

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. 489号

2025・10・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



秋の食べ物と音楽

会長 山本 均

十月の空は、どこまでも澄み渡っていて、見上げていると体の奥まで風が通り抜けていくようです。長かった酷暑との戦いをやり過ごし、皆様お元気で無事にお過ごしのことと思います。

異常な暑さは記憶から徐々に遠ざかり、朝夕には肌寒さを覚える日も出てきました。街路樹は少しずつ色づき始め、山の木々による緑から赤や黄色へのグラデーションが目映るたびに、季節が確かに移っていることを実感します。外を歩けば金木犀の香りが漂い、公園わきの通学路や賑やかな秋祭りを思い出させてくれる・・・十月には、そんななつかしさと温も

りがあちこちに散りばめられています。

この時期、心身を整えるのに欠かせないのは旬の食べ物です。梨や桃、ブドウは所せましとスープの棚に並び、庭先の柿はまるで秋そのものを凝縮したかのように鮮やかな橙色をまとって実っています。何種類ものキノコを鍋や炊き込みご飯に加えれば、森の香りが一気に食卓に広がります。栗やサツマイモの味はどこか懐かしく、焼き立てや蒸したてを頬張れば、子供のころの腕白な遊びや、遠足、縁日の屋台が目に見えられます。海の幸であるサンマや鮭といった秋の魚は一層脂がのり、レモンや大根おろしを添えるとますます食欲を誘います。十月の食卓は体を温め、心を和ませる恵みに満ちています。

食べ物と並んで、心身を豊かに

してくれるのが音楽です。秋の夜長に聴く音楽には、日中の忙しさを忘れさせてくれる力があります。窓を開ければ遠くで様々な虫の声が聞こえますが、その素朴な音に弦楽四重奏などの曲を重ねてみると、不思議な調和が生まれてきます。バイオリンとピアノ、チェロが織りなす音色は、落ち葉が舞う景色や、陽が落ちる瞬間の空の深い色に溶け込みながら、聞く人の心をやさしく包み込んでいきます。夕暮れに聴く弦の音は一日の終わりを静かに受け止め、夜更けに聴けば月明かりの下で心を深く解き放つてくれます。ジャズの緩やかなリズムや懐かしい秋の歌も良いけれど、弦の調べはとりわけこの季節に似合うのではないのでしょうか。

十月はまた、心と体のリズムを整える月でもあります。気温が下がりはじめると、体は自然と温もり

を求めます。生姜を効かせた飲み物やニンニクを加えた料理は、冷えを防ぎ血の巡りを良くしてくれます。また早朝の散歩や軽い運動を日課に取り入れれば、澄んだ空気が気分を清め落ち着きを取り戻してくれるでしょう。紅葉の道を歩けば、足元の落ち葉がカサリと音を立て、その一歩ごとに季節の深まりを実感できます。夜は、ゆっくりと体を伸ばして深呼吸してから灯りを消すと、眠りはより深くなり、翌朝の目覚めもすっきりとしたものになります。

十月は、夏から冬への橋渡しのような存在です。暑さに疲れた体を癒しながら、寒さに備え心身を落ち着かせるこの時期にこそ、食べ物や音楽が大きな役割を果たしてくれるのです。実り豊かな食材と、深まりゆく秋に響く音楽の調べ。その両方を楽しみながら過ごす十月の日々は、やがて訪れる冬を迎えるための確かな力を私たちの中に育んでくれるでしょう。



●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



自分が行う「体調・健康管理と

「健康診査結果の見方と活用」

日々の体調の変化の受け止め方は、人により心配したり、しなかったりと人それぞれかと思えます。例年にならない猛暑の中、体調を崩していませんか。どのように過ごされていますか。こんな時だからこそ体調・健康管理を自分で行うことが大切かと思えます。

I. 体調・健康管理

体調・健康管理は、心身の健康を維持向上させるための生活習慣を整えること。例えば

- ① バランスの取れた食事（栄養を考えた食生活）
- ② 適度な運動（身体を動かす習慣）
- ③ 十分な睡眠（質の良い休息）
- ④ ストレス管理（心の健康を整える）
- ⑤ 定期的な健康診断（病気の早期発見）等

