

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. 491号

2025・12・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



十人十色

山崎 隆司

令和七年も早いもので師走を迎えます。年を重ねると一年が短く感じる様になりました。

今年は地球温暖化（沸騰化）

に起因する猛暑に見舞われ、厳しい夏を体験する結果となり、又、世界各地の戦争や紛争が依然として長引き、悲惨な残酷な光景を目にする一年でしたが、新しく始まる年には、かかる事態が少しでも良き方向に踏み出すことを大いに期待したいものです。

さて、先日、日本に住む外国の女性が「日本には十人十色と言う素敵な言葉がある。」と感動した新

聞記事がありました。

この言葉は、「考え・好み・性質等が人によってそれぞれに異なり、人は違う性格・価値観を持っているからこそ新しい発見があり、お互いに個性を認め合い、相手を尊重し、自分に無い良さを吸収し合う。考え方が違うからこそバランスが上手く保たれていることが重要である」と解説されています。

世界中には多くの国があり多くの民族が共存して生きています。昨今、それぞれの違いを理解し認め合う「多様性」が大切で大事だと言われています。

異なる民族や個人が、それぞれの歴史や文化や風習や国民性を尊重し寛容し合う姿を「十人十色」と言う表現で理解し感激したと言うのです。

そこで、詩人の金子みすゞの詩

「私と小鳥と鈴と」を思い出しました。

「鈴と、小鳥と、それから私、みんなちがって、みんないい。」と詠っています。

みんな違ってみんないい、と言う表現こそ、多様性を認め合う素敵な言葉です。

国も個人も、違いを認め合って暮らすことが、国際化の時代に如何に重要か痛感させられます。

又、金子みすゞのこの詩には、人間や動物以外の無機物にも温かい眼差しが向けられ、無機物の鈴と命のある小鳥や人間を見比べています。

宇宙空間にあるもの、地球上に存在するものは、（命があるか否かに関係なく）同等の価値を持つと感じる心が素敵です。

「私が両手をひろげても、お空はちっとも飛べないが、

飛べる小鳥は私のように、地面を速くは走れない。

私がかからだをゆすつても、きれいな音は出ないけど、あの鳴る鈴は私のように、

たくさんな唄は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、

みんなちがって、みんないい。」

さて、来年の干支は午（うま）年です。馬は前向きで陽気な性格です。私達を明るく活発な一年へと導いてくれるでしょう。

「一笑一若、一つ笑えば一つ若くなります。毎日の笑顔を人生の友として、他人の幸せを願う「利他的心」で、人に頼りにされる喜びを大切にして、人生100年時代の長寿を楽しんでください。

今年は「生きる、ただ生きる、それで良し、」と言う癒される言葉に出会いました、この世に一人しかいない自分が生きている、それだけで凄いことです。人の価値はこの世に生まれて、とにかく生きることこそあるとの教えです。」

会員の皆さんへ

過行く年の終わりに樹木が毎年刻むように素敵な年輪を刻んで元気で新しい年をお迎え下さい。

●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



「内臓脂肪と健康」



健診結果はお手元に届きましたでしょうか。

脂質異常、高血圧、高血糖等の記載はありませんでしたか？

過剰な内臓脂肪と関連し、生活習慣病等健康上のリスクを上げるといわれています。確認してみてください。年末年始の暴飲暴食・運動不足に

1. 体脂肪

身体につく脂肪（体脂肪）は、大別して内臓脂肪と皮下脂肪に分けられます。人は食事から摂取した糖質・脂質は活動エネルギーを生み出しますが、エネルギーとして使われなかった残りは、脂肪として蓄えられます。

脂肪組織からアディポカインという物質が分泌され、その産生量は、皮下脂肪に比べ内臓脂肪で多く分泌されます。

●内臓脂肪は、胃や腸等お腹を中心とした内臓の周りに蓄積した脂肪のことです。内臓脂肪は、体の

エネルギーが不足した時（飢餓など）に素早くエネルギーに変換される脂肪です。（アディポカイン）その働きは、身体機能の調整に寄与し、また内臓を正しい位置に保つなどの働きをしています。

