

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. 486号

2025・7・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



- ・きさら・生活支援昼食作り (第2金曜日)
- ・やすらぎ会 (月1回金曜日)

総会の後、以下の皆様による講話
演奏が披露されました。

○保坂相談役による南半球百日間の船旅談話
○神野優子様によるヴァイオリン演奏 (ピアノ伴奏平田侑様)

されました。役員一同より御礼申し上げます。
新役員(理事)として田口陽子様
また新監査役(監事)として山崎隆
司様が選任されました。

- ・例会 「高齢者の服薬と受診」
- ・例会 「健康について」
- ・例会 「生成AI体験」
- ・納涼食事会、新年会
- ・バス旅行(検討予定)

先日(5月22日)に当会の第四十
一回定期総会が開催されました。
当日は30名の参加者、および
34名の委任状により総会が成立
し、以下の議案の審議、採決を行
いました。

- 1、2024年度事業報告
- 2、2024年度決算報告
- 3、2025年度活動方針
- 4、2025年度事業計画
- 5、2025年度予算
- 6、2025年度役員等選出

結果、6件の議案はすべて可決

2024年度の全体事業の報告
概要は以下のとおりです。

- ・創立40周年記念懇親会
- ・創立40周年記念誌発行
- ・第3回「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」
- ・例会「ビューティー講座」
- ・例会「防災講座」
- ・例会「高齢者のための安心安全
片付け習慣講座」
- ・新年会、通年午餐会

また、2025年度の全体事業
の計画は以下のとおりです。

- ・第4回「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」

議案の議決後、各サークルが2
024年度の活動報告及び202
5年度活動計画の発表をいたしま
した。各3分間のプレゼンでした
が、活気のある説明を聞くことが
できました。説明順と今年度の活
動日(予定)は以下のとおりです。

- ・まゆの会 (第1月曜日)
- ・シルバー・コーラス (第1月曜日)
- ・東京探訪クラブ (第1・3水曜日)
- ・シネマクラブ (月1回程度)
- ・読書サロン (第2火曜日)
- ・太極拳健康体操(第2第4金曜日)
- ・こぶし朗読の会(第1第3土曜日)
- ・スマホ倶楽 (月1回/休会中)

昨年度は創立四十周年で記念行事
をコネリにて開催いたしました
が、今年度からは五十年目に向け
ての新たな一歩が始まります。

物価や年金、福祉や介護をはじめ
我々シルバー世代を取り巻く環
境は大きく変貌しており、科学の
面でもIT、とりわけ生成AIの
分野は従来では考えられないスピ
ードで変化しています。生活サー
ビス面では想像を超えた動きが見
え始めています。当会は例会など
の活動を通じてますます加速する
このような波にうまく対応出来
るよう情報提供を継続していきたく
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



「脱水」

温暖化が進み、日本の四季に変化が●さわやかな五月晴はどこに？

気候の変化に伴い、身体機能を維持するには生活習慣も変えて適応していかなければなりません。昨年以上に猛暑日は増えるのでは？ “熱中症予防に飲水”は広く認識され、習慣化は広まっていると思います。「脱水」は、熱中症のみならず多くのリスクをもたらします。脱水予防は、様々なリスクを回避することにつながります。

1. 脱水とは

体から体液（水と電解質（塩分など））を失うこと。

体液は、体温調節、カラダに必要な栄養素や酸素を運びこむ、カラダに不要な老廃物を運び出す等生命維持に重要な働きをしています。

脱水は熱中症のリスクや、血液がドロドロ状態になり血行を悪く

し、脳梗塞・心筋梗塞などを誘発する可能性も高くなります。

2. 症状

- ①脳・めまい、立ちくらみ、だるい、頭痛、けいれん、集中力・記憶力の低下、意識消失など
- ②消化器・食欲低下、吐き気、嘔吐、便秘、下痢など
- ③筋肉・筋肉痛、しびれ、こむら返りなど

3. 予防対策

脱水は、予防できる症状です。一日の水分（飲水）量の目安は、体重1kgあたり40ml以上が必要です。例：体重50kgの場合（ $50 \times 40 = 2000$ ml以上）となります。必要量を確認し、喉が渇く前からこまめに飲水し、特に気温が高い時は、一時間に200〜250mlを2〜4回に分けて飲みましょう。（東京医療保健大学、谷口英喜教授）