参考資料…

「毎日の体調管理のポイント」監修：小鷹悠一・おだかクリニック・循環器疾患専門

「自分が行う体調・健康管理」は、「めざす自分」に向き合うことに役立つと思います。そのためには、①まず日々の体調に興味・関心を持つことが大切です。

②「目指す状態と現状とのズレ（問題や課題）を知る。

③実行可能な方法を決める。

④決めたとおりに実行する。

⑤管理表を作成し、毎日日記のように記録する。

管理表の内容は

①、体調



例：体温、血圧、体重、症状など、

②心身機能維持向上のために取組みたい生活習慣や運動の実施（運動やストレッチ、活動など） 自分が必要と思う項目を、一覧表にする。毎日、日記のように記録することによって、体調の変化や実施した実感、効果（改善・不変）が見えやすく、次につながると思います（提案です。）

③実行可能な方法については、「健康だより」も参考にして頂ければと思います。

II. 健康診査結果の活用

練馬区でも今年の「健康診査の案内」が届いていると思います。生活習慣を見直す（前述の健康管理）ためにも現在の健康状態を知る大切なデータです。

1. 診査・検査結果の受け止め方

区の健診結果、病院など受診時の検査結果の見方は、医師と患者では、「基準値」についての視点が異なると考えています。

結果は、数値が基準値より高い・低い（H・L）と記されています。

健診結果は、病気の早期発見（早期治療につながる）や今までの生活習慣の結果を表している事などに様々なことを教えてくれます。

①医師は、これらのデータを治療の必要の有無、経過観察（変化を見る）、治療中の場合は、治療効果の判断基準にしていると思ってください。（医師の責務・役割）

②患者（健診を受けた私たち）は、健診結果の説明の際、医師から（H・L）に関して「今は、治療するほどではないです。様子を觀みましょう」と説明を受けることがありと思います。その説明の受け止め方は、人それぞれと思います。悪くはないのだと安心する気持ちはあると思います。そこで大切な

ことは、「治療するほどではない」と言われても、「放置してよい」ということではありません。「このまま放置すると要治療状態になる可能性が高い」と受け止めることだと思います。

2. 活かし方

悩むことではなく、今後治療を要しない状態（基準値に近づける生活）をつくることです。健診結果は今までの生活習慣の結果でもありますので、生活習慣の見直しに繋げる良いきっかけになると思います。その際、重要なことは適切な生活習慣のポイントを具体的に（実行できる内容）に知り、実行することです。まず、健診結果説明時に、医師に相談し、指導を受けましょう。（患者の責務・役割）

食事（食品、食べ方等）、運動（運動仕方・姿勢）等について、専門家に相談するなど正しい情報収集とそれに基づいて実行することが健診結果を効果的に活用できたといえるのだと思います。

“要治療状態”を回避したいものです。

*練馬区健康診査の受診期間は、十一月までになっています。

未だの方は是非●

■例会「日々の生活と自立を維持継続するには！」
～現状の自分の生活能力を知る事から～

日時：9月2日（火）10時～11時
場所：ココネリホール

講師：尾崎看護師・高橋看護師

当日は猛暑警戒アラートが発出されている中で、33名様のご来場を頂きました。

【第一部】「日々の生活と自立を維持継続するには」について、尾崎看護師より講話をスタート。

初めに、本日現在の「自分の健康状態を知る」ことが、大切ですとの事で、「ADL」（日常生活活動テスト）を参加者に実施いたしました。設問12で中身は①できない②何とか少しできる③よくできるを選択するものです。要は、③・②の比率の現状を認識して、③できるを目指し改善してもらおうこと。参加者も今後の改善目標が確認でき、心・体・生活（フレイル（虚弱）の機能低下を改善予防する事に取り組んでいく決意を強くした。

