

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. 493号

2026・2・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



九十歳なにがめでたい！

相談役 保坂 武雄

皆さん！楽しい新年でしたか！

今年の東京は良く晴れて、株価の史上最高が繰り返されています。

一方、世界ではあちこちの戦争が終わりそうに無く大国の身勝手が増えているのに心が痛みます。

『90歳なにがめでたい！』私は人生の最終コーナーにきています、実感はないのだが？ 正月は家族・親せきだが孫達は忙しいらしく来てくれるのが嬉しい近頃です。幼馴染や旧友、会社仲間はずっかり減り、趣味やボランティア等の新しい友達と会い食べ語るのが楽しみです。厚生会でも畑でも囲碁教室でも最長老となり皆さんが大切にしてくれます。日頃保険、不

動産、株、銀行などでお世話にな

るのは丁度孫世代の優秀な美女ばかりです。先月は23歳と22歳のカップルと友達になり畑仕事を

楽しんでいきます。マンシヨンにアメリカ人が居て囲碁をしたいというので教え始めました。又幼稚園児のひ孫世代も居てホサカさーん！とよく遊びに来ます。ユーチ

ューブを私より上手に扱い、あまりゲームにはまりそうだと、「あと15分だぞ！」と目覚ましで時間を約束させます。地下鉄でそれほど

ど違わない世代と思える女性に席を譲られるのは少し寂しく思え、帽子を冠って姿勢を保つようにします。やはり同世代同志は話も食

べ物も一致して懐かしい、暮のシネマ鑑賞会では高田さん渡邊さんがご一緒に楽しかったです。

「90歳何がめでたい」の佐藤愛子さん、今年は「101歳終着駅

その先へ」がヒット中です。

『人工知能AIの世界』

日経新聞大特集「20世代20億人の未来」を読んでいます。2010～24年に生まれた、16歳

以下の世代を20世代と呼び、史上最多で激変に揉まれながら未来を作っていく世代。記事は物凄く便利

利さについてよりその影響についてです。☆先行している米国では知的な仕事

がAIに取って代われ、大卒の失業が増えている。☆アサヒビールのサイバー被害では物流が昭和に逆戻りしている。

☆学卒就職戦線で学生がAIの履歴書を出す会社側は判断がつかない

ので、手書きで出すようになるそうだ。☆20世代の親たちは子供の幼稚園や学校選

☆特集記事でAIを最も肯定的に捉えているのは台湾の元デジタル

相オードリー・タン氏でその発言は次の通りです。(デジタル音痴の私

としては記事自体を記します。)

日経11分断の背景に所得格差がある。AIが格差を拡大しないか？

タン氏「少数のエリート層に権力を独占させ、残りの世界をデータ

の採掘場のように扱うなら格差は深まる。」「地域の言語や文化で訓練されたオープンな「市民AI」

を運用し、支援的な知能にできれば格差を縮められる。学校に市民

AIをコーチとして稼働させれば、学習支援はもはやエリート層に限定

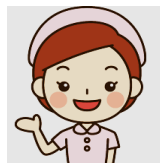
されない。」「インドやアフリカなど新興国に飛躍的な発展の可能性がある。富裕国より

はるかに早く市民AIを使った解決策を見つけてられる。」「新興国が先進国に対してコミュニティや信頼を生むイノベーションを教えることだ

●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



自然と食事Ⅱ和食

新年を迎え一か月が過ぎました。いかがお過ごしでしょうか。

おせち、雑煮、七草粥、ひなあられ、ちまき、等、これらを食する時、私は、子供の頃の体験、情景がよみがえってきます。皆様はいかがですか？

行事食のみならず日常の食生活「日本食」は外国人観光客の期待は高いようです。(観光庁…訪日外国人消費動向調査2011年)食品が容易に入手できる現代、又各国の料理が手軽に食べられます。チンするだけで食事ができる。・そこにチョット違和感を持ちます。

そこで今回は、「和食」の意味？を知りたいと思いました。

1. 日本の食文化

日本の食文化は、自然の恵みを尊重し、季節感を大切にした伝統的な食事スタイルです。日本食文

化は、「和食」として知られ、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。(厚生労働省)

