌美

第54回7月20日(土)

ココネリ研修室 参加者11名  
第55回8月3日(土)

ココネリ研修室 参加者9名  
教材両日 筒井康隆作

「地球はおおさわぎ」

家族でバンザイみんなの文化祭に  
むけ特訓中。

★7月20日(土)デイサービス  
センターにて朗読ボランティアを  
実施。

デイサービスご利用者18名  
の前にて、まずは耳の体操を行い、  
ちよつと笑える民話「若返りの水」  
で気分をリラックス。

次に飛べない蛍をめぐる蛍の  
友情と人間の優しさを描いた「飛  
べない蛍」。この絵本は絵がとても  
美しく、しばし夜の闇に蛍の光を  
追う幻想に浸りました。

続いて歌舞伎の「義経千本桜」  
より「狐忠信」。親を鼓の皮にされ  
てしまった小狐が義経の家の来の佐  
藤忠信に化け、鼓を授けられ旅に  
出た静御前を追い、最後には義経  
に許されて鼓を貰い受けるお話。  
絵本からの映像付きで分かりやす  
く大好評でした。

●『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

8月のまゆの会は猛暑の中14名  
で元気に開催！「テープで遊ぼう」  
♪着物地チュニック」最終回は、  
いつも通りに製作した作品と一緒  
に皆で集合写真でフィニッシュ。



次回はまゆの会の垣脇和子さん  
とつても可愛い「ふくろうのブ  
ルーチー」を教えていただきます♪



♪9月のお知らせ

日時 9月2日(月) 1時〜  
会場 ココネリ多目的室1+2  
作品 ふくろうのブローチ  
持ち物 裁縫箱

●大極拳体操報告 土橋昌子

7月19日「金」指導 丸山英子  
学習センター 参加 2名

・8月の大極拳健康体操は猛暑日  
が続いていますので残念ながら急  
遽中止となりました。

●スマホ倶楽部報告 横田邦彦

7月18日 13時〜15時  
生涯学習センター会議室1  
参加者 2名

今月は参加者が2名で、暑さも  
あるので早々に終わりました。  
・8月はお休みとします；

●やすらぎ会 7月26日「金」

社会福祉協議会 参加者7名  
・8月はお休みでした。 橋本光

◆ニュース発送活動報告

◆ニュース「割付・校正」9名  
7月18日「木」ココネリ  
竹内 酒井 山本「均」 竹内「律」  
土橋 田中 横田 内田 水野  
◆ニュース「印刷 発送」14名  
7月24日「水」学習センター  
山本「均」 竹内 保坂 濱  
竹内「律」 高山 土橋 柳瀬  
八木 荒 内田「ま」  
橋本 鷺池 樋口

## ◎「シネマクラブ鑑賞会報告」

五十畑 徹

鑑賞作品「幸せのイタリアーナ」

7月29日(月)シネスイツチ銀座

参加者 5名

このところ、映画を観てもストーリーが追えず、余り楽しめないことが増えている。そうならないよう、事前に、ネットであらましを知ったうえで、映館館に足を運ぶようにしていた。

今回もあらかじめネット検索して、49歳のモテ男と障害を持つ若い女性のラブストーリーであることを知ったうえで、観た。そうしたら、何度も笑わせてもらいながら、思いがけず、事前の「予習」などきれいに忘れて、映画に惹き付けられ、心を動かされ続けた113分となった。こんなに感情を揺さぶられた映画に出会うのは何年ぶりだろう。とても良い映画だった。冒頭、主人公の49歳のモテ男が、次々と異なる女性と交わる場面が続いて、しかも、相手の女性がその男を呼ぶ名前がすべて異なる、と言う具合になっただけ、思わず笑ってしまう。(と同時に、ちと羨ましくもあつたりして・・・すいません。) そのモテ男が、母の

葬儀・片づけ、といったことにか

らんで、ある障がいのある女性(交通事故で両足が動かなくなつて、

車椅子生活)と出会い、次第に本

気で彼女を愛するようになってい

くプロセスがとても楽しい。彼女

の気を引くために、自分も障害者

を「演じ」、車椅子生活者を「装う」

のだが、それが時々バレそうにな

り、必死でごまかす様子が笑わせ

てくれる。でも、彼女はとても有

能で、車椅子テニスの選手であり、

かつ、ヴァイオリニストでもある。

彼女が車椅子テニスの試合で勝つ

場面、フルオーケストラを背景に

彼女がヴァイオリニストを(確か、

メンデルスゾーンのヴァイオリン

協奏曲)弾きこなす場面、など、

とても印象深い。また、二人が車

椅子のまま手をつないで、誰もい

ない深夜の「ローマ通り」を散策

するシーンはとても美しい。この

場面を写し取るカメラワークも素

晴らしい。こうした紆余曲折を経

て、二人は本当の愛に出会い、目

覚めて行く(モテ男にとっては思

いもよらぬことなのだが)と言う

楽しいお話です。

是非、ご覧あれ!

