

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-keiseikai.com/>

No. 485号

2025・6・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



## 移りゆく季節

山崎 隆司

3月の風と4月の雨が美しい5月をつくる、そして6月(水無月)。早いもので、令和7年(昭和で数えると昭和100年)も1年の折り返しを迎えます。

旧暦6月は田植えの時期にあたり、その田植えが一段落して田に水を引く「水の月」が水無月の語源のようです。

梅が咲き、桜が咲いて散り、藤の花が咲く、その間にも沈丁花が香り、木蓮、花木木、つつじ等が咲き、日本の春は大いに花が楽しめる季節です。

私は近くの石神井公園や石神井川沿いの道、井の頭公園、千鳥ヶ淵、佃公園等の桜に逢いに行き、今年

は久しぶりに亀戸天神の紫色の藤の花を訪ねて来ました。そして、いよいよ紫陽花(あじさい)の出番です。

梅雨時に咲くこの花は、濡れた花弁が優雅で雨が本当に似合う花で、「水の器」と言われています。

四季折々の花を眺めて、昔の懐かしい様々なことを思い出し、当時の心の情景に浸るのも楽しいものです。

笑顔で花を見れば、花も微笑み返して応えてくれます。

一方、人間の世界では、相変わらず戦争が続く、各地で悲惨な現実が突きつけられ、戦争に巻き込まれた子供達の哀しい目が脳裏に焼き付いています。又、地球温暖化(沸騰化)も世界規模で確実に進行して、様々な自然災害を引き起こしています。本当に人間は愚かな動物だと言わざるを得ません。

戦争、殺人、災害、気候変動、格差、分断、孤立等が毎日のニュースに溢れています。

「どれ程の悲惨も苦痛も嘆きも憤りも自分に降りかからなければ怒りが薄らいでしまい、慣れてしま

うのではないけない。慣れた先には、よりひどい未来が待っている。」と識者は警告していますが、我々一般人は無力で何も出来ずにただ祈るばかりです。又、現代文明の悲劇は、「歳月の劣化」と言われています。時間が経過すると確実に劣化するコンクリート、鉄骨、プラスチック等の素材で世の中が成り立っていることの悲劇です。

美しく歳月を刻む自然界にある石や土や草木で成り立っていた古来の文化との大きな違いがあります。道路の陥没事故等に見られる危うさにも十分配慮しないといけない現実があり、現代社会が抱える課

題が人間の前に大きく立ちほだかっています。

せめて私達は暗いニュースが続く中、自然界の営みに感謝し、季節の草花を大いに楽しんで暮らしたいものです。

「年々歳々花相似たり 歳々々々人同じからず」

毎年、花は同じように咲くが、見ている自分は毎年違うと言う私の好きな言葉です。最近は何を重ねていくと、新しい出会いの喜びよりも、突然の別れに遭遇することが多くなりましたが、その別離を悲しいもの、寂しいもの、後ろ向きに捉えるのではなく、今までの出会いに感謝し、一期一会に感謝し、想い出をありがとう、と前向きに考えたいものです。

さて、最近出会った高僧の説教に、「生きる、ただ生きる、それでよし」とありましたが、静かに癒される含蓄のある言葉です。

これから暑い夏を迎えますが、健康に充分留意の上、「二日が一生」と毎日大事に大切に、自然に抱かれ生きていることに感謝して健やかに過ごしてください。



## ●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



「ひざはお元気ですか？」

毎日お世話になっていている膝に、異変(変化)が!!。

立ち上がる時、歩く時膝の痛みを感じる・正座や階段の昇降が困難になった等、膝の悩みを抱えている方は、特に高齢者に多いと言われています。対応はどうしていいのでしょうか？

膝への感謝と共に、いつ迄も健やかでいてもらうために、日々の付き合い方を考えたいと思います。

### 1. 高齢者に多い膝の悩み

膝の悩みで受診し、「変形性膝関節症」の診断、治療を受けている方が症状が続き悩まれている方は、治療と共に進行予防・改善のための適切な対処を行い、膝の悩み軽減・健康を維持しましょう。

