

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-ke-nseikai.com/>

No. 483号

2025・4・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577—2787

編集：役員会



シニアこそAIを活用しよう

山本 均

近年、人工知能(AI)の進化により、さまざまな分野で活用が進んでいます。特に、生成AIと呼ばれるチャットGPTなどの対話型ツールはシニア世代にとっても多くの利点があると言われています。ここでは、我々シニアがこのようなツールをどのように位置づけて活用できるか考えてみます。

1. 情報収集と学習の補助

健康、趣味など、さまざまな分野に関する情報を提供してくれます。シニア世代になると、健康生活に関する情報を必要とする場面が多くなりますが、AIの技術を活用することで、医療情報や健康管

理に関する質問にある程度答えることができるようになってきました。例えば、特定の病気の症状、治療法、予防策について対話をすることで医師による診断の補充情報を得ることが可能です。

また、趣味や興味のある事について学んだり知識を深める手助けをしてくれます。歴史、科学、アートなど、興味のある分野について質問や対話を行うことにより一層知識を深めることができます。また、新しい趣味の提案、学習方法、サークルの紹介、イベント情報、アイデアやイベントの紹介なども同時に可能となっています。学ぶ意欲があるシニアにとって、対話型AIは学習の伴役ともなります。

2. コミュニケーションの相手

外出が控えめとなり孤独を感じる機会が増えるシニアにとって、コミュニケーションは非常に重要です。

AIとの対話は心の支えになるといわれています。

生成AIとは24時間いつでも対話が可能です。趣味や日常の出来事について気軽に話すことで、心の安定を図ることもできるでしょう。また、AIとの対話を通じて、言語能力や思考力を維持する助けにもなります。

3. 日常生活のアシスタント

対話型アプリは、日常生活のさまざまな場面で役立つアシスタントとして利用可能です。例えば、旅行の計画に関するアドバイザースとして旅行先のおすすめスポットなどについて質問すると、迅速に情報を得ることができます。また、料理に関する質問への回答、やレシピの提案も得意です。冷蔵庫にある食材をもとに、簡単なレシピを提案したり、特定の料理の作り方を詳しく説明したりすることがで

きます。また、栄養バランスを考えた提案もできるようです。

4. スケジュールの管理

日常の予定ややるべきことの管理をサポートすることも可能です。例えば、対話に基づく買い物リストの作成や、重要な予定の確認や提言をしてくれます。

AIをこのように使うことで、シニアの生活はより充実したものになるでしょう。

対話型AIのアプリはパソコンでもスマートフォンでも利用可能で、基本モデルは無料のものが大半です。楽しみたい方、極めたい方は教育への参加、オンラインコースの受講、同好サークルへの参加などがお勧めです。

人工知能という言葉にはとっつきにくさもあり、若者に任せておけばよいという考えもありますが、いったん取り込めば身内同然の気安さとなります。健生会の活動にもこのような新しい流れを汲み入れて、現シニアやシニア予備軍のための生きがい作りを進めていきたいと考えています。



●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



「逆流性食道炎と

生活習慣」

喉や口の中に酸っぱいものや苦いものがこみあげてくる、胸やけについて取り上げます。日々それほどの支障がないからと我慢や放置すると胃食道逆流症を発症し日常生活にも影響してきます。早い段階で対策をとることが重要と思います。

1. 呑酸と逆流性食道炎

・呑酸とは、胃酸など胃の内容物が食道に逆流することで、口や喉に酸っぱい苦いものがこみあげ、胸焼けするなどの不快な自覚症状です。胃酸を放置すると逆流した胃酸の刺激により食道の粘膜がただれる（食道炎）病気になることがあります。

・逆流性食道炎：胃食道逆流（症）は、食道炎と自覚症状があるタイプ、自覚症状は無く食道炎のみものがあります。食道炎があるも

のを逆流性食道炎と言います。

・自覚症状

①食事がとれない、ぐっすり眠れない等など日常生活や仕事・社会活動に影響を及ぼしますので早く生活習慣の見直しや正しい診断を受け適切な対処、治療を始めることが大切です。

②食道炎以外の疾患の場合もあり得ますので、放置しないで下さい

2. 逆流の原因

①通常は、胃と食道のつなぎ目の筋肉（下部食道括約筋）が胃酸の逆流を防いでいますが、その筋力が弱い（加齢・肥満・高脂血症）
②食道の蠕（ぜん）動運動に問題があり逆流した胃酸が食道に留まってしまう。
③胃内圧の増加・肥満や前かがみ姿勢（猫背など）により、胃が圧迫され腹圧が上昇し、胃内容物が逆流し易くなります。