## ◆「はなしの広場」

NHK100分で名著⑨ 保坂武雄

『般若心経』(下)

解説 佐々木閑(すま)

無限の研究・気軽に接する仏教

先月、「仏教」の始まりと、それに

対する新興宗教としての「般若心経

がインドの西域で生まれ中国を経

由して日本に入ってきたことを書き

ました。今回は般若心経の素晴ら

しさと現在の静かなブームについ

て記します。般若心経との付き合い

方はいろいろですが、主には音読

と写経です。それはお寺に行かな

くとも写経キットは書店で買える

し、毎朝読経している人も写経を

している人もいます。写経をする

時の心の安らぎ、読経をする時の

心の安らぎは誰もが体験していま

す。様々な苦しみを持つ人々に心

の安らぎを与えるのが、宗教の目

的では、「苦行一筋」では救われな

い人が、不思議な力に身をまかせ、

抱かれることでやすらぎを得たい

と言う人々のために般若心経が生ま

れたと考えれば、「釈迦の仏教」を

否定しているからこそ確固とした

存在価値があるのです。(解説者)

聖なる呪文

それでは、般若心経はどの様にし

て私達に働きかけるのか?般若心

経の大きな違いは何かと言えば

「神秘」です。そこに充溢してい

るエネルギーの源泉は神秘の力で

す。空海が喝破したように「般

若心経」は呪文なのです。

聖なる「呪文」

般若心経の最後の山場ではこの上

ない素晴らしさが唱えられます。

故知般若波羅蜜多 是大神咒

是大明咒 是无上咒 是无等

等咒 能除一切苦 真实不虚

訳。ゆえにこのことを理解せよ。般若波羅蜜多は大い

なる真言であり、大いなる知力を持つ真言、最上の真

言であり、ウソいつわりがない真実なのである。

これさえ唱えれば全てのこと効

くとして、最後に呪文が来る。

故説般若波羅蜜多咒 即說咒曰

羯諦羯諦波羅羯諦 ぎやていぎやてい

波羅僧羯諦 (はらそうぎやてい)

菩提薩婆訶 般若心経

訳。般若波羅蜜多において、真説が説かれた。

「ガーターガーターパーラガーター パーラサンガ

ーター」(行った者よ、彼岸へ行った者よ、向かい側

へと完全に行った者よ、悟りよ、さいわいあれ

リズムカルな数分の「般若心経」

の中の「呪文」(ぎやていぎやてい)

を唱える心地よさが現代日本人の

「何かしら不安な心」に安らぎを

与えるのです!

【健さんの試写室便り】

第143回 高田健治

『ルート29 あなたを探していた』

「トンボの旅がはじまる」

のり子の心は無限に広がりながら、他人との交わりを閉ざしていく中で隙間が広がる。鳥取の町で清掃員として働らいているある日、仕事で訪れた病院の入院患者理映子から「娘のハルを連れてきてほしい」と頼まれ、突き動かされるように姫路へと向かう。やがて見つけたハルは風変わりな子で初対面ののり子にトンボと言うあだ名をつける。のり子とハルは鳥取に向かう国道29号線を進む中、様々な人達と出会い互いの絆を深め、空っぽだったのり子の心は喜びや悲しみの感情で満たされていく。

監督・脚本 森井勇祐

7月末日 公開 星 4つ

『夏の終わりに願うこと』

ある夏の一日。7歳の少女ソルは大好きな父トナの誕生日パーティーに参加するため母と一緒に祖父の家を訪れる。病氣療養中の父と久しぶりに会えることを無邪気に喜ぶソルだったが、体を休めていることを理由になかなか会わせてもらえない。従姉妹たちと遊びまわ