### 2. 変形性膝関節症

変形性膝関節は、膝の軟骨がすり減ることによって起こる疾患です。

## (一) 症状

男女比は1対4で女性に多くみられ、高齢者になるほどかかり易い。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。

・初期：動作の開始時のみに痛みがある。  
・中期：正座や階段の上り下りが困難になる。  
・末期：安静時にも痛みが取れず、変形し、膝が伸びず歩行が困難になります。

## (二) 原因

・関節軟骨の老化：  
加齢と共に関節軟骨が弾力性を失い、使い過ぎによってすり減り、関節が変形します。

・悪化、発生要因

肥満(BMI25以上) 膝関節の外傷や負担を掛け過ぎる仕事。

(三) 治療(症状により)

・痛み止めの内服薬・関節内にヒアルロン酸の注射・足底板装着等  
・大腿四頭筋強化、関節等の運動  
・膝を冷やさない。温めて血行を良くする。

・手術治療・人工関節置換術

## 3. 日常生活で心掛けること

(1)正しい姿勢と動作を意識し、膝への負担を軽減し、悪化を防ぐ。

## ・立つ時

体重を両足に均等にかける。

## ・座る時

背筋を伸ばし、足を床につける。正座は避けた方が無難です。

・歩く時

背筋を伸ばして、適度な歩幅で歩き、踵から着地する。

(2)適切な体重管理を行う。

・BMIは、25以下に維持する。

(3)自分でできる運動をする。

適切な運動(膝に優しい運動)は不可欠です。

\*運動を始める時は、医療機関に相談し、自分の状態に適しているかを確認することをお勧めします。

## ・膝周辺の筋肉トレーニング

下肢挙上運動：仰向けに寝て、膝を伸ばした状態で脚をゆっくり上げ下げする。(左右交互に10回ずつ、一日3セット)

## ・つま先立ち

椅子の背もたれなどに手を軽く添えて(指先が触れる程度)、ゆっくりかかとを上げ、つま先立ちになり、5秒保持しゆっくり下す。(10回繰り返し返す。)

## ・ストレッチ・柔軟体操

膝を伸ばして座り、膝を伸ばした状態で、つま先に手を伸ばす。

20〜30秒キープを3回

## \*要注意

ジャンプ、過度なランニング、しゃがみ込みや正座等、高リスクな運動は、膝関節に大きな負担をかけ軟骨の消耗を加速させます。  
\*参考資料：①日本整形外科学会「変形性膝関節症」②東京神田整形外科「自宅でできるリハビリ」

日頃の生活では、癖になっている姿勢や、動きが膝に負担をかけていることが多いと思います。

若い頃(私)は、自分の姿勢や動き方を意識することなく、さっそうと(?)動いていたのです。突然膝が悲鳴(痛み)を上げて、警告してくれるまで全く気にかけていませんでした。

膝の警告を受けて、初期は医師の力を借りました(足底板)。今では、膝や腰などに長年、負担ばかりかけてきた反省と共に膝の有難さを感じつつ、姿勢や動き方を意識し、毎日のストレッチ、軽い筋トレを日課にしています。しかしストレッチを怠ると、今でも時々警告をしてきます。やはり継続が大事だと実感します。

これからも元気な膝で居てほしい。まだまだ歩き続けたいから。

## ●「東京探訪クラブ」開催報告

酒井喜嗣

月日…4月24日(木)

場所…東京都目黒区 駒場公園内

「旧前田家本邸」

参加者…10名

### 1. 建物の概要

旧前田家本邸は、加賀藩前田家の第16代当主・前田利為(としなり)侯爵の本邸として昭和4年(1929年)に建てられた洋館です。設計はイギリス風のチューダー様式を基調としており、当時の上流階級の生活様式や美意識を色濃く反映しています。現在は東京都が保存・公開しており、文化財としての価値も高く評価されています。

### 2. 外観の印象

駒場公園の石造りの門を入り奥へ進むと、若草色の屋根に赤レンガ張りの石造りの重厚な洋館が目の前に現われました。イギリスのカントリーハウスを思わせる外観。スクラッチタイルの壁と、張り出した車寄せにとんがり屋根の塔が印象的でした。駒場公園の緑に囲まれた静かな環境とも調和しています。散策するだけでも楽しめま

