

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

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

No. 482号

2025・3・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



唯一無二

山崎隆司

令和7年も陽春の3月（弥生）を迎え、桜の開花が待ち遠しい季節になりました。

桜は見に行くのではなく、会いに行くものだ、と言った先人がいます。「様々なこと想い出す桜かな」

（芭蕉）

桜に会って、人生の様々な出会いや別れを懐かしく想い出して下さい。桜の開花に先立って、木蓮（モクレン）が咲き始めます。知人の農園にある樹齢を重ねた白木蓮は、毎年桜の開花の一週間前頃に見事な花を咲かせます。咲くと言うより、蕾（つぼみ）がほぐれていく様子が神々しい風情

です。

「生も死も超えたるごとき優しさに 白木蓮の花ほぐれゆくなり」

（若山牧水）

厳しい寒さから解放され、日本の春の訪れを大いに楽しみましょう。さて、大相撲が大いに盛り上がっています。

豊昇龍が横綱に昇進、照ノ富士引退後の横綱不在の場所は回避されましたが、日本人力士の横綱は、8年前に誕生した稀勢の里以来、出ていません。

私は稀勢の里の大ファンであり、弟子の太の里の今後の活躍を期待しています。

昨年、大の里が大関昇進の伝達式で、「唯一無二（ゆいつむに）の力士を目指し、相撲道に精進します。」と堂々と口上を述べました。

唯一無二とは、「その存在や価値が他に類似するものが一切なく、独

自性や特異性が非常に高いことを指す表現。他と比較することが出来ず、その独特な魅力や影響力があること」と解説されていますが、

今年こそ、日本人の大の里の横綱誕生を今から待望しています。

大相撲の魅力は、何も道具を持たない裸一貫で勝負する醍醐味が痛快であり、体重制限もなく、小さな力士と大きな力士が対等に勝負する潔さです。負けた相手に対し

ガツポーズをする様な品格を欠く行為は相撲には見られず、礼に始まり礼で終わる清々しき、勝つて驕らず、負けて腐らずの姿勢に好感が持てます。

先日新聞紙上で、唯一無二という言葉表現に出会いました。

大リーグの野球殿堂入りに日本人として初めて推挙されたイチロー選手が唯一無二の存在であると称賛した記事です。

体力で相手をねじ伏せるのではなく、独自の高度な技術で魅了した現役時代のプレーに対して、日本人として大いに感銘を受けました。勿論、大谷翔平選手も今後の活躍により、唯一無二の存在になるでしょう。

ところで、ある高僧が説教の中で、私たちはこの世に生を受けた唯一の存在であり、誰一人として同じ人間はいない、天下一品であると表現していました。

凡人である私は、到底、唯一無二の存在ではありませんが、この世に生を受けた一人の人間として、歌にもある通り、世界に一つだけの花を咲かせることだけに一生懸命になれば良いと信じています。

「桜花 散りながら咲く桜かな」春の色は青、青春です。青春とは心の若さです。

皆様、これからも年を重ねていく（取るのではなく）中で、心の若さだけは、いつまでも大切に大事にして行きましょう！



●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



「セカンドオピニオン」

現在の担当医の診断治療を受ける時、不安、納得できない、決断できない、ほかにも方法があるのでは？そんなときの解決はどうしていらつしやいますか。近年、がん診療病院に「セカンドオピニオン外来」の設置が増えています。

1. セカンドオピニオンとは

ほかの医師に意見を聞くことがセカンドオピニオンです。

患者さんが納得のいく治療法を選択することができるように治療の進行状況、次の段階の治療選択について、現在の担当医とは別に、違う医療機関の医師に「第二の意見」を求めることです。

★担当医を替えたり、転院したり治療を受けることではありません。

2. セカンドオピニオンを受ける

①まず、現在の担当医の意見を十分に理解し、自分の意見を整理し

ておくことが大切です。

(診断名・病状・進行度・治療法とその理由など)

