

練馬健康と生きがいを語

# NPO法人 健生会 ニュース

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

No. 480号

2025・1・1  
発行：NPO 法人 健生会

03-3577-2787

編集：役員会



## 巳年新しいことが始まる年

会長 山本 均

明けましておめでとうござい  
ます。本年もよろしくお願いいた  
します。

健生会は40周年を迎えました。

昨年12月には40周年行事  
として、ココネリ・ホールにて記  
念式典を開催いたしました。

式典では来賓の方々のご挨拶や会  
員の談話、ボランティア活動やサ  
ークル活動の報告により40年の  
歴史を振り返るとともに、今後の当  
会の活動にヒントとなる講演や演  
奏を拝聴することができ、大変有  
意義なひと時を過ごすことができ  
ました。

また、40周年にあたっての皆  
様の思いを綴った「記念誌」をフ  
ルカラー印刷にて編纂し、加えて

健生会ニュースに毎月寄稿いただ  
いている尾崎看護師の「健康だよ  
り」4年分を別冊として取り纏め  
ました。この二冊に参加された  
方々にお配りいたしました。式典  
に参加されなかった会員の皆様  
には別途お手元にお届けいたします。

これ等の記念イベントにご協  
力いただいた方々に厚くお礼を申  
し上げます。40周年記念式典の  
模様については、3〜4ページに  
詳しい記事がありますのでご覧く  
ださい。

式典でもご報告したように、現在  
当会では、以下の活動を行って  
います。

① 定例活動として、「健生会ニ  
ュース」の編集発行、「健康と生  
きがいに関する講演会」の開  
催、「家族でバンザイ・みんな  
のぶんかさい」の開催。

② サークル活動として、「まゆの

会」「シルバー・コーラス」

「シネマクラブ」「健康太極拳  
体操」「読書サロン」「こぶし朗  
読の会」「東京探訪クラブ」  
「スマホ倶楽部」

③ ボランティア活動として、「や  
すらぎ会による使用済み切  
手整理」、「きさら生活支援昼  
食(カレー)づくり」「こぶし  
朗読の会」による敬老施設で  
の朗読」

④ 会員相互の懇親の場として  
「新年会、納涼食事会」の開催  
本年もこれらの活動を継続する  
とともに、会員の意向とニーズに合  
った分野での展開を探っていく  
と考えています。

因みに、NPO法人の行える事  
業として、特定非営利活動促進法  
は20の活動を列挙しています。  
当会の活動は引き続き「保健、医  
療、または福祉の増進を図る活動」

が中心となりますが、今後の展開  
によっては「子供の健全育成を図  
る活動」や、「社会教育の推進を図  
る活動」などの分野も視野に入っ  
てくるかもしれません。

40歳は人間なら「不惑」とい  
われる年齢です。創立以来の会の  
モットーである「自分の健康は自  
分で、皆の健康は皆で守ろう。健  
康を与えられたらボランティア活  
動をしよう。」を念頭に、40年間  
活動してきた歴史の上に新たな試  
みを加え、これからの5年、10  
年後の姿も考えながら、時代に則  
した活動を目指したいと思いま  
す。本年は巳年。蛇が脱皮をす  
るように、新しいことが始まる年、  
また努力を重ねて物事を安定させ  
ていく年ともいわれています。

小さくとも一歩ずつ、新たな活動  
を模索するとともに皆でサークル  
活動やボランティア活動に参画し  
て行動の場を広げていきましょう。  
会員の皆様のご健康と更なる  
ご発展を祈願いたします。



## ●健康だより

区立はつらつセンター豊玉

看護師 尾崎 幹子



「筋肉」

## 筋賀新年



新年が、筋肉を喜び・育て、健康で自分の生活を保ち納得できる年になりますように。

「筋肉とは一生の付き合いになります。上手に付き合うためには相手（筋肉）を良く知ることが大切です。上手に付き合うためには相手（筋肉）を良く知ることが大切です。そこで筋肉について理解を深めたいと思います。