次に、「改善に向けての対応策」について、お話し頂きました。「自分で行う体調・健康管理」に

ついて、①生活習慣を整える方法
②目標を決めて毎日行う事を決める
③実行する

自分で決めた項目を実行・管理する為の管理表も配布されました。

また、改善方法として、皆様と一緒に、座ったままで出来る幾つかの簡単な体操を体験いたしました。

★参加者感想（アンケートより）

・講師のお話が分かり易く大変よかったです。改めて老後の日常の過ごし方を考える機会となった。

・「実行は大事」が良く理解できました。具体的な体操は即実行する。その他多く頂きました。

【第二部】個別健康相談会

猛暑の為キャンセルあり二組の参加者で実施。尾崎看護師・高橋看護師、20分程度面談出来ました。ご参加者様に御礼申し上げます。

竹内 善治



●「読書サロン報告」

山崎隆司

日時 8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

当日は40年前の日航機墜落事故の日であり、参加者で黙祷を捧げ、当日の思い出を語り合いました。

書籍の紹介では、重松清「答えは風の中」、「こどものための100冊」のカタログ、岩波書店

「ことわざ辞典」等が披露されました。

又、参加者の会話の中に、次世代（子供）や次々世代（孫）に対し、地球温暖化（沸騰化）やスマホ普及による弊害や終わることのない戦争の悲劇の繰返し等について、大人世代の我々に責任が大きいにあるとの発言があり、皆納得です。

恒例の音読は、サトウハチロー作詞の「長崎の鐘」を皆で読み、そして歌いました。

最後に参加者で厳しい酷暑を元気で過ごしましょう、と声かけ合いました。以上

●「いぶし朗読の会」開催報告

田中 昌美

・第80回8月16日（土）

ココネリ 参加者10名

・第81回8月23日（土）

臨時稽古ココネリ参加者11名

・第82回8月30日（土）

臨時稽古ココネリ参加者10名

・第83回9月6日（土）

ココネリ 参加者11名

9月28日の「白狐魔記」朗読発表会に向け臨時に稽古日を設けました。この猛暑の中まるで修行僧のように稽古場へ通った熱意が、本番で生かされますように。

★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20名

・朗読

「たしますよ」（紙芝居）

「カチカチ山」（日本昔話）

「お化け」（向田邦子著）

「練馬大根」（長源寺あとの

お地藏さま）（練馬昔話）

以上

●「きらら生活支援昼食作り」

清水 マツ子

・8月8日（金）参加 5名

・場所：豊玉すこやかセンター

●「まゆの会」報告&ご案内

柳瀬紀子

9月1日 参加者9名

秋の花コスモスのブローチ作りを楽しみました。小さな正方形の布地を折って折ってまた折ってを繰り返して1枚の花びらを作ります。悩みながら考えながら指先に全神経集中させて…。まゆの会脳トレサロンで「世界で一つだけの花」映かせることができました。

☆10月まゆの会のご案内

10月といえばハロウィンですね。まゆの会でもかぼちゃの巾着を作ってハロウィン気分を楽しみたいと思います。久しぶりにチクチク手縫いで仕上げていきます。



日時 10月6日(月) 1時半〜

会場 ココネリ研修室3

作品 ハロウィン巾着

参加費 500円

持ち物 手縫い糸(赤・黒)

縫い針・まち針・チャコ

ハサミ・定規

◎「シネマクラブ鑑賞会報告」

保坂武雄

鑑賞作品 カズオイシグロ原作

『遠い山並みの光』

ユナイテッドシネマ 豊島園

9月10日(木) 参加者 6名

ニキ(カミラ・アイコ)は英国人の父と日本人の母の間に生まれ、作家を目指しロンドンで暮らす。母悦子(吉田羊)は郊外で日本風の庭のある家で一人暮らししている。久しぶりに執筆取材に訪ねて来たニキが、母の若い頃について尋ねる。悦子は「当時の夢をよく見るのよ!」と話します。

*1950年代悦子(広瀬すず)

