

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. 478号

2024・11・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会

## 40年前にタイムスリップ

会長 山本 均

やつのことで記録的な暑い夏が過ぎ去ったと思ったら、もう秋のど真ん中です。寒暖差もまだまだ大きく、体調管理に気を使いながら、食欲の、芸術の、読書の、体育の、など様々に形容される季節を皆様それぞれの方法でエンジョイしましょう。

健生会が創立されて間もなく40年となり、この12月には記念行事が開催されます。練馬駅のココネリホールにて懇親会形式で行いますので、会員の皆様にはぜひご参加いただきたいと思えます。温故知新、古きを訪ねて旧交を温めていただくとともに、今後の健生会の活動について様々なご意見を交換できる場にしたいたいと考えて

います。

さて、健生会創立の頃、40年前の日本はどのような時代であったでしょうか。

1984年（昭和59年）

・新札発行（福沢諭吉、新渡戸稲造）

夏目漱石

・ロサンゼルスオリンピック

日本は金メダル9個

売れた歌

・つぐない（テレサ・テン）

・桃色吐息（高橋真梨子）

1985年（昭和60年）

・プラザ合意

・日航ジャンボ機墜落事故

・いじめ問題深刻化

・つくばで科学万博

・男女雇用機会均等法が成立

・スーパーマリオ発売

・流行語大賞は「イッキ！イッキ！」  
因みに内閣総理大臣は中曽根さん。

昔ではないように感じますが、

皆さんはどうお感じでしょうか。

もう少し書き加えますと

プロ野球

阪神タイガーズが初の日本一

道頓堀への飛び込み話題に

ラグビー

新日鉄釜石7連覇

将棋

中原王将が谷川名人を破り

10期目の名人位獲得

こう書いていく内に、気分はその頃にタイムスリップし、当時の若い自分に気が付きます。どんな気持ちで生活していたのか、40年後の自分をどのように想像していたか。



## 祝 40周年記念式典及 び祝賀会開催のお知らせ

NPO法人健生会は、創立40周年を迎えます。

会員の皆様を初め役員・ニュース発送の皆様・関係団体の皆様のご支援・ご助力の賜物と、心より厚く御礼申し上げます。

つきましては、ささやかではございますが、左記の通り記念式典祝賀会を、催したいと存じますので、是非ご出席くださいますようお願い申し上げます。



記

一、日時 12月5日（木）

10時～15時

（途中昼食あり）

一、場所 ココネリホール3階

（練馬駅隣接）

一、会費 2000円

（昼食・記念誌・品代等）

一、申込 事前要予約

「予約申込先」

竹内 090-9647-0710

土橋 03-6317-4688

内容は同封ニュースチラシ参照



## ●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



### 「健診結果の活用」

国が定めた「健康診査・がん検診」は終わりましたか？未だの方は是非受けましょう。又すでに終わった方、結果はお手元に届きましたでしょうか。健康・生活の維持増進のために上手に活用したいものです。

#### 1. 健診結果

個人の健診結果（データ）は、健診日現在の身体状態を表しており、決して未来を保証するものではないのです、むしろ過去の生活の結果を反映しており、これからの生活に必要なことを示唆していると言えます。健診結果をリスク回避に活かすことが健診の目的の一つでもあると思います。

\*健診結果の受け取り方は健診を受ける場所による。①医師会、健診センター…結果用紙は郵送されます。（医師の説明なし）要精査の方

には別途ご案内が送付される。②クリニック等医療機関…健診を受けた医療機関を受診し、説明を受けた上で結果用紙を受け取る。（練馬区より）

#### 2. 結果の受け止め方

結果に対する受け止め方は人によって異なると思います。例えば、異常データ（基準値にして）

「要注意、要精査」に対して①「たまたまのこと」、「これくらい大丈夫」、「症状がないから」など楽観視する気持ちになる。逆に②悲観的に、深く悩みこんでしまう等です。気を付けたいのは①の場合必要な対策がとれないこともあり、回避できるリスクも回避できなくなることです。