発汗：水分だけでなく塩分・ミネラルも多く失ってしまいます。

よって、塩分やミネラル摂取には規則的にバランスの良い食事（食量）を摂ることが重要です。

4. 脱水が起こり易い状況

- ・気温が高い日・真夏日・猛暑日（気象情報に注目）

- ・多量の発汗：体液を失う。
- ・睡眠：夜間も発汗はあります（気にならない程度で）寝る前、トイレ時に一口でも飲みましょう。
- ・入浴の前後：グイッとコップ一杯（水です）

- ・スポーツ時：散歩時
- ・飲酒の後：アルコールを代謝するため水が使われ、体内の水分が少なく（脱水）になり易いです。

- ・高熱、下痢、嘔吐時：口から飲めない場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- ・薬を服用している場合

降圧剤や利尿剤を使用、心臓や腎臓疾患など水分制限の場合があります。必ず医師に相談し、指示を守りましょう。

これらの脱水を起こしやすい状況を知って、早めの対処ができるように、飲水習慣を見直し予防しましょう。

5. 飲水習慣

日頃ご自分の一日の飲水量を測ったことはありませんか？

「努めて飲んでいる」から十分に飲めていると思っていたが、実際に測定し、足りなかったと驚かれる方も少なくありません。実際に

飲んでいる量を計量して、習慣の見直しや再確認をお勧めします。

●一日の目安

前述予防対策参照し、ご自分の体重に応じて算出する。

●実際に飲んでる量を知る

ペットボトルは、量が判り易いですが、自宅で普段使いの湯呑やコップは何ml入る？水筒容量をご存知ですか？ 実際には、湯呑やコップの容量を計量カップで調べてみて下さい。

実際に飲んでる量や一日の目安量（何杯か）が判り易くなります。お勧めします。

めまい、ふらつき、だるいと感じたら、まず、水を飲むこと。しかし、食事や飲水量が充分な場合は、医療機関の受診をお勧めします。

脱水サイン（症状）を軽く見ないで、（繰り返しですが）規則的な食事と一日の飲水量の目安や、脱水になり易い状況を知って、日々適切な水分補給の習慣を。

後悔したくないから、出来ることはしておきたい。ですよね。

夏を上手く乗り越えましょう。

（熱中症予防：健康だより冊子NO8を参考にして下さい）

■「第41回定期総会 開催報告」

酒井 喜嗣

日時：5月22日(木)

10時～12時30分

場所：ココネリホール

・現在会員数116名に対し、

出席者30名、委任状34名、

合計64名で、総会成立宣言後、

議長に山本均会長を選出。

◆議案集の説明と議事

第1号議案：2024年度事業

報告から第6号議案：2025年

度の役員等選出(案)までの各議案

を山本会長と竹内副会長で順次説

明。報告後に審議し一括承認され

ました。

・昨年度は創立40周年記念事業

として、記念講演会、記念誌(文

集 記念誌別冊(健康だより)の

作成に加え、「第3回家族でバンザ

イ・みんなのぶんかさい」の特別

編と重要イベントの目白押しでし

たが、無事終える事ができました。

・今年度の恒例事業概要

「家族でバンザイ・みんなの文化

祭」は4回目を迎えます。既に1

1月27日開催予定で内容の検討

を開始しました。例会は「健康」

をテーマに、6月「高齢者の服薬

と受診」、9月「健康についてと健

康相談会」12月「生成AIの体

験」などを企画中です。

・健生会ニュースも今年度末には

第494号となり、記念の第50

0号に向けラストスパートです。

更なる皆様からの「話の広場」へ

の投稿もお願いします。

・今年度の役員と発送委員

山本稔子役員と橋高監査役以外の

方々は、前年度に引き続き再任と

なりました。新たに田口陽子様と

元役員の山崎隆司様に加わりました。

山本稔子役員と橋高監査役は

退任となりご苦労さまでした。

発送委員は、橋本様、落合様、中

加様、丸山様が退任となりご苦労

さまでした。それ以外の前年度の

9名の方達は、引き続き留任とな

りました。

◆サークル・ボランティア

前年度活動報告&今年度活動計画

各サークルの担当から約3分

ずつ活動報告を実施。ごぶし朗読

の会の報告では、中村さんが「若

返りの水」を朗読し会場を沸かせ

ました。シネマクラブの報告では、

高田さんから「試写室便り150

回達成」との事。また、太極拳健

康体操では、丸山先生が基本動作

◆定期総会の第2部として記念講

話と記念演奏を各々30分ずつ実

施しました。

①記念講話：「健康生きがいの

一里塚・南半球の船旅」

相談役 保坂武雄

次の4つのテーマで写真も交えて

のお話でした。

・16の寄港地から南アフリカ、

リオデジャネイロ、南極、イース

ター島について

・活発な船内生活の沢山の「アト

ラクション」と「学び」

・その他(クルージングとIT等)