が長崎で知り合った佐知子(二階堂ふみ)は米兵と知り合いアメリカに憧れ、心を閉ざす娘もつれて今を抜け出したいと強く願い、行動にうつす。悦子は違和感を持ちつつ親しくなるが、やがては悦子も離婚し英国人と渡英する。悦子は先輩で養父であり舅の元校長の緒方(三浦友和)についても多く語る。緒方は、目をかけた教え子に、戦前の教育について雑誌で批判され、抗議に行くが議論は平行線ではない。彼は旧世代だが趣味を持ち男性的で昔の知り合いに

も会う。その息子である夫は戦後教育を受けたが仕事一筋で靴紐も悦子に結ばせ「もつと母親らしくなれ」等と言う。だが、悦子が何故どのように離婚したのか、ニキの父である英国人に如何に出会ったのかは全く語られない。ニキは母の話を聞きウソを見抜くも、納得してロンドンに戻って行く。

ポスターには「ヒューマン・ミス テリー」「私がついた嘘」とあり

謎は解けなくても、その余韻を語り合いたくなる映画だった。

(参加者のコメント)

☆玲子・難しかった。時代背景もあり、単純な映画ではなかった。

☆邦江・娘との話の中の秘密は誰にも知られず人生は終わるのか?

☆母は苦しみを嘘で話し、娘も理解する。原作を読んで見たい。

(カズオイシグロ) 1954年、

長崎に生まれ、研究者の父について5歳で渡英。母静子は長崎に生まれ女学生の時に被爆している。

イシグロの作品は常に価値観の大転換に関わるが、必ずしも古い考えを否定する側には付かない。

又、本作をはじめ「一人は後悔を秘密にして生きる」と言う主題で、そのウソをも肯定している。

●東京探訪クラブ開催案内

「東京みなと丸クルーズ」

酒井 喜嗣

8月号で募集した「東京みなと丸」の応募者全員(20名)の乗船予約が取れましたので開催案内です。

・月日: 10月30日(木)

・集合: 大江戸線練馬駅改札前

8時45分集合

・行き方: 練馬↓大門↓(徒歩15分) ↓竹芝小型船舶着場

★「東京みなと丸」は、東京都港湾局が運航する視察船で、海上から東京港の役割や機能等を学びながら、日々発展し、ますます注目を浴びている東京ベイエリアを約1時間めぐるツアーです。

★運行コース

日の出ふ頭、芝浦ふ頭、レインボープリッジ、品川ふ頭、大井コンテナふ頭、東京ゲートブリッジ、青海コンテナふ頭、東京国際クルーズターミナルなど

★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。

・行けなくなった方は早めに酒井までお願いします。

08003469-4563 酒井

■話の広場「ねりまの昔はなし」
『練馬の名のおこり』紹介

田中 昌美

練馬デイサービスセンターでのボランティアで朗読した「ねりまの昔はなし」を紹介します。



「練馬の名のおこり」

① その昔、練馬のあたりは草深い武蔵野の原でした。

篠という野武士がやってきて、あちこちから集めた馬を訓練し商いをしました。馬をならしてクセをなくすことを「ねる」と言ったので「ねるうま」がなまって「ねりま」と呼ぶようになりました。

② 六百年前、豊島園あたりには豊島という殿様のお城がありました。家来の篠という勇士が武士を集め、さかんに馬の乗り方を教えました。それで「のりうま」がなまって「ねりま」になりました。

③ 千年前、武蔵の国(東京都や埼玉県)と下総の国(千葉県や茨城県)を結ぶ道に、駅がなく不便だったので、「豊島」と「のりぬま」の二つの駅を作りました。

その「のりぬま」がなまって「ねりま」と呼ばれるようになりました。

④ 大正時代、石神井川や白子川、田柄川や中新井川など、魚や蜋が多く、きれいな泉が湧いていました。三宝寺池や富士見池、井頭池もこんもりした森に囲まれ、一年中水が湧いていました。池、沼、谷間の水の出る所を昔から