### 1. 筋肉の種類

構造や働きによって、骨格筋、

心筋、平滑筋の3種類があります。

A、骨格筋（筋肉全体の40%）

・骨格に付いており、収縮によって体を支え動かす。

・運動によって増加する。何歳からでも可能

・自分の意思で自由に動かせる。

・30歳から低下し始める。

B、心筋

・心臓だけにあり、心臓を動かしている筋肉です。

・自分の意思とは関係なく一生の間規則正しく働き続ける。

### C、平滑筋

・消化管、血管の壁にある筋肉で、

消化や血流を助ける筋肉です。

・自分の意思では、動かしたり止めたりすることはできない。

### 2. 筋肉（骨格筋）の働き・役割

特に骨格筋は、日常生活のあらゆる動作をするために欠かせない、且つ心臓や内臓の働きにも関与する重要な器官であり、自分の意思で動かせる唯一の筋肉です。

①体を動かし、姿勢を維持する。

②衝撃の吸収、血管・臓器の保護。

③ポンプの役割（血液循環）

心臓から押し出された血液は、全身を巡って静脈を通じ、再び心臓に戻ってくる。心臓から遠い場所になると血液の流れは勢いが弱

くなります。その時、筋肉が伸びたり縮んだりすることで静脈に圧

力がかかり血液の循環が促進されます。（筋のポンプ作用）中でもふ

くらはぎの筋肉は重要な働きをしています。（第二の心臓と呼ばれる）

④熱生産、代謝上昇。

人間は体温36℃～37℃に保たれています。この熱生産の約6

割を筋肉が占めています。熱の発生によって寒い環境下でも一定の

体温を保ち、生命を維持する為の

基礎代謝は主に骨格筋が担っています。骨格筋の量が多ければその

分エネルギー源である糖質や脂質の代謝が増え、生活習慣病の予防

につながります。

### ⑤免疫力を上げる。

免疫細胞（リンパ球など）はグルタミン酸（アミノ酸）によって活性化されます。グルタミン酸は筋肉内に多く蓄えられている事から筋肉が減ると免疫機能が低下。

### ⑥ホルモンの産生。

筋肉は体を動かす他に、運動により生理活性物質ホルモン（マイオカイン）を分泌します。

\*マイオカインの主な役割  
代謝促進による体脂肪分解、骨形成促進、動脈硬化予防、認知症の

予防、免疫機能改善、抗炎症作用などがあります。運動をすることは、骨格筋の維持だけでなく、脳

の循環が良くなり神経細胞の活性が向上し、脳や心の健康維持にも

つながります。

### ⑦水分を蓄える。

骨格筋は、からだ全体の六割の水分を保持している。筋肉量の低下は脱水や熱中症などを引き易く

なると言えます。（資料：豊橋ハートネットセンター「骨格筋の役割」）

### 3. 筋肉量を維持するには

筋肉の機能を十分に発揮し、生

活の質（QOL）維持向上には筋肉量が大切です。

\*QOLに大きく影響する筋肉

・太もも（大腿四頭筋）・お尻の

筋肉（大殿筋）・腰の筋肉・背中の

筋肉。

これらの筋肉を鍛えるトレーニングを継続的に行うこと、日常から活動的な生活を送ることが大切です。筋肉は鍛えることで、何歳になっても強く大きく発達させることができると言われていま

す。特に高齢者は筋肉や関節にかかる負担が小さい「スロートレー

ニング」を推奨しています。（順天堂大学大学院：谷本道哉教授）

私たちが筋肉を維持向上させる為に日々、体操・運動・ウォー

キングを行っていることは、動ける身体、転倒予防のためだけでは

ない。生命維持に必要なはたらきをしている筋肉を鍛えていたわけ

です。筋肉の多くの働きを知り、

改めてこれからの運動や食事等への取り組み方に気合がはいると思

いません。無理なく持続的に。

一生のお付き合いですから。大切な筋肉を支えるのは自分自身です。



令和七年一月



謹んで新年の  
ご挨拶を申し上げます  
皆様のご健康とご多幸を  
お祈りすると共に本年も  
どうぞご協力のほど宜しく  
お願い申し上げます

NPO法人健全会 役員一同

- ・会長 山本 均
- ・副会長 内田 稚代
- ” 竹内 善治
- ・会計 土橋 昌子
- ” 山本 稔子
- ” 水野 統子
- ・事務局 濱 寿美子
- ” 横田 邦彦
- ” 竹内 律子
- ” 田中 昌美
- ” 酒井 喜嗣
- ・監査 片山 陽一
- ” 橋高 敦子
- ・相談役 青木 玲子
- ” 保坂 武雄
- ・顧問 渡邊 一雄



