

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-kenseikai.com/>

No. 488号

2025・9・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



足るを知る心

山崎 隆司

今年の夏は大変な猛暑ですが、9月(長月)に入り、少しは暑さも一段落の様子です。地球温暖化(沸騰化)により、毎年酷暑の夏を過ごすことになり、年を重ねてきた身体には大変堪えましたが、ようやく僅かですが朝夕に秋の気配を感じる季節を迎えました。時は確実に、暑い夏(朱夏)から爽りの秋(白秋)に流れています。

さて、今年5月13日に89歳で亡くなった南米ウルグアイ前大統領のホセ・ムヒカ氏をご存じですか。生前、質素な生活ぶりから「世界で一番貧しい大統領」と呼ばれて、日本にも講演で来日した

ことがあり、国連での演説は有名です。彼は大統領時代には、公邸には住まず、収入の9割を貧困層に寄付し質素な日常生活を楽しんでいました。彼の持論は、「貧しい人とは、限らない欲を持ち、いくらあっても満足しない人である。貧しい人はものがない人ではなく、より多くのものを求め続ける人である。私は少しのもので満足して生きている。質素なだけで貧しくはない。」

(彼は世界で一番貧しい大統領と呼ばれたが、真の意味での貧しい人ではありません。)国連での演説で、今の経済発展を続けることが本当に豊かなことなのか真剣に問い掛けました。今の市場経済は市場社会を作り出し、それを世界規模に拡大させてしまい、人類がその強力な力に支配されているのが現実の世界だと指摘しています。

我々は、発展する為にこの地球にやってきたのではなく、幸せになる為にやってきたのだと語り掛けました。消費が減速すれば経済が悪化し、不況と言うお化けが姿を現します。従って、商品の寿命を縮小し、使い捨て文明を支える悪循環の中にいるのが我々が築いてきた文明の在り方であり、我々の生き方だと指摘しています。

人間の欲望には限界がありません。一つを得れば次の一つが欲しくなる、どこまでも続きます。人間は物やお金があれば幸せと言うことではありません。

足るを知る心を持つてさえいれば人間、どんな状況でも幸せに暮らすことが出来るのではないでしょう。幸せとは、あくまで主観的なものであり、客観的にどうこう言えるものではありません。まさに、幸せは自分の心の中で感じる

ものです。彼が主張することは、日本人の「知足」の精神だと思います。感謝の気持ちを持って、身近にあるもので満足する姿勢が大切だと言っています。

良寛の句に、「焚(た)くほどは風がもてくる落葉かな」があります。自分が生活に必要なものは風が運んで来てくれる、と言う自然に感謝する心です。

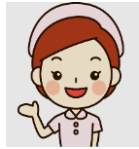
これから私の一番好きな季節の秋が訪れますが、この秋が年々短くなることに残念な気持ちがしています。秋が深まり、色鮮やかな紅葉(錦秋)に出会うと、日本人に生まれて本当に良かったと毎年実感します。本格的な秋までにはまだまだ時間がかかりますが、今から紅葉との出合いを楽しみにしています。暑い夏から解放され、外出を控えていた身体を動かして、秋の夜長に今までの人生で出会った人達との一期一会を静かに振り返って幸せを実感しませんか。

無暗に物理的なものを求めるのでは無く、足るを知る心(知足)を大切にして、与えられたものに感謝し、身近な小さな幸せを噛みしめて生活したいものです。

● 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



「股関節」第二報



8月号に続き、股関節の健康維持法の一つとして、自分で行うストレッチをご紹介します。

痛みがない方も、現在股関節の動きに制限がない場合でも予防としてストレッチを習慣的に行うことが股関節の健康維持向上に大切なことだと思います。是非参考にしてみてください幸いです。