3. 逆流性食道炎の原因と対策

【原因】

①胃酸は胃から分泌され、食物の消化を助けています。胃の粘膜は、胃酸に直接触れないように粘膜などで守られています。しかし、食道は、胃酸に対する防御機能は低く逆流した胃酸により、粘膜は容易に傷ついてしまいます。食道が

長く酸にさらされると粘膜がただれ、逆流性食道炎が起ります。

②胃と食道のつなぎ目（下部食道括約筋）が胃酸の逆流を防いでいますが、その筋力が弱い・つなぎ目が上にせり上がる食道裂孔ヘルニアという病気があると逆流防止のはたらきが弱まり、胃酸が食道に逆流し易くなります。

【対策】

生活習慣や食生活を見直すこと。

●生活習慣

・腹部の締め付けを避ける。
・前かがみの姿勢を続けない。（猫背や前屈み姿勢を直す）
・右側臥位をさけること。
・肥満、過体重（内臓脂肪による圧迫）の人は体重調整をする。
・食事後直ぐには横にならない。（胃酸の逆流は食後2〜3時間起こる事が多い）

・就寝中逆流を認める場合は、上半身全体を傾斜にした体勢で寝る。

などは腹部を圧迫し、胃の運動・食べ物の十二指腸への移動などが妨げられるのを防ぐことにつながります。

●食事面

・食べ過ぎ

・就寝前（三時間）の食事
・脂肪分の多い食事（胃酸の分泌）
・アルコール、チョコレート、コーヒー、炭酸飲料等の摂り過ぎを改めること。

4. 逆流性食道炎の検査と治療

・検査：自覚症状と胃カメラにより診断されます。
・治療：①胃酸の分泌を抑える薬：4〜8週間の内服で、自覚症状、食道のただれを治す。（治すことができた患者さんは多い。）

改善しない場合は②酸を中和したり、酸による刺激を弱める薬：制酸薬。服用後速やかに効果がみられますが、効果は20〜30分程度で、症状出現時に補助的に使われます。③消化管運動改善薬：漢方薬を単独または一緒に使用し治療が行われます。（参考資料：日本消化器病学会患者さんとご家族のための胃食道逆流症ガイド2023）。
基本は、生活習慣や生活の見直しを行うこと。それでも症状が解決しない時は、医療機関を受診し、専門家の力を借り、適切な治療を始めることが大切です。やはり薬に頼るだけでなく、治ったのちも適切な生活習慣を続け、生活を楽しめるとよいですね。

●令和6年度 第3回例会報告

「高齢者のための安心安全

片付け習慣講座」

田中 昌美

・日時：2月27日(木)

10時～12時 参加29名

・場所：ココネリホール

・講師：セカンドライフ

クリエイター 田口 陽子氏

① 理想の暮らしに気づく

皆さんの理想の暮らしはどんなものか？

「スツキリさせたい」「自分の趣味の部屋を持ちたい」「お友達を呼んでお茶会をしたい」「いつまでも自宅で過ごしたいから廊下や浴室に手すりをつけようか」など

グループで話し合ってみました。片付かないのは何のせい？

食べ物が無い原始時代や戦争時代を経験しているので溜め込む本能が組み込まれているから。



② 私の暮らしの中の課題に気づく

「ご自宅の様子」「危ないところ」

「気になるところ」を思い出してグループで話し合ってみました。

高齢期は現役時代の延長ではない。

寝場所・居場所の安全を今のうちに確保し第三者の介入ができるようにしておく。

③ IF/THENプランニング

で片付けを習慣化する

IF↓何々をしたら

THEN↓何々をする

朝起きたら↓寝具を整える

水を飲んだら↓コップを洗う

トイレを使ったら↓掃除する

日常の行動に「ちよつと」プラスするだけ。

断捨離の進化系「放下着」

(ホウゲジャク)

「断捨離は山下清氏提唱の生活哲学」モノ・ヒト・情報など不要なものを断ち、捨て、最小に残すこと。

「放下着は禅の修行法」

物事に執着しないことで自由な心を育て、真の幸福や穏やかさを見出すことを意味する。

今日のお話しが「暮らしニクさから暮らしラクさにシフト」できれば幸いです。という講師のお言葉

で終了しました。お話しの内容は難しいものではなくふだんの生活の中で放っておいた事に気づくことが大切な事なのだと思付かされました。

お話しの内容は難しいものではなくふだんの生活の中で放っておいた事に気づくことが大切な事なのだと思付かされました。

●「いぶし朗読の会」報告

田中 昌美

・第68回2月15日(土)