皮下脂肪よりおとしやすい一方蓄積されやすく、生活習慣が乱れると短期間で内臓脂肪型肥満（おなかぽっこり型）に陥る可能性があります。

●皮下脂肪は、皮膚と筋肉の間に蓄積します。太もも、お尻、二の腕等につき易く、短期間ではおちにくい。

2. 脂肪の過剰な蓄積と健康

○基礎代謝との関連

基礎代謝量が多いほど生み出すエネルギー量も多く、脂肪が付きにくい身体になります。基礎代謝量は10代をピークに、加齢と共に徐々に低下する傾向にあります。

○運動量・活動量の減少

その背景には、エネルギー消費量が多い筋肉が減少する等代謝の低下も要因の一つと考えられます。

○内臓脂肪が多くなるにつれ、アディポカインの分泌異常が起こり、脂質異常（総コレステロール・悪玉コレステロール・中性脂

肪値上昇）高血糖など動脈硬化、高血圧症、糖尿病など生活習慣病のリスクを高める要因となり、内臓脂肪の過剰な蓄積は、健康に大きく影響します。

体脂肪は生命維持・健康にとって私たちに必要なのです。問題となるのは、過剰な蓄積なのです。

*内臓脂肪型肥満の診断基準…

一般的には、ウエスト（臍）周囲を測定します。

〈男性85 cm以上、女性90 cm以上〉参考資料…厚生労働省「ヘルスネット」

3. 過剰な内臓脂肪への対策

（日常生活にできる対策）

生活習慣を見直し、整えることが必要です。（特に食事と運動）

①食生活を見直す。

若い時と同じような食生活を続けると基礎代謝が低下している分、内臓脂肪がたまり易くなります。

○脂質と糖質の取りすぎに注意し、また筋肉をつくるタンパク質の摂取量を増すことを心掛けましょう。しかし、脂質、糖質は生命活動に重要な三大栄養素ですので、極端に減らすのは良くありません。

（バランスの取れた食事を）

○内臓脂肪蓄積や悪玉コレステロール値が基準以上に多い人は、糖質（主食の量）・脂質（揚げ物、脂身の肉などの量と回数）を今より減らすことから始めてはいかがでしょうか。

②運動習慣を見直す。

○日ごろ運動していない方は、筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくくなり内臓脂肪が蓄積し易くなります。運動を始めましょう。激しすぎない長く続けられる運動を。

○一方運動習慣がある方は、運動・ストレッチの種類や追加、方法、時間延長などを見直し、継続しましょう。日常的にはドローイン歩行（お腹をへこませ、呼吸を意識し、正しい姿勢）もお勧めです。効果は、健診結果で確認できます。簡易的には、基礎代謝量、筋肉量、体脂肪率、内臓脂肪レベルなどを体組成計で測定できます。家庭用体重計でも測定できる機種もあります。また、はつらつセンター豊玉では、月一回健康チェック（第二土曜日午前中）で測定しています。ご利用ください。脱寝正月♥よいお年をお迎えください。有難うございました。

● 東京探訪開催報告 「東京みなと丸クルーズ」

酒井喜嗣

月日…10月30日(木)

参加…19名

東京都港湾局の主催する東京湾を巡る視察船「東京みなと丸」のツアーに参加してきました。普段はなかなか見ることでできない港湾施設や物流の現場を、海上から間近に見学できる貴重な機会で大変有意義な時間を過ごすことができました。

・海から見る東京の表情

竹芝小型船舶着場を出発し、レインボーブリッジをくぐりながら、東京港の主要なふ頭やコンテナターミナル、クレーン群などを巡りました。陸上からは見えにくい巨大なコンテナ船や、整然と並ぶコンテナの山々、そしてそれを支える港湾インフラのスケール感に圧倒されました。巨大なクレーンもふ頭で扱うものに応じて、様々な形状など工夫されています。羽田空港近くのお頭は、飛行機の離発着に影響与えない高さになっているそうです。

・船内での解説と学び

船内では、港の歴史や役割、物流

の仕組みなどについて、わかりやすい解説がありました。特に、東京港が日本の貿易や経済において果たしている重要な役割を再認識できたのが印象的でした。

また、漂流ごみや油の回収を行う専用船を運航し、港内の水質保全に努めているなど環境への配慮や、災害時の緊急物量対応など、港が担う多面的な機能についても学ぶことができ、視野が広がりました。