②現在の担当医に、セカンドオピニオンを受けたいと考えている事を伝え、紹介状(診療情報提供書)や血液検査、病理検査、CTやMRI等の画像検査結果・フィルムを準備してもらい必要があります。

現在かかっている医療機関の資料は、セカンドオピニオンを求められる医師にとって患者さんの状態を客観的に評価し、適切な助言を伝えるために非常に重要な情報となります。

③セカンドオピニオンを受ける医師や医療機関を決める。

★セカンドオピニオンでは、診察検査、治療は行いません。
④セカンドオピニオンを受ける医療機関の窓口に連絡して、必要な手続き(受診方法・予約・費用・診察時間・必要な書類など)を確認します。

★セカンドオピニオン外来は、公的医療保険が適用されない自由診療で全額自費となります。病院によって費用が異なっています。

⑤セカンドオピニオンを受ける時に、伝えたいこと、(自分の希望

聞きたいことを整理し、自分の病気の経過と質問事項をメモして準備して行きましょう。

⑥セカンドオピニオンを受けた後現在の担当医に必ず報告する。

セカンドオピニオンを受けた結果、自分の考えが変化したかどうかなど自分の言葉でどのように感じ、どんな治療を希望するかなどを担当医に報告し、今後の治療法について再度相談しましょう。

3. セカンドオピニオンを受けるメリット

選択肢が増えることです。疑問・不安・悩み等を抱える中、より納得して治療を受けるために自身の決断の支援になることです。

セカンドオピニオンの結果、担当医と再度治療について相談の上、継続するか転院するかなど次の段階に進むことができます。

4. セカンドオピニオン先の病院で治療転院する場合

改めて治療内容、経過などを紹介状で引き継がれ、治療後は紹介元の担当医が経過観察を行うなど継続して治療の支援を受けることができます。(参考資料：東京都保健医療局、国立研究開発法人国立がん研究センターセカンドオピニオン)

現在の担当医の治療に対する疑問・不安・悩みを抱えることは少なくないと思います。セカンドオピニオン手段がありますが、ともに重要なことは、自分の考えや気持ち・希望などを医師に伝える準備が必要となることです。

“インフォームド Consent” 説明と同意と言ひ換えることができます。「医師は必ず患者に診断や病状や治療方針を説明して患者の理解と同意を確認することが診療の原則です。」ですから患者としての意思表示をする権利があります。医師も説明に対する患者の反応を知りたいと思っています。

しかし、担当医に聞きにくい、言いにくいとおっしゃる方に良く出会います。(話せる雰囲気や医師が少ない?) そんな場合は、「お聞きしたい・相談したいことがあります」などと切り出し、思いや考えを伝えてはいかがでしょうか。

安心して受けられる診療は患者と医師の双方の信頼のもとに成り立っていることだと思います。医師任せではなく自身が納得できるように支援を求める働きかけるとは医師との信頼関係がより進展するのだと思います。