「ねぬま」といつていました。そんな所がおかつたので「ねぬま」がなまって「ねりま」になりました。

※いろいろな名の起こりの昔話があるのですね！ちなみに、練馬区のホームページには、次のように掲載されていました。

・ 関東ローマ層の赤土をねつたところを「ねり場」といった

・ 石神井川流域の低地の奥まつたところに「沼」＝「根沼」が多かつた

・ 奈良時代、武蔵国に「のりぬま」という宿駅があつた

・ 中世、豊島氏の家臣に馬術の名人がおり、馬を馴らすことを「ねる」といった

などの諸説があり、定説はありません。以上

◆「はなしの広場」

NHK100分で名著⑥ 保坂武雄

サン・テグチュペリ 『人間の大地』

解説 野崎 敏

「星の王子さま」の作者サン・テグチュペリは1900年にリヨン

の古い伯爵家に生まれ、12歳で飛行機に乗せてもらい兵役で陸軍飛行隊に所属。その後26歳で民間航空会社に入社、定期郵便飛行に携わつた。草創期のパイロットは危険で大冒険だった。文才にも恵まれ体験を発表し作家デビュー。心躍る物語で人間、友情、地球を語り人の生き様に至る。第一次、第二次世界大戦の軍国主義が猛威を振るう中、1938年何度目かの飛行機事故で重傷を負いニューヨークで療養中に「人間の大地」を書く。フランスがナチス・ドイツに占領されアメリカに亡命、1943年「星の王子様」を書く。同年アルジェリアに赴きフランス軍航空隊に志願し偵察部隊に再入隊。1944年偵察に出たが戻ることは無く、44歳の若さで燃え尽きるように亡くなる。1998年にプレスレットが、2003年に機体がマルセイユ海中で見つかる。レジオンドヌール他受賞多数。

【惑星視点で見る】飛行機が空を飛び、人類が空から地球を見た。

夜のサハラ砂漠で基地からの位置情報が不調でいつの間にか海上に出してしまう。唯一頼りの月明かりも消えあらゆる光を失い宇宙空間を漂っているような気分になる。上空無蓋の操縦席で体は冷えきる。事故や砂漠への不時着も奇跡の帰還も些細な偶然の出来事。無事の贈り物は薫り高いクロワッサンと熱いカフェオレの朝食や子供時代の庭と言う昔ながら普通の事だ。

【人間よ、目覚めよ】「人間を取り戻そう。人間と言う意味を回復させよう。」★これが本書の一貫したテーマ。目標で仲間と結ばれた時、我々は初めて呼吸出来る。愛するとは互いに見つめ合うことではなく、ともに同じ方向を見つめること。★本書は、希望が失われかけるときに読む「希望の書」だ。世界大戦、祖国フランスがナチス・ドイツに占領される予感の中で「希望や繋がり」についてのサン・テグチュペリの呼びかけは、分断や憎しみを掻き立てる言葉があふれる今こそまつすぐ我々の元に届くはずです。★印解説者

(数多くの名句は収まりきれないです。)

■話の広場「神話の夜に包まれて」
高千穂神社「夜神楽」体験

酒井 喜嗣

夜八時から1時間、高千穂神社境内の神楽殿で行われる夜神楽は人気なのでしょう、当日は満員でした。たった千円で神代の世界に没入です。なぜか不思議と面白く、威厳もある舞は、4部構成（全部で33番ある内の4番のみ）の公演）で、板敷の部屋での鑑賞を懸念していた私にとっては、全く予想外の展開！あつという間に1時間が過ぎ去りました。

内容は「天照大御神」が「天の岩戸（あまのいわと）」に隠れてしまい、困った神々が岩戸の前で面白く舞って「天照大御神」を再び迎え出すというものでした。

最後の「御神躰の舞」は、イザナギ・イザナミの2神が仲良く酒を酌み交わし、極めて夫婦円満を象徴している舞ですが、酒に酔ったイザナギが奥さんのイザナミの目を盗んで、客席の女性に言い寄る場面は笑いの渦でした。これは子孫繁栄という事では◎で、言い寄られた女性には福が来るとの事。おおらかな古代の考えに納得！

皆さんも機会がありましたら是非ご鑑賞を！お勧めです。
（注）高千穂神社の神楽殿は板敷ですが、宿泊のホテルや旅館で座布団を貸してくれるので各自持参しての鑑賞で、特に苦痛は感じませんでした。