ることもできず、苛立ちや不安が募っていくなか、準備に駆け回る家族の異変に気付いていく・・・。

喜びや戸惑い、希望や不安など、それぞれの感情が交差するなか、パーティーが始まるうとする・・・。一日を通して変化する少女の心の揺れを描き出す人間ドラマ。

監督 リラ・アビレス

8月9日 公開 ほし 3つ

『ぼくが生きてるふたつの世界』

「聞こえない母、聞こえない息子」

宮城県の小さな港町、耳の聞こえない両親のもとで愛されて育った五十嵐大。幼いころから母の通訳をすることも普通の楽しい日常だった。しかし次第に周囲から特別視されることに戸惑い、苛立ち、母の明るささえ疎ましくなる。

母に背を向け、二十歳の時に故郷を離れ東京へ旅発つが・・・。

母への想いが観る者の胸にも静かに満ちていく。

主演 吉沢亮「感情の内側までも表現してくれる手話は、口以上によく語り・・・」

心に響く映画が誕生。

監督 呉美保  
9月20日 公開 星 4つ

私の好きな俳句⑩(菓子)

渡邊一雄 (三遊亭大王)

女性のお菓子好きには驚かされる。食事をたっぷりとった後 お菓子は別腹と言いつつ たっぷりと食べる。

特に「アフタヌーンティー」と称するケーキセットは 量はたっぷり価格も七・八千円とるが 女性達は嬉しそうに食べている。

男はほとんどいない。そういう私も菓子が好きでカバンの中にはいつもチョコレート・飴・小さい饅頭・煎餅・柿の種など入れて 電車の中でもこっそりやっている。

特に私の好きなケーキはモンブラン。銀座四丁目のみゆき館のモンブランは 熊本産の栗を使って格別な味を出す。

もう三十年もかよっている。

菓子はいつも人を笑顔にし優しくしちよっと前向きにしてくれる。

私にとっては俳句も菓子のようなもので良い句を詠んだ後は 嬉しくてその味わいを何度も反芻する。皆さんと一緒にモンブランを食べに行きたいですね。

では おいしい俳句を味わってください。

- |                         |        |
|-------------------------|--------|
| ① 幕あいに 鯛焼きとどろく 楽屋口      | 水原 秋櫻子 |
| ② いつの間に がらりと涼し チョコレート   | 星野 立子  |
| ③ 匙なめて 童(わらべ) 楽しも 夏氷    | 山口 誓子  |
| ④ 卵の花や ケーキのあとの お煎餅      | 石田 郷子  |
| ⑤ ケーキ焼く 子が厨(くりや) 占め 春休み | 稲畑 灯子  |
| ⑥ 雨上がりの やうなメロンを 掬いけり    | 河内 静魚  |
| ⑦ かげ口は 寂しきものや 水やうかん     | 長谷川 春草 |
| ⑧ カステラと 聖書の厚み 春深し       | 岩瀬 喜代子 |
| ⑨ カスタード クリームふうな 昼寝覚     | 潮見 恵介  |
| ⑩ 帰り花 ポケットに飴 ならばある      | なつ はづき |



◆ 8月役員会報告

日時・8月1日(木) 10時より  
場所・ココネリ研修室

出席者・山本(均) 竹内(善)

内田、青木 土橋 濱 横田  
竹内(律) 田中 酒井 水野

7月行事報告

・予定通り実施

8月行事案内

・15日(木) 40周年記念事業  
会議 生涯学習センター

・19日(防災・災害学習体 験  
「例会」 「東京探訪倶楽部」 共催

練馬区防災学習センター  
9月ニュース関係

割振り段取り表作成

巻頭言 山崎会員

健康だより 尾崎看護師

行事案内 スケジュール確認

・第3回「家族でバンザイ・

みんなのぶんかさい」

① 9月9日会場事前打合せ

生涯学習センターホール

各出演団体の代表者

② 10月17日当日

リハーサルスケジュール

9時30分～12時 別表

③ 当日の時間割 別表

開会 13時

第1部 シルバー・コース

カンツオーネ、

休憩 太極拳健康体操

第2部 日本舞踊、朗読、

クラシック演奏

④ 当日の役割分担表 別表

会員にボランティアでの

手伝い参加を呼び掛ける

・40周年記念誌

装丁は中綴じ、80頁程度

ネットで印刷製本会社打診

構成はこの5年間の活動関連

の記事と写真を中心とする

寄稿状況 過去の投稿記事・

集合写真等抜粋して掲載する

・40周年記念式典スケジュール

① 午前の部 挨拶 活動報告

② 食事

③ 午後の部

講演 2名

演奏 和太鼓は会場音響規制

のため困難。他を当てる。

・事務処理関係

東京都宛23年度報告書提出

法務局宛登記申請書提出

報告 山本 均

\*新会員紹介

練・石神井台5丁目

村上 逸桜 様

◆「話の広場」投稿のお願い

記念誌編集委員会

健生会はお蔭様で本年創立4

0周年を迎えます。記念誌(文集)