### 3. 内装の印象

ガイドさんの説明を聞きながら館内を見学。館内は当時の貴族館の様子が可能に限り保存されていて映画やドラマに登場しそうな佇まいでした。特に印象的な部屋は、大食堂…重厚な木製の壁面装飾とシャンデリアが見事。客人を迎える空間としての格調の高さが感じられました。

書斎…小ぶりながらも繊細なデザインの家具が配置され、知的な雰囲気にも包まれた空間。

階段ホール…柱や手すりの細工が凝っていて、館内の「顔」とも言える存在。

和館…洋館の奥に併設されていて、純和風なお屋敷でした。洋館からも渡り廊下で繋がっていて、和洋折衷の美意識が垣間見えます。

和館は主に外国からの賓客をもてなすために建てられたそうです。

### 5. 感想

代々木上原駅からちよつと離れているので、皆さんかなりくたびれたようでしたが、頑張って歩いた後にはご褒美に素敵なお屋敷が待っていてくれました。静かで趣のある空間と立派な建物で、今まで

も重要文化財の建物を見てきましたが、前田家本邸は別格でした。建築好きにはもちろん、歴史や文化に興味がある人にとっても見応えのある場所です。無料で見学できるのも魅力の一つ。おすすめですよ！ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。

も重要文化財の建物を見てきました



## ●読書サロンの実施報告

山崎隆司

日時 2025年4月8日(火)

10時〜場所 ココネリ研修室

参加者 8名

### 実施内容

今日(4月8日)はお釈迦の誕生日の花祭り、子供の頃に近くの寺で甘茶が振舞われ飲んだ記憶等を参加者と語り合っスタート。

書籍の交換では、かつて日経新聞で連載された画家の伊藤若冲が主人公の「等伯」(上・下)(安部龍太郎)を参加者の多くが面白く読んでいる旨報告がありました。

恒例の音読は、向田邦子の「隣の神様」の一部が披露され、

向田邦子は52歳の若さで飛行機事故で死亡した事を想い出しました。尚、サロン終了後、参加者同士で昼食を一緒にして、最近の近況や昔の想い出等を語り合い親睦を深めました。



●「いぶし朗読の会」開催報告

田中 昌美

- ・第72回 4月19日(土)  
ココネリ 参加者11名
- ・第73回 5月10日(土)  
ココネリ 参加者8名
- ・教材 両日 斉藤洋作  
「白狐魔記」

和田先生より「本作に登場する仙人や白狐魔丸は俳優なら誰が良いと思いますか？その俳優ならどんなふうに着せようか想像して読みましょう」とアドバイスがあり 各々の想像力でいっそう登場人物に血が通っていききました。

★「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18名

・朗読

- 「一休さん」「たぬきのきぬこ」
  - 「お茶にしましょう」(紙芝居)
  - 「大統領」(向田邦子作)
- 紙芝居の中の、しりとりで、では皆さん大きな声で発言し笑顔で楽しめました。



●「きらら生活支援昼食作り」

報告 清水マツ子

- ・4月11日(金) 参加者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
- ・4月4日(金) 指導 丸山英子
- ココネリ 参加者 5名
- ・4月18日(金)

生涯学習センター参加者6名

▲「ニュース発送活動報告」

- ・「校正」役員 参加 8名
- 4月17日「木」ココネリ
- ・「印刷、発送」役員&発送委員
- 4月30日「水」参加者14名
- 生涯学習センター

■『まゆの会』6月開催のご案内

日時 6月2日(月) 1時〜

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 『誰でもアート』

堀一子先生のご指導で、サインペンでアート作品を描いてみよう！フレームもデコレーションします。持物 ハサミ・定規・洗濯バサミ  
申込080 5417 7790 柳瀬