■役員会報告

9月4日（木）

ココネリ多目的室1

出席者：山本（均）、竹内（善）、竹内（律）、濱、酒井、内田、田中、土橋、田口、横田。

司会 横田

●8月行事報告

猛暑で休会もあつたが、予定通り実施された。

●9月行事予定

2日（火）例会「日々の生活と自立を継続維持するには」

参加者33名。

多数参加で好評だった。アンケートで在宅医療の関心もあり、今後例会の参考にした。

25日（木）東京探訪クラブ

「東京都庁見学」ツアー

10名で見学の予定。

28日（日）こぶし朗読の会

「朗読発表会」

●10月ニュース関係

ニュース内容と分担の確認

ページが足りない月もあるので、「話のひろば」原稿ストックが欲しい。

行事案内（スケジュール）の確認

30日（木）東京探訪クラブ

「東京湾クルージング」

現状で20名満杯になっている。

●その他

①7年度会員名簿確定

②例会「家族でバンザイ」

出演者確定、チラシ作成、区報掲載原稿、アンケート作成。

11月4日（火）生涯学習センターにて出演者交えて事前打合せ

③来年度の社協への補助金申請説明会出席予定

④バス旅行検討状況

報告 横田

報告 横田

報告 横田

報告 横田

報告 横田



■ニュース発送活動報告

土橋昌子

・「校正」 ココネリ

8月21日（木）参加7名

・「印刷発送」生涯学習センター

8月27日（水）参加14名

■【健さんの試写室便り】

第156回 高田健治

『てっぺんの向こうにあなたがいる』

1975年、エベレスト山頂に向かう一人の女性の姿。一步一步、着実に山頂(てっぺん)に向かつていくその者の名前は多部純子。女性初の世界最高峰制覇を果たしたその輝かしい偉業は、純子自身や友人、家族たちに光を与えたが、同時に深い影も落とした。晩年には、余命宣告を受けながらも「苦しい時こそ笑う」と、周囲を朗らかな笑顔で巻き込みながら、残りの人生をかけて山に挑み続けた――。

本作が124本目の映画出演となった吉永小百合がいつまでも美しい。佐藤浩一も好演。

監督：阪本順治

10月31日(金)公開 星5つ

『ストロベリームーン』

子供の頃から病弱で、家の中で過ごすことしてきた桜井萌。15歳の冬、余命半年と宣告され家族が悲しみに暮れるなか、高校に通うことを決意した萌は、同じクラスの佐藤日向に突然告白。恋人同士になつて少しずつ距離を縮めていく2人は、萌の誕生日に「好きな人と一緒に見ると永遠に結ばれる」という満

月「ストロベリームーン」を見に行く夢を叶える。しかし、その日を境に萌は音信不通となつてしまふ。萌が消えた理由とは。そして13年後に明かされる彼女の思いとは……。

余命半年の恋、長編映画初主演の童真あみが好演。

監督：酒井麻衣

10月17日(金)公開 星4つ

『ファンファーレ！ふたつの音』

舞台は北フランスの田舎町。世界的指揮者のテイボは、ある日、白血病と診断され、ドナーを探す中で自分が養子であること、そして生き別れた弟のジミーの存在を知る。存在すら知らなかった弟と出会ったテイボは、食堂で働く弟の音楽の才能を知り、彼を何ができるでも応援しようと決意する。その決意は、二人の未来、楽団、そして町の人々の運命をも思いがけない方向動かししていく――。

運命の再会をし果たした兄弟が、お互いを助け合い、未来へと歩き出す中、仲間たちの絆から生まれた奇跡の演奏。劇中で流れる名曲たちに感動する。

監督：マニエル・クールコル

9月19日(金)公開 星5つ

●私の好きな俳句(55)(かき氷②) 渡邊一雄(二遊亭 大王)