一、自分で行うストレッチ法

1. ねながら行うストレッチ

①股・膝関節の屈曲トレーニング

◎仰向けになる。

◎片膝を曲げ、両手でスネ・太ももを抱え込みます。反対の足は真つ直ぐに延ばしておきます。

◎息を吐きながら膝を胸に引き寄せる（お尻が浮かないように）

◎20秒キープ…深い呼吸をしながらリラックスして行う。（左右交

互に3セット）

②股関節の外側のストレッチ

◎おおむけになる。

◎両膝を立てて、足の裏はしっかりと床につけた状態にし、肩幅よりやや広い目に開く。

◎息を吐きながら両膝をそろえたまま、左右にゆっくり倒す。

（胸や肩が床から浮かないように意識する）

左右交互に5〜10回行う。

2. 立つて行うストレッチ

股関節外転運動

◎両膝を安定した机や椅子の背に軽く手を添えて立つ。

◎軸足に体重をのせ、反対の脚を外側にゆっくり持ち上げる。つま先は前に向けたまま。

◎開く角度は、無理のない範囲で。

◎ゆっくりと脚を元に戻す。

（左右交互に10回ずつ）

*お尻周りを鍛えたい方、立ち上がりや階段昇降が辛い方におすすめです。

3. 椅子に座り、行うストレッチ

①大殿筋ストレッチ

◎安定した椅子に浅く掛ける。

◎片足を反対側の膝の上にのせる。

◎胸をゆっくり前に倒す。（背を曲げないように注意し、息を吐きつ

つ胸を前にたおす）

◎20秒キープし、もとに戻す左右、それぞれ2セットずつ。

②股関節回し運動

◎安定した椅子に掛ける。

背すじをまっすぐに伸ばして座る。

◎片足を床から少し浮かせる。

膝を軽く曲げた状態になる。

◎膝で、大きな円を描くように時計回りに回す。反時計回りにも回す。各5回行う。

◎反対の足も同様に行う。

左右各5セット行う。

◎太ももの裏についている筋肉（ハムストリングスのストレッチ

◎安定した椅子に浅くかける。背すじをまっすぐに伸ばして座る。

◎片方の膝を伸ばす。

◎伸ばした足に向かって上体を近づける。（20秒キープ）

◎反対の足も同様に行う。

*太ももの裏側の筋肉を鍛える

二、股関節のストレッチを 行う際の注意点

①なるべく20秒以上かけて筋肉を伸ばす。筋肉の柔軟性を高めるためには、時間をかけてストレッチする必要があります。ストレッチの時間が短いと筋肉が硬くなろ

うとする反応を起こしてしまい、逆効果となる場合がある。焦らずゆっくり、時間をかけて行いましょう。

②ストレッチは、強い痛みが出ない範囲で行いましょう。気持ち良いと感じる程度に留めることが大切です。

*股関節疾患を発症している方は、必ず医師に相談してストレッチをしてよい範囲を確認しましょう。

③呼吸を止めないで行う。

呼吸を止めて行うと血圧が高まる恐れがあります。集中していると呼吸を止めがちですので、リラックスして行うとよいと思います。

三、日常生活

①股関節に負担をかける日常動作
深くしゃがむ（和式トイレ・あぐら・脚を組む（椅子）など

②負担をかけない工夫
背筋を伸ばす（姿勢を正す）

歩き方を意識する。筋肉を鍛える。（大きな歩幅でゆっくり歩くことをこころがける）

身体の中の部分も重要ですが、股関節に、改めて縁の下の力を感じました。これからの伴走者でいてください。そんな気持ちです。

●「読書サロン報告」

山崎隆司

- ・日時 7月12日(火)
10時～11時30分
- ・場所 ココネリ研修室
- ・参加者 8名
- ・実施内容

最近大ヒットしている映画

「国宝」の話題が参加者から披露され、出演者(吉沢亮、横浜流星、寺島しのぶ等)の名演技で、上映時間3時間が全く飽きずに堪能出来たとの感想でした。

小説「国宝」は吉田修一作で、任侠の家に生まれながら歌舞伎役者として芸の道に人生を掛けた男の激動を描いた人間ドラマで、日経新聞でも連載されたもの。

又、最近の演劇界で90歳以上の女優が元気に活躍している姿に、感動しているとの意見も寄せられました。(岸恵子、草笛光子、岩崎加根子等)