・船旅のリスク

②記念演奏：ヴァイオリン演奏

ヴァイオリン 神野優子様

ピアノ伴奏 平田侑様

クライスラー作曲「美しきロスマ

リン」、ドボルザーク作曲「ユモ

レスク」等7曲演奏。アンコール

では、ビートルズの「イエスタデ

イ」を演奏。

演奏後には山本会長からデジタル

花束を！(予算の都合上)

◆最後に、内田副会長の閉会挨拶

で無事総会終了となりました。



★総会終了後、今年度の役員集合写真を撮りました。



酒井 土橋 横田 山本 内田 竹内 濱 田口 水野 田中 竹内

新役員も加わり会員の皆様にとって、少しでも楽しい会でありますよう、頑張つてまいります。

●2025年度 新規 役員紹介
初めまして田口陽子と申します。この度、健生会事務局にて情報発信・企画を担当することになりました。

パワーアップカレッジの後継であるつながるカレッジ13期を修了しています。カレッジで学んだ経験や同期生、先輩方とのつながりを大切にしながら、現在セカンドライフの充実を目指した地域活動団体「これからっとラボ」の代表として、またカレッジ同窓会の副会長として多くの方々に関わりながら活動を続けています。情報発信の担い手として、健生会の取り組みをより多くの人々に伝えていきたいと考えています。皆さまの活動の賛助として一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

●「きらら生活支援昼食作り」

清水 マツ子

- ・5月9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
- ・5月9日(金) 指導 丸山英子
- ・ココネリ 参加 5名
- ・5月23日(金)
- ・生涯学習センター参加 4名

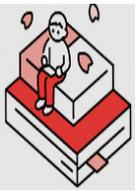
●「読書サロン報告」

山崎隆司

- ・日時 5月13日(火) 10時～11時30分
- ・場所 ココネリホール
- ・参加者 8名
- ・実施内容

冒頭、白内障の手術を近々希望する参加者に対し、既に手術を体験した人達から助言をしたり、最近の出来事で、車が小学生の列に突っ込んだり、突然駅で切りつける事件があったり等物騒なニュースに憤慨したりでサロンをスタートしました。健康の為、スイスイ軽快に歩くことを薦める参加者の意見が披露されました。

そして、いつもの通り各自が持ち寄った本を紹介し合った後、参加者全員で、詩人の坂村真民(さかむらしんみん)の「二度とない人生だから」を音読しました。坂村真民は、慈悲の心と生きる喜びを歌った詩人であり、代表的な言葉として、「念ずれば花ひらく」があります。



以上

●「こぶし朗読の会」開催報告

田中 昌美

- ・第74回5月17日(土) ココネリ 参加者11名
- ・第75回6月7日(土) ココネリ 参加者10名
- ・教材 両日 斉藤洋作 「白狐魔記」

9月28日に「白狐魔記」朗読発表が決定し、2時間以内に収まるよう和田先生の手による台本作りが始まりました。

☆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4名 利用者18名

- ・朗読
- 「鯉のぼりのお話し」(昔話し)
- 「金太郎」(昔話し)
- 「きんいろのきつね」

(大川悦生著)

「きんいろのきつね」は那須の原の「殺傷石ものがたり」をもとに、国に害を及ぼす魔法の狐と、それを退治しようとする関東武士との戦いを描いたもので「九尾のきつね」としても有名です。



●「東京探訪クラブ」開催報告
酒井喜嗣

月日：5月29日(木)

場所：世田谷線沿線の歴史探訪
参加者：19名

今回は、5月に100周年を迎えた世田谷線に乗って、沿線にある歴史的観光スポットの豪徳寺と松陰神社に行ってきました。

1. 世田谷線

世田谷線は、世田谷区の三軒茶屋駅から下高井戸駅までわずか5キロを結ぶ路線で、首都圏でも数少ない「路面電車」です。残念ながら「幸福の招き猫電車」は当日お休みでしたが、記念の乗車券をゲット。念願の世田谷線(旧玉電)に乗れたと喜んでいた方も。