♪「シルバー・コーラス」報告

土橋 昌子

3月19日のコーラスの練習は、1時間程 早く終わらせて、長い間、御指導頂きました、澤野郁子先生への感謝の気持ちを、お伝えする会が開かれました。

この日の午前中はまさかの季節外れの雪が降ってしまいました。午後からは晴天となり、澤野先生は元気なお姿を見せて下さいました。今は人数も少なくなりましたが、全員の寄せ書きと、花束を差し上げ、記念写真を撮りました。

先生が東京に出てきて、音大生の頃や、若い青春時代の話など、話しはつきません。

私達も、先生にご指導して頂いて、こんな曲も、あんな曲も歌っていて、声も良く出ている等と、懐かしい思い出話しは続きました。久しぶりに、お元気な、澤野先生とお会いする事が出来て、楽しいひと時を過ごす事が出来ました。長い間、有り難う御座いました。



生徒さんの寄せ書き

花束を抱えお話し

【健さんの試写室便り】

第152回 高田健治

『夏の砂の上』

雨が降らない、夏の長崎。幼い息子を亡くした喪失感から妻の恵子と別居中の小浦治は、新しい職にも就かずじま。そんな治の前に、妹の阿佐子が1人で博多の男の元へ行くため、娘の優子を連れて訪ねてくる。高校へ行かずアルバイトをはじめた優子は、懸命に父親代わりをする治との共同生活に馴染んできたある日、治と恵子が言い争う現場に鉢合わせしてしまう…。

夏の砂のように乾ききつた心に染み込む一筋の希望を描く、切なくて温かい珠玉の物語。オダギリジョー、松たか子が好演。

監督：玉田真也

7月4日(金)公開 星5つ

『かたつむりのメモワール』

1970年代のオーストラリア。病気がちで学校ではじめっ子の標的にされるグレースは、いつも守ってくれる頼もしい双子の弟と、愛情深くひょうきんな父の3人で幸せに暮らしていた。しかし突然、父が亡くなり、別々の里親の元で暮らすことになった姉弟は、いつか必ずまた会おう」と約束する。それ

から孤独な日々を送るグレースは、寂しさのあまりカタツムリを集めることだけが心の拠り所となるが、ある時、陽気で変なことばかり言うお婆さんのピンキーと出会う…。

オスカー受賞監督が8年の歳月をかけて贈りだす、感動の手作りストップモーションアニメ。

監督：アダム・エリオット

6月27日(金)公開 星4つ

『テルマがゆく！』

93歳のやさしいリベンジ！  
気楽な一人暮らしを謳歌するテルマにとって、心優しい孫のダニエルはベストフレンドだ。そんなある日、一本の電話が彼女の運命を変える。事故を起こし、刑務所にいる愛する孫を助けるため、急いで保釈金の1万ドルをポストに投函するも、それは無情にもオレオレ詐欺だった。――。テルマは詐欺師からお金を取り戻すため、93歳ミッシェルインポツブルの遂行を決意！電動スクーターでロサンゼルス街を駆け巡る。

役柄と同じ実年齢、93歳の名優ジューン・スキップが、史上“最高齢”初主演。おばあちゃんの奮闘を描いた痛快コメディドラマ。

監督：ジョシュ・マーゴリン

6月6日(金)公開 星4つ

私の好きな俳句 (51) (囲碁の巻②) 渡邊 一雄 (三遊亭 大王)

「立つまでは何をするか覚えてた」「名のないアレコレソレで用を足す」という川柳があるが、私はとにかく最近「当たり前の名が出てこない」「物の仕舞い場所を忘れる」「同じ話を繰り返す」などのボケ現象がしきりに出てくる。

作家の菊村到が「死ぬのは怖くないが、ボケが怖い。この難関を潜り抜けてピンピンコロリといくのが私の切なる希望だ」といつているが全く同感である。

先月号で、金子満雄医師(日本早期認知症学会理事長)が、認知症(ボケ)防止に、囲碁を特にすすめたいと発言していることを記述した。更に彼の「ボケは防げる、直せる」という講演録を読むと、ボケは遺伝性ではないから、次の四つの習慣を予防策として続けることを勧められている。①歩く(一日五千歩) ②遊ぶ(囲碁・マージャン・歌・旅行・俳句・和歌) ③老人クラブ(ボランテニア会)へ行く④日記をつける。私は、囲碁が好き、俳句、歌(演歌・讚美歌を歌う)、日記をつける。老人クラブへ行く、健身会メンバー十八年。金子先生のアドバイスを始め、私を一つの老化モデルとして観察していただく。さて、今月も囲碁の句をご鑑賞ください。