書籍の紹介や交換後、音読(柴門ふみのエッセイ集「大人のたしなみ」より「女が年をとるといふこと」)が披露され、内容に参加者が皆納得されていました。

以上

●「いぶし朗読の会」開催報告

田中 昌美

- ・第78回7月19日(土)
ココネリ 参加者11名
- ・第79回8月5日(土)
生涯学習センター参加者13名
- ・教材 斉藤洋作「白狐魔記」

9月28日「白狐魔記」発表会に向け、上演時間内に収まるよう原作のカットをしながら 各々の担当箇所を決めて、稽古をしました。この先何度も読み返し声に表情が乗るように稽古をしていきます。

☆読み聞かせボランティア

- ・練馬ダイソービスセンター
参加者3名 利用者18名
- ・朗読

「うらしま太郎」

「梅干し梅干し梅干しだー!」

(紙芝居)

「芝浜」 (落語絵本)

「練馬の名のおこり」「雨乞い」
(ねりまの昔話より)

ねりまの昔はなしは皆さん興味があるので、この先も続けていきたいと思えます。

●「まゆの会」報告&ご案内

柳瀬紀子

8月4日 参加者9名
酷暑の中ご参加いただきありがとうございます。ありがとうございました!にもかかわらず担当者が不慣れで説明不足甚だしく進行が滞り、皆さん「?!」状態に、夏にぴったり紐ブレスレット製作、不完全燃焼で終わった方、ごめんなさい。それでも隣近所の方と教え合い助け合い和気あいあいの雰囲気はいつも通り!まゆの会のサロン化目指します♡

☆9月まゆの会のご案内

まだまだ暑さは厳しいけれど、9月なので秋の花、コスモスのブローチ(つまみ細工風)を作ります。



日時 9月1日(月) 1時半～

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 コスモスのブローチ

参加費 300円

持ち物 ピンセット(あると便利、なくても可)洗濯バサミやクリップ(糊付けの固定に使用)ハサミ・規定

●「やすらぎ会」報告

橋本 光

- ・7月25日(金) 参加 4名
- ・場所…社会福祉協議会 会議室

●「きらら生活支援昼食作り」

- ・7月11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
指導丸山英子

- ・7月11日(金)
ココネリ 参加 6名
- ・7月25日(金)
ココネリ 参加 5名

●ニュース発送活動報告

土橋昌子

- ・「校正」 ココネリ
- ・7月17日(木) 参加7名
- ・「印刷発送」生涯学習センター
- ・7月23日(水) 参加13名



◎「シネマクラブ鑑賞会報告」

保坂武雄

鑑賞作品「木の上の軍隊」

ユナイテッドシネマ豊島園

8月5日(火)

参加者 8名

猛暑の中、メンバー7名と畑の仲間1名、計8名が鑑賞。

80年前、沖縄の小さな島を日本軍は不沈空母とすべく硬い岩盤を砕いて手作業で滑走路を造る。が米軍に占領され利用される恐れで滑走路を爆破命令。間もなく米軍の圧倒的戦力に日本軍は降伏。その直前、2人の日本兵山下少尉と安慶名新兵はガジュマルの巨樹に隠れ、飢えと恐怖に耐え本土よりの援軍を待つ。敗戦も知らずに。この実話を元にした井上ひさしの戯曲の映画化。戦争の理不尽さと虚しさを訴える。

【鑑賞した会員の感想】

(幸恵) 意志に関係なく時代に翻弄され、命を落とし傷ついた人々がいたという事実は心に刻んでおかねばなりません。世界中に今も苦しんでいる人々を思うと悲しくなります。忘れてはいけない事に改めて気付かされた映画でした。

(青木) 現実ほもつと厳しいもの

だったと推察します。今日の映画は奇麗すぎます。

(うらら) 帰りたい、帰りたいと何度も言つてズーっと遠くを見ていたシーンは涙にむせびました。普通の暮らしをしたい・・・と。

この3カ月「国宝」「フロントライン」「木の上の軍隊」と、とてもいい映画でした。今の自分を振り返って、12〜3年間の健生会には感謝です。帰り道私の自転車に男子高校生が道を譲ってくれて「有難う」と言ったらにっこり：照れくさそうで・・・すっかり嬉しい1日でした。

