

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会 ニュース



No. 494号

2026・3・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



年は取るものでなく重ねていくものです。

人生100年時代、一日(一年)が一生と心得て、自分の唯一無二の年輪を毎年刻み込んで生きていきたいものです。

一方、季節は爽やかな陽春を迎えますが、世界の各地での紛争や戦争は依然として止むことなく続いています。ウクライナ戦争は終息の気配すらありません。

戦地での幼い子供たちの悲しい表情を見るにつけ、胸が締め付けられるやるせない気持ちになります。人間が如何に愚かな動物であるかを痛感しています。

生きとし生けるものの存在は、何にも代えがたい貴重なものですが、一刻も早い平和が訪れる様にただ祈るばかりです。

皆さん、日本は四季折々の季節感を味わえる世界でも数少ない美しい国です。私は日本人に生まれて本当に良かったと実感しています。これから迎える

日本の陽春を  
大いに楽しみ、  
生きていく喜びを  
元気に満喫  
しましょう！

## 春を待つ

山崎 隆司

昨年 of 厳しい夏の猛暑、そして今年の厳しい冬の寒さから解放されて、やわらかな陽春の気配が感じられる季節になりました。

「すぐそこに来ている春や 春を待つ」(上村占魚、今の季節を詠った私の好きな句です。

既に紅梅は満開を迎えて早春の句いを漂わせています。近くでは石神井公園や井の頭公園で梅林が眺められます。昔の日本人は、桜より梅(の句い)を愛でていた様で、俳句や短歌にも梅が多く登場します。「梅一輪 一輪ほどの暖かさ」(嵐雪)、学問の神様(天神様)の菅原道真が詠った「東風(こち) 吹かば にほひお

こせよ梅の花 あるじなしとて春を忘れそ」自分はこの地を離れるが、梅よ、春になったら花を咲かせておくれ、と別れの名残を詠っています。しかし、私はやはり桜に魅力を感じます。まもなく桜が咲くのが待ちどおしい季節を迎えました。

「さまざまの事おもひ出す桜かな」(芭蕉) 桜は遠い昔の出来事や想い出を呼び戻してくれる花です。古人は、桜は見に行くものではなく、会いに行くものだと言っています。

「桜花 散りながら咲く桜かな」(芭蕉) 桜は散り際に心が打たれる花、散り際に儂なさを感じさせる花は桜の他に見当たりません。「散る桜 残る桜も散る桜」(良寛和尚) 散った桜が川面につくる花筏(花いかだ)も美しい風景です。毎年、千鳥ヶ淵や石神井川等の花

筏に会いに行っています。

これからの人生を想うと、新しい出会いを求めるより、今までの懐かしい出会いと別れに想いを馳せ、人生に感謝し、生きていく実感を味わうことが大切だと想います。

3月(弥生)は卒業の季節でもあります。私の孫も今年中学卒業です。出会ったものとは別れが来るのが人生です。出会いは別れの始まり、「サヨナラだけが人生だ」と詠んだ小説家があります。しかし、別れは決して後ろ向きなものではなく、今まででありがとうと出会ったことに感謝したいものです。さて、春の色は青、青春です。青春とは心の若さであり、毎日、新たな気持で生きる限り、青春は永遠にその人のものだと言った詩人がいます。青春は年齢に関係なく心の持ち様だと言うことです。「時は流れない、時は積み重なる、



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



## 「インフルエンザ予防

### 体調管理」

今冬異常な乾燥環境により、私たちの日常は大きく影響を受ける次第となっております。

多発する林野・家屋火災の延焼予防は、消火活動が困難なほどの勢いです。またインフルエンザなどの感染症の流行も空気乾燥は、関連していると思います。

そこで予防習慣を再確認して今冬も感染症から身を守り、フレイルを予防したいものです。

#### 1. 空気乾燥とインフルエンザ

空気乾燥（湿度低下）、降水量、強雨風等は、予防・コントロールが難しい自然現象です。

林野火災予防は、人ができる「火の取り扱い」「出火防止」が基本。人が気を付けなければならないこと。と呼びかけています。（消防団）

インフルエンザも火災同様に空気乾燥により感染し易く、流行して

しまいます。基本は、人ができることをする。「感染しないこと・させない事」です。

#### 2. 感染防止・発症の防止策

私たちは、「自然防御機能」を持っています。空気乾燥により鼻・口・のど・気管の粘膜が乾燥し、異物（塵や細菌ウイルス等）を排出する粘膜機能（自然防御機能）が低下し、異物が体内に侵入し、病気を引き起こします。