・都市と海のつながりを感じて

東京湾の風を感じながら、ビル群と海が共存する風景を眺めていると、都市と海のつながりを肌で感じることができました。普段の生活では意識しにくい「港」という存在が、実は私たちの暮らしを支える大切な基盤であることを実感しました。

・最後に、「東京みなと丸」のツ

アーは、観光としても学びとしても非常に充実した内容でした。港湾や物流に興味のある方はもちろん、東京という都市の新たな一面を知りたい方にもおすすめです。

・ツアー終了後は「ゆりかもめ」

に乗り(初めて乗った人も!)汐留でランチ。男性陣はのどが渇き

居酒屋、女性陣はイタリアン等でおしゃべりに盛り上がりました。

★参加者皆さんからの一言集

・たくさんコンテナ!初めて見て感動しました。

・海から見る東京、ステキでしたし、勉強になりました。

・東京湾が埋め立てられ、新しい橋や建物が建設され、道路や交通網ができ、ただ驚くばかりでした。

・東京港の実力に驚きました。

日本の輸入量に占める東京港の割合の高さ、特に海老は6割!

・2回目の乗船でした。クルーズ船から見た東京、前回(7年前)と比べて、高いビルが増え、景色にかなり変化があり驚きました。次に乗船する時、どの程度変わっているだろうか?

・東京港にあれだけの機能が集中していて、我々の生活を支えてくれている事に驚きました!東京みなと丸もかつこ良かったです。

・高さが100Mにも及ぶ巨大クレーンを、高さ50Mの位置にある操縦席で、たった一人で操縦しているとは驚きでした。



●読書サロン報告

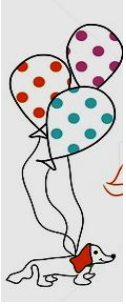
山崎隆司

- ・日時：10月14日（金）
10時～11時30分
- ・場所：生涯学習センター会議室
- ・参加者：7名
- ・実施内容

冒頭、最近の日本の政局混乱について、政治家が使命感を持って誠実に政治を実践して欲しい等の意見が出されました。

次に参加者から千代田区神田神保町に立寄った話題が披露され、他の参加者が学生時代の街の想い出や魅力について語りました。（有名な神田古本祭りは今年65回目との事）又、最近話題のスマホの功罪については、若い世代がスマホ無しでは生活出来ない実態を憂慮する意見が出されました。（便利は不便に通じるとの意見）又恒例の音読では、銀座百点の小冊子から、最近亡くなった女優の吉行和子が親友の富士真奈美に送った手紙が披露されました。

尚、読書サロン終了後、参加者全員で昼食会を開き、親睦を深めました。



●「いぶし朗読の会」開催報告

田中 昌美

- ・第88回10月18日（土）
生涯学習センター参加者10名
- ・第89回11月1日（土）
ココネリ 参加者8名
- ・教材「外郎売り」「昔カレー」

「大統領」

発表会を終え少しホッとした気持ちでしたが、ここで初心に戻り歌舞伎の「外郎売り」で滑舌の稽古をしました。「外郎売り」はとても難しい！

向田邦子エッセイ集からは「昔カレー」「大統領」などの短編を大きな声ではっきり発音する事を心掛けゆくり丁寧に読みました。

★読み聞かせボランティア

10月18日

練馬デイサービスセンター

参加者4名 利用者20名

・朗読

「家族という病」下重暁子著

「竹取物語」日本昔話

・月の名前のお話し

朗読ではなく、日本の美しい月の呼び名のお話しをしました。昔の人がどれほど月を心待ちにしていたかなど皆さんで月に想いを寄せました。

●「シネマクラブ」報告

高田健治

『映画は人生の心の栄養』

映画との出会いは85年の付き合いになります。父親は東京の神田でクリーニング店を経営していました。大変に歌舞音曲が好きで、大変に歌舞音曲が好きで、歌謡曲と多岐にわたり家にはレコードが多数あり、電蓄も置いてありました。その影響で私も幼い時から映画にはまっていました。父や働いている職人さんが映画館に連れて行ってくれました。