(邦江) 80年前沖縄の近くの小島で二人の日本兵が飢えを忍んで2年間、終戦も知らず頑張ってきた。年上の上官はあくまで軍に忠実に二人で木の上でかくれても、軍隊の上官と新兵のままだった。沖縄から出たことのない新兵はすぐ近くの家に帰りたい、海を見たいとたまらず海岸に出て海に入る。これを見た上官も新兵と残してきた息子を重ね合わせ、少しずつ心を開くことが出来る。今の世界の戦争ニュースを見て殺し合いはもう沢山だ、戦争は止めてと重ねて思った。いい映画だった。

●「ごぶし朗読の会」

朗読発表会のお知らせ

田中 昌美

・日時：9月28日(日)

14時〜17時

・場所：ココネリホール

・演目：きつねが語るふしぎな

歴史の物語 斉藤洋作

『白狐魔記 源平の風』

・予約不要・無料

皆さんは、

「白狐魔丸(しらこまる)」と

いうキツネを知っていますか？

このお話の主人公は、なんと人間の言葉を話せて、何百年も生きる

ふしぎな白いキツネなんです。

白狐魔丸は、ずっと昔の日本、平安時代の終わりのころ「源氏」と

「平家」が戦っていた時代に、

人間の姿に化けて旅に出ることに

なります。

彼は戦いのまっただ中で、

いろんな人と出会い、助けたり、

助けられたりしながら、「命って

なに？」「戦うってどういうこ

と？」と、一生懸命考えます。

白狐魔丸は、ただの動物でも

ただの人間でもありません。

人と動物のあいだに立って、どち

らの気持ちも分かる、ちよつと寂

しくて、でもとつてもやさしい心

をもったキツネなのです。

そんな彼の目を通して、昔の日本の出来事が、まるで自分がそこに

いるように感じられます。

今回の朗読発表会では、この「白狐魔記 源平の風」のお話の中から、白狐魔丸がどんなふう人間と出会い、どうやって戦いの時代を生きぬいたのか、声で、言葉で、心をこめて読み聞かせします。目として、音に耳をすませると、景色が見えてくる。風の音が聞こえる。キツネの気持ちがわかってくる。

そんな魔法みたいな「朗読」の世界を、ぜひ体験しに来てくださーい！

物語が好きな方も、歴史にちよつと興味がある方も、キツネが大好きな方も、ぜひ聞きにきてくださーいね！



●東京探訪クラブ募集案内
「東京都庁見学ツアー」

酒井 喜嗣

今回は東京都庁の見学ツアーの団体予約が取れましたので、募集案内です。

・日時：9月25日（木）

大江戸線練馬駅改札前9時集合

・申込：先着順20名まで

★【都庁】見学ツアーコース

ガイドさんの案内で以下のコースを巡る予定です。

・第一本庁舎1階で受付

・第一本庁舎2階の熊手

・空中歩廊（南側）第一本庁舎と都議会議事堂を繋ぐ空中回廊

・都議会議事堂（7階・5階）

・空中歩廊（北側）

・1階展望室エレベーター前

ガイドによるツアーは以上です。

その後は、エレベーターで展望室

に登り見学の予定です。

見学時間は、約1時間30分です。

★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

●「話の広場」玉川上水 散策

横田邦彦

玉川上水は江戸時代、多摩川から江戸市中まで引水されていた上水路。今は緑道があり都立公園にもなっている。昨年末から4回に分けて玉川上水に沿って歩いてみた。

多摩川の羽村取水口から四谷大木戸まで全長約43km、標高差約92mを自然の流れで水を通す導水路であった。高井戸近くの浅間橋から都心部は暗渠になっているが、そこから上流は開口部となっている羽村まで歩ける。下の図のように井の頭公園、武蔵境の浄水場を通り途中で千川上水、野火止上水などを分岐する。ということで、飲料水だけではなく田畑への農業用水でもあった。



初日は浅間橋から井の頭公園を過ぎ太宰治が入水自殺した三鷹駅付近を通り武蔵境の浄水場まで。

このあたりには武蔵野を書いた国木田独歩の碑がある。
2日目は五日市街道に並走する形になるが、練馬方面に行く千川上水の分岐がある。小金井公園の南を通り小平・国立に入り西武線の玉川上水駅に達する。