特にインフルエンザウイルスは乾燥し軽く、空気によってより広域に広がり易く（飛沫・空気感染）活動範囲が拡大し流行します。

#### 《防止策》

##### ①ウイルス侵入阻止

手洗い・手指消毒・うがい・咳エチケット・マスク着用・三密を避けるなどの生活習慣が侵入阻止に重要です。

##### ②免疫力を高める。

バランスの取れた食事、運動は、筋力維持、低下防止、基礎代謝を高め、適度な睡眠休養は回復力を保ち、免疫力高め重症化の防止につながります。

##### ③口・鼻・のど・気管の粘膜を潤す。

\*鼻呼吸は、鼻毛と粘液により異物侵入を防ぎ排出できます。

\*口呼吸は、口内・のどが乾燥すると粘液機能低下と唾液の洗浄作用が低下し菌やウイルス侵入に無防備状態となります。

朝方、乾燥対策と口の中の雑菌を流すために「うがい」をお勧めします。さらに唾液腺を刺激し、分泌を促すことです。食事の前の唾液腺刺激は、誤嚥予防にもつながります。

\*気管も鼻と同様乾燥により、粘液と繊毛機能が低下し、痰や異物が絡み、出にくくなります。

○粘膜に潤いを保つためには、身体機能には欠かせない水分。脱水予防は、身体が正常に機能するための前提条件です。対策は、コマメな水分補給に限ると思います。（春夏秋冬）

○マスクは、粘膜乾燥防止にも効果的だと思います。

##### ④体調管理（生活習慣を整える）、

「②免疫力を高める生活」の実践の有無を今一度、自己チェックしてみてくださいませんか？お勧めします。「私は大丈夫」と思っても♥です。感染防止と健康を維持していきたいですね。

★練馬区インフルエンザ感染状況  
定点当たり、13.43人。

手洗い・手指消毒・咳エチケット（基本予防策）の実践、三密回避、食事バランス・休養・湿度・換気を提唱。（区ホームページ）

一〇人以上は、流行注意報基準とされています。練馬区内も流行事態にあることを前提に、是非感染しないために生活習慣を見直し、出来る予防策を行い、自分も人も守りたいですね。

二月・三月は、お正月後遺症？食べ過ぎ、運動不足、出不精等の影響を引きずりつつ、リカバリーに苦勞・苦戦中ということはありませんか？体験者ですから想像たやすいのです。

今まで健康だよりの中でいくつかのうちに書かせていただいたことが、今こそお役に立っているのではないかと思ったりしています。「皆様の体調管理」に活用していただくと嬉しいですよ。

#### （健康だよりを参照下さい）

・手指の消毒・バランスの取れた食事・食物繊維・呼吸・パタカラ・ロコモの予防と健康長寿・免疫力・筋力・体調管理・等々

もうすぐ春ですね。フキノトウを見つけました。さすが練馬です。

● 健生会・令和8年度

新年会報告 内田 稚代

1月29日12時より練馬かこの屋に於いて開催されました。

1年に一度皆様と一緒に和やかな雰囲気の中で山本会長の新年の挨拶をして頂き、其のあと渡辺顧問に乾杯の音頭をとって頂きました。宴が始まりましたが毎回、映画試写室の原稿を寄せていただいております高田健治さんより、当日始まる時に体調を崩し欠席しますとの連絡が入りました。高田さんは今迄毎回出席されお芝居の寸劇、忠太郎を演じたり、流行歌も沢山歌ってください皆様にはサーブス旺盛な方が今回欠席になられ残念だったのが、高田さんも高齢になられたのでお体に十分気を付けてお過ごしになって頂きたいと思えます。皆様は美味しい和食のコース膳を頂きながら楽しそうにお話をされていきました。食事の後、私が5問クイズをいたしました。クイズは日本国で一番多い名前が多い順に解答、答えられた5名に私のささやかな差し入れを渡しました。

其の後、集合写真を撮り、竹内副会長の閉会挨拶で終了致しました。  
(2段目より当日の写真を載せました)