鮮明に記憶にあるのは、5歳の時近くの神田キネマで見た原健作扮する幕府隠密、小暮月之助活躍の時代劇「まぼろし城」やアラクンの鞍馬天狗がかっこいい覆面姿のチャンバラに魅せられました。

1950年代、中学高校時代にはアメリカ映画が怒濤のごとく日本で上映されるようになり、ジョン・ウエインの駅馬車、エロール・フリンの海賊ブラッドに胸躍りました。日本映画も全盛期を迎えます。東映時代劇で中村錦之助、東千代乃介、黒澤監督の七人の侍公開で一気に盛り上がります。

青年期を迎えますと、映画は私

達に娯楽以上のものを与えてくれることがわかって来ました。今まで経験したことのない世界の出来事、出会ったことのない人たちの疑似的出会いを通じて自分の経験の幅を広げることが出来る。映画の登場人物に自己感情を移入しそれらの人物と共に、悩み、悲しみ、喜ぶことで自身の情操を豊かにすることが出来る。さらに言えば映画の背景に流れる音楽がそうしたセンチメントを一層増幅させていることも見逃せません。

最近見た映画「ブルーボーイ事件」には性的マイノリティに生まれた人生の苦しみ、悩みが描かれ深い感動を覚えました。

『健生会 シネマクラブ』

健生会に入会して13年余毎月「試写室便り」を書かせて頂き今月で158回となります。シネマ鑑賞会も年に8～10回行っています。今年は日本映画の当たり年で「国宝」をはじめ記憶に残る作品が多い。今月は寅さんの山田洋次監督「東京タクシ」では久々の木村拓哉と倍賞千恵子共演明日を明るく照らす、奇跡と希望の物語を見ます。皆さんシネマクラブにご参加を！

●『まゆの会』12月のご案内

日時 12月1日(月)1時半～

会場 ココネリ研修室3

作品 クリスマスリース

参加費 500円

持物 作品を持ち帰る時の袋

・ニッパーやペンチがあればお持ちください。



●「きらら生活支援昼食作り」

清水 マツ子

・10月10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

・10月10日(金) 参加 4名

・10月31日(金) 参加 8名

・指導 丸山英子

・場所 ココネリ研修室

●「やすらぎ会」開催報告

橋本 光

・10月24日(金) 参加 4名

・場所…社会福祉協議会 会議室

●東京探訪クラブお知らせ

「社会福祉協議会に寄付」

酒井 喜嗣

いつも東京探訪クラブに参加頂きありがとうございます。

毎回参加費として1000円を頂き、

その内保険料を除いた額を積立ててきました。その額が10月30

日の見学会で1万円となり、当初

予定通り、練馬区社会福祉協議会

に11月6日に寄付をしてきました。

今後も楽しい企画を考えて行く予定

です。みんなで外に出て歩いて

見て見識を深め、食べておしゃべ

りをして親睦をはかり、頭と体の

健康維持をはかりましょう！

今後ともよろしく願います。

以上

●ニュース発送活動報告

土橋昌子

・「校正」

10月16日(木)

・ココネリ 参加5名

・「印刷発送」

10月22日(水)

生涯学習センター参加13名

●11月度「役員会」報告

・11月7日(木) 10名

・場所…練馬区職員研修所会議室

・出席者 山本 内田 竹内

土橋 横田 竹内(律) 酒井

水野 田口 田中(司会)

・10月行事報告

・10月30日 東京探訪クラブ

「東京湾みなと丸クルージング」

参加者19名 好評のうち終了

・11月行事実施予定

・4日 「家族でバンザイ」

技術者と事前打ち合わせ実施

・5日 練馬区つながれカレッジ

健全会の活動紹介実施

・27日 「家族でバンザイ」

みんなのぶんかさい」準備確認

・12月ニュース関係

・ニュース内容と分担確認

・12月行事予定の確認

・10日 東京探訪クラブ

「夢の島熱帯植物館」見学

・11日「例会 AI 体験会」

場所 ココネリホール

・今後の行事関係の検討

・新年会開催企画

・バス旅行について

・他団体等イベント紹介

以上 田中昌美

◆掲示板…会員からのお知らせ

①セカンドライフに向けた

健康講座

「健康寿命を延ばす片付け習慣」

開催のお知らせです。

・12月7日(日)10時～12時

受付9時45分から 入場無料

・会場 男女共同参画センター

えーる2階 視聴覚室

問合せ070-4231-5852

田口 陽子

②「元禄忠臣蔵の女たち」

両国シアターxカイ

・12月20日(土)