- ① 碁敵の 肩越しに 梅見えしかな (佐々木 康夫)
- ② 読みとめて 目をやるあたり 吾亦紅 (佐野 榮二)
- ③ 碁敵に負けて 酸っぱい 青リンゴ (北郷 隆夫)
- ④ 碁敵に勝つて 一口 桜餅 (北郷 隆夫)
- ⑤ 数目は 足りぬと 扇置かれけり (白勢 陽二)
- ⑥ おもむろに ハンカチ仕舞い 投了す (中根 敬二)
- ⑦ ひとり碁を 並べる夜の 霜の声 (佐藤 正克)
- ⑧ 碁敵が ひたすら食らう 柏餅 (高島 宏)
- ⑨ 初打ちの 晩のおごりは 牡丹鍋 (北郷 隆夫)



## ◆「はなしの広場」

「デフリンピックとは」

中村 美恵子

デフリンピックをご存じですか？ デフとは、英語で「耳が聞えない」という意味です。デフリンピックは、オリンピックと同じように4年に一度開かれる「きこえない、きこえにくい人のためのオリンピック」です。

第1回は1924年フランスのパリで開催されました。

今年第100回記念大会で、

11月15日〜26日の12日間、東京で開催されます。

競技数は、陸上、バドミントン、バレーボール、サッカー、水泳など21競技です。

パラリンピックは、身体障害のリハビリテーションの一環として始まりました。もう一つのオリンピックという意味ですが、身体障害者を対象にオリンピックと同じ時に開催されています。

デフリンピックに出場できる条件として、

①補聴器などを外した状態で聞こえる一番小さな音が55デシベル以上

②各国の「ろう者スポーツ協会」

に登録されている選手で、記録・

出場条件を満たしている人

というのがあります。

また、コミュニケーション手段として国際手話の使用、スタートランプや旗を使った視覚による情報保障があります。

例えば、陸上の短距離走の場合、スタートの合図がきこえないため、足元にスタートランプを置いて、位置について(赤)

用意(黄) スタート(緑) と色の变化によつて合図が分かるようにしています。

コミュニケーション手段として国際手話を紹介しましたが、手話

も「手の言葉」なので、国によつても違いますし、日本国内でも方言と同じように地方で違ったりします。

皆さんが手話を知らなくても、文字や絵を書いたり、身振り手振りで教えたり、今はスマートフォンの利用した音声認識アプリや翻訳アプリがあるので、とても便利

になっていきます。私の息子は聴覚障害で、先輩にはデフサッカーで活躍している人もいて、先日講演会の講師として、いろんな話を

してくれました。

「源氏物語」は常に話題だ。

NHK大河ドラマ「光る君へ」は原作者紫式部の物語。千年前に書かれた物語が百年前、英国で訳されその再訳が、日本で出版され「百分で名著」となった。解説は能楽師の安田登氏で実に分かり易い。

「英国人が独学で英訳」

## ◆「はなしの広場」

NHK100分で名著⑩ 保坂武雄

『ウエイリー版 源氏物語』

解説 能楽師 安田 登

「源氏物語」は常に話題だ。

NHK大河ドラマ「光る君へ」は原作者紫式部の物語。千年前に書かれた物語が百年前、英国で訳されその再訳が、日本で出版され「百分で名著」となった。解説は能楽師の安田登氏で実に分かり易い。

「英国人が独学で英訳」

千年余り前に日本で書かれた世界

最古の長編小説「源氏物語」が与謝野晶子により現代語に訳されたのは1912年。そのすぐ後に英語に訳されたのは1925年、英国人翻訳家アサー・ウエイリーによる。発売されるや欧米の文壇で大反響「文学において時として起こる奇跡・・・」と言われ、フランスやスエーデンなど各国で重訳され世界に扉が開いた。