新年の挨拶 山本会長



## ●2月例会

### 「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？」報告

田口 陽子

2月5日、ココネリホールにて「終活と葬儀の現状」と題した講習会を開催し、28名の方々にご参加いただきました。

講師には、終活カウンセラーの田中欣一さん、終活アドバイザーの西岡恭史さんお二人をお迎えし、葬儀や墓じまい、さらにはAIを活用した最新の終活まで、幅広いテーマについて学ぶ貴重な機会となりました。

### 多様化する終活・葬儀の現状

近年の終活・葬儀を象徴するキーワードは「多様化」です。かつての大規模な葬儀から、家族葬や直葬といった縮小傾向が顕著になっています。またお墓についても従来のお墓に限らず樹木葬、散骨など、選択肢は大きく広がりました。必ずしもお墓が必要というわけではなく、個人の価値観や家族状況に合わせた柔軟な選択が一般的になりつつあります。

本講座では、こうした最新の終活事情を整理しながら、葬儀のあり方や供養の方法についてわかりやすく解説していただきました。

家族の負担を少しでも減らし、自分らしい人生の締めくくりを考える学びの場となりました。

「終活」とは人生の最期に向けて、身の回りの生前整理などを行う活動の事ですが、自分の最期をどう迎えたらいか、残された家族に何を伝えておくべきか。こうした問いに早めに向き合うことで、より充実した人生後半を送ることができるのではないのでしょうか。

参加者の皆様には、終活についてまとめた、練馬区のエンディングノート「私と家族の終活便利帳」と「これまでの自分からこれから自分へ」の冊子をお土産としてお渡しました。



## ●「読書サロン報告」

山崎 隆司

・日時：1月13日（火）

10時〜11時50分

・場所：ココネリ会議室

・参加者：9名

・実施内容

新年の挨拶を参加者全員で祝い合つてスタート、参加者から純金茶（大泉学園の「梅の大谷」）が配布されました。

又、久しぶりで太極拳健康体操の指導者丸山英子さんが参加されましたので、太極拳の動きを体験し、参加者全員で身体を動かしました。

書籍の交換では、安部龍太郎の小説「等伯」に感動したとの話題があり、向田邦子の「父の詫び状」や、サラダ記念日で有名に俵万智（今年で還暦）の短歌や今年101歳を迎えた佐藤愛子等が話題に上がりました。

恒例の音読では、書籍「ないものあります」で、ユーモアのある話が披露され、又、練馬区内の図書館の話題では、光が丘図書館が充実している。



## ●「まゆの会」報告&ご案内

柳瀬紀子

2月9日（月） 参加者11名

お手玉みたいな小さなお雛様を作りました。人形は顔が命？目・口・髪を糸で刺して、皆違つて可愛いお顔のお雛様です。一心に作業に集中していただきあつという間に終了時間になってしまいました。

### ★3月まゆの会のご案内

とても素敵な組紐の帯締めをご用意いただきましたので、これを持ち手に小さめトートバッグを手縫いで作ります。日本の伝統とエスニックのコラボ？お楽しみに！



日時 3月2日（月） 10時〜

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 持ち手が素敵な布バッグ

参加費 500円

持ち物 手縫い糸（黒・赤・白）

縫い針・まち針・チャコ

ハサミ・定規・指ぬき

※時間がいつもと違って午前になります。ご注意ください。

●「シネマクラブ鑑賞会報告」

保坂武雄

鑑賞作品「喝采」

『フィンナーレこそが人生』

東宝シネマ 日比谷シヤンテ

1月19日(月)

参加者 8名

ブロードウェイの伝説的女優  
マリアン・セデス(1928～2014)は舞台「デストラップ」  
で1978年～82年の上演すべ  
て1809回に出演し「最も耐久  
性のある女優」としてギネスに認  
定された。その実話を基に、姪で  
脚本家のエリザベス・セデス・ア  
ナコーンがドラマ化。キャリア終  
焉の危機に最後の舞台に挑み、演  
じ切る。生きる喜びを圧倒的迫力  
で伝える「人生賛歌」。 原題

「The Great

Lillian Hall」米

大女優リリアン・ホール(ジ  
ェシカ・ラング)は人生最終盤の

舞台チーフホフ「桜の園」公演を  
間近にしていた。稽古中、突然セ  
リフが出てこない。彼女は大した  
ことじゃ無い、疲れているからと  
言いきるが、医師によるテストで  
認知症の診断が下る。それでも彼  
女はこの舞台をやり抜くことを心