「創立40周年記念式典」  
開催報告 酒井喜嗣  
祝 12月5日(木)  
10時～15時30分

・場所：ココネリ・ホール  
・来場者数：54名

(会員48名、招待者6名)  
各テーブルに「40周年記念誌」、記念品「江古田明和会のお菓子」、昼食用の「お弁当・飲み物」などを全員分セットし、開場となりました。記念式典は、お昼の会食を挟んで2部構成にて開催。

◆第一部：記念祝賀会

山本会長からの挨拶から始まりました。続いて来賓3名の方からご挨拶を頂きました。

・社会福祉法人 江古田明和会  
理事長 鴻森 和明 様

・練馬区社会福祉協議会 豊玉障害者地域生活支援センター  
きさら 所長 菊池貴代子 様

・練馬区立はつらつセンター 豊玉  
看護師 尾崎 幹子 様

続いて、歴代会長の青木相談役と保坂相談役から挨拶がありました。その後、役員活動に10年以上も貢献されている青木相談役、保坂相談役、内田副会長、土橋役員に花束が贈呈されました。

出席者全員の集合写真撮影の後、この5年間の活動報告を聞きながらの昼食となりました。

◆第二部：記念講演・公演

・講演「利他と運」  
顧問 渡邊 一雄 様

人生100年時代の生き方として運を引き寄せるフィランソロピーボランティアについてお話しされました。

・講演「介護の現場からみた歳を重ねたシルバー世代こそそのひらめき」  
NPO法人ミニケアホーム  
「きみさんち」 管理者  
介護福祉士 志寒 浩一 様

会場からは関心大なのか認知症の質問も寄せられました。

・公演「今日を1番良い1日に」

ピアノソト作曲家 上園 賢一 様  
ピアノ作曲『ノクターン2番』  
ショパン作曲『月の光』など  
ドビュッシー作曲『月の光』など  
3曲をお話交えて演奏されました。  
最後には、40年前の日航機墜落事故で亡くなった坂本九の「見上げてごらん夜空の星」を上園さんのピアノ演奏に合わせ、渡邊顧問、片山監事と会場の皆さんで、歌って多に盛り上がり、内田副会長の挨拶で無事に終演となりました。





●まゆの会&例会スペシャル企画  
『ビューティレッスン』開催報告

柳瀬紀子

11月25日(月) ココネリ・ホールにて、ビューティタッチセラピストの佐藤僚子様・渡井智美様を講師にお迎えして『ビューティレッスン』が開催されました。(参加者13名) こうした美容がテーマの講座は健生会で初めての試み!! 参加された皆さんも始めはとても緊張されたご様子で、表情も動作もカチカチ、でも若く美しい講師お二人の優しい楽しいトークと進行で、あつという間に和やかな雰囲気になって皆さんノリノリでレッスンを楽しまれました。クレンジングから始まり、スキンケア(化粧水・乳液)ベースメイク(ハイライト・ファンデーション)そして先生にそれぞれに合う眉を描いていただき、頬紅・アイカラーと進み、口紅でフィニッシュ。皆さんの顔がどんどん明るく晴れやかになっていくのが本当にびっくり! 感動しました。お世辞抜きでマイナス10歳若見え確定です。普段お化粧をあまりされない方ももちろん、されている方も新しい学び、発見があったのではないで