「スパイラル訳」

ウエイリーの「源氏物語」を2019年謎矢まりえ、森山恵姉妹が現代日本語に再訳し私達はこれまでの如何なる訳よりはるかに分かり易い源氏物語を読むことが可能となった。そこにはどの様な特色

があるのか。

① 第一帖「桐壺」の注釈でウエイリーは、この物語は宮中年代記(クロニクル)とおとぎ話(フェアリーテール)が混在していると言う。読者は神話的世界に誘われる。

② 古典の授業で悩んだ作業(敬語から主語を類推)から解放される。

③ 原文にある「前栽(せんざい)」や檜垣(ひがき)などと言う現代の私達には分かりにくい言葉が、易しい言葉に置き換えられ、光源氏はシャイニング・ワン、更衣はワードローブ・レディとなる・・・。

例えば「須磨」の一場面では。

(原文)「前栽の花、色々咲き乱れおもしろき、夕暮れに、海見やらるる廊に出で給いて」が

(スパイラル訳)では「コテツジの前庭に植えた野の花々も、とりどりの色に咲き出でました。ある穏やかで心地よい夕暮れ、ゲンジは湾を見晴らすヴェランダへ出てきた。」となる。

平安時代のシーンが、英国で訳され、現代の日本語に再訳され、

「コテツジの前庭」で光源氏が須磨の湾を眺める姿が、我々にも目に浮び理解しやすいです。

|| 皆さん如何ですか？ ||

■「5月度役員会」報告

\*日時 5月1日(木) 10時〜

\*場所 ココネリ 研修室5

\*出席者 司会 竹内

山本・内田・横田・土橋・濱

酒井・竹内(律)・田中・水野

田口

1、4月行事実施報告

24日(木)

「東京探訪クラブ旧前田侯爵邸」

参加者 10名

前田家16代当主前田利為侯爵

の邸宅で、当時東洋一の大邸

宅として脚光を浴び、さすが

国の重要文化財と、参加者も

納得していました。

2、5月行事案内

①22日(木) 10時〜13時

場所…ココネリ3Fホール全面

「第41回厚生会定期総会」

\*議案集の作成完了と第二部の

「記念講話・記念演奏」の具体的

内容を討議する。

\*本件13時より引き続き分担表

等、詳細に会議する。

②29日(木)

「東京探訪クラブ・世田谷沿線

沿線の史跡巡り」

レトロな電車に乗って、沿線の

名所・史跡をめぐる。主に

豪徳寺・松陰神社・松下村塾建

物等とゆつくり巡ります。

3、6月ニュース関係

\*巻頭言…山崎隆司

健康だより…尾崎看護師

\*行事関係

①「東京探訪クラブ旧古河男爵邸」

24日(火) 場所…北区西ヶ原

財閥系邸宅で庭園・建物・美術

館等見応えあり、振るって参加

ください。(20名予定)

②「例会：高齢者の服用と受診」

講師 小高佑吉氏

26日(木) 10時〜12時

場所…ココネリホール(西・中)

高齢者の日々の健康維持のため

薬に関する悩み(飲み時間や飲

み合わせ等)や受診時の医者との

問答などを話してもらおう。

③「第四回家族でバンザイ・みんな

のぶんかさ」

\*開催日時決定

11月27日(木)に決定

内容は順次決める予定。

報告 竹内



■6月度例会開催の案内

田中昌美

令和7年度最初の例会として

「高齢者の服用と受診」講座を

開催する事になりました。

講師…小高佑吉氏

日時…6月26日(木)

10時〜12時

場所…ココネリホール

無料です

・講座内容(小高さんから)

皆さんが飲んでいる薬やサプ

リメントは本当に効いています

か?毎日きちんと飲んでいるのに

効いていない感じがしない、飲み忘

れても意外と症状に変化なし、等

ということはありませんか?