に誓う。病状はどんどん悪化、や  
がて現実と妄想の境界線もあやふ  
やになっていく。それでも必死の  
リリアンに、監督は代役では客が  
入らないと必死に応援。友人でも  
ある長年のアシスタント、イーデ  
ス(キャシー・ベイツ)は必死に  
手伝い、当時出来たばかりのプロ  
ンプターを探してきて自らが舞台  
の袖に隠れる。強引に舞台に立っ  
たりリアンがセリフに詰まると、  
共演者も監督も(映画の観客も)  
不安で固まる。そこへイーデスの  
一言で、リリアン往年の迫力ある  
台詞で皆が救われ、劇場全体に感  
動が溢れる。リリアン独特の往年  
の「間」が少し伸びる分、一層の  
効果となり、劇場は感動の渦に包  
まれる。誰にも老いは訪れる。誰  
もが何時かは退かなくてはならな  
い。現代の大女優ジェシカが歴史  
上の大女優リリアン最後の凄味を  
演じきる。

☆参加者のコメント

・Y:人生とは何かを考えさせら  
れた。・A:人生の終わりは美し  
く厳しく儚いもの。・K:精一杯  
の人生の終わりに喝采!!・M:年  
を重ねる事が怖くなる。・H:誰  
にもある危機とチャンスが!!

●「こぶし朗読の会」開催報告

田中 昌美

・第94回1月17日(土)

ココネリ参加者11名

・教材 耳なし芳一(小泉八雲作)  
声の音程や読む速さに注意し  
て稽古しました。

☆読み聞かせボランティア

1月17日(土)

練馬デイサービスセンター

参加者4名 利用者22名

・朗読 小僧の初夢(童話)

おみくじ(童話)

初天神(落語噺)

新年を迎え、お正月らしい作品を  
読みました。初夢を信じて絶対に  
夢の話をお口にしない小僧さんの純  
真な心や人に引かれるおみくじの  
棒のせつない気持ち。初天神での  
親子のおかしなやり取りなど、笑  
いながら心が温まる作品で新年を  
元気に始めました。



●きらら生活支援昼食作り

清水 マツ子

・1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

指導 丸山英子

・1月16日(金)参加 6名

ココネリ研修室

・1月23日(金)参加 6名

生涯学習センター視聴覚室

●ニュース発送活動報告

土橋昌子

・「校正」:1月22日(木)

ココネリ研修室 参加7名

・「印刷発送」:1月28日(水)

生涯学習センター

参加 14名

●シルバークーラス

土橋 昌子

・1月21日(水)

生涯学習センター

参加 10名

※練習曲

「マイウェイ」

「希望」

「寒い朝」

「エーデルワイス」



● 東京探訪：開催&募集案内

酒井喜嗣

3月開催と4月開催の案内です。

①3月開催の募集案内

「光ヶ丘清掃工場見学」

春の訪れとともに、光が丘公園周辺では桜が見頃を迎えます。

このたび、桜の美しい時期にあわせて、光が丘清掃工場の見学を企画しました。光が丘清掃工場は、令和3年3月に竣工したばかりの近代的で、回りが桜などの木々に囲まれた「緑豊かな工場」です。

また、この施設はごみ処理だけでなく発電所でもあります。清掃工場では、私たちの暮らしから出るごみかどのように処理され、環境保全にどのような役割を果たしているのかを、分かりやすく学ぶことができます。見学後は、満開の桜が楽しめる光が丘公園の散策も予定しています。

・月日：3月26日(木)

・集合：大江戸線光ヶ丘駅

改札出口前 9時40分

・申込期限：3月10日

★注意事項：保険料込みの参加費1000円をお願いします。

参加希望者は、早めに酒井まで！

②4月開催予定の事前募集

「コカ・コーラ多摩工場見学」

工場見学申し込みにあたり、参加者情報が必要につき、事前に募集します。予約が出来たら4月号ニュースに開催案内を掲載予定です。

・月日：4月23日(木)

・探訪先：コカ・コーラボトラーズ

ジャパン多摩工場

・場所：西武池袋線東久留米駅又は清瀬駅からバス10分

・見学時間：10時～11時30分

・申込期限：3月15日

多摩工場は、昭和38年よりコカ・コーラ社製品の製造を続けている歴史ある工場で、缶・ビン・ペットボトル製品を製造しています。見学では、世界で多くの国で飲まれているコカ・コーラの誕生秘話や歴史、環境や地域への取り組みを紹介しています。またコカ・コーラをはじめとする清涼飲料が製造される工程を、映像や展示、実際の製造ライン見学を通してご覧頂けます。