どちらも誰にも起こる「思考の偏り」（バイアス）であるとし心理学的な視点で説明されています

#### 3. 正常性バイアス

楽観的な思考傾向のことを「正常性バイアス」と言われています。個人が直面する可能性のあるリスクや危険を過小評価し、事態が悪化しないという楽観的な見方を維持しようとする思考で、自己防衛でもあります。

正常性バイアス（楽観的な見方）

は、リスクを生む可能性があるとともに適度にストレスを軽減し、平穏な生活のためにも重要な側面もあります。よって「正常性バイアス」のことは、冷静な判断に役立つと思います。参考資料（認知バイアス…藤田政博監修）

#### 4. 健康と正常性バイアス

健診結果の「要注意、要精査」や「つまづいた」「むせる」等の「事実」を「たまたまのこと」、「症状がないから」、「自分が病気になる可能性は低い」などと楽観するとリスクを負う結果になり得ます。正常性バイアスが働く（楽観視）傾向があるかどうかを自問することとは現実を客観的に見ることができ、今何が必要かを見極めるきっかけになると思います。

#### 5. 健診の活用・対策

リスク回避のために①正常性バイアスに偏っていないかを自問自答し、現状を冷静に見ること。

②現実を冷静に観る・判断に困る時は、医師等に相談をし、信頼できる情報・知識・判断やアドバイスを、意見を聞くことがよいと思います。一人で悩み、考え過ぎないこと。相談・他者の意見を受け止

めることは、より客観的になり、決断の助けになるのではないでしょうか。

③適切な対策を知る事。②によってアドバイスを受けられますので、より具体的、効果的になると思います。

#### ④対策を実行すること。

取組みやすい方法から始めることが現実的です。始めるのは「明日から」ではなく「今から」です。\*健診結果について医師による説明の有無に関わらず、不明な点は、進んで相談されるとよいと思います。

私たちの体は、特に加齢と共に機能低下（筋力や運動機能においても）は日々変化しています。

現在健康な方も、自分の健康状態を知るためにも、健康診査を受けることをお勧めします。そして、健康であることの確認、異常の早期発見・早期治療・生活の改善に有効活用しましょう。

人と話し、交流することは異なる価値観を知ると同時に自分の「思考の偏り」に気付けます。そして冷静に人を見ることができるようになります。良し悪しではないのです。そんな気がします。

## ●シネマクラブ鑑賞会報告

保坂武雄

### 鑑賞作品「あなたのおひとり」

9月17日(火)

参加者 8名

この作品は10月号「試写室 便り」で紹介、末期がんの父親を、母親が自宅で「看取る」。

それを息子である、映画監督村上博康氏が一人で企画、撮影、監督したドキュメンタリー作品です。

自宅で看取りは終活の大きなテーマだが実際には観たいものではなかった。9月には鑑賞作品が少なく最後にノミネートし鑑賞した。

思っていたより明るさがあり、看取りを始める母親に福祉の人達が寄り添い、その人々の間に新しい繋がりが生まれる。ご夫婦は元気な時とは一味違う夫婦愛に恵まれるという内容だった。都内唯一の上映館「ポレポレ東中野」も、特色ある映画館、大変便利な立地、地下だがエレベーターはあるし、客席はゆつたりで清潔。