3日目は西武線のややこしい線を見ながら拝島駅に行く。
4日目は福生市内を抜けて羽村の堰へ。上水を作った玉川兄弟の像がある。



◆「はなしの広場」

NHK100分で名著⑩ 保坂武雄
有吉佐和子著『恍惚の人』

解説 ソコロワ山下聖美

本書は1972年、奇跡の経済成長の頃に発表され二百万部の大ベストセラーとなった。65歳以上の人口が7%を超え（現在は29%）、認知症問題とそれに振り回される家族の姿を描き、社会的に差し迫った問題を提起した。豊かさの裏の真実、経済的に恵まれ長寿ゆえの問題と捉える。

主人公昭子は家庭を持ちながら外で働き、商社で働く夫信利と高校2年の息子敏と暮らし、舅茂造と姑は離れに住んでいる。務め帰りの昭子の向こうから茂造がやってくる、「寒くないんですかおじいちゃん」「いや寒くありません」と言い家に戻ると一人で離れに帰っていく。しばらくして「腹が減った」「ばあさんがおきてくれな
い・・」異様を感じた昭子が離れに行ってみると玄関に姑が倒れて冷たくなっていた。帰宅した夫は母親の死を知らされ、突然の事に茫然とするばかり。茂造もじつと死んだ妻を見つめていたが首を息子に向けて「婆さんは何時まで寝

てるんですかなあ・・？」と。息子を誰だと思っているのか・・？姑の死と同時に舅の認知症発症発祥混乱の日々が始まる。

茂造を母屋の一階に寝かせるようにしたところ、真夜中獣の唸り声のような物音に下りていくと「昭子さん、苦しいですよ、洩れそうですよ、あ、あ・・」「おじいちゃん庭でしてしまいなさい」「ビシャツと音がして庭に白煙が上がる、後ろから支えていると気が付いた茂造は「ああ昭子さん月がきれいですよ！」と。老人の尊厳とは？茂造は風呂でおぼれ、死線を脱した後さらに老化が進んだ一方、花や小鳥に目を奪われ、その笑顔は「幸福」そのもの、よく笑い目だけで微笑む。生まれたばかりの眼も見えない敏の笑顔をお医者様に無心の笑顔と教えられた正にそれだった。「生きながら神になるってことかしら？」昭子は固く誓う。「今迄は迷惑で仕方なかったが、生かせるだけ生かしてやろう。それは私がやることだ。」と。
(類まれなストーリーテラーの名著を、百分を2回見てテキスト45頁と文庫420頁を読みこの2段に収めた為、随分端折り表現が不十分です、ご勘弁を。)

●「8月度役員会報告」

司会 濱寿美子

・日時：令和7年8月7日(木)

・場所：ココネリ 研修室3

・出席者：山本、内田、竹内、

土橋、横田、竹内(律)、

酒井、田中、水野、田口

1. 8月行事予定案内

*猛暑の為中止

シルバーコーラス、

やすらぎ会、太極拳健康体操

2. 9月ニュース関係

*ニュース内容と分担の確認

巻頭言、健康だより他

*行事案内の確認

・例会 9月2日(火)

「日々の生活と自立を継続維持するには」

ココネリホール10～13時

講師 尾崎看護師他

2部 お悩み相談数名の予約

(4～5名)

開催に向けての当日の準備の確認

・9月25日(木)

東京探訪「都庁&都議会議事堂
見学会」

見学会

・9月28日(土)

「こぶし朗読の会 発表会」
ココネリホール14時から

3. その他

*恒例事業「春季バス旅行会」

3月以降 目的場所他開催について田中他3名で検討

*ニュース配布先の見直し

20件削減実施(8月号より)

*7年度会費名簿の件

8月31日会費納入確定にて

7年度会費名簿作成予定

*11月4日(火)「家族でバンザイみんなのぶんかさい」

開催に向けての事前打ち合わせの確認

以上

■「掲示板開設のお知らせ」

健生会ニュース編集委員

健生会以外での地域活動もされている会員の方も多くおられます。そこで健生会会員の皆様にもお知らせしたいイベントなどを、ニュースに掲載できる掲示板を開設する予定です。掲示板に掲載ご希望の方は、「話の広場投稿先」までメールにて掲載内容をお願いいたします。なお紙面の都合などで掲載できない場合もあります。