現役時代は病気 になつたら

「早く治さねば」仕事は休めない」

でしたが、高齢者になつてからは

「老化だから多少は仕方がない

い…」「痛みさえなくなれば…」

「寝たきりにはなりたくない…」

等々と求めているものが変わって

いませんか? 同様に「介護なんて

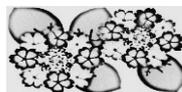
一生受けずに暮らしたい」から「必

要なサポートはしてほしい…」

「でも他人が家に入るの嫌…」

等々が変わっていませんか?

自分が受ける医療・介護は自分自



身で決めねならない時代になつ

ています。でも患者側・高齢者側

には判断するための知識がないの

が実情です。どうすれば少しでも

自分が望む医療や介護を受けられ

るのか?必要最低限の知識は何

か?誰に相談すればよいのか?

等々わからないことだらけです。

薬の飲み方から望む医療や介護を

受けるコツまでを、医療制度・介

護制度もふまえて具体的にお伝え

出来たらと思います。

★高齢者の服薬支援に豊富な知識

と経験を持つ会員で薬剤師の小高

さんが、今回ついに講演されま

す! やさしく、わかりやすい説

明には定評があり、現場で役立つ

ヒントが満載。ご家族や介護に関

わる方にもぜひ聞いてほしい内容

です。お見逃しなく! 以上

\*新会員紹介

練・早宮3丁目

熊谷 玄之 様

練・富士見台3丁目

伊藤 規志子 様

伊藤 規志子 様

伊藤 規志子 様



# 2025年(令和7年) 6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
- ▼ 4日(水) 10:00 「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4
- ▼ 7日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」サンライフ練馬研修室2
- ▼ 10日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリホール研修室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
- ▼ 20日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール中央
- ▼ 21日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリホール東
- ▼ 24日(火) 10:00 「東京探訪クラブ：旧古河男爵邸」大江戸線練馬駅改札前集合
- ▼ 25日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 26日(木) 10:00 「例会：薬の話」ココネリホール西・中央
- ▼ 27日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール西
- ▼ 27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



## ● 「東京探訪クラブ」開催案内

酒井喜嗣

3月に外壁修理が終わったばかりの旧古河邸のガイドツアー予約が取れましたので募集案内です。

・6月24日(火) 大江戸線

練馬駅改札前10時集合

・行き方：練馬↓都庁前↓春日(南北線) ↓西ヶ原↓徒歩7分

◆古河邸とは？明治から大正時代にかけて活躍した実業家・古河家の邸宅で正式名称は旧古河庭園。

現在は(公財)大谷美術館が建物の管理運営を実施。

・建築家ジョサイア・コンドルが設計した石造りの重厚な洋館は、英国風のデザインが特徴で、当時の上流階級の暮らしが、しのべられます。

・洋館の背後には、本格的な日本庭園が広がっていて、バラが咲き誇る西洋庭園と池を中心とした日本庭園の調和が見どころです。

★注意事項

・見学金800円が必要です。

・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連絡をお願いします。

☎0800-3469-4563 酒井

## 編集後記

5月〜6月はバラの季節です。その他多種多様な花も咲き、光が丘のローズガーデンもバラが綺麗で3回程、娘に連れて行ってもらいました。紫陽花も咲いてきました。これが本番に入ります。我が家でも昨年買った新しい品種も咲いてきましたので楽しみにしています。又大相撲夏場所が5月11日より始まり、応援していた大の里が優勝！

6月ニュースの巻頭言には山崎さんが素晴らしい原稿を添付してくださいました。私も同じ思いです。2頁の健康便りも、膝の大切さ、ストレッチ体操の継続が大事と強調されています。頑張りましょう！又3頁には東京探訪クラブで見学に行った旧前田家本邸の様子が写真入りで詳しく報告してくれています。又6頁、「はなしの広場」に中村さんが「デフリンピック」とはと題して紹介して下さっています。私には知識不足で今回の説明で良く解った次第です。

第1回がフランスで1924年に開催され100回記念大会が11月東京で開催されるとお知らせ下さっています。是非スマートフォンを使い娘に教わりながら見ようかと思っています。

又7頁には例会開催「高齢者の服用と受診」講座のご案内があります！是非多くの方に受講して頂きたいです。お待ちしております。

C・U