に会員皆様の投稿文を載せたいと

思っています。8月1日時点で、

まだ皆様からの投稿がわずか9件

と寂しい限りです。内容は自由です。

原稿は役員、サークルの代表者、

郵送、8頁行事案内のメールアドレス

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。



◆「第3回家族でバンザイ・みんなの文化祭」ボランティア募集

10月17日(木) 生涯学習セ

ンターにて開催予定の「第3回家

族でバンザイ・みんなの文化祭」

でのお手伝いボランティアを募集

します。お手伝いして頂く作業と

しては、受付係補助(資料の配布

など)と会場係補助(来場者誘導

など)です。係担当役員の方から

当日に、お手伝い願う具体的作業

の依頼をしますので、ぜひ我々役

員と一緒に来場する地域の皆様へ

のボランティア活動をやってみた

い方を、募集します。山本均

連絡先: 080-6555-5007

♪「第3回家族でバンザイ

みんなのぶんかさい」の

開催のお知らせ!

〓創立40周年記念音楽演奏会〓

今年度は、健生会40周年にあた

り、「家族でバンザイみんなのぶん

かさい」も、三回を重ねる事とな

りました。

一段と音楽会を楽しんでもらい且

つ、地域皆様の健康増進に寄与す

る様に企画いたしました。新しい

演目は日本舞踊・クラシック音楽

を加えましたのでご家族・ご友人

等お誘いの上ご来場下さいますよ

う、お待ちしております。

記

入場無料



一、日時: 10月17日(木)

12時30分開場・13時開演

一、会場: 区立生涯学習センター

一、主な演目

合唱・カンツオーネ・太極拳

健康体操・朗読・日本舞踊・

クラシック演奏等

\*詳細は、チラシを〓参照下さい。

問合せ先: (竹内)

電話 090-9647-0710

## ♪「シルバー・コーラス」

土橋 昌子

シルバー・コーラスは中澤利佳子先生のご指導のもと現在13名で練習しています。20年間、代表をして下さった荻原さんが退かれて、4月から新しい代表に嶋木さんが決まり、皆さん気持ち新たに再出発致しました。私がシルバー・コーラスに入った10年程前は、40名近くいて、ソプラノ、メゾソプラノ、アルトでやっていましたが今はソプラノ、アルトになりました。月2回、皆さんと楽しく歌い、お話しする事は健康にもとても良いと思います。先生は、とても丁寧で、難しい所は何度も繰り返し、指導して下さいます。1月に第2回「家族でバンザイみんなのぶんかさい」に出演して、今度、第3回、10月開催にも出演するので、頑張っています。季節が秋なので、先生はそれに合った曲を選んで下さいました。前回は譜面を見たのですが、今度は暗譜で歌うので皆さんそれに向かって猛練習しています。皆さんも是非入会されて一緒に、楽しみませんか！ 問い合わせ先

☎03-3978-8571 高橋



## ●「終戦から79年」

今月号の巻頭言を書かれた山崎会員も文章の中で戦争の事に触れています。ウクライナやパレスチナの戦争は止むこと無く続き解決の目途が全く見通せない激しい現実と直面している。国を守るという口実で国民を犠牲にする悲惨な現実であると記されています。

日本にも世界初めてアメリカ軍による昭和20年8月6日午前8時15分

広島市上空のB29爆撃機「エノラ・ゲイ」からウラン型原子爆弾が投下された。高度約600メートルで大きく裂いた原子爆弾はTNT火薬2万トン分の威力があると言われていたが、巨大なエネルギーは一瞬にして高温の熱線と放射線を発し、すさまじい爆風を巻き起こして通常爆弾とは比較にならない大きな被害をもたらしました。

・爆心地から半径2キロ以内の地域は完全に焼き尽くされ、死者は爆発時の熱戦やその後の火災による焼死のほか、爆風による圧死、残留放射線によって救護に従事した人が時間をおいて死亡するなど、被害は長期にわたって拡大した。正確な被害実態は明らかではないが、広島市は同年12月迄におよそ14万人が死亡したと推定している。