確認のため上映3日前にポレポレに下見に行つたところ村上監督がロビーに写真などを張る準備作業に来ておられ、自己紹介してお話し、上映開始から1週間は毎

日来館されると言うので、シネマクラブメンバーを紹介すると約束した。鑑賞当日、1階カフェでメンバーと監督とでいろいろ興味あるお話し合いが出来ました。

・両親は撮影を拒否しなかった。

・最後は松島湾に遺灰を蒔いた、

・遊覧船の借り賃は35万円。

・ドキュメンタリー映画は素晴らしいものがあるが大変、村上監督も色々の仕事で生活。

「チョコレートな人々」

9月14日 生涯学習センター。パ

ワカレ15期生上映企画

チョコレート・メーカー

「久遠(くおん)」の社長夏目浩

次さんを紹介する作品。事業の始まりは 夏目さん26歳、200

3年に障害のある3人のスタッフと始めたパン屋さん。障害ある人

達が安い賃金で働くことに理不尽

さを感じ解決を目指し、理想を追い

求める波乱万丈、孤軍奮闘の1

9年間。全国52拠点の企業に成長、

従業員60%が障がい者。

人もチョコも失敗しても、

やり直しが効く。

東海テレビ制作

監督 鈴木祐司

9月10日(金) 10時

ココネリ研修室 参加者10名

未だ暑さが続く中、第40回を

迎えた読書サロンが開催され、

会員同士の親睦を深めました。

今年例年になく猛暑が続く、外

出を控える日常生活を余儀なくさ

れましたが、この暑さが常態化し

## ●読書サロン報告

山崎隆司

9月10日(金) 10時

ココネリ研修室 参加者10名

未だ暑さが続く中、第40回を

迎えた読書サロンが開催され、

会員同士の親睦を深めました。

今年例年になく猛暑が続く、外

出を控える日常生活を余儀なくさ

れましたが、この暑さが常態化し

て将来の世代が苦しむことになら

ない様に、地球温暖化に対する具

体的な打開策が急務との認識を参

加者で共有しました。

今回も何時もの通り、各自持寄

った本の紹介から始まりましたが、

平面に描かれた絵が立体的に見える

珍しい本の紹介や新紙幣で話題

の渋沢栄一の本の紹介等がありま

した。又、吉川英治の「宮本武蔵」

や「太閤記」も読み応えがあると

のコメントも披露され、日本経済

新聞の社説の紹介や何時もの音読

の披露等で和やかな雰囲気でお会

しました。

## ●『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

10月のまゆの会は11名で「パッコンへび・馬ぐわー」作りを頑張りました！紙紐で編みこんでいく作業は見た目以上に難しく途中でくじけそうになりながらも、河上先生の優しいご指導で、しっかり2つの作品を仕上げてみせた皆さんです。最上級の脳トレでした。



今回はスペシャル企画！美容のブローを講師にお迎えして、メイクレッスンをお楽しみいただきます♪  
♪11月のお知らせ

日時 11月25日(月)1時半

会場 ココネリホール中央

特別講座『ビューティレッスン』

持ち物 置き鏡 お使いの「ご自身

のメイク用品(なければ

お貸しします。)

## ●「東京探訪クラブ開催報告」

酒井 喜嗣

・日時：9月26日(木)

・探訪先：和敬塾「旧細川侯爵邸」

・参加者：19名

今回初めて都営バスにて練馬から見学先近くまで行きました。バスに乗ると貸切り状態で、バス旅行の雰囲気。皆さん始めから盛り上がりっていました。和敬塾に着くと、本館の重厚な入口の扉が開き、当時の応接間に案内され、当施設の概要を先ずは伺って、お屋敷巡りが始まりました。

・施設概要を伺いました。

昭和30年男子学生寮公益財団法人「和敬塾」の創始者前川喜作によって、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、学生寮を建設。本館の旧細川侯爵邸は、細川元総理の祖父が、昭和11年に建てた家族のお住まい！チューダー・ゴシック様式を基調とした建築だが、純和風の座敷、卍崩しのデザインなど社寺建築の意匠も散見されるとの事。

・お住まいの見学

1階はほとんどが接客部分、2階はプライベート部分、3階は書生

達の学びの場だったそうです。

ちょうど2・26事件の起きた頃の建物につき、窓の鉄格子、部屋の出入り口が複数、鉄の防犯シャッター、軍刀が抜けない位の狭い階段などといった様々なテロ対策が随所に施されていました。部屋の配置も複雑で皆さん迷いそう！との事。接客エリアにある部屋は、どの部屋も窓ガラスの装飾、柱、壁、敷物、照明、調度品など3月に行った旧岩崎邸のような豪華さはないが、とても素敵で、皆さんこの時代の雰囲気堪能されたかと。護立侯が書斎として使用された書斎では、ゆつたりした椅子に交互に腰かけ侯爵気分を！