ココネリ 参加者 10名

・第69回3月1日(土)

ココネリ 参加者 7名

教材 両日 斉藤洋作

「白狐魔記」

以前義経に命を助けられた

狐は大好きな忠信と共に義経を守ります。

★「読み聞かせボランティア」

練馬デイサービスセンター

参加者5名 利用者17名

絵本クイズ「窓から見える野菜はなあに？」「なぞなぞ」

朗読 「手袋を買いに」

「鬼のお面」鬼のお面は関西弁で

難しかったが、山本会長が猛稽古で楽しく披露できました。

「やすらぎ会」

●「きらら生活支援昼食作り」

清水 マツ子

・2月14日(金) 参加 5名

・場所：豊玉すこやかセンター

●「やすらぎ会」

橋本 光

・2月28日(金) 参加 7名

・場所：社会福祉協議会 会議室

● 読書サロン報告

山崎 隆司

日時 2025年2月11日(火)

参加者 9名

場所 ココネリ研修室

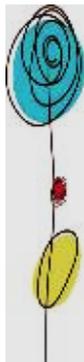
今回は、健生会ニュースで「健さんの試写室便り」でお馴染みの高田健治氏より、最近感銘を受けた映画として、「雪の花」(原作 吉村昭氏)の感想が語られました。

江戸時代末期、疫病の天然痘に立ち向かった福井藩の町医者活躍を題材にした物語で最近の映画の中でも抜群に優秀な作品だと絶賛されていました。

書籍の交換では、脳性麻痺で江古田の施設に入居していた竹山陽子氏の童話「かあさん先生」や詩集「カウントダウン」、小松左京氏の30年前の阪神淡路大震災を取り上げた「大震災、95」等が話題になりました。

又、最近の世界情勢の話題では、トランプ大統領の話題、特に環境問題への無関心さに厳しい意見が出されました。

今回も和やかな雰囲気でした。会員の親睦が図られました。



『まゆの会の部屋 練馬つながるフェスタ参加レポート編』

柳瀬紀子

3月8日(土)ココネリホールにて練馬つながるフェスタが開催されまゆの会は健生会ブースに出展・販売で参加しました。



フェスタ当日は午後から雨(雪?)の予報もあつてか、来場者は少なめな印象、参加団体も減ったのか、例年より静かな会場でしたが、健生会ブースには、まゆの会メンバーさん達がご家族やご友人を連れてこられたり、まゆの会ゆかりの方々が足を運んで下さったりと終始賑やかでした。製作・展示・販売・そしてご購入まで！皆様にはたくさん温かいご協力を頂いていることを改めて実感！イベントならではの収穫でした。

最後に私のベストショット「フェスタをご紹介。この日イチ押しのお洒落なジレをお買い上げいただき、揃って素敵に着こなしてくださった三人娘の皆様、ありがとうございました。お似合いです♡



※4月・5月はまゆの会はお休みいたします。6月より新しいまゆの会がスタート！詳細は来月号にてお知らせします。

● 太極拳健康体操報告

土橋昌子

2月14日(金) 指導 丸山英子

ココネリ 参加者 5名

2月27日(金)

ココネリ 参加者 6名

◆ ニュース発送活動報告

◆ ニュース「割付・校正」6名

2月20日(木) ココネリ

内田 酒井 土橋 田中

水野 横田

◆ ニュース「印刷 発送」16名

2月26日(水) 学習センター

山本(均) 竹内 内田 青木 濱

土橋 竹内(律) 柳瀬 高山 荒

八木 橋本 内田(ま) 樋口

鷺池 館岡

*新会員紹介



・練・練馬4 向井真由美 様

・練・貫井1 田中欣一 様

・練・関町南4 中澤純子 様

●東京探訪クラブ「国立印刷局」

見学会開催報告 酒井喜嗣

昨年20年ぶりに新紙幣が発行されましたね。現在ホットな紙幣を製造している「国立印刷局」の見学ツアーに、2月25日16名で参加して来ました。さすがお金を作っているだけあってセキュリティが厳重で、工場見学中は、水分やタオル以外、ロッカーに荷物を全て預け見学が始まりました。