昼13時30分

夜18時30分

・12月21日(日)

昼13時30分

夜17時

こぶし朗読の会の指導者でもお

られる和田幾子さんのグループによる

演劇です。壮絶な時代の中で生

きた女たちの物語。心に響く時代

劇をぜひ観劇ください。

詳細は同封のチラシ参照

田中 昌美

●東京探訪クラブ…募集案内

「夢の島熱帯植物館見学」

酒井 喜嗣

寒い季節につき、今回は暖かい

熱帯植物館の見学です。

・探訪場所…夢の島熱帯植物館

新木場駅徒歩10分

・入館料…一般250円

65歳以上120円（身分証を

お持ちください。）

・開催日…12月10日（水）

・集合…大江戸線練馬駅改札前

10時集合

*夢の島熱帯植物館とは

東京都江東区「夢の島公園内」

にある「夢の島熱帯植物館」は、

都会の中で「熱帯・亜熱帯」の植

物を体感できる貴重な施設です。

1年を通じて約20度・湿度6

0%前後を保つようになってお

り、まさに熱帯雨林の気候が感じ

られる空間です。見学後は、これ

また暖まる「月島もんじゃ」で自

由昼食の予定です。

★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

☎080・3469—4563

◆「はなしの広場」

NHK100分で名著の保坂武雄

ヴィクトール・フランクル

『夜と霧』 解説 諸富祥彦

フランクルは1905年ウィーン

に生まれ、33年精神科医となり

延べ1200人の患者の治療に当

たる。37年「ロゴセラピー」

（人生の意味を見出すことを通し

て心の病を癒す療法）を確立。3

8年オーストリーがナチスドイツ

に併合される。39年第2次世界

大戦。42年ユダヤ人というだけ

で、両親妻と共に強制収容所に抑

留される。6年後、45年終戦に

より解放されるが両親妻は死亡。

47年「夜と霧」刊行 原題（そ

れでも人生に然りと言う。ある心

理学者強制収容所を体験。）

『絶望の中で見つけた希望』

フランクルが「夜と霧」で最も伝

えたかったことは、祈りや感謝の

心。ホロコースト（ナチスドイツ

がユダヤ人600万人を虐殺）で

殺されずに捕虜となり、強制労働

に回された人達の生活は正にこの

世の地獄。腕に番号の入れ墨、過

酷な労働と飢え、何時、ガス室に

送られるかの恐怖が何時まで続く

か不明だった。そんな捕虜たちの

中に崇高な精神が息づいており、
もつと飢えた人に自分のパンを与
え、慰める人、過酷さの中で、夕

日の美しさを忘れない人たちがい

た。工事場から飢え、凍え、びっ

しより濡れた体で収容所に送り返

されるとき、暗い牛車の中で、又

収容所の隅でちよつとした「祈

り」や「礼拝」を行う人の姿が見

られた。宗教を問わず神に祈るこ

とで、彼らは恐ろしい世界から精

神の自由と内的な豊かさへと逃れ

る道が開かれていた。繊細な人が

頑丈な体の人達より収容所生活に

よく堪え得たというパラドックス

が理解されるのである。

『どんな人生にも意味がある』

フランクルは仲間達に人間の生命

はいかなる事情の下でも意味を持

つこと、そしてその無限の意味は

また苦悩と死をも含むものである

ことについて語った。状態の重大

さを直視、諦めないことを望み

我々に希望の無いことは戦いの意

味や尊厳を少しも傷つけるもので

ないことを意識するよう懇願し

た。

・解説者 諸富氏は言う。「私達

は生きづらい社会にいる。フラン

クルの言葉は絶望しかかっている

魂を鼓舞する力がある。過去の記
録としてではなく、現代を生きる
知恵として読み直されるべき。」

◆「はなしの広場」