しょうか。女性にとって美容はとても大切、見た目だけではなく心も明るくしてくれます。





●「例会を兼ねた東京探訪クラブ  
防災学習・体験」開催報告

酒井 喜嗣

・日時…11月18日(木)  
10時～12時

・場所…区立防災学習センター  
参加者…18名

当日は秋の紅葉真只中、好天にも恵まれ、光ヶ丘にある区立防災学習センターにて防災学習コースを受講して来ました。

◆防災講話

首都直下地震が起きた場合の練馬区における規模・被害・初期行動・事前備えなどについての講話でした。特に印象に残ったお話です。

・世界で起きている地震の20%が日本と地震大国を痛感

・避難所以外に福祉避難所も存在  
備蓄「食べると出るはセット」  
お土産に「災害用仮設トイレ  
セット」を頂き皆さん大喜び

◆防災体験

地震、煙ハウス、初期消火に関する3体験が出来ました。

皆さんの体験した感想です。

・熊本地震の震度7を体験しましたが凄まじかったです！

熊本の方々能登半島の方々どんなにか恐ろしかった事と思います。

・震度7の揺れの凄さに驚きまし  
たし、改めて在宅避難の備えをし  
ないといけない！と実感しまし  
た。避難所700人に対してトイ  
レ3つというのが衝撃過ぎました。  
・起震車、煙良い経験でした。  
特に消火器は持っていて使った  
事がないから???でした。が体験  
出来て良かったです！



●読書サロン報告

報告 山本稔子

43回・12月13日(火) 8名

いくつかの本が紹介された中で、「ヴェネツィア物語」がありました。「テイツイアーノとヴェネツィア美術館」展に行かれた方が、以前その地を訪れた時に思いを馳せこの本を読まれたようです。

建築、美術等の宝庫、中世のベネチアを塩野七生さんが余すことなく紹介してられる。本の中、テイツイアーノはヴェネツィア最大の天才と評され、その絵「聖母被昇天」は当時の最高傑作とされました。また、カナレットの作風が披露されました。書きたい風景をカメラにおさめ、フアインダーには逆さに映る為、その状態を鏡に写し、上下が直った状態になったところで描きだす。実に綿密に、正確に。風景も人物もまるで写真のように書かれています。雑談の中では野球の大谷翔平氏は紛れもなく「ギフテッド」だ。しかも人間的にも特別に優れた人と。ギフテッドはIQや運動能力、芸能、芸術ほかさまざまな特別の才能を神様から与えられている人を指します。まさに日本の誇りです。

●『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

12月のまゆの会は、総勢15名野瀬幸枝様を講師にお迎えし、「絵手紙」に挑戦しました！先ずは筆の持ち方、線の書き方の練習から。皆さん腕がふるふる！背筋ピンと姿勢正しく？いっぴになく終始真剣な様子で初めての絵手紙に取り組みます。野瀬先生の優しくも的確なご指導で、それぞれ2点の作品を完成させました！次は少しレベルアップ!!絵手紙を楽しみます♪



♪1月のお知らせ

日時 1月20日(月)1時～

会場 ココネリ研修室1東

作品 絵手紙をかいてみよう続編  
持ち物 「節分」の題材

●「いぶし朗読の会」報告

田中 昌美

第62回11月16日(土)

ココネリ 参加8名

第63回12月7日(土)

生涯学習センター参加8名

教材 両日、斉藤洋作「白狐魔記」

★読み聞かせボランティア

11月16日 参加4名

通所者20名

練馬デイサービスセンター

・知恵遅れでも純粋な心で子供達

に力や笑いを与える度十の杉林。

宮沢賢治作「度十公園林」

・嵐の夜に真つ暗闇で出会ったヤ

ギと狼。お互いに相手がヤギだと

は狼だとは知らずに意気投合して

しまいます。木村裕一作「あらしの

よるに」(前編)

新年明けましておめでとよう御座います。マダガスカルの海から新年のお祝いを申し上げます。

船上より 令和七年 元旦

保坂 武雄・邦江



●スマホ倶楽部報告 横田邦彦

11月21日 13時

生涯学習センター 参加 2名

今回は、主催側だけでパソコンの

フリーズの対応の話になりました。

12月3日 13時

ココネリ研修室2 参加 2名

●大極拳健康体操報告 土橋昌子

10月11日(金) 指導丸山英子

ココネリ 参加 5名

10月25日(金)

学習センター 参加 4名

●「やすらぎ会報告」 橋本 光

11月22日(金) 参加 6名

社会福祉協議会 会議室

●きらら生活支援昼食作り

11月8日(金) 清水 マツ子

豊玉すこやかセンター

◆ニュース発送活動報告

・ニュース「割付・校正」 6名

10月15日(火)ココネリ

山本(均) 竹内 内田 酒井

土橋 竹内(律)

・ニュース「印刷 発送」 16名

10月23日(水)学習センター

山本(均) 保坂 内田 青木 濱

竹内(律) 土橋 高山 柳瀬

八木 荒 鷺池 坂本 樋口

内田(ま) 橋本

「役員会報告」

11月30日(土)