このエッセイを書いている今日は八月二十四日。屋外は三十六度。俳句の季節は秋だが、実感は真夏。私の住んでいる老人ホーム(ニチイホーム勝どき)は、この日は納涼祭として踊りや歌・ゲーム・お菓子の食べ放題など提供してくれて、いつもは暗く静かなホームが、明るい極楽のような雰囲気にも包まれた。デザートの中で最も人気があったのが「かき氷」。日本独特の夏菓子。高齢者たちは子供時代を思い出しつつ、笑顔で食べている。そこで読者の皆さんは「かき氷」の名句を美味しく味わってください。

- ① 不機嫌な 顔も和みて かき氷(よみ人知らず)
 - ② 天井を 見つつ食べおり かき氷(よみ人知らず)
 - ③ 極楽に 少し近づくと かき氷(よみ人知らず)
 - ④ 恋終り 青崩れゆく かき氷(よみ人知らず)
 - ⑤ かき氷 トンネル掘る人 崩す人(よみ人知らず)
 - ⑥ かき氷 ほんの三口に 目をつむる(林 裕美子)
 - ⑦ 湧く雲の 白さを盛りし かき氷(野路 斉子)
 - ⑧ 体型を 戻せぬままに かき氷(今田 敬子)
 - ⑨ 弁解の 口を真っ赤に かき氷(竹貫 示紅)
 - ⑩ 一匙に 夢の滴る かき氷(よみ人知らず)
- あの人にまた会いたいと夢みつつ食べている姿。



2025年(令和7年)10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(水) 10:00 「シルバーコーラス」生涯学習センター
- ▼ 2日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室3
- ▼ 4日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2西
- ▼ 6日(月) 13:30 「まゆの会」ココネリ研修室3
- ▼ 10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
- ▼ 10日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室5
- ▼ 14日(火) 10:00 「読書サロン」生涯学習センター教室1
- ▼ 15日(水) 10:00 「シルバーコーラス」生涯学習センター
- ▼ 16日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室1東
- ▼ 18日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 22日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2
- ▼ 22日(水) 13:30 「シルバーコーラス」生涯学習センター
- ▼ 24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
- ▼ 30日(木) 8:45 「東京湾みなど丸クルーズ」大江戸線練馬駅改札前集合
- ▼ 31日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室4



【第四回 家族でバンザイ

みんなのぶんかさい】

(♪) 開催のご案内

今年度の「第四回家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」の開催が左記の通り決定いたしましたので、お知らせいたします。

・日時：11月27日(木曜日)

13時開演〜17時終演

・場所：練馬区立生涯学習

センターホール

入場料：無料

*賛助金のご協力を

お願い申し上げます。

・演目及び出演団体・出演者

① 司会&手話 こぶし朗読の会

② コーラス シルバー・コーラス

③ 指笛演奏 日本指笛協会

==== 休 憩 ====

④ 太極拳健康体操 サークル会

⑤ コント B.Pプロジェクト

⑥ 朗読 和田幾子(俳優)

⑦ 名曲コンサート

「ハルモニア」(武蔵野音大卒)

工夫を凝らした楽しい音楽・文

化祭です。大勢のご参加をお待ち

いたしております。

編集後記

10月号に集った原稿を編集しながら庭を見渡すと、とても寂しくミョウガも順を追ってたくさん収穫したのが終わりになり、これからは柚子がなるのを楽しみに！そしてその内に山茶花も咲き出し、千両、万両の木にも赤い小さい実を付けます。

1頁の巻頭言、山本会長は素晴らしい原稿の中で10月は夏から冬への橋渡しのような存在ですと述べています。5頁、話の広場に田中さんが練馬の名の起りに付いて書いて下さっていますが興味深い話ですね！酒井さんも高千穂神社で夜神楽を鑑賞された時のことを詳しく紹介してくださっています。7頁に渡邊先生は、私の好きな俳句、かき氷と述べ先生の住んでおられる老人ホームで納涼祭が行われた際いろいろ催し、お菓子も沢山有った中で一番人気だったのが何と言っても「かき氷」で再び原稿を寄せられ、皆さんも「かき氷」を詠んで美味しく味わって下さいと結んでおられます。私が先日行ったデパートの売り場は、ハロウィン一色で飾られていました。又10月の「まゆの会」もハロウィン巾着を作りますね！