できあがったコカ・コーラ社製品の試飲ができるかも、また、お土産もあるかもです。

\*参加希望の方は、早めに酒井まで ☎080-3469-4563 酒井

●「役員会報告」

日時：2月5日(木) 13時

場所：ココネリ多目的室

出席者：山本(司会)、内田、竹内、土橋、濱、横田、竹内(律)、田中、酒井、水野、田口

議題

1. 行事实施報告

・20日 助成金申請

・29日 新年会 参加19名

・2月5日

例会：終活と葬儀の現状

講師：田中(会員)、西岡(会員)

2. 行事確認

・2月24日 東京探訪クラブ

警視庁本部見学

3. ニュース関係

・段取調整、巻頭言、健康だより、行事案内の確認

・つながるフェスタ参加案内

3月7日 ココネリホール

折り紙実演、朗読発声体験

当会案内動画の放映

・令和8年度会費納入案内

振込票をニュースに封入

第42回定期総会開催予定

5月28日ココネリホール

資料作成の分担と日程

5. 26年度例会内容の検討  
・生成AI体験その2 など

6. 他  
・バス旅行 検討継続

・第5回みんなのぶんかさい

日程と会場の確保を検討

・例会講師への謝礼基準策定

報告 山本



★第42回定期総会

日程が決まりました！

・日時 令和8年5月28日(木) 10時より

・会場 練馬産業プラザ3階 ココネリホール

・活動方針、例会、サークル活動の動きが解りますので会の様子を知る良い機会です。是非ご出席ください。

●【健さんの試写室便り】

第160回 高田健治

『木挽町のあだ討ち』

江戸・木挽町にある歌舞伎の芝居小屋「森田座」では『仮名手本忠臣蔵』が大入り満員で千秋楽を迎えていた。その仇討ちは、舞台がはねた直後、森田座のすぐ近くで起きた。雪の舞う夜、若き美男子が成し遂げたこの大事件は「木挽町の仇討ち」として江戸の語り草となっていた。それから一年半後、若者の縁者を名乗る男が森田座を訪れる。そして明かされる、事件の日に起こった驚くべき「真相」とは…。そこには誰も知ることのなかったへもう一つの物語が隠されていた。

柄本佑、渡辺謙初共演、直木賞・山本周五郎賞を受賞した傑作時代小説の映画化。極上の江戸ミステリー時代劇。

監督：源孝志  
2月27日(金)公開 星5つ

『ジョン・クランコ バレエの革命児』

ドイツの地方都市の小さなカンパニーだったシユツトガルト・バレエ団を一躍世界のトップレベルに引き上げ、シユツトガルト・バレエの奇跡

と言われた天才振付師ジョン・クランコ。代表作「オネーギン」は、シユツトガルト・バレエ団ではもちろん、世界3大バレエ団や、世界中のカンパニーでも今も上演されている。その傑作の誕生秘話と、45歳という若さで非業の死を遂げた彼の半生と素顔が、シユツトガルト・バレエ団の花形ダンサーたちによる卓越したテクニックと表現力によって彩られる。天才振付家の伝説を描いた緊迫感溢れるバレエ映画。

監督：ヨアヒム・A・ラング

3月13日(金)公開 星5つ

『黄金泥棒』

平凡な日々で退屈していた専業主婦の美香子は、ある日訪れた百貨店で販売する数百万円もする「金のおりん」をつい盗んでしまう。金の魅力に取り憑かれた彼女は、無謀にも「秀吉の金茶碗」を盗み出す計画を企てる。数々のトラブルの連続に、一世一代の大博打に出た彼女は、果たして金茶碗を盗みだすことができるのか――。

監督：萱野孝幸

4月3日(金)公開 星4つ

●私の好きな俳句(60)(三月・啓蟄)

渡邊 一雄

春の季語は「啓蟄」で始まる。「啓」は「ひらく」「蟄」は「巣ごもり」。冬眠していた虫たちが地上に出はじめる。三月は春一番が吹いて学生は卒業式。女性は雛祭で寿ぐ。春の名句を味わいつつ 素敵な春をお迎えください。

① 啓蟄や 土まだ知らぬ 嬰(えい)の足(吉田 一郎)

この子もやがて自分の足で人生を歩いていくのだ。

② 春夕焼 背番号「16」の 子が二人(ねじめ 正)