■「新年会」開催報告

副会長 内田 稚代

令和7年1月23日1時より

練馬「かごの屋」にて 参加23名

全員集まったところでまず、

山本会長が新年の挨拶、続いて

卒寿（90才）3名、傘寿（80

才）4名、今年度中に迎える方（会

員として2年以上在籍した方）計

7名の内3名出席された方に、健

生会より、お祝い品を進呈しまし

た。（この手提げ袋はあかね会の障

害者の方たちが指導を受け毎日手

作業で細かい刺繍をしたもので心

のこもった手作り品です）

其のあと、竹内副会長が健康を祝

して乾杯！で食事に入りました。

皆様、久しぶりにお会いした方も

おられ美味しい食事をしながら団

欒！暫くして高田健治さんが、ひ

と昔前の流行歌を何曲も熱唱、そ

の中で、私の母が台所で料理をし

ながらよく歌っていた曲や、私達

の年代の方も歌った曲もあり、懐

かしく思わず歌いました。その後

全員で早春賦を一曲歌ったり、ク

イズをしたり、全員にちよっぴり

おみやげを配った後、全員で記念

写真を撮影して、閉会の挨拶を竹

内さんにして頂き、解散しました。

寒い中だが快晴で良かったです。



全員で記念撮影



食事風景



会長とお祝いの方

●44回読書サロン報告

1月14日（火）8名 山本稔子

新年の会で話題沸騰。映画「将

軍」のハリウッドでのエミー賞受

賞に快哉の声がありました。

また「幸福と不幸の割合」をどう

考えるか、という興味深い話題に

ついて。究極の考え方で99%の

不幸と1%の幸福がいいと選んだ

人は、たった1%の幸福が何とも

素晴らしいものと考えられ、逆の

場合はたった1%の不幸に打ちの

めされることになり、気持ちの持

ちようで深刻な事態にもあたふた

しない覚悟が必要ではないかと。

本の紹介では「等伯」「女ひとり

で行ってみよう」「鏡の孤城」「画

家の妻達」「大ピンチ図鑑」等があ

り、「数学者の黒板」では計算式、

図形、公式がまるで図案のように

展開されている黒板が満載です。

また重度障害者で学校では受け入

れられず、学びは母と膨大な量の

父の蔵書からという作家の詩、短

歌、エッセイ、絵本、時代小説。

いったい一日に何十文字残せたの

か、気の遠くなるような作業では

と思われ、さらに語彙の豊かさに

驚きます。音読は「最後に咲く花」

詩情豊かなエッセイでした。

■「こぶし朗読の会」報告

田中 昌美

・第66回1月18日（土）

ココネリ 参加者9名

・第67回2月1日（土）

石神井区民交流センター

参加者10名

教材 両日 斉藤洋作「白狐魔記」

人間に化ける事が上手になり白狐

魔丸という名前も付けてもらった

狐ですが、どうしても尻尾を消す

ことができません…。

★読み聞かせボランティア

1月18日 参加者5名

練馬デイサービスセンター

通所者16名

朗読「十二支のはなし」

「相撲取りの弟子」「転失気」

お正月に因んだ話しとお年寄りの

好きな相撲の話。最後に落語の演

目で盛り上がりました。



●東京探訪クラブ「マヨテラス」

見学会開催報告 酒井喜嗣

1月31日(快晴)参加27名
マヨテラスとは、「マヨネーズに

まつわる様々な事を楽しく学べる見学施設」です。

入ると大きな卵の殻に包まれたキューピーがお出迎え。目の前には巨大な蓋の空いたマヨネーズが横たわっていました。

約1時間ガイドさんからマヨネーズの歴史・原料・容器・製造工程などを見学しながら「マヨネーズのヒミツ」を伺いました。

マヨネーズを作るのに年間42億個も卵を使うそうで、日本の卵の10個に1個がキューピーで消費しているとは驚きでした。

試食コーナーでは、野菜以外でのマヨネーズを使ったレシピの紹介の後に、胡瓜を5種類のマヨネーズで味比べを！お土産に好みのマヨネーズも頂きました。

売店では案の定、皆さん商品の一杯入った籠を抱えて、レジの前に並んでいました。

★参加された方達からの感想です。

①おなじみのマヨネーズが製造販売されているから今年でちょうど100年目ということです。マヨネー