2. 豪徳寺

「宮の坂駅」で下車し、しばらく行くと松並木が現れました。そして山門を抜けると町中にあるとは思えない、整然とした静かな佇まいのお寺が！そう、ここが豪徳寺です。

ここは、曹洞宗の寺院で、招き猫発祥の地として知られています。創建は15世紀とされ、井伊直孝公の菩提寺としても有名。境内には無数の招き猫が奉納され

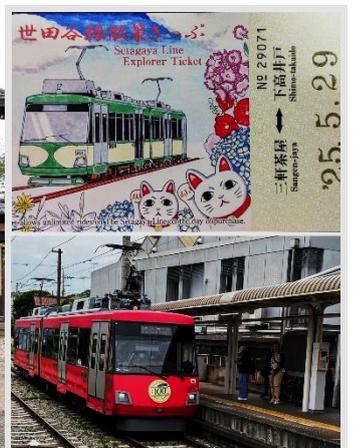
ている場所があり、その光景は圧巻でした。大小様々な白い招き猫が並んでいて、皆さん「かわいい」の連呼で写真を撮っていました。また、三重塔にも招き猫が隠れていて、全部見つけると「福を招く」との事で、懸命に探していました。

驚いたのは、このような所まで多くの外国人！が……。売店でも招き猫を買ったため長蛇の列の大半が外国人でした。しばらく並んでようやく小さなかわいい招き猫をゲットできました。境内の奥には彦根藩主・井伊家の歴代藩主の墓所が整備されています。さすがにここは静寂な空間にあり、外国人も見かけず！

3. 松陰神社

「松陰神社前駅」で下車して、参拝後のランチ場所を探りながら商店街を抜けると松陰神社の立派な黒門が！

「吉田松陰」をお奉りする神社で明治15年松陰先生の門下生であった高杉晋作、伊藤博文、などの門下生達によって創建されました。世界遺産「松下村塾」を模した建物も展示されていました。



●まゆの会』からお知らせ

柳瀬紀子

6月のまゆの会は担当者体調不良のため急遽中止にさせて頂いた頂きました。ご参加予定の皆様には大変ご迷惑をおかけしましたこと心よりお詫び申し上げます。7月は満を持して堀一子先生アート講座を開催します！お楽しみに！！！！

日時 7月7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。

参加費 500円

持物 ハサミ・定規

洗濯バサミ(布を貼る時の押しえに使用します。無くても可)

申込 080 5417 7790 柳瀬



●【健さんの試写室便り】

第153回 高田健治

『長崎―閃光の影で―』

1945年、長崎。空襲による休校を機に帰郷し、家族や友人と平穏な日々を過ごしていた看護学生の中スミ、大野アツ子、岩永ミサヲの3人は、8月9日の原爆投下により、その日常が一瞬にして一変する。街は廃墟と化し、彼女たちは使命を全うしようとして負傷者の救護に奔走する。救える命よりも多くの命を葬らなければならぬ非情な現実の中で、彼女たちは命の尊さ、そして生きる意味を問い続ける……。

戦争の記憶を紡ぐ看護師たちの手記から生まれた感動作。

監督：松本准平

8月1日(金)公開 星4つ

『灰となつても』

本作の原題『寧化飛灰』とは、「塵として朽ちるよりも灰となつても燃え尽きる方がいい」という意味を持つ。香港で2014年に起きた雨傘運動に続き、2019年、民主化を求め、(人生を無為に過すよりも短くとも激しく生きる覚悟を秘めた)抗議運動に参加

した若者たち。魂を燃やして闘った香港人たちをフリージャーナリストとして、最前線でカメラを回し続けた本作監督のアラン・ラウ。若い世代の恐れを知らない心と勇敢さ、香港警察当局の冷酷さや残酷性を克明に記録したドキュメンタリー。

監督：アラン・ラウ

6月28日(土)公開 星4つ

『舟に乗って逝く』

たくさんの運河があり、かつては舟が生活の要となっていた中国江南地域の町・徳清。ここは母が昔、舟で嫁入りし、ようやく見つけた自分の居場所。そんな母に重い病気が見つかり、上海でアメリカ人の夫と暮らす長女と、旅のガイドをしながら風来坊のように暮らす弟が、治療を巡って対立する。それぞれに事情を抱える娘、息子が織りなす家族の物語。