来客用の食堂では家族全員の「おしるし」が描かれているのに驚きました。客室として使用された和室もあり、能や舞の稽古場としても使用されたそうです。現在では、映画・ドラマの撮影、結婚式場としても利用されているそうです。ガイドさんから最後にお孫さんの結婚式に当館をぜひ！との事。

・見学後は、結婚式の撮影スポットの庭で集合写真を撮り解散。

以後は自由行動でしたが、多くの方は、聖カテドラル教会を訪れて、

椿山荘派とイタメシ店派に分かれランチを堪能されました。

ちなみに今まで伺った旧安田邸と旧岩崎邸は、財閥のお屋敷でしたが、爵位名の付いたお屋敷見学は、今回が初めてでした。皆さんご存じかと思いますが、爵位の序列は、上から公爵・侯爵・伯爵・子爵・男爵とあり、旧細川侯爵邸は上から2番目。さすがに格調が高いと感じました。



## ■「こぶし朗読の会」

田中 昌美

・第58回9月21日(土)

・ココネリ研修室 参加者12名

・第59回10月5日(土)

・ココネリ研修室 参加者12名

・教材

筒井康隆著「地球はおおさわぎ」

## ☆読み聞かせボランティア

①9月20日

はつらつセンター豊玉

同センターでの初めての朗読出前スクリーンへの画像映し出しを一部併用しました。

「ゆきひらの話」、「狐忠信」、

「老木のつばやき」

ご利用者20名

②9月21日

練馬区高齢者施設

耳の体操により血行を良くした後ご利用者の方々の興味を引き出せるように色々な話を朗読しました。「孫悟空」「蜘蛛の糸」「花さき山」ご利用者18名



●スマホ倶楽部報告

横田 邦彦

10月3日

13時～15時

生涯学習センター和室中

参加者 3人

PayPayスマホ決済 歩数

計アプリの仕組みなど。

●太極拳健康体操報告

土橋 昌子

9月6日〔金〕指導 丸山英子

ココネリ 参加 5名

9月20日〔金〕

ココネリ 参加 5名

●「やすらぎ会」 橋本 光

9月27日 中止になりました。

◆ニュース発送活動報告

◆ニュース「割付・校正」 9名

9月19日〔木〕ココネリ

山本〔均〕竹内竹内〔律〕内田

土橋 横田 田中 酒井 水野

ニュース「印刷 発送」14名

9月25日〔水〕学習センター

山本〔均〕竹内 内田 保坂

竹内〔律〕土橋 濱 柳瀬

荒 八木 高山 館岡 樋口

内田〔ま〕

※掲示板

高齢者向けパソコン教室

講師 & アシスタント募集

いきいきネットの会という団

体で高齢者向けのパソコン講習ホ

ランテイアを行っています。

アシスタントは、受講者がわから

ないところを教えたりします。教

えることによって自分も理解が深

まります。

内容はワード、エクセル、インタ

ーネットなどで3か月12回が1

クールです。

場所は、はつらつセンター豊玉の

情報発信コーナーで毎週金曜の午

後3時間程度行っています。

連絡先は [kikinet@gmail.com](mailto:kikinet@gmail.com)

または横田

電話080-3097-0357

なお受講希望の場合は、センター

事務にお問い合わせください。

※掲示板 入場無料

ハーモニカ・コンサート開催

日時：11月21日(木)