・国立印刷局の紹介

独立行政法人国立印刷局東京工場では、お札や官報等製品、諸証券類を製造しています。工場本館は昭和6年に建設され、上空から見ると、PRINTING（印刷）の頭文字Pの字形になっているそうです。また震度7クラスにも耐えられる耐震性が施されているとの事。本館前には明治初に建造された印刷工場の屋根に据えられた



シンボルの石造りの高さ2メートルの鳳凰像が鎮座していました。新札は「造幣局」で作っていると思われている人が多く、造幣局は硬貨、印刷局は紙幣を製造しているとの注意喚起がされました。

・展示室見学

新紙幣には日本の伝統と最新技術が融合した究極の技が施されていると豪語されていました。全く気が付かない事ばかりでした。新札をじっくり眺め、仕組みられた技を発見して見て下さい。

1億円体験コーナーがあり、皆さん1億円を持って記念撮影を！

・印刷現場の見学

現場に行く途中、窓のない大きな輸送車を見かけ大量の紙幣輸送車かと期待しましたが、材料輸送車との事でした。工場の中に入ると独特なインクのおいが！そのうち慣れるようですが、中には気持ち悪くなる人もいるとの事。見学通路は最初ガラスにスモークがかかっており何も見えなかったが、ガイドの方のタイミングで一斉にクリアになると、裁断される前の印刷された1万円札のシートが束になって積み重なっている様はまさに「わお！お金がたくさん！」

撮影禁止でお伝えできず残念です。工場内に一体どれ位お金があるのかは、教えて頂けなかったです。エラー紙幣も含めて、カウントがきちんと合うように管理されているそうです。万が一合わない時は合うまで徹夜など大変だそうです。今は機械を使つての管理が発達していますが、昔は人手につき従業員が退社前に裸になって、棒の上を跨ぐ検査が行われていたとの事で皆さん衝撃でした！

★刷りたての紙幣のお土産を期待しましたが・・・！ 仕方なくお土産コーナーのお札煎餅で我慢！



●「東京探訪クラブ」開催案内

酒井喜嗣

・探訪先：旧前田侯爵邸

・日時：4月24日(木)

・集合：大江戸練馬駅改札前

9時40分

・行き方：練馬↓(大江戸線)↓

新宿↓(小田急線)↓代々木上原

↓(徒歩15分) ↓駒場公園

★旧前田侯爵邸

昭和4年から5年にかけて、前田家16代当主前田利為(としなり)侯爵は、駒場の約1万坪の敷地に、地上3階地下1階建ての洋館と、これを渡り廊下で結んだ2階建て純日本風の和館を竣工させました。前田家が居住していた頃の配置を色濃く残しています。昭和初期の貴族の暮らしを伺いしる事ができる貴重な建物として、国の重要文化財に指定されています。

使用人も百人以上いたという前田侯爵邸は、当時東洋一の大邸宅として脚光を浴びたそうです。

★注意事項

・当日参加費として行事保険料込みで100円お願いします。

・参加希望の方は早めに酒井までお願いします。

☎080-3469-4563 酒井

■【健さんの試写室便り】

第150回 高田健治

『花まんま』

大阪の下町で暮らす二人きりの兄妹・俊樹とフミ子。死んだ父との約束を胸に、兄として妹を守り続けてきた俊樹は、フミ子の結婚が決まりやつと肩の荷が下りるはずだったが、遠い昔に封印していたはずのフミ子の《秘密》が今になって甦る。それは、幼少から別の女性の記憶があることだった……。

一緒に過ごした時間、その思い出。不思議な記憶を巡るファンタジックな題材が、すべての人の心に届く、愛に溢れる兄妹の物語。誰にでもいる大切な人、何でもない毎日が、一日ごとの宝物だったと思える、新たな感動作が誕生した。
監督：前田 哲

4月25日(金)公開 星4つ

『ゲッベルス ヒトラーをプロデュースした男』

ヒトラーが首相就任した1933年から亡くなる1945年までの間、プロパガンダを主導する宣伝大臣として国民を扇動したヨーゼフ・ゲッベルス。当初は平和を強調していたが、ヒトラーから激しく批判され、愛人との関係も断ち切られた

彼は、自身の地位回復のため、ヒトラーが望む反ユダヤ映画の製作、大衆を扇動する演説、綿密に計画された戦勝パレードを次々と企画していく。

ヒトラーと共に第三帝国のイメージを後世に残す過激なプロパガンダを仕掛け、政治家として戦争に翻弄されたゲッベルスの半生を描いた作品。

監督：ヨアヒム・A・ラング

4月11日(金)公開 星4つ

『ベイビーガール』

物語の舞台は、ファッションとカルチャーの最先端ニューヨーク。事業を興し、大成功を収めていたロミーマは、私生活でも舞台演出家の優しい夫、ジェイクと2人の娘に囲まれ、誰もが憧れる暮らしを送っていた。