日本の食文化

＊日本料理の調理技術、盛り付けと食器、しつらいとおもてなしの心・作法、うまみ・だし、発酵調味料、海と地(風土)から生み出される豊かな食材等の要素が組み合わせられ、日本の歴史と環境から生み出された特徴があります。

参考資料…(食文化研究推進懇談会 2005年報告より)

2. 和食

《特徴》

(1) 一汁三菜



ご飯を食べるために「汁」と「菜」があり、一汁三菜が和食の基本型

(2) 食材

季節感の重視、四季、地域の気候や漁場による豊かな旬の食材を使用することが重視されています。季節ごとの食材で彩りと風味を添えます。

(3) 発酵食品の利用

醤油・味噌、納豆などの発酵食品は、和食の重要な要素です。保存性が高く、栄養価を向上させる効果があります。

(4) 調理法

水を豊富に使用する、蒸す・茹でる・煮る、水にさらす、洗う、蕎麦を冷水で占める、魚の調理等の水を豊富に使用する調理法は、和食の特徴ともいえます。食材や料理により使い分ける包丁などの調理器具。昆布・鰹節の持ち味を引き出した「出汁」を使う調理法の発達。など

豊富にある良質な日本の軟水は和食料理を支えています。

水をふんだんに使う料理方法は世界的にも珍しいとのこと。

(5) 栄養

＊主食…コメ・麦雑穀などを炊いたご飯は主要なエネルギー源

＊副菜の主菜…魚・肉・豆腐などのタンパク質を多く含む料理

＊その他の副菜には、主菜に使わなかった野菜・イモ・海藻などを使いおひたし、酢の物、あえ物など、ビタミン、ミネラル、食物繊維等

＊汁は主菜に合うもの。みそ汁、吸い物など「出汁の活用」など

バランスの良い、比較的低カロリーで、各種の栄養素をバランスよく摂取し易い。

(6) おもてなし・感謝のこころ
食器、食卓などに心を配り、おも

てなしを形に表します。又、「いただきます・ごちそうさま」は、料理をした方、食材を育てた方、自然への感謝が込められています。食べ方、箸の使い方等の礼儀作法があります。

(7) 外国の料理

コロッケ、トンカツ等が菜として和食に取り入れられたのは一汁三菜の和食のスタイルがしっかりしていたからである。

(参考資料…農林水産省 日本食文化)

お正月を迎える準備(お正月料理造り・山の神様、田んぼの神様に御膳を供え感謝する。等)を家族総出で行った事、年末年始の生活(行事・しきたり)等、自然の恵みとの関りが強い子供時代の経験が影響しているのでしょうか。

簡単に「食」を口にする事ができる現代、食材から調理するところが面倒？、曲がったキュウリや土付き野菜は人気が無い？、などよく耳にしますが、今回「和食」を再認識しました。これから「和食」…一汁三菜、旬の食材を一層、質素に楽しみたいと思います。

今年も健康で、自分を生きる日々を送り、良い年になることを願っています。

● 例会

「生成AIとは」

講師 横田 邦彦

日時…12月11日(木)

13…30 ～ 15…00

場所…ココネリホール

参加者…30名

近年AIが話題になることが多くなってきました。生活を楽しく過ごすためにAIを使った楽しさを紹介する例会を行いました。

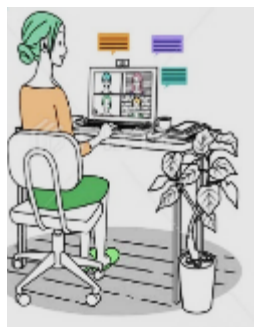
講演の内容は、大きくAIと何か。その仕組みはどうなっているのか、どんなアプリやサービスがあるのか。という話をした後、実際の適用例を取り上げて参加者に体験してもらいました。一例として、写真を撮ってその場面をAIが説明するというのを紹介しました。