誰にも訪れる、葬る葬られる家族の物語を美しい映像で綴った、1994年生まれの新鋭チェン・シャオユー監督の長編デビュー作品。

監督：チェン・シャオユー(陳小雨)

6月13日(金)公開 星4つ

■私の好きな俳句(52)(落語) 渡邊 一雄(三遊亭 大王)

私は 三遊亭大王 落語家の一端を汚している。時々話のマクラで素人ですがと言うと 師匠が「お金をいただいているからには 素人というな」と叱られる。平成二十三年にこの名をいただいて もう十五年になる。「シロートが クロロート気取り グレートに」というところか。

七十歳で入門した時は 落語家になるというよりも 古典落語をもつと知りたい 話のコツを学びたいという目的があつたが、もう一つ私の趣味の 俳句と落語の共通点を見つけたという狙いもあつた。

探せばあつたあつた。両者の共通点をまとめると 落語は 芝居のような衣装や大きなセットも使わず 演者はひとり。座布団に座るだけ。たった一人で 瞬時にどんな場面もユーモアで描く。

俳句も同じように わずか十七文字で情景を描き 使う言葉も厳選する。条件は季語を入れるだけ。俳句は俳趣ともいい ユーモア脱俗軽妙がいのちである。つまり両者とも単純(シンプル)で おもしろみのある日本独特の芸である。

私の残りの人生の夢の一つに 一歳〜五歳位の子供に 落語の紙芝居をやつてあげたい。今「アンパンマン」や「まんじゅうこわい」あたりから練習しようと思つている。お金は取らないで 笑つてくれた子に 飴をあげる紙芝居のオッチャンをやつてみたい。

では 落語・寄席(ヨセ)の句を楽しんで下さい。

- ① こほろぎや 寄席の楽屋の 独り酒(水原 秋櫻子)
 - ② こほろぎや 入る月早き 寄席戻り(渡部 水巴)
 - ③ 永き日の 寄席の呼び込み おもしろいでえ(松野 篤子)
 - ④ 寄席の前 焚火している 淋しさよ(成瀬 正とも)
 - ⑤ 寄席出でて 秋夕焼の すさまじく(杉山 岳陽)
 - ⑥ 寄鍋を囲む 寄席好き 芝居好き(伊東 白楊)
 - ⑦ 寄席出でて 方向音痴 秋の暮(辻田 克己)
 - ⑧ 初寄席や いろいろになる 出の囃子(能村 登四郎)
- (いろいろ)とは落語以外の 紙切りとか漫才をいう)



◆「はなしの広場」

NHK100分で名著⑭ 保坂武雄

『谷川俊太郎詩集』

解説 若松英輔

18歳の谷川俊太郎は理解者がいない孤独の中で、ノートに詩を書き続け「二十億光年の孤独」他が生まれた。以来、昨年92歳で亡くなるまで詩人、翻訳家、絵本作家、脚本家として活躍した。解説者、若松英輔は「谷川の存在で、日本の詩作は、全く違う形になった。誰でも詩を詠む人が詩人となる。」と言っている。

(18歳の作品)

「二十億光年の孤独」

人類は小さな球の上で

眠り起きそして働き

時々火星に仲間を欲しがったりする

火星人は小さな球の上で

何をしているか 僕は知らない

(或いはネリリシ キルルシ

ハララしているか)

しかしときどき地球に仲間を

欲しがったりする

それはまったくたしかなことだ

万有引力とは

ひき合う孤独の力である

宇宙はひずんでいる

それ故みんなはもとめ合う

宇宙はどんどん膨らんでゆく

二十億光年の孤独に

僕は思わずくしやみをした

(還暦を過ぎての作品)

「臨死船」

知らぬ間にあの世行きの

連絡船に乗っていた

けっこう混みあっている

年寄りが多いが若い者もいる

驚いたことにちらほら赤ん坊もいる

連れがいなくてひとり者が

ほとんどだが

中にはおびえたように身を寄せ合った

男女もいる

(中略)

見えない糸のように旋律を

縫い合わせていくのが

この世とあの世というものだろうか

ここがどこなのかもう分らない

ここからどこへ行けるのか

行けないのか

音楽を頼りに歩いて行くしかない

「闇は光の母」

闇がなければ光はなかった

闇は光の母

光が無ければ眼はなかった

眼は光の子ども

(中略)