会場：大泉学園・ゆめりあホール6階

日時：開場 12時30分

開演 13時

※健身会会員の藤藤美與子様が出演  
模範演奏をします。お越しください。

◆「はなしの広場」

NHK100分で名著⑩ 保坂武雄

『新約聖書 福音書』

解説 若松英輔

「イエスの生誕」と「4つの福音書」

「新約聖書」はキリスト教の聖典

四つの福音書で書かれているのは

イエスの生涯であり教えである。

神の子イエスは世を救うため

「救世主」として人の姿でベツレ

ヘムに生まれた。その喜びの知ら

せが福音書である。

「魂の糧としてのコトバ」

イエスの教えは言葉で伝えられる。

夥しい経巻の中の言葉の奥にある

コトバを心で味わうことが大切だ。

初めにみ言葉があった。

み言葉は神とともにあった。

み言葉は神であった。

『み言葉の語源は「ロゴス」

「祈り」と「願い」

祈りと願いは似ているが異なるも

のである。イエスが最後の晩餐の

後に父なる神に祈ります。

「父よ私からこの杯(苦難)を取り

除いてください」

「私の思い」の通りでなく

「み旨のままに」

イエスにとつて祈りとは神の思い

を受けとることでした。人が何か

を欲して祈るとき、神はその人に

何が必要かをお分かりになつてい

る。祈るとき、くどくどと願つて

はならない、あなたが祈るとき神

はあなたが願う前に、必要とする

ものを知つておいでになる。

仏教で仏に祈るときの「無心」

に通じる。

「善い行い」は隠されなければな

らない

自分の善い行いは見せびらかせば、

神の恵みを得られなくなる。

仏教の教えにもある。

「三度わたしを知らない

と言うであろう」

イエスは12人の弟子たちと

(最後の晩餐)の席で弟子たちが

自分を裏切ることになるだろうと

言います。初めに裏切るのはユダ

であり、やがてすべての弟子たち

も、取り調べに「イエスを知らない

と言う。」イエスはユダを友と呼

び、「人の子を裏切るその人は不幸

である、その人は生まれてこなか

ったほうが良かった。」と哀れみ、

弟子達には「私は復活したのち、

ガラリヤに先に行く。」と弟子たち

を待つと言う。イエスは言う、

「ヒトの過ちを許すなら、神はそ

の人を許してくださる・・・」と。

● 健さんの試写室便り

第145回 高田健治

『ぼくのお日さま』

6年生のタケヤは、野球もホッケーも苦手で、言葉もうまく出てこない。フィギュアー・スケートの練習に励むさくらは中学1年生。荒川の指導を受けている。荒川が桜を指導していたある日ホッケー靴のままフィギュアーのステップを真似ては転ぶ少年に目を止める。その懸命さに、閉館後のレッスンを申し出る。

田舎町のスケートリンクで、3つの心が一つに、淡くて切ない小さな恋の物語。

監督 奥山大史

9月13日 公開 星 5つ

『クラウド』

吉井良介は、町工場に努める傍ら、「ラーテル」と言うハンドルネームを使い転売で日銭を稼いでいる。安く仕入れ、高く売れば何でもいい。でかい儲け話にも耳を傾けず真面目にコツコツと悪事を重ねていく。増えていく預金残高だけが信じられる存在だった。会社から昇進を提案されても固辞、辞職して郊外の湖畔に事務所兼自宅を借り、恋人・秋子との新しい生活

をスタート。軌道に乗ってきた矢先、吉井の周りで不審な出来事が重なり始める。徘徊する怪しげな車、付きまとう影、インターネット上の悪意……。負のスパイラルは増幅され、狂気を宿して不特定多数の集団へと変貌。

現代社会に巣くう集団見えない悪意が自分に迫ってくる……！  
監督 黒澤清

9月27日 公開 星5つ

『BISHU 世界で一番優しい服』

毎朝、軽快な機織りの音で目覚める高校生、史織は明るく優しい性格だが、拘りが強く苦手なことも多い。詩織が描いたデザイン画を親友、真理子が校内のコンクールに、さらに一宮市のファッションショウに出品。姉の布美は挫折の体験から、応援をためらい、父親は猛反対。挑戦することで様々な人と関わり、思いが強まる。異なる才能と個性が紡がれる。