参加者にやってもらったのは、スマホでChatGPTをQRコードからアクセスして実際に質問等を入れてAIに答えてもらうというのをやりました。簡単には俳句や川柳を作ってもらったり、料理のレシピを作ってもらったりなどの例を挙げましたが、QRコードの読み込みでつまづいていた人もいま

した。

今回の講義の流れは、Windows付属のCopilotという生成AIに提案してもらいましたが、健生会総会の資料を読ませるとサークル活動などのテーマも取り上げてくれました。

このAIを日常生活に適用するパターンはいろいろあると思いますので、今後何らかの形で健生会の中で続きをやっていくのも良いかと思っています。



● 東京探訪…夢の島熱帯植物館

開催報告

酒井 喜嗣

月日…12月10日(水)

参加…10名

今回は、夢の島公園内にある「熱帯植物館」にて、熱帯ジャングル気分を味わってきました。

ドーム型の大温室は、ごみを焼却した余熱を利用し、1年を通じて気温が高く雨の多い熱帯雨林の環境をモデルに作られています。

一歩足を踏み入れると外の冬の空気とは一変！うっすらと湿った空気、太陽のような光が差し込む館内、緑の香りに包まれ、まるで熱帯雨林を歩いている気分。

大温室は、テーマに応じた3つのドームで構成されていました。

Aドーム…マングローブやシダ類など、水と密接に関わる熱帯植物の世界

Bドーム…カカオ、バナナなど果実のなる植物とヤシの人里の景観
Cドーム…タコノキなど小笠原諸島の希少な固有種・亜熱帯植物の景観

大温室は、その名の通り暖かい空間でした。皆さん暑くて上着を脱いでの見学でした。ちようどクリ

スマス展が開催されていて、熱帯の木々の皮で作られたクリスマスツリーも！

植物館の見学の後は、もうひとつの目的の月島もんじゃです。花より団子派の盛り上がりは、いつもの風景です。美味しいもんじゃとビールで、帰りの電車は、皆さん爆睡でした。



●「シネマクラブ鑑賞会報告」

保坂 武雄

鑑賞作品『ラストマン』

東宝シネマ 日本橋

12月25日(木) 参加者4名

FBI特別捜査官として日本

人で全盲の皆美広見(福山雅治)

はどんな事件も解決、終わらせる

ことから「ラストマン」と呼ばれ

る。二年ぶりに日本にきた広見の

眼になって活躍するのは警視庁捜

査一課の護道心太郎(大泉洋)。

二人の凸凹コンビが難事件を解決

に立ち向かいアクションとユーモ

アの新時代痛快ドラマ。謎の組織

に追われる広見の初恋の人ナギ

サ・イワノフ(宮沢りえ)とその

娘ニチ・イワノフ(月島琉衣)は

天才エンジニアであり、その技術

を悪用されそうになり亡命を決行

追われる。広見と心太郎はそれを

守るために事件解明に挑む。FBI、

警視庁、北海道県警SP班など

の助っ人の中にスパイが紛れ込

んでおりラストマンも危機に瀕す

る。事件の裏には世界を揺るがす

陰謀がある、さすがのラストマン

も絶体絶命のピンチ・・・。

☆盲目福山雅治の信じられない離

観客は福山のカッコ良さと主題歌にも酔わされる。

『シネマ鑑賞会のこと』

映画は皆で行っても観る時は一人ずつ分かれて座る、何故鑑賞会をするか？上映時間は毎木曜日に決まるので金曜日に見るなら前日、月曜日に見るなら4日前に決まるのに合わせなくてはならない。良い映画でも入りが悪いと直ぐ止めてしまう。

それでも映画館で映画を観るには理由がある。楽しみと効用のためだ、映画館へ行き鑑賞後皆で食事などしながら感想を話し合う。インターネットにフレイル予防が沢山出ているが、片手落ちが多い。食事、運動の重要性を語るが「おしゃべりや心」の事が少ない、全てを楽しく仲間と一緒に感動して食べる、歩く、しゃべる笑うことが重要なのだ。それもそうなってしまう前、若いうち若さのある60歳代の平素から行動するのだ。試写室便りを見て、シネマ鑑賞会の告知を見て自分で見に行く人も行かない人も世界が広がる。シネマに限らず、

健全会活動への参加は

「心と体」に最高に効く!!