光を孕み光を育む闇の

その愛を恐れてはならない

■「6月度役員会」報告

酒井 喜嗣

*日時 6月5日(木) 10時

*場所 ココネリ 研修室4

*出席者 司会 酒井

山本・内田・竹内・土橋・横田

竹内(律)・田中・水野・田口

1. 5月行事実施報告

・22日(木)定期総会

場所・ココネリ3Fホール

参加者30名、委任状34名

次年度に向けての定期総会での

振り返り実施

・29日(木)東京探訪クラブ

「世田谷沿線の史跡巡り」

参加者19名

首都圏でも数少ない路面電車

に乗って、沿線の名所史跡の豪

徳寺と松陰神社を探訪。こんな

所までインバウンドが!

2. 6月行事関係

・24日(火)東京探訪クラブ

今月は、外壁修復が完了した旧

古河庭園のガイドツアーに行

く予定。

・26日(木)例会

「高齢者の服薬と受診」

講師 小高佑吉氏

例会開催に向けての当日の配布

資料、必要機器、公募案内など

の準備作業の確認調整実施。

・参考情報

「なべさんの元気わくわく講座」

が6月30日に「はつらつセン

ター豊玉」にて開催予定。

3. 7月ニュース関係

・ニュース原稿の確認調整

巻頭言・・・山本均

健康だより・・・尾崎看護師

ニュースの編成にあたり、話の

広場などのストック原稿不足

しており今後推進策等を検討。

・7月各行事日程の確認

4. その他

・納涼食事会の検討開始

まずは、プランを持ち寄って、

次回に詳細検討

・バス旅行の再開検討開始

まずは、プランを持ち寄って、

次回以降に検討継続

・第4回「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」のプログラム

検討

・ニュース送付先の見直

郵送料金削減にむけて、会員以

外へのニュース送付先を次回

見直す予定。

・会費納入状況の確認を次回実施

予定。

以上

2025年(令和7年)7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」生涯学習センター第1教室
- ▼ 3日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室3
- ▼ 5日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター教室3
- ▼ 7日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室
- ▼ 8日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室5
- ▼ 11日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール東
- ▼ 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
- ▼ 17日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室5
- ▼ 19日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリホール西
- ▼ 23日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 25日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール西
- ▼ 25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



● 「やすらぎ会」 橋本 光

・ 5月23日(金) 参加 3名

・ 場所: 社会福祉協議会 会議室

● ニュース発送 活動報告

・ 「校正」 役員 参加 9名

・ 5月15日(木) ココネリ

・ 「印刷 発送」 参加14名

・ 5月28日(水)

生涯学習センター

★ 6月予定の東京探訪クラブ

猛暑で急遽中止延期に!

・ 年々夏の暑さが厳しくなっています。

・ 6月24日(火) 開催予定の東京探訪

クラブ(旧古河庭園見学)は、参加者

15名で開催の予定でしたが、6月の

想定外の猛暑につき、熱中症リスクを

考慮して、探訪先とも相談して急遽中

止になりました。

・ これからも猛暑は、まだまだ続くと思

われます。各サークル活動において

も、熱中症警戒情報を確認して、活動

場所の状況、活動内容などに応じて実

施の可否なども検討する必要がある

かと思えます。

酒井喜嗣



編集後記

6月は入梅に映える紫陽花が主役でした。とても綺麗で種類も多く、堪能出来ました。そして、7月の主役は七夕さまですね。特に仙台の七夕祭りは有名です。

ところで7月号ニュース1頁巻頭言には5月総会の様子が、欠席なさった会員に状況を説明されています。

又2頁の健康便りには猛暑の季節、脱水症状が起こらないように水分補給を充分取り夏をうまく乗り切つてとアドバイスしてくださっています。

5頁の東京探訪クラブには見学先、豪徳寺の特に招き猫の数の多さには、驚きです、今では外国人にも人気訪れる人が多いそうですね。世の中変わりましたね。お土産売り場も長蛇の列で皆様やっとなさい招き猫ゲットされたとか・良かったですね、又松陰神社の事も紹介されています。見学に参加できない会員には状況が解り助かります。有難う! 7頁の話の広場保坂さん寄稿には長谷川俊太郎詩集が沢山記載されている中で、「臨死船」のところ目留まり繰り返し読みました。皆様もじっくり読んでくださればと思います。



C・U