人気の 川上哲治(巨人)の背番号は16

③ 毎年よ 彼岸の入りに 寒いのは(子規)

子規の母親の言葉を そのまま俳句にした。

④ 卒業の 前夜に流す 涙かな(宮田 珠子)

涙を流したのは 作者の小学六年生のお嬢さん

⑤ 病室の 母に小さな 雛飾る(林 まあこ)

何の飾りもない病室に お雛様。母に笑顔が浮かぶ。

⑥ 手に受けて 少し戻して 雛あられ(鷹羽 狩行)

「少し戻して」は言いえて妙 日本的礼儀を俳句に

⑦ 見に戻る 雛の売場の 雛の顔(岡田 史乃)

誰もが思い当たる風景 見事に表現

⑧ 或る日あり 或日ありつつ 春を待つ(後藤 和市)

或日(あるひ)とは 何もない平凡な日 春を待つ心

⑨ 妄想を懐いて 明日も春を待つ(佐藤 鬼房)

作者83歳 高齢者にとっては明日があるという妄想か。

⑩ 春待つや 愚図なをどこを 待つごとく(津高 里永)

愚図は動作が鈍いこと そんな宿六でも いい男と思っている。

⑪ 痒かろう 寒かろう 人に会ひたかろう(子規)

親友 碧梧桐が天然痘で入院 その見舞句

⑫ 雛納め 笑顔で会いますよ 会いたいね(詠み人知らず)

雛人形を仕舞いながら また来年も笑顔で会いたいね。

⑬ 新年会 みんなおしゃれで 皆々さし(大王)

今年の健生会の新年会 とても楽しかった。



## 2026年(令和8年) 3月 行事案内

- ▼ 2日(月) 10:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 4日(水) 13:30 「シルバーコーラス」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 5日(木) 10:00 「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3
- ▼ 10日(火) 10:00 「読書サロン」石神井市民交流センター研修室(石神井公園駅北口前)
- ▼ 13日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール中央
- ▼ 13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
- ▼ 18日(水) 10:00 「シルバーコーラス」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 19日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室3
- ▼ 20日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室1西
- ▼ 21日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」サンライフ練馬会議室(中村橋駅北口前)
- ▼ 25日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会教室1+2
- ▼ 26日(木) 9:40 「東京探訪:光ヶ丘清掃工場&お花見散策」大江戸線光ヶ丘駅改札前
- ▼ 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会議室



### ● 「練馬つながるフェスタ」

・ 3月7日(土)  
12時~15時半

・ 場所 ココネリ 3階

この「フェスタ」は練馬で活動する団体が集って、ブース出展や体験コーナーで来場者に活動内容を知って楽しんでもらう盛大なイベントです。どなたでも参加できます。健身会も参加して、

- ・ 折り紙実演会
- ・ 朗読の発声体験会
- ・ 健身会紹介動画の放映を実施する予定です。

皆様ぜひお出かけ下さい。



### ● 次年度年会費納入のお願い!!

2026年度(令和8年度)年会費納入の時期が来ました。ニュース3月号に口座振込用紙を入れましたので、それを使ってお振込み下さい。又は役員に渡してください。宜しくお願い致します。

### 編集後記

3月はひな祭り、2月の節分が終わった途端にデパート、スーパーの売り場ではひな祭りムードに飾られました。私はニュース3月号の割付、編集をしながら庭を見ると昨日迄はちらほら咲いていただけの紅梅が次の日一気に満開になった!思わずスマホで撮影モードにして撮りまくった。ニュース1頁の巻頭言にも山崎さんが梅、桜のことを書かれ、又人生の想いも書かれています。一方ではウクライナ戦争は休息の気配すら見えず子供達のやせ衰えた姿を見ると胸が締め付けられると書かれ、自分は日本に生まれて良かったと結んでおります。私も同じく世界中核兵器廃絶をし、戦争の無い平和な国々になってほしいです。2頁の健康便りにはインフルエンザ予防には免疫力を高め体調管理を万全にして元気に過ごしてくださいと結んでおります。よく読んでください。又東京探訪クラブは、光が丘清掃工場の見学会があります。早めに申し込み連絡して下さい。私も行きたいのですが足が悪くて参加できませんので残念!報告を待っています。まゆの会の「持ち手が素敵な布バック」作ってみたいですよ!皆様も作ってはいかがでしょう。練馬つながるフェスタにも参加下さい。 C・U