ズの製造過程を係員の方が丁寧に説明してくださいました。

徹底した衛生管理のもと1分間に600個の卵の殻を割り黄身と白身を分ける装置など、卵は全て無駄なく利用される食品で、卵殻ま

でカルシウム源として、商品名「元気な骨」としてお米に混ぜて炊く栄養機能食品としてお土産コーナーで販売されていました。我々シニア層に大ヒット！棚に無くなり

補充してもらったこと。5種類もマヨネーズの種類があるとのこと、試食もさせてもらって

お土産も戴いて、とても楽しい見学会でした。②マヨテラスでは、マヨネーズができるまでの色々がわかり、また試食もあり楽しく過ごしました。

お料理のレシピも教えて頂いたので、早速作ってみました。③スペインマヨルカ島から広まり、マヨネーズのお酢と塩で腐らない

事など勉強になり、マヨネーズの食べ比べも楽しかったです。④髪の毛1本見逃さない制服、中

身もパツケージも蓋にも凄い考えと技術！安心して購入出来ると思

ました。殻からきたお米に混ぜてカルシウムとれる機能食品を購入してきました。楽しくて為になったキューピー見学でした。

⑤日頃何げなく使っているキューピーマヨネーズ、マヨテラス見学

で卵の黄身、白身、薄皮、殻全部いるんな面で活躍している事を知り驚きました。家に帰って冷蔵庫の中にある卵を見て「卵つてすごいなあ」と思

いました。お土産は、最高のマヨネーズを思い切って買いました。食べるのが楽しみです。

⑥かつて近くに住んでいたながらも初めて訪れたキューピーの建物。マヨネーズの奥深さを学ぶ事が出来ました。やはり調布(山川含む)

の地は、自然があり、練馬の次に良いですね。★キューピーこぼれ話

海外では現地の食文化等に合わせ工夫しているそうです。中国：甘いスイートマヨネーズ、

タイ：辛いシラチャーマヨネーズ、マレーシア：キューピーキユーピットという訳でキリスト教のアイドルです。従ってイスラム圏では、羽のないキューピーになっ



イスラム対応
キューピー

日本の
キューピー



●『まゆの会の部屋』

柳瀬 紀子

1月は11名で絵手紙教室第2弾野瀬先生のご指導の下、節分の題材に挑戦しました。福豆、鬼やかめめの面など、同じものを見て描いても皆それぞれに全く違う個性溢れる絵手紙になりました。「必ず投函してね。」と先生。受け取った方は絶対嬉しいだろうなあ。



2月は11名で久しぶりの小物作り。くくり花の指輪と絹地のマフラー製作を楽しみました。小さな小さなくくり花を6つ作り指輪の台に付けていく繊細な作業、皆さん指先に全神経を集中させて頑張りました！頑張りすぎて力尽きマフラーは宿題となりました。

さて次回は講師から皆様へ今までの感謝の意を込めて「ありがとうの会」を開催します。心よりお待ちしております♡
♪3月のお知らせ

日時 3月31日(月)12時半

会場 向山庭園 和室3

日にち・時間・場所が通常と違いますのでお気をつけください。

●きらら生活支援昼食作り

清水マツ子

1月10日(金) 参加 5名

場所・豊玉すこやかセンター

●太極拳健康体操報告 土橋昌子

1月17日(金) 指導 丸山英子

ココネリ 参加 4名

1月31日(金)

ココネリ 参加 4名

●スマホ倶楽部報告

横田邦彦

2月6日 13時～ 参加2名

生涯学習センター教室3

主催側の参加しかなないようになので、しばらく休会にします。

区内各所のはつらつセンター敬老館でスマホの講習・相談会をやっていますのでご利用を薦めます。

私の好きな俳句⑧(湯豆腐) 渡邊 一雄(三遊亭 大王)

驚いたことに 私が現在住んでいる施設「ニチイホーム勝どき」が全国五万八千件の介護施設のMVPに選ばれたことがサンケイ新聞朝刊(二〇二四・一二・二〇)に掲載され 大騒ぎになっている。調査は老人ホーム検索サイト「みんなの介護クーリエ」が実施したものだ。私もここに入居して三年になる。いろいろ不満を言っている入居者もいるが 「ここが一番なら 他所はもつと悪いのだな。文句はほどほどに。」というのが現在の心境である。苦情は食事に集中する。味が薄すぎるとか 正月に餅が出ない とか言う。施設側は 味が薄いのは対高血圧であり 餅を出さないのは誤嚥性肺炎防止策 と答える。