生涯学習センター視聴覚室

出席者 山本(均)土橋 竹内(善)

竹内(律) 田中 横田 山本(稔)

司会 横田

●11月の行事報告

18日みんなのぶんかさ

社協には報告書提出済

25日例会・ビューティ講座

18名参加

28日 東京探訪クラブ

防災体験 18名参加

●12月行事予定

1.第4回みんなのぶんかさ(年

度) 社協あて助成金申請予定

2. その他 スケジュール通り

●1月号ニュース関係

1. 内容と分担確認

●40周年記念式典+祝賀会

準備確認

1. 会場作り等9時から準備開始

2. 役割・分担表の確認

3. 参加人数、弁当等

●その他

これからの行事

1. 新年会の開催検討

2. 2月のつなフェスは従来通り

まゆの会出展予定

報告 横田

～:～:～NPO法人健生会 令和7年 新年会 開催のご案内～:～:～

日時:令和7年1月23日(木)午後1時30分 開始

会場:かごの屋:目白通り練馬郵便局 隣接

集合:かごの屋直接 13時20分集合

参加費:3,000円 (申込時に役員に渡すか、サークルの担当係りに渡すか、してください) 渡せない方はあらかじめ電話で申し込みされ下記口座に振り込み下さい。

◆加入者名:健生会・口座番号 00190-5-567939

◆申込先:土橋(03-6317-4688) 山本稔子(090-3085-8077)

締め切り日:1月18日迄 2日以降のキャンセルは返金できませんのでご了承下さい。





■【健さんの試写室便り】

第147回 高田健治

『ホワイトボード はじまりのワ  
ンダー』

画家として成功した人生を謳歌する女性に、誰にも話せなかった秘密があった。それは人の命を救うことさえできる勇気あるやさしさの物語。その秘密の全貌を見届けた時、私たちは自分の心の光に気づく。今この時代だからこそ必要な力を手渡してくれる、感動のヒューマンドラマ。

過ちをおかしたジュリアンのお祖母ちゃんが教えてくれる「勇気あるやさしさは、人々を変えることができる」やさしさこそ、ほんとうの強さ。

監督・マーク・フォースター

12月6日(金)公開 星4つ

『どうすればよかったか?』

面倒見がよく、絵がうまくて優秀な8歳違いの姉。両親の影響から医師を志し、医学部に進学した彼女がある日突然、事実とは思えないことを叫び出した。

総合失調症が疑われたが、医師で研究者でもある父と母はそれを認めず、精神科の受診から姉を遠ざけた。

二十年にわたってカメラを通して家族との対話を重ね、社会から隔たれた家の中と姉の姿を記録した本作。“どうすればよかったか?” 家族という他者との二十年にわたる対話の記録。

監督・藤野知明

12月7日(土)公開 星4つ

『囁く蟲』

空前の田舎暮らしブーム。コロナ禍によつて急速に普及したテレワークを追い風に過疎化が急速に進む地方自治体も、あの手この手と趣向を凝らして移住者を誘致している。

しかし、憧れの田舎暮らしが恐怖のどん底に堕ちてしまうことも移住先で村の掟に縛られ、背いたものには常軌を逸した制裁が待つ村八分の恐怖。

日本各地で起きた村八分事件をもとに、実際に存在する村の掟の数々をリアルに描き、現代日本の闇に隠されている村社会の実態を暴くヴィレτζジ(狂宴)スリラーがここに誕生した。

監督・城定秀夫

2025年1月24日(金)公開

星4つ



私の好きな俳句④⑥(うどんの巻②) 渡邊一雄(三遊亭 大王)

何となく、今年が良いこと あることし

元日の朝 晴れて風なし(啄木)

毎年 元日の朝 この歌を口ずさぶ。

又、先月(二〇二四・一月)他界した、谷川俊太郎の「百年前 ぼくはここにいなかった。百年後 ぼくはここにいないだろう」という詩も思い浮かべる。下名も今年でかぞえ歳九十才(卒寿)の愈々人生マラソンの最終ホームストレッチに入った。読者の皆様と共に楽しく生きがいを持って生き抜いていきたい。

卒寿にも あるときめきや 酔芙蓉 (大王)