●「読書サロン報告」

山崎 隆司

・日時：12月9日(火)

10時～11時50分

・場所：生涯学習センター会議室

・参加者：8名

・実施内容

今回は今年11月に会員になら

れた男子会員が初参加されまし

た。会社生活を卒業し、これから

地域社会等で新しい人間関係を築

きたいとの要望で、健全会に入

会、読書サロンにも参加されたと

の事。他の参加者も自己紹介し、

今後の参加を期待するとのエール

を送りました。

又、先日亡くなった仲代達矢の能

登での最後の公演を観た参加者か

ら、死ぬ間際まで舞台に立った生

涯現役役者の仲代達矢について、

懐かしい思い出が語られました。

書籍の交換では、東野圭吾の「ク

スノキの番人」等が紹介され、

恒例の音読では、有栖川有栖の

「幻坂(まぼろしざか)」が語ら

れ、持参されたお菓子や来年のカ

レンダー等が配られて、今年最後

の読書サロンも和やかな雰囲気

で散会。



●「いぶし朗読の会」開催報告

田中 昌美

・第92回12月20日(土)

コネリ参加者7名

・第93回1月10日(土)

生涯学習センター参加者9名

・教材 耳なし芳一(小泉八雲作)

現在NHK朝ドラで小泉八雲

が取り上げられているので、少し

難しいですが挑戦します。

☆読み聞かせボランティア

12月6日

練馬デイサービスセンター

参加者4名 利用者18名

・朗読

かさじぞう(日本昔話)

しあわせな王子

(オスカールワイルド作)

クリスマスキャロル

(チャールズディケンズ作)

クリスマスシーズンに合わせて選

んだこの3作品には共通したもの

があります。

すなわち、見返りを求めずに差し

出した優しさは、巡り巡って人の

心をあたため、世界を少しでも救

うということです。人間は自分勝

手になりがちですが、利他の心を

忘れずにいたいと思います。

● 話のひろば

「元禄忠臣蔵の女たち」を観て

簾藤 美與子

元禄15年12月14日、大石内蔵助以下47人の赤穂浪士が吉良邸に押し入り、上野介の首を上げ、藩主浅野内匠頭の無念を雪いだ。大義・使命で散っていった男たちは歴史に名を残し人々の記憶に残った。そんな男たちにも母や妻、娘や恋人も

男たちの陰に隠れた女たちは悲しみ・不安・苦悩に堪え、男たちを支え送り出す。そんな女たちの物語は私の心に深く感動を与えた。

上野介の妻は、何故夫は打ちとられなければならなかったのか遺恨とは何かと悩む。まだ若い堀部安兵衛の妻は、武家の娘らしく母にも負けぬ姿勢、いじらしさを見せる。小野寺十内は赤穂いちともいわれる仲の良い夫婦だが妻丹はあの世で十内に会おうと自害してしまう。内匠頭の妻阿久里しかり。内蔵助の妻りくも時代の波に翻弄されるが、泣き叫んだり心乱すことはなく、男たちを支え送り出す。このような女たちの物語に涙

した。

この演劇を観なかったら男たちを支え、送り出した女たちの物語を知ることがなかった。わが母が夫即ち私の父を戦争に送り出した時そのお腹には私がいた。どれほど心細く不安であつたらうと、この演劇を観て改めて母に思いを寄せた。

大出俊さんをはじめとする出演者、演劇集団和塾の皆様のパフォーマンスに拍手。その和塾を主宰しておられるのが私たちこぶし朗読の会の指導者和田幾子先生。隠れた物語をまた観させてもらえたら嬉しいです。ありがとうございました。



● 「役員会報告」 水野 統子

- ・日時…1月8日(木) 10時〜
- ・場所…生涯学習センター会議室
- ・出席者…山本 内田 竹内 土橋 横田 竹内(律) 酒井 濱 田中 田口 水野(司会)