一つ一つ尤もなので 外に食べに行くほかない。

老後の楽しみはいろいろあるが なんといってもナンバーワンは酒と食事。かの夏目漱石も臨終の間際にワイン一ぱいを所望し グツと飲み干して他界したとのこと。私は最後の晩餐ならぬ最後の昼食を熱望する。食い道楽の友と一緒に最高の幸せである。まず湯豆腐が食べたい。湯豆腐の句をNHK俳句入選句から引用しよう。

- ① 湯豆腐や 少しどうだと 妻に注ぐ(西山 修)
 - ② 湯豆腐や 志ん生の声 何処からか(鋤柄 郁夫)
 - ③ 湯豆腐や 孤独をいやす 湯気の色(加藤 雅人)
 - ④ 湯豆腐の 湯気に潤う 余生かな(大井 公生)
 - ⑤ 湯豆腐や そんな約束 したかしら(中野 富子)
 - ⑥ 湯豆腐や 猫舌ですと 笑む美人(斉藤 俊行)
 - ⑦ 湯豆腐や 陽気に昭和を 惚びつつ(内藤 孝)
 - ⑧ 湯豆腐や まず通訳が 食べてみせ(穴山 ゆう)
 - ⑨ 湯豆腐や 命びろいの 話など(可笑武)
 - ⑩ 湯豆腐は 老いの居場所の 門仲へ(大王)
- (これは入選作ではない 門仲は門前仲町)



【健さんの試写室便り】

第149回 高田健治

『知らないカノジョ』

小説家志望の神林リクは大学時代に歌手を目指す前園ミナミと出会う。二人は互いに一目惚れして結婚。8年後、リクは超人気のベストセラー作家となるがミナミは志半ばで夢を諦めていた。そんなある日、朝リクが目覚めると、ミナミは大スターで、リクは編集者という二人が出会わなかった世界に。困惑するリクは元の世界を取り戻そうと奔走し、なんとかミナミに近づくと、彼女には愛する人がいた…。

最高に切なく愛おしいラブストーリーが誕生。映画初出演のミレイの歌唱力と演技力に感動。
監督…三木孝浩

2月28日(金)公開 星5つ

『ゆきてかへらぬ』

芽の出ない新進女優・長谷川泰子は、まだ学生だった詩人・中原中也と出会った。20歳の泰子と17歳の中也。どこか虚勢を張るふたりは、互いに惹かれ一緒に暮らし始める。ふたりが引越した家を、

文芸評論家・小林秀雄がふいに訪れる。中也の詩人としての才能を誰よりも知る男。しかし、泰子と出

逢ってしまった小林もまた彼女の魅力に気づく。

ふたりの男に愛される、ひとりの女。それはアーティストたちの青春でもあった。広瀬すずの好演が光る青春賛歌。

監督…根岸吉太郎

2月21日(金)公開 星5つ

『アー・アザー・ランド』

故郷は他にない

ヨルダン川西岸で生まれ育ったパレスチナ人青年バーセルは、イスラエル軍の占領が進み、家々が壊されていく故郷の様子を幼い頃からカメラに記憶し世界に発信していた。そんな彼のもとにイスラエル人ジャーナリスト、ユブアルが訪れる。非人道的で暴力的な自国政府の行いに心を痛めていた彼は、危険を冒してこの村にやってきたのだった。同じ思いで行動を共にし、少しずつ互いの境遇や気持ちを語り合ううちに、同じ年齢である2人の間には思いがけず友情が芽生えていく。

敵同士だったはずの2人の“命がけの友情”が生んだ、奇跡のドキュメンタリー。

監督…バーセル・アドラー

2月21日(金)公開 星4つ

【役員会報告】

司会 田中昌美

・2月6日(木) ココネリ

・出席者 山本(均) 竹内(善)