さらに、8月9日午前11時2分、B29爆撃機「ボックスカー」が

長崎市にプルトニウム型原爆を投下。

・死者は同年12月までに7万4000人と推定されている。

・米国は戦争終結を早めるために原爆投下に踏み切ったとしているが、広島

長崎の被爆者は今も後遺症に苦しめられており、その人たちにとつての戦争はいまだに終わっていない。  
「時事通信社」参考

終戦から79年、昭和、平成、令和、と年号が変わり、皆が高齢になり戦争経験者、記憶にある人は、減少しています。85才の私は当時、5才と6才、それより後の方は記憶にあるのか解りません？・・・いつまで伝え続けることが出来るのかと思っていましたところ、戦争体験を聞き取り、しっかりと次世代へ残そうとする大学生や高校生が活動を始めたこと、いろいろなどころで聞くようになり、本当に頼もしく感じるところです。外国人も広島原爆記念館への、訪問者が多くなったそうです。しっかりと原爆の恐ろしさを知ってもらい、核兵器を持たない全世界の国になることを更に願っています。

内田稚代

# 2024年(令和6年) 9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(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 4日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 5日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室3
- ▼ 6日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール中央
- ▼ 7日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室1東
- ▼ 9日(月) 9:30 「家族でバンザイみんなのぶんかさいりハーサル」生涯学習センター
- ▼ 10日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室2西
- ▼ 13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
- ▼ 18日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 19日(木) 10:00 「校正」生涯学習センター教室3
- ▼ 19日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」生涯学習センター和室中
- ▼ 19日(木) 13:00 「40周年記念事業会議」生涯学習センター和室中
- ▼ 20日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール西
- ▼ 21日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2全
- ▼ 25日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター工作室
- ▼ 26日(水) 9:20 「東京探訪クラブ：旧細川侯爵邸」西武池袋線練馬駅中央口改札
- ▼ 27日(金) 10:00 「やすらぎ会」社会福祉協議会 会議室



「東京探訪クラブ募集案内」  
 酒井 喜嗣  
 ・日時：9月26日(木)  
 ・探訪先：和敬塾「旧細川侯爵邸」  
 ・集合：西武池袋線練馬駅  
 中央口改札前 9時20分  
 ・応募期限：9月15日(日)  
 ★和敬塾 旧細川侯爵邸  
 昭和30年男子学生寮公益財団  
 設立された際、文京区目白台にある  
 旧細川侯爵邸の敷地約7000坪  
 および邸宅を同家より購入して、  
 敷地内に学生寮を建設。  
 本館の旧細川侯爵邸は、昭和11年  
 に竣工した、昭和初期の代表的華族  
 邸宅です。  
 ★和敬塾見学後は、希望者と近くの  
 細川庭園、永青文庫、カテドラル教  
 会聖マリア大聖堂、鳩山会館、など  
 スポット多く時間と体力続けば散  
 策予定です。  
 ※注意事項  
 ・和敬塾見学は有料で千円です。  
 ・当日参加費として行事保険料込  
 みで100円をお願いします。  
 ・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。

☎ 080-3469-4563 酒井

## 編集後記

連日続く猛暑！用事がある時  
 は、娘に車で送ってもらおうが、  
 帰りは電車かバス利用、余りの  
 暑さで練馬駅はタクシー乗り  
 場があるので、つい利用してし  
 まう。数年前とはだいぶ足腰が  
 衰えたこともある。今、8月半  
 ばにもなっていないのにニュ  
 ース9月号割り付け編集して  
 いるが時々机から庭を眺めてい  
 と、茗荷とシソの葉が伸びてい  
 る。毎日採って、そうめんや、  
 冷やつこの、薬味にしている。  
 家にいることが多くなってい  
 るので、テレビで料理番組を見  
 ると、作ってみるが、必ずしも  
 自分に合うとは限らない。

さて2頁には大腿部の筋肉の  
 大切さについて詳しく記され  
 ています。まさに自分の事の上  
 です。意識して鍛えねばと思  
 いました。又まゆの会も猛暑中  
 出席者も多く、前回の続きの作  
 品を完成にと皆さん頑張りま  
 したね！渡邊顧問の今回の俳  
 句はお菓子好きとか！食べ  
 過ぎと思うが、楽しそうなので  
 まあいいか！役員は猛暑日の  
 中で、10月開催のぶんかさ  
 い、40周年記念式典準備と着  
 実に進めています。 C・U