1. 12月行事実施報告

- ・10日(水) 東京探訪クラブ「夢の島熱帯植物館」見学 参加者10名 昼食の月島もんじゃ好評

- ・11日(木) 「例会 生成AI」

- ・12月12日(金) 参加5名
- ・場所…豊玉すこやかセンター

2. 1月行事予定確認

- ・1月29日(木)

- ・令和8年新年会」開催準備確認
- ・場所…かごの屋
- ・時間…12時より
- ・会費…1人3千円
- ・90歳(卒寿)昭和10年生まれの方3名

3. 2月ニュース関係

- ・ニュース原稿の分担及び紙面構成確認

- ・2月行事予定の確認

- ・2月5日(木)

- ・例会「終活と葬儀の現状
- ・場所…ココネリホール
- ・時間…10時〜
- ・2月24日(火)

- ・東京探訪…警視庁本部見学
- ・参加希望18名分の予約済

4. その他今後の行事関係

- ・バス旅行の検討状況確認
- ・進展なし

- ・つながるフェスタ準備確認

- ・3月7日(土) 10時〜16時

- ・開催場所 ココネリホール
- ・折り紙実演、朗読発声体験、
- ・健生会PR動画放映予定

報告 水野



● 「きらら生活支援昼食作り」

報告 清水 マツ子

- ・12月12日(金) 参加5名
- ・場所…豊玉すこやかセンター

● 「やすらぎ会」開催報告

橋本 光

- ・12月26日(金) 参加4名
- ・場所…社会福祉協議会会議室

●『まゆの会』2月のご案内

日時 2月9日(月)1時半～

会場 ココネリ研修室3

作品 お手玉みたいなお雛様

参加費 500円

持物 縫い針・まち針・ハサミ

縫い糸(白・赤・黒)



●ニュース発送活動報告

土橋昌子

・「校正」…12月18日(木)

ココネリ 参加5名

・「印刷発送」…12月24日(水)

生涯学習センター参加12名

●太極拳健康体操報告

土橋昌子

・12月5日(金) 参加6名

・12月19日(金) 参加6名

・指導 丸山英子

・場所 ココネリホール

◆2月「例会」のご案内

「終活と葬儀の現状」

お葬式ってどうするの？

お墓いるいらない？

2月の例会は、練馬区の終活の実情について、お二人の講師にお話をいただきます。

・日時…2月5日(木)

10時～12時

・場所…ココネリホール

・講師…田中欣一氏 (会員)

・講師…西岡恭史氏 (会員)

1.「葬儀で知っておいて欲しいこと」

田中 欣一

東京都23区内において、葬儀にかかる費用の中で「火葬料金」の利用者負担の金額が全国や都内23区以外の利用者との格差が大きく、またその事実を当事者である23区民の利用当事者が知らない、という現実が起っています。踏まえて次の3つの事柄についてお伝えしようと思います。

①お葬式に関する「火葬料金」についてで、その不均衡である要因やそこで起こる問題などについて。

②近年注目を浴びている「お墓じまい」について。現在におけるお墓・供養の考え方が時代の流れや世の中の動きの中で、様々なカタチに変化や革新をしています。

③これからのエンディング事業に関わる新しい仕組みとその考え方について。

多くの方とのご縁を頂き、時代の変化に沿って織りなす葬儀や終活へのご理解をより深めて頂ければ何よりに思います。

2.「デジタル時代の新しい終活とは？」

西岡 恭史

スマホとAIで考える

これからの備え

スマートフォンやパソコンの中には、写真や電話番号、LINEなどのやり取りをはじめ、大切な記録がたくさん入っています。これらは、もしもの時に家族が見ることができず、困ってしまう場合もあります。

今回は、デジタルの遺品とは何かを、難しい言葉を使わずにお話しします。スマホの中を少しずつ整える方法や、アカウントの考え方、LINEなどのSNSをどうしておくと安心かについても触れていきます。

また、AIを活用して思い出や出来事を整理し、自分史として残す方法や、エンディングノートへの活かし方など、今から無理なく始められる終活を一緒に考えていきます。

★今回の例会は、予約不要・無料です。また、健生会会員以外の方の参加も可能です。皆さんのご参加をお待ちしています。

●【健さんの試写室便り】

第160回 高田健治

『嵐が丘』

イギリス・ヨークシャーにある広大な高台「嵐が丘」。屋敷に住む令嬢キャサリンと、引き取られた孤児ヒースクリフの二人は、幼少の頃から心を通い合わせ、永遠を誓った愛は、大人になるにつれ、身分の違い、周囲の境遇、そして時代の渦に飲み込まれていく。「嵐が丘」を舞台に、心赴くままに愛し合う二人を待ち受ける衝撃の運命とは…?