竹内(律) 内田 濱 土橋

横田 酒井 水野

●1月行事報告

・23日(木) 新年会開催

練馬かこの屋23名出席

90歳3名、80歳4名の方に祝い品贈呈

・30日(木)「東京探訪クラブ」

マヨテラス見学会27名参加

マヨネーズの事をよく知る事ができとても楽しい見学会。

・その他

29日(水)40周年記念誌

レターパックで送付(35名)

●2月行事案内

・8日(土)「練馬つながる

フェスタ」 団体説明会

(山本・柳瀬が出席予定)

・25日(火)「東京探訪クラブ」

国立印刷局見学会8時45分

大江戸線練馬駅集合

・27日(木)10時〜12時

ココネリホール

「高齢者のための安心安全片付け

習慣講座」講師 田口陽子氏

●3月号ニュース関係

・ニュース内容分担保確認

・行事案内確認

「練馬つながるフェスタ」

まゆの会出店予定

「東京探訪クラブ」3月休み

●その他

・来年度会費振込用紙の配布

・総会資料作成計画の検討

・来年度の恒例事業の検討

・新たなサークル立ち上げ検討

以上 報告 田中



◆ニュース發送活動報告

◆ニュース「割付・校正」9名

1月23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 發送」16名

1月29日〔水〕学習センター

山本〔均〕 竹内 内田 青木

土橋 酒井 竹内〔律〕 濱

柳瀬 八木 高山 荒 鷺池

樋口 内田〔ま〕 館岡

■「はなしの広場」(写真での説明)
『ピースボートのこと』

相談役 保坂武雄

今回は乗っている「船」とその後の旅程について記します。

「平和の船」

1980年代「平和・人権・持続可能性」と言う大それた目的の船旅を企画する4人の大学生がいた。今、その船が多くの国際的繋がりを生み、結果を出している。



ノーベル平和賞受賞。2017年の『ICAN』とも、2024年の『HIBAKUSH A』とも主体的にかかわっている。そして世界一周の旅を継続している。

「船旅による国際交流」

今回の訪問地の多くは大航海時代ポルトガル、スペイン両王国と産業革命後の英国に植民地化され奴隷制度と深くかわり、現代もその結果が残る国々だ。

・シンガポールは20年程前2度訪れ私は、東京、ニューヨーク、

パリより世界の中心のように感じ、その後を見たいと思っていた。が、一人の乗客は、日本軍が占領して「昭南島」と呼び大虐殺の歴史ありとの話、見方は色々と思った。

・「ウルグアイ手工芸づくり体験をNGO法人セブローデイ訪問」

ウルグアイは1515年に、スペインによる国作りが始まり、多くの経緯の後これまで見たアフリカ、南米の国々と比較して格差・貧困は少ないと感じた。教育制度、保険制度も充実。女性の働く場を作るNGO訪問は実に楽しいものだった。明るく働く大勢の女性たちが子供達と待っていて、体験させてくれ、音楽付きの食事会を用意して下さった。ピースボートが最初に訪ねたのは25年前、今回は5回目、5年ぶりの訪問。作品の即売会で買ったガラスのお盆は私の思い出となりました。

★船室の窓に飾ったお盆です。



★南アフリカの最南西端「嵐の岬」と言われた南アフリカケープ半島の先端「喜望峰」



「南極遊覧の興奮」

南極、上陸は出来ないが今回のメインテーマ。船内で何度もレクチャーがあり、多くの制約も伝えられた。自然環境や動物たちの保護。強風・大波による船の揺れ。使用水を海に流せないため、特別に水の使用制限。鳥インフルエンザ対応で、鶏肉・卵をメニューから外す。85歳以上は船内診療室で改めて身体検査だった。南極入り口の港町ウシユアエアに着く前はひどく揺れ堅張したが、いざ南極線を超える頃から風は止み奇跡の好天となり、4日間は素晴らしい南極を体験できた。雄大な氷山、巨大な流水や可愛い流水等の興奮は写真でしかお伝え出来ない。