リンゴ狩り

内田

群馬県沼田にリンゴ狩りを娘に付

き添ってもらい行ってきました。

練馬春日町から観光バス2台で

バスガイドさんのリンゴについて

のお話も聞きながら到着。小高い

坂を上がると広大な面積に真っ赤

になつて多種のリンゴが迎えてく

れたので、心ワクワクしながら低

い所のリンゴを摘いだ。園の方が

台にある丸い「リンゴ切り容器」

にリンゴを入れ、上から押すと、

なんと芯がとれ、身も8個に切り

分けられるとは！皆さんが摘いだ

リンゴを、次から次へと容器に入

れ、切り分けられることに試食。

丸かじりではないので沢山食べら

れ、6種類の味を確かめることが

出来ました。この農園をとても気

に入り沢山摘いで買ってきました

た。皆さん親切で娘に、貴方はお

母さんを付き添っているだけでい

い！リンゴの重いのを周りの人が

バス乗車まで持つて下さいまし

た。皆さんの親切を感謝の気持ち

で帰路へ！リンゴ大好きに…

【健さんの試写室便り】

第158回 高田健治

『ピアス 刺心』

フエンシングの試合中に対戦相手を刺殺し、少年刑務所から7年ぶりに出所した兄ジーンと、疎遠になっていた弟ジージエが再会する。

「事故だ」という兄の言葉を信じて、警戒する母の目を盗み、兄からフエンシングの指導を受ける。ふたりは兄弟の時間を取り戻していくが、ある時、弟は幼き日の溺れた記憶がよぎる。疑念が深まるなか、悪夢のような事件が起こる――。

絶望を凌駕する極限の決断が心に突き刺さる、洗練された心理サスペンススリラー。

監督：ネリシア・ロウ

12月5日(金)公開 星4

『ナイトフラワー』

借金取りに追われ、二人の子供を抱えて東京へ逃げてきた夏希は、昼夜を問わず働きながらも、明日食へるものにさえ困る生活を送っていた。ある日、夜の街で偶然ドラッグの密売現場に遭遇し、子供たちのために自らも売人になることを決意した夏希の前に現れたのは、孤独を抱える格闘家・多摩恵。夜の

街でドラッグを売り捌いていく二人は、ある女子大生の死をきっかけに思われぬ方向へ運命が狂い出す……。

〈罪〉とは何か、〈愛〉とは何か――その境界線を問う、切なくもスリリングなヒューマンサスペンス。主演の北川景子が熱演。

監督：内田英治

11月28日(金)公開 星4

『ブルーボーイ事件』

1965年、オリンピック景気に沸く東京で街の浄化を目指す警察は、街に立つセックスワーカーたちを厳しく取り締まっていた。だが、〈ブルーボーイ〉と呼ばれる、性別適合手術を受け、戸籍は男性のまま、身体の特徴を女性的に変えた者たちは、現行の売春防止法では摘発対象にならなかった。そこで警察は、生殖を不能にする手術は「優生保護法」に違反するとして、ブルーボーイたちに手術を行った医師を逮捕するのだが……。

高度経済成長期の日本で実際に起きた「ブルーボーイ事件」を題材に、裁判に関わった人々の姿を描いた社会派ドラマ。

監督：飯塚花笑

11月14日(金)公開 星4

●私の好きな俳句(57) (大晦日)

渡邊 一雄

はや十二月。余命あとわずかといわれた私はまだ生きている。生かされている。感謝と感激を痛感する師走である。私の好きな俳人達は 年の暮・大晦日・大三十日 行く年をどんな感慨で俳句に残しているのでしょうか。年の暮れは誰でもしみじみと人生を味わうものである。

① 大晦日 定めなき世の 定めかな (西鶴)

好色一代男で一躍有名になった井原西鶴は もともと俳人であった。

② 除夜の鐘 わが身の奈落 より聞こゆ (山口誓子)

除夜の鐘が我が身の奥底より聞こえてくる。

「わが身の奈落」が すばらしい感慨である。

③ 漱石が来て 虚子が来て 大三十日 (子規)