今なお世界中の女性たちの心を掴んで離さない世紀の大ベストセラー小説『嵐が丘』を、今最も勢いのあるクリエーターが集結し、映画化された名作。

監督 エメラルド・フェネル

2月27日(金)公開 星4つ

『ブゴニア』

人気絶頂のカリスマ経営者として脚光を浴びるミシェルが何者かに誘拐される。犯人は、彼女がCEOを務める会社の末端社員、デヴィとドンの2人組。陰謀論に心酔する彼らは、ミシエルのことを地球を侵略しにきた宇宙人だと信じ込み、「地球から手を引け」と要求してくる。

馬鹿げた要求を一蹴するミシエルだが、事態は思わぬ方向へと加速していく――。

オスカー女優のエマ・ストーンが丸坊主姿も披露し、宇宙人を思わせる好演。混沌とした時代を毒気たつぷりのユーモアで、人間の愚かしさを描いた傑作。

監督 ヨルゴス・ランティモス

2月13日(金)公開 星4つ

『トウギヤザー』

長年連れ添ってきたミュージシャン志望のティムと小学校教師のミリーは、住み慣れた都会を離れ、田舎の一軒家に移り住む。ところが森で道に迷い、不気味な地下洞窟で一夜を過ごしたことをきっかけに、二人の穏やかな日常は暗転する。ティムは突然意識が混濁して身体が暴走する不可解な症状に悩まされ、やがてミリーにも同じ症状が起(り)始める……。

超自然的な身体の変異現象に見舞われた倦怠期のカップルが極限状態に陥っていく姿を、スリリングかつブラックユーモアたっぷりに描いたボディ・ホラー作品。

監督 マイケル・シャンクス

2月6日(金)公開 星4つ

●私の好きな俳句(59) (如月・節分) 渡邊 一雄

一九三六年二月二十九日に生まれた小生。四年に一度の誕生日。日本人では八四〇〇人(0、0064%)とのこと。法律では二月二十八日二十四時に年を取ることになる。次の閏年は二〇二八年。その年まで元気でいたいなあ。二月は別名如月(きさらぎ)といい語源は「衣更着」。春とはいえ寒いので重ねて衣を着る意。そして豆まき。節分は奈良時代からつくづく厄払いの楽しい行事。二月の素敵な句をご賞味あれ。

① 節分の 鬼当番は お兄ちゃん(小学生)

② 三つ子とて かりりかりりと 年の豆(二休)

③ 節分の 豆だまって 食べて居る(尾崎 放哉)

④ わがむかし 節分の豆 菓子とせり(平畑 静塔)

⑤ 恐るべき 年取豆の 多きかな(小林 たみ)

⑥ 二三日 掃けば出てくる 年の豆(稲畑 汀子)

⑦ 節分の 豆をつかみて ためらへる(阿部 みどり女)

⑧ 病室に 豆撒きて 妻帰りけり(石田 波郷)

⑨ 鬼は外 父よ まぶたを開けられよ(葉狩 淳子)

⑩ 病室で重病の父を見舞っている状況

わがこゑの のこれる耳や 福は内(蛇笏)

⑪ バー温し 年豆は妻が 撒きおらむ(河野 閑子)

⑫ 自分はバーで飲んでいるが 家で妻が豆巻いているだろうな

節分や 灰をならして しづごころ(久保田 万太郎)

⑬ 火鉢の灰をならしながら 平静を保とうとしている

如月や 日本の菓子の 美しき(永井 龍男)