サラバ南極、感動・快晴の南極！

★南極の入り口の港町、ウシユアエアから、バスとゴムボートでペーギンの自然生直地へ。何万羽いるのか？南極では遠くでしか見られなかった。



★西南極大陸の半島、氷におおわれている。専門家たちも信じられない快晴。秋田からの人は、故郷(くに)では摂氏2度だと言っつぺ！



2025年(令和7年)3月 行事案内

話のひろば投稿先メールアドレス

kenseikai-news

@kunivokota.sakura.ne.jp



- ▼ 1日 (土) 10:00 「こぶし朗読の会」 ココネリ研修室1東
- ▼ 5日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
- ▼ 6日 (木) 10:00 「役員会」 ココネリ多目的室1
- ▼ 7日 (金) 10:00 「太極拳健康体操」 ココネリホール中央
- ▼ 11日 (火) 10:00 「読書サロン」 生涯学習センター会議室1
- ▼ 14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
- ▼ 14日 (金) 10:00 「太極拳健康体操」 ココネリホール西
- ▼ 15日 (土) 10:00 「こぶし朗読の会」 ココネリ研修室1東
- ▼ 19日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
- ▼ 20日 (木) 10:00 「校正」 ココネリ研修室3
- ▼ 26日 (水) 10:00 「印刷・発送」 生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 28日 (金) 13:00 「やすらぎ会」 社会福祉協議会ボランティアセンター
- ▼ 31日 (月) 12:30 「まゆの会」 向山庭園 和室3



▼ 「練馬つながるフェスタ」の案内
 ・3月8日(土) 12時~15時半
 ・場所 ココネリ 3階
 この「フェスタ」は練馬で活動する団体が集って、ブース出展や体験コーナーで来場者に活動内容を知って楽しんでもらう盛大なイベントです。
 健生会、「まゆの会」メンバーも
 展示販売で参加します。
 皆様お出かけ下さい。

▼ 会員の皆様へ



2025年度(令和7年度)年会費納入の時期が来ました。ニュース3月号に口座振込用紙を入れましたので、それを使ってお振込み下さい。又は役員に渡して下さい。宜しくお願い致します。

▼ 第41回定期総会の日程が決まりました

ましたのでお知らせいたします。

・日時 令和7年5月22日(木)

10時より

・会場 練馬駅隣接II練馬産業プラザ

3階・ココネリホール

・活動方針、例会、サークル活動の動きが解りますので会の様子を知る良い機会です。是非ご出席ください。

編集後記

早春の季節となりました。盆栽の白梅は今満開で鑑賞しながら3月号の割り付け編集をしています。庭の地植えの紅梅も、ここへきて、開花してきました。椿も蕾を付けてきていますので咲くのが楽しみです。山茶花は散り始めていますが、椿と山茶花の違ふところは、椿は花ごと一輪散るが、山茶花は花びら一枚ずつ散ります。今、鳥が盛んに山茶花の芯のミツを食べに来ています。

さて、巻頭言には素晴らしい文章がぎゅっと詰まっていますね。

その中で山崎さんも大関・大の里が横綱になることを期待していますが私もお相撲の場所が始まると楽しみです、テレビで見ているうちに、大の里のファンに！しかも石川県出身者です。私の父も郷里が石川県能登半島宇出津町なので、能登半島地震・水害と二重苦に追い込まれ、復興もままなら無い中で、元氣付けられているのではないのでしょうか。又、高僧の説教の中に「唯一、一人として同じ人間はいない天下一品であると表現しているの、そうか！自分もそのように思っただけ残された時間を、そして年を取るのではなく重ねていくと！心の若さを持ち続けながら活動し、過ごして行きたいです。 U・C