●【健さんの試写室便り】

第155回 高田健治

『遠い山なみの光』

日本人の母とイギリス人の父を持ち、大学を中退して作家を目指すニギ。彼女は、長崎で原爆を経験し、戦後渡英してきた母の半生を作品にしたいと考える。娘に乞われ、口を閉ざしてきた過去の記憶を語り始める悦子。それは、戦後復興期の活気溢れる長崎のひと夏の思い出だった。初めて聞く母の話に心揺さぶられるが、何かがおかしい——ニギは母が語る物語に秘められた嘘に気付き始める……。

主演・広瀬すず、二階堂ふみ、吉田羊ら豪華キャストを迎え、知られざる真実に心震える感動のヒューマンミステリー。

監督：石川慶

9月5日(金)公開 星5つ

『Dear Stranger／ディア・ストレンジャー』

ニューヨークの片隅で暮らすある一組の夫婦。日本人で廃墟の研究をする賢治と、老いた父の代わりに地域密着型ストアを切り盛りする台湾系アメリカ人の妻ジェーンは、仕事や育児、介護と日常に追われ、余裕のない日々を過ごしていたそ

んなある日、幼い息子が行方不明になる。警察は誘拐事件と見て夫婦はそれぞれ事情聴取を受けるが、二人はお互いに封印していた「秘密」があった……。

西島秀俊が好演。日本×台湾×アメリカの合作で送る、極限のヒューマンサスペンス。

監督：真利子哲也

9月12日(金)公開 星4つ

『愚か者の身分』

弟の手術代欲しさに闇バイトに手を出し、それ以来SNSで詐欺を働き続けるタクヤ。複雑な家庭環境で親の愛情を知らずに育ち、シェアハウスでタクヤに出会い彼を慕うマモル。ちよつとしたきっかけで足を踏み外し裏社会の運び屋に堕ちた梶谷。ある時、彼らの拠点である新宿・歌舞伎町から大金が消えた事件をきっかけに、タクヤはマモルとともに闇ビジネスの世界から抜け出そうとする——。

運命に翻弄されながらも生き抜こうとがんばり続ける若者3人を北村匠海、林裕太、綾野剛が好演。観る者の心に突き刺さる、ヒューマンドラマ。

監督：永田琴

10月24日(金)公開 星4つ

私の好きな俳句〈54〉(柿①) 渡邊 一雄 (三遊亭 大王)

果物は何でも好きだが、特に食べたいのは柿。私の故郷和知村(岐阜県)の家に一本の大きな柿の木があり、終戦直後、お菓子などない時の子供達は柿をみんなで取りあって食べた。そして一番上に熟して残っている一個の柿には手が届かず、夕日に輝いているその柿をうらめしそうに眺めた時を今でも思い出す。今回は柿の俳句を味わってください。

① 木がらしに 梢の柿の 名残(なごり) かな(服部 嵐雪)

嵐雪にも私と同じ思いがあるんだなと想像している。嵐雪は芭蕉の弟子(芭門十哲)「梅一輪 一輪ほどの 暖かさ」もこの人の名句である

② 柿食えば 鐘がなるなり 法隆寺(子規)

天折(三十四才死去)の俳人 正岡子規は、知る人ぞ知る無類の柿好きであつた。親友の漱石は子規が一度に十六個も柿を食べた、と「三四郎」に記しており、子規も「私が死んだら柿好きの俳人だった」と書いてほしい」と書き残している。

ところで掲句は、子規二十万句の中で最も有名な句であるが柿を食べたら寺の鐘がなった、だけでは何が良かわからない。たまたま作家 半藤一利の解釈を知って納得した。それは子規が「人物見立帳」という本を書きその中で誰それは、大根、誰それは、とうもろこし、と名をつけ、漱石は柿、となっている。つまり「柿くえば」は漱石を思い出している。病が癒えて上京する途中、奈良に寄り、彼から十円借りたが、全部使ってしまったという挨拶句とのこと。大金十円も返さなかつたらしい。