病床で寝たきりの子規にとつて 大親友の二人が 大晦日の日に来てくれたのがひとしきり嬉しい。その気持ちがよく出ている。

④ 山を裂く 刀も折れて 松の雪 (大高 源吾)

忠臣蔵の赤穂浪士の一人である大高源吾が 母と妻に書いた辞世の句。全力を尽くして仇討ちする思いを松の雪の儚さに表現される。動と静・生と死の対比が心にしみてくる名句。

⑤ 芝浜に 刻(トキ)を忘れおり 年の暮 (水原晴郎)

芝浜は年末に聞く心にしみる落語。

私も年末は芝浜と第九を聞いてその年の暮を閉める。

⑥ 効能を 信じて耐える 年の暮 (竹村尚絃)

今年は何苦しいことが多かったが 来年は良くなるだろうという思い。

⑦ 人生を語るも 年の暮らしく (稲畑汀子)

年の暮は じつくりと人生を語りたい。

⑧ どっこいしょ 立つや座るや 年の暮 (坂西敦子)

ふけし顔 母に似てきし 年の暮 (原 絹江)

⑩ 捨てがたし亡夫(つま)の名刺や年の暮 (福田みさを)

⑪ どの部屋も亡き妻のある 年の暮 (白石三郎)

私も 亡き妻がいつもどこにいても 支えてくれていると信じて深く感謝し 参拝している。



2025年(令和7年)12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」 ココネリ研修室3
- ▼ 4日(木) 10:00 「役員会」 ココネリホール東
- ▼ 5日(金) 10:00 「太極拳健康体操」 ココネリホール中央
- ▼ 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」 生涯学習センター第1会議室
- ▼ 10日(水) 10:00 「東京探訪：夢の島熱帯植物館」 大江戸線練馬駅改札前集合
- ▼ 11日(水) 13:00 「例会：生成AI体験」 ココネリホール全
- ▼ 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
- ▼ 17日(水) 10:00 「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
- ▼ 19日(金) 10:00 「太極拳健康体操」 ココネリホール西
- ▼ 20日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」 ココネリ研修室2西
- ▼ 24日(水) 10:00 「印刷・発送」 生涯学習センター会教室2
- ▼ 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



皆様！よいお年をお迎えください。

*新会員紹介



練・光が丘7 浦田 夏美 様
練・中村北2 落合 正雄 様
練・早宮1 森本富士子 様

◆12月「例会」のご案内

「生成AIとは」

12月の例会は、最近話題になっている生成AIを、身近な例を取り上げながら説明をいたします。

・日時…12月11日(木曜日)

13時～15時

・場所…ココネリホール

・講師…横田邦彦 (健生会)

文章や画像を生み出す「生成AI」のしくみと活用方法を、実演や体験を交えて楽しく学ぶ講習です。

読書や映画鑑賞など文化活動とのつながりも紹介します。

現在お使いのスマートフォンをお持ちになって是非ご参加ください。

編集後記

今年一年を振り返ると酷暑、水害、災害、火災、多数の台風、又、熊、猪など動物が畑の穀物、果物まで食べ荒らしたあげく東京に迄出現し人間の生活圏までも多種の被害をもたらした。早急に対策をしてもらいたい。又全世界の中でも戦争圏がある中をテレビ放映で目にするところが多いのは裸の子供たちが飢えてやせ細った姿である。可哀そうで早く戦争が終わってくれないかと常に思う。日本の広島、長崎に世界初の原爆投下した後から世界に向かって世界中から核兵器廃絶をと、訴え運動してきているが、止まることなく続いている。孫達の時代が心配になる。良かった事は大阪で世界万博が開催され好評の内に終わる次の開催地に繋がったこと又地方に移住者が少しずつ増え活性化に繋がって行くこと、その他色々ありますが女性総理大臣現れる！どれだけ期待に込めてくれるか見守りたいです。又健生会ニュース今月号は記事多彩です。隅々まで読んで下さい！そして来年は「午年(馬)」陽気で前向きな性格！私達も転ばぬように注意し食事も偏らず採り元気で新しい年を迎えましょう。C・U