さて 冬はあたたかい饅飩(うどん)が食べたい。特に鍋焼きうどんが旨い。うどんの名句を味わってください。

- ① 鍋焼きの 火をとろくして 語るかな(尾崎 紅葉)
- ② この道は 夜泣きうどんの 通る道 (中村 治)
- ③ 鍋焼きの 味は吹かれて 誉められる(杉本一本杉)
- ④ とある店の 素うどん旨し 初大師 (杉山 古郷)
- ⑤ きつねうどん 熱し 螢のいる町に (前山 松花)
- ⑥ 四温の日 踏絵の町の 皿うどん (角川 源義)
- ⑦ 手打ちうどん ことごと刻む 春隣 (染谷 栄都子)
- ⑧ 伊勢に來たからは 薄暑の 伊勢うどん(飯島 晴子)
- ⑨ うどん屋を 探して歩く 花の冷え (稲畑 灯子)
- ⑩ 蕎麦はあれど 夜寒のうどん きこしめせ (子規)
- ⑪ 花の雨 きつねうどんの きつね囃む (今岡 正孝)
- ⑫ 今日のカレー 明日はカレーうどんかな(由美)



このエッセイの読者が練馬地区の人が多いので、練馬にも驚く程旨いうどん屋がある。それは、石神井公園ふるさと文化館の「エン座」。いつか 健生会のメンバーと一緒に行きたいね。

# 2025年(令和7)1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



- ▼ 9日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室5
- ▼ 9日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」ココネリ研修室2東
- ▼ 10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
- ▼ 11日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」石神井公園区民交流センター研修室(3階)
- ▼ 14日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室1西
- ▼ 15日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 17日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室1西
- ▼ 18日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2
- ▼ 20日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ研修室1東
- ▼ 23日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室3
- ▼ 23日(木) 13:30 「新年会」かごの屋 練馬郵便局横 現地13:20集合
- ▼ 29日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 30日(木) 10:30 「東京探訪クラブ」マヨテラス見学 大江戸線練馬駅改札前集合
- ▼ 31日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室1西



## ●「東京探訪クラブ募集案内」

酒井 喜嗣

今回は、キューピーマヨネーズで人気の施設見学を企画しました。  
日時：1月30日(木)  
12時～14時

場所：マヨテラス

京王線仙川駅徒歩7分

集合：大江戸線練馬駅

改札前10時30分

応募期限：1月26日(日)

1925年にキューピーが日本で初めて製造・販売したマヨネーズ。マヨテラスは、マヨネーズにまつわる様々な情報やトピックを体感しながら楽しく学べる見学施設です。巨大なマヨネーズ形状のドームもあり、材料となる大量の卵は、どうやって割っているのか？興味津々です。試食もあるそうです。

見学ツアーは約1時間くらいです。

### ★注意事項

- ・当日参加費として行事保険料込みで100円お願います。
- ・売店は、現金が使えないそうです。
- ・参加希望の方は、早めに酒井まで。

☎080-3469-4563 酒井

## 編集後記

迎春

新しい年を迎え皆さまと共に楽しい年にして行きましょう！

去年は「家族でバンザイみんなのぶんかさい」健生会創立40周年記念祝賀会、記念誌作成と役員はとても忙しくあつと言う間に過ぎました。

今年も新年会を始めとして、皆様に楽しめる会を目指して活動して行く所存です。新年会には新入会員はじめ多くの会員の方の出席を期待し、親睦を深めたいと思っております。

「まゆの会」では初めて絵手紙に挑戦して2枚も書けたのですね、拝見したいです！個性が出ているのでしようから。又渡邊先生の俳句でおいしいうどん屋さん石神井公園ふるさと文化館の「エン座」を紹介していますね。おいしそうです！

実は私も一押しのお蕎麦屋さんがあります。そこは秩父の民家を移築した建物で、庭が広く梅の木と桜の木があります。

今に健生会の「東京探訪クラブ」で行けたらと思っております。鴨そば一押し！

又、今回「まゆの会」&例会開催のビューティレッツも和やかな雰囲気の中、皆さん10才若返って・・・拝見したかったです。保坂相談役も船旅の船上より、ご夫妻で新年の挨拶と日の出の写真を送って下さいました。有難う！

どうぞ船旅を楽しんで来て下さい。