ある時、ロミーマはサミエルというインタナーから目が離せなくなる。彼女の中に眠る欲望を見抜き、際どい挑発を仕掛けてくる彼に、駆け引きを止めさせようと会いに行っただけだが、逆に主導権を握られる。行先不明のスリリングな展開と大胆な官能を描いた最高に挑発的なスリラー作品に仕上がった。

監督：ハリナ・ライン

3月28日(金)公開 星4つ

私の好きな俳句④ (珈琲の巻)

渡邊 一雄 (三遊亭 大王)

食い道楽の私は今までこのコラムで 鰻・そば・鍋焼きうどん・湯豆腐など美味しい俳句を紹介して来たが 今回は「珈琲」です。珈琲を一番飲む国民はノールウエー人 日本人の三倍飲むらしい。二位はスイス 三位はドイツといわれている。日本人のコーヒー消費量は世界第四位で 国民一人当たり毎日一杯飲んでいるというデータがあるが その割に 世界三大コーヒーは何かと聞かれて答えられる人は少ないのではなからうか。調べてみると まずブルーマウンテン(ジャマイカ産)厳選した場所生産されているので 非常に高価。次にキリマンジャロ(タンザニア産)そしてハワイのコナ。この三種が世界が認めたコーヒー。この他にフルーティーなモカ(世界最古)。酸味の少ないアメリカンが好評である。こんな雑学を知って コーヒーをゆつくりと楽しみながら味わってください。



★ではコーヒーの句

- ① コーヒーや 大根下げて 来た友と (磯村 万波)
(自分で作った大根を携えてきた友に もてなしにコーヒーを出して楽しい会話 コーヒーと大根がユーモラス)
- ② セーターの 教授を囲む コーヒー屋 (蒼空 蒼子)
(先生を囲んで飲んだ学生時代のコーヒー屋が懐かしい)
- ③ 片耳に 残すマスクと 缶コーヒー (猪倉 さえこ)
(マスクがぶらさがったままで飲んでいるあわただしい姿)
- ④ コーヒーや 手話のベンチの 缶コーヒー (吉岡 英二)
- ⑤ 小春日や 孫の寝顔と コーヒーと (よみ人しらず)
- ⑥ 全身で 熱いコーヒー 啜るひと (長谷川 陽子)
- ⑦ 落葉踏み コーヒー店の はしごかな (野田 文子)
- ⑧ よく笑う 姉とコーヒー 日向ぼこ (加藤 幸枝)
- ⑨ コーヒーや 世界を語る 寡夫二人 (屋田 禎三)
- ⑩ コーヒーを 添えて 聖菓を供へけり (吉村 恵子)



■「はなしの広場」

NHK100分で名者 保坂武雄

『徒然草 吉田兼好』

日々を生きる、批評文学としてII

(解説 島内裕子)

「徒然草」には隠者文学と云うイメージがあるが、私(解説者)はジャンルや時代性を取り払い現代的視点から捉えたい。「徒然なるままに、日暮らし、硯に向かひて心につりゆく由無し事を…」

「理想の生き方」という根源的なテーマに兼好は自分自身に問いを発し、精一杯の答えを出し、複数の答えを折に触れ書き記している。連続読みしてその精神形成を見る。心の友は「見ぬ世の友」読書人兼好は世間の人の中に心行くまで話し合える友を持たず、孤独だった。自分の心が安らぎ、息づく場所は書物の中にしかない。中国の白子、老子や我が国の昔からの文士たちが書いたものはしみじみと心にしみる。と言いつつ読書体験の限界をも認識することになる。

「時間とは何か」と言う問いにも兼好は何度も答えを見出そうとする。一年の季節の変化に循環する時の流れをはつきりと見る一方、「大伽藍が廃墟と化した光景に、

時の流れに抗することの出来ない人の世の無常を見る。

「限られた人生」をどのように生きるのが最も良い生き方なのか。

人々が求めて止まない人生の目標を逐一取り上げ、検討しては否定する。財産を残したとしても、

遺族には面倒なことではない、未来に続く名声なども利欲を願う次に愚かな事なのだ。智を求めれば、偽りも生ずる。「伝えて聞き、学びて、知るは真の智にあらず。」と行き詰まる。