③ 柿落ちて 犬吠ゆる奈良の 横町かな(子規)

④ 奈良の宿 御所柿くえば 鹿が鳴く(子規)

⑤ 側(かたわら)に 柿くう人を 恨みけり(子規)

子規の柿好きを知って、お見舞品にたくさん柿が送られてきたが、医師から柿の断食を告げられ、恨めしく思っている心情がよく出ている。

⑥ 柿くわぬ 病に柿を もらいけり(子規)

⑦ 柿が好き 丸(こと)が好き 子規が好き(小川 千子)



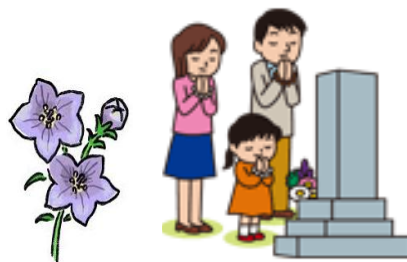
2025年(令和7年) 9月 行 事 案 内

話のひろば投稿先メールアドレス

kenseikai-news

@kuniyokota.sakura.ne.jp

- ▼ 1日(月) 13:30 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 2日(火) 10:00 「例会 健康相談」ココネリホール全
- ▼ 3日(水) 13:30 「シルバーコーラス」生涯学習センター
- ▼ 4日(木) 10:00 「役員会」ココネリ多目的室1
- ▼ 6日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2全
- ▼ 9日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリホール中央
- ▼ 12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
- ▼ 12日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 17日(水) 13:30 「シルバーコーラス」生涯学習センター
- ▼ 18日(木) 10:00 「校正」ココネリ多目的室1
- ▼ 20日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター教室3
- ▼ 24日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 25日(木) 9:00 「都庁見学ツアー」大江戸線練馬駅改札前集合
- ▼ 26日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール西
- ▼ 26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
- ▼ 28日(日) 14:00 「こぶし朗読の会 発表会」ココネリホール



■9月度「例会」のご案内

「日々の生活と自立を

継続維持するには、」

日時：9月2日(火)

10時～12時

場所：ココネリホール

講師：看護師 尾崎幹子 様

今回の例会は、健生会ニュースに毎月「健康だより」に掲載されています看護師の尾崎幹子様に、講演をいただきますので奮ってご参加願います。

★プログラム

「第1部」：講話(予約不要)

10時～11時30分

・講話「日々の生活と自立を

継続維持するには」

・ADL(日常生活活動テスト)

実施&自分の生活能力把握

「第2部」：健康相談会

11時30分～12時30分

・既に事前申込された方の先生

との個別相談

・既に多くの方から申し込みがあり、定員に達していて申込終了しています。

★問い合わせ先

09096470710

竹内

編集後記

早く過ぎやすい日が来ないかと願う毎日ですがこの夏、猛暑の中、皆さまはどのような過ごしでしたか？私は娘家族が「大阪万博展覧会」より帰って来てから、娘夫婦と私と主人4人車で、毎年恒例の軽井沢にある保養所に2泊してきました。毎年必ず立ち寄る昼食の食事処、そば匠「きこり」で摂ります。

もう一軒は2日目の昼食イタリアン「プリモ」でスパゲッティとピザ、此方が最高に美味しいので！又、「雲場の池」にも行きます。池の周囲の木々が水面に映り、絵のような風景に！そして池の周りには遊歩道が整備されているので、散策に最適です。軽井沢は木々が密集して立ち並んでいるので、日陰が多くて涼しく、そよ風が心地よく過ごせます。

ニュース9月号2頁の健康便りに、股関節を自分で行なうストレッチの方法を教えて下さっていますので参考にして無理のないように実践しましょう。5頁、話の広場に横田さんが、玉川上水散策の事を書いてくださっています。参考になりますね。7頁には渡邊先生も季節に相応しい柿の俳句を寄稿して下さいました。秋もいろいろの果物の収穫があり、嬉しいですね。

C・U