挑戦は成功するのか……？

尾州は愛知県一宮市を中心に、岐阜県羽島市など一帯の毛織物産地。高品質で世界的デザイナーに使用されている。

監督 西川達郎

10月18日公開 星 5つ

私の好きな俳句④ (蕎麦の巻②) 渡邊 一雄 (三遊亭 大王)

先月号に引き続き蕎麦の句を紹介しましょう。日本人の好きな蕎麦については 江戸時代から狂歌にも俳句・川柳にも機智に富んだ句がたくさん残っています。例えば 江戸時代の三大狂歌師の一人 蜀山人の句に

本山のそば 名物と誰も知る 荷物をおろし大根

(本山はそば切の発祥の地と言われている)

更科の そばはよけれど 高稲荷(高い也)

森(盛り)を眺めて 二度とコンコン(来ん来ん)

(そばで有名な布屋更科は 高級すぎると

皮肉っている) 川柳でも

せりふ 切れたり延びたりで 奢るそば(柳多留)

江戸時代台詞をとちった役者が 関係者にそばを振舞う習慣「とちりそば」があったようです。

俳句で蕎麦を詠った句で一番多いのは一茶で先月号で一〇句を紹介しましたが

そばの花 江戸のやつらが なに知って(一茶)

という句も面白いですね。

一茶は信濃の柏原(良質のソバで有名)出身なので 江戸の連中が 江戸の蕎麦が一番と威張っていることに 一寸皮肉った句です。

俳聖 芭蕉にも有名な蕎麦の句があります。

蕎麦はまだ 花でもてなす 山路かな(芭蕉)

これは伊賀までわざわざ来てくれた門弟の支考に そば切でもてなすことのできない残念さを詠んだ句。支考は芭蕉が大坂で病死するまで彼のそばを離れなかった人です。

残月や よしのの里の そばの花(蕪村)

江戸中期に活躍した与謝蕪村の句。桜で名高い吉野の里で 可憐に咲くそばの花に心を寄せている蕪村に共感してしまいます。



●「10月度 役員会報告」

酒井 喜嗣

- ・日時：10月3(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 山本(稔) 水野

司会 酒井

1. 9月行事報告

- ・9日：第3回「家族でバンザイ みんなのぶんかさい」の事前出演者と会場技術者との打合せ実施

- ・19日：第4回「40周年記念誌編集会議」実施
- ・26日：東京探訪クラブ「旧細川侯爵邸」見学会実施
- ・他 予定通り実施

2. 10月行事

- ・17日：第3回「家族でバンザイ みんなのぶんかさい」当日の作業など最終確認実施
- また、当日配布予定のプログラムの印刷を実施

3. 11月ニュース関係

- ・ニュース内容と分担の確認
- ・12月5日開催予定「40周年記念祝賀会」開催案内を11月号ニュースと同封発送の予定。

4. 11月行事の確認

- ・25日：例会を兼ねてまゆの会「ビューティール」開催予定
- ・28日：8月に台風で中止となった例会を兼ねた東京探訪クラブ「防災学習・体験」の開催予定

5. 40周年記念関係

- ◆40周年記念誌
  - ・校正、挿絵挿入など完了。
  - ・10月からは、プリントパック社に印刷製本の依頼準作業を実施して注文の予定。12月開催の記念祝賀会にて配布予定。
- ◆40周年記念祝賀会
  - ・12月5日開催予定
  - ・第3回「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」及び「40周年記念誌」の作業も目途が立ち、記念祝賀会の詳細検討に入る。先ずは、開催案内を送付に向けて内容の打ち合わせ実施。

文責 酒井



●「東京探訪クラブ募集案内」

酒井 喜嗣

8月に台風の影響で急遽中止となった例会を兼ねた「防災学習」を開催する予定です。

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も、実行に移せていないのも事実です。そこで「練馬区防災学習センター」に再度お願いして、防災講義と防災体験(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。

ちようど光ヶ丘公園のイチョウ並木などの紅葉が見頃かも!?