「書物の中から、人の中へ」兼好の袋小路からの脱出は上賀茂神社の比喩馬の見物。余りの人で近づけない。兼好が人々を「貴重な時間を費やし愚かしいではないか。」と述べると、人々は振り向いて場所をあげてくれそこへ座った。

「知識と透徹した思索力に生身の人間との対話」の実現だ。簡潔な文体で、1330年頃出版、1604年に最初の注釈書が出て、その後の80年間に限っても十数種類が刊行されるという、別格のベストセラーとなった。

II 20代は興味を持たなかった古典。洋上で面白く読みました。歌え切れない名言を数%しかご紹介出来ません。II

■「役員会報告」

司会 水野 統子

・3月6日(木) ココネリ多目室

・出席者 山本均) 竹内(善)

青木 土橋 濱 竹内(律)

山本(稔) 酒井 田中 水野

1. 2月行事実施報告

・25日(火)「東京探訪クラブ」

国立印刷局見学会 18名

日本の紙幣が伝統的な和紙の技を使っている事など高度な職人の技術を知りました。一万

円札が20枚印刷してある印刷物を500枚も束ねていたものなど見学できて、楽しかったです。

・26日(水) 7年度会費振込用紙

3月ニュースと同封して発送

・27日(木) 例会「高齢者のため

の安全片付け習慣講座」

参加26名ボランティア3名

楽しみながら片付けの習慣方

法を知ることが出来ました。

2. 3月行事案内

・5日(土)「練馬つながるフェス

タ」ココネリホール(濱、山本)

まゆの会 出店ブース、健生会

準備対応

・26日(水)「6年度ニュース印刷・發送通年食事会」の開催会場 練馬かごの屋

3. 4月号ニュース関係

・ニュース内容分担確認

・行事案内確認

「東京探訪クラブ」旧前田侯爵邸見学会4月24日(木)

4. その他

・サークル「まゆの会」の次年度以降の体制、運営についての報告(濱)

・総会印刷物の發送日

4月30日に、5月号ニュースと同封して發送予定

・来年度の役員変更事項の確認

・来年度の例会・イベント案を

検討

・健生会ホームページのSSL

対応の検討

以上 報告 水野



2025年(令和7年)4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(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 3日(木) 10:00 「役員会」ココネリ多目的室1
- ▼ 4日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室1西
- ▼ 5日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2全
- ▼ 8日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室1東
- ▼ 11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
- ▼ 16日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター第3教室
- ▼ 17日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室5
- ▼ 18日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室1西
- ▼ 19日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室3
- ▼ 24日(木) 9:40 「東京探訪クラブ」旧前田侯爵邸見学会 大江戸線練馬駅改札前集合
- ▼ 30日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2



▼第41回定時総会のご案内

- ・日時 令和7年5月22日(木) 10時より
- ・会場 ココネリホール
(練馬産業プラザ 3階)
- ・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。心よりお待ちしております



▼会員の皆様へ

2025年(令和7年度)の年会費を4月迄に納入お願い致します。
ニュース3月号に口座振込用紙を入れてありますので、それを使って郵便局よりお振込み下さい。
・振込先の口座情報
ゆうちょ銀行 健生会
00190・5・567939
又は役員に直接渡しても良いです。
宜しくお願致します。

編集後記

去年の春、主人と娘と3人で神代植物公園へバラの花を、見に行きました。バラ園は広大な敷地に色鮮やかな多種のバラ!・に魅せられ、思わず2鉢買ってきましたのが、5月に咲くはずがもう咲き出し淡いピンクに癒されながら割り付け編集をしています。1頁の巻頭言にはAIの事が詳しく書かれていますのでその一部、対話型AIアプリでコーラスの練習曲、トウモロロー「生きもの地球紀行」よりのアルトを歌つて!とスマホに向かって言ってみると歌手が美しい声で歌ってくれます。この曲はシルバー・コーラスの中澤利佳子先生に今歌唱指導を受けている曲です。又3頁の例会報告の内容ですがグループで話し合えたことが良かったですね。我々高齢者が育った環境は終戦後、物資がなく、手に入ったら使える限り大事に使う習慣が身につけているので、中々断捨離が出来ない中でも、大部しているにも関わらず、まだまだ物が多くある。もう本気でやるしかない!・・・

「まゆの会」はつながるフェスタに出版販売、まゆの会の常連さんも大勢いらしてうれいすね、作品提供、お手伝いの方々有難うございました。