和菓子や日本の菓子を表現しているところがすばらしい。

初春の日本の代表的な菓子は鶯餅かな

⑭ きさらぎの 日和(ひより) もよしや 十五日(上島 鬼貫)

二月十五日は西行の命日。「願わくは 花のもとにて 我死なむ この如月の望月のころ」とうたった西行の和歌が下地になっている。

死はいやぞ 其のきさらぎの 二日灸(子規)

この句も西行の「きさらぎ」を下地とし 「二日灸」は二月二日に灸をとると長生きする といういわれがある。

灸をとると長生きする といういわれがある。

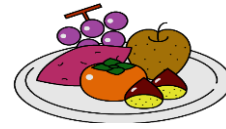


2026年(令和8年)2月行事案内



話のひろば投稿先メールアドレス
kenseikai-news
@kuniyokota.sakura.ne.jp

- ▼ 4日(水) 13:30 「シルバーコーラス」生涯学習センター
- ▼ 5日(木) 10:00 「例会:終活と葬儀」ココネリホール全
- ▼ 5日(木) 13:00 「役員会」ココネリ多目的室1
- ▼ 7日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター教室
- ▼ 9日(月) 13:30 「まゆの会」ココネリ研修室3
- ▼ 10日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室1西
- ▼ 13日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室2東
- ▼ 13日(金) 10:00 「きららカレーづくりボランティア」豊三
- ▼ 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」ココネリ研修室5
- ▼ 21日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室4
- ▼ 24日(火) 9:30 「東京探訪:警視庁本部見学」西武池袋線練馬駅改札内集合
- ▼ 25日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会教室1+2
- ▼ 27日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 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:警視庁本部見学

酒井喜嗣

桜田門にある警視庁本部の見学ツアーの予約が取れましたので、事前に参加申込された方々への開催案内です。

・月日:2月24日(火)

・集合:西武池袋線練馬駅改札内
モスバーガー店前9時30分

・行き方:練馬→(有楽町線)→桜田門→
↓小竹向原→(有楽町線)→桜田門→
(徒歩3分)→警視庁本部

★警視庁本部見学

東京の安全を守る警視庁の様々な活動を知って頂く見学ツアーで、次の3か所を見学。

・ふれあいひろば警視庁教室

映像を通して警視庁の活動や交通安全、防犯などについて学ぶ。

・通信指令センター

犯罪のボーダーレス化・スピード化に迅速に対応するため最新の機器を導入し、110番通報を受理している様子が見学できます。

・警察参考室

警視庁創設以来の様々な資料展示
★注意事項:保険料込みの参加費100円をお願いします。

都合悪くなった等は酒井まで!

☎080-3469-4563 酒井

編集後記

新年を迎えたと思っているうちに早や二月! 節分で思い出すのは、子供が小さい頃、主人は玄關を開け外に向かって鬼は外と:もの凄い大きな声で豆まきをした。そんな大きな声でまく人はいなかったのて恥ずかしかったことを思い出します。私は豆類が大好きで、枝豆・ピーナツ・アーモンド・ココナツ・等々は買い物に行くとき籠の中に入れてしまいます。又、娘とお菓子売り場は全てバレンタイン包装に変わり、まあ、華やかなこと、気分も晴れやかになり、チョココレートを主人、孫婿、娘、自分へといつ、買ってしまう! 街路地には今の時期、さざんか濃いピンク、薄ピンク、白と咲いている。柿、みかん、夏みかんの木も所どころで見られる。さて今月のニュース2Pには食文化と、和食等のお話があり、又、東京探訪クラブは、「夢の島熱帯植物館」見学した様子を酒井さんが詳しく書いてくださっているのて読むと良く解ります。見学の後、月島の「もんじゃ焼きとビール」で盛り上がった様子も目に浮かびます! 又まゆの会では「お手玉みたいなお雛様」可愛らしいのを作るのですね! 皆様も作って、お部屋に飾っては如何ですか? 2月の例会では終活の実情についてのお話があります。予約不要なのでお気軽にお友達もお誘いになってご参加下さい。

C・U