・日時：11月28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：11月20日(日)

★注意事項

・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。

☎080034694563 酒井

🌸「まゆの会」スペシャル企画

『ビューティール』ご案内

美容のプロを講師にお迎えして、例会を兼ねて特別講座を開催します。メイクのレッスンを楽しみながら、先生に眉を描いてもらえます!

日時 11月25日(月)1時半～

会場 ココネリホール(中央)

講師 日本介護美容セラピスト協会認定 セラピスト 佐藤僚子様

同 セラピスト 渡井智美様

持ち物 置き鏡・お使いのメイク用品

参加費 千円

要申込 先着順 11月8日まで

柳瀬

☎080054177790



# 2024年(令和6年)11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(土) 10:00 「こぶし朗読の会」石神井公園区民交流センター会議室1
- ▼ 7日(木) 10:00 「役員会」ココネリ多目的室1
- ▼ 8日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 8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
- ▼ 12日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ多目的室1
- ▼ 15日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール西
- ▼ 16日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2東
- ▼ 20日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 21日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室5
- ▼ 21日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」生涯学習センター会議室1
- ▼ 22日(金) 13:00 「やすらぎ会」社会福祉協議会 会議室
- ▼ 25日(月) 13:30 「例会&まゆの会:ビューティ講座」ココネリホール中央
- ▼ 27日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 28日(木) 9:30 「例会&東京探訪クラブ:防災学習体験」大江戸線光ヶ丘駅改札出口



✽ 日本原水爆被害者団体協議会が

ノーベル平和賞を受賞されました。

広島と長崎に原爆投下されてから11年後に、「核なき世界」を目指し、核兵器廃絶と被爆者援護の活動を続けてきた。被団協は、広島と長崎に原爆投下されてから11年後の1956年8月に結成され、結成の2年前、太平洋・ビキニ環礁で米国が行った水爆実験で静岡県焼津市のマグロ漁船「第五福竜丸」乗組員達が被爆した「ビキニ事件」が発生。以降、原水爆禁止運動が高まったことが結成のきっかけとなり、被爆団体協議会は全国組織。核兵器廃絶や被爆体験の伝承などを掲げ、日本政府や国連、諸外国への要請行動のほか、後遺症に苦しむ被爆者の救済にも取り組んできた。核兵器の製造や保有を全面禁止する条約が国連で採択された際には国内外で1370万2345人分の署名を国連に提出された。そして2024年10月11日(令和6年)日本の個人や団体では50年ぶりとなるノーベル平和賞授与決定の歓声が上がった。喜びと共にこれからの課題はさらなる広がり、次世代への継承を切に願うことです。

そして多くの方に広島原爆資料館を見学して理解を深めて下さる事を願います。

\*\*\*  
内田稚代 記

## 編集後記

気温差が激しく衣類の調整に追われながら過ごす毎日です。早朝家の近くを一廻りしていると、サルスベリとふようが綺麗に咲いています。我が家の庭は寂しく、沢山取れたみょうがも終わりになってきました。薬味にずいぶん助かりました。後はゆずと何個か付いているみかんの生育するのを楽しみにしています。今月号のニュースもたくさんの記事が記載されています。

行事案内を参照していただき又サークル活動も沢山ありますので会員の方一人でも多くの方に、参加して頂けると、ご自身も横のつながりがどんどん出来て楽しくなります。元気でやる気満々で過ごせるし、脳の活性化にも良いと思います。私も幾つかの疾患を抱えながら、自分に出来る活動を永いこと続けています。街の老人クラブでも高齢化が進み会員が減っているようです。私の家の周りを見ても亡くなった方、ホームに入った方、家で介護を受けている方などで寂しくなってきました。皆様方は歩けるうちに沢山の催しに参加をされますようお願いいたします。私もニュースを編集させて頂いています。それも生きがいにつながっています。 C・U