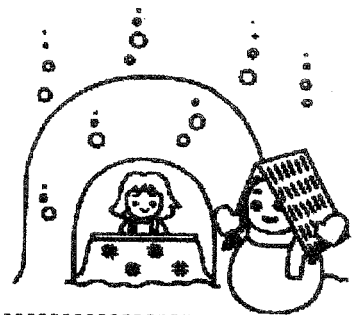


練馬健康と生きがいを 語る会 ニュース

No. 313
2011・2・1

健生会

発行：青木玲子
TEL：3970-2840
編集：役員会



愈々、横浜港から上陸、別れを惜しんでお別れとなった。

恒例の年末十二月末から正月にかけての旅は、今年初めての中国南方の厦門と香港旅行となった。

健生会名誉会長 上西 正夫

第一日目は太平洋上を走り続け、二日目も走り続け、朝食は昨日の夕食から一緒だった老人夫婦と共に食べた。女性同士は、すぐに親しくなって話はずんできた。

さて恒例の新春かくし芸大会の募集があり早速申し込んだ。何をやるかは見てのお楽しみ。

健生会の新年会にもこの様なかくし芸大会をやると、きつと盛り上がることだろう。

船から見ると水鳥が海面すれすれに飛んでいる。白い鳥も黒い鳥も餌になる魚をとらえようと必死だ。

今夜はウエルカム・パーティー

で船長はじめ船内担当者の紹介があった。全員無事でこの旅行を楽しんで貰いたいとのこと、勿論各人は充分気をつけている事です。明日は厦門に上陸、市内観光バスによる案内のお知らせが届いた。

さて新年明けましてお目出とうございます。皆さんお元気でお雑煮を召し上がったことだと思えます。今日一日は香港市内の観光の予定です。お昼御飯を頂いてから出発です。

市内観光はバスで山頂まで登ったが、マンションが林立している中国の発展をまさに物語っている景観だった。夕方六時に船に帰って来たが夜の眺めは明りがついて素晴らしいことだろう。百万ドルの夜景だとガイドさんの説明だった。

さて、一月四日はかくし芸発表会が午後からあった。僕はオカリ

ナの演奏かマジックの発表か迷ったがマジックの方を申し込んだ。

トップバッターで司会者から私の紹介があり、予定通り上手く発表も出来て大拍手を浴びて満足!!

芸は身を助けるとの言葉通りだ。健生会の新年会には発表させて貰いたいと考えている。

司会者が私を八十八才で今年がダイヤモンド婚の年だと披露してくれた。女房のサポートがあったお蔭だ。船は結構ゆれるので足許が心配だったがどうにか乗り切れた。

今夜は愈々お別れパーティーだ。さて、帰国に向う船の中で只今

静岡県沖を航行中との放送があり、窓の外を見ると何と富士山が白く輝いて見えた。皆、窓側の椅子にならんでコーヒーを頂き乍ら、日本一の美しい山の姿に見とれていた。

◇パソコンサロンへのお誘い◇

パソコンサロンは、昨年4月から始まりましたが、今まで習ったものを再学習したり、新しいことを大井先生から習ったり、お互いに教えあったり、充実した時を楽しんでいます。是非お仲間に加わって下さい。

～ご連絡は、役員まで～

健康便り第一六七号

平成二十三年一月

七ヶ条：第三弾

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

④太陽のエネルギ「旬」を食べよう。大地が生み出す食べ物は、四季折々に巧妙に配分されている。春の代表味はフキノトウや木の芽であり、夏はきゅうり、

なす、秋は甘柿や栗で、冬はいも類となる。人間の本能的な味の要求も、四季の変化にピツタリ一致している。季節のリズムの最盛期の食べ物の味が、旬のものである。大地の生命力と太陽エネルギーが、限界までぎっしり詰まっているのが旬。従って、自然の生命力を最も効果的に体内にとりこみたかつたら、旬より早くても遅くてもだめである。季節外れのもの、栄養の成分が充実していないからである。秋の味覚であるサンマを例にとると、最もうまいのは脂肪分が十五%ぐらい、これが二十五%に増えるとしつこくなり、落ちサンマだと五%前後になりパサパサして食べられない。果物や野菜、山菜も同じで旬のピークのもものが、ビタミンCが最も多い。ビタミンCはあらゆる生物の生命力が、豊かになっていくときそれに伴って、大量に合成され又補給される。草木が芽生えるときは、急速に細胞分裂し芽の部分に多量のビタミンCが発生する。もやしやかいわれ大根の芽が、大量のビタミンCを含んでいるのは、この自然

現象である。旬のものは味が充実していて、ビタミンやミネラルが多いだけでなく、豊富な酵素が活発に活躍している。旬は生命の最盛期で細胞分裂が激しく行われ、酵素の活動も最盛期となる。従って、旬の食べ物には人間の生命力の強化に、役立つさまざまな酵素があふれるばかりに含まれている。

- ⑤ 海の幸にはさまざまな驚くべき効能がある。魚のたんぱく質は良質で、脂質の多い肉よりも低カロリーであるため、肥満を解消するダイエットに良い。多種多様なビタミン、ミネラル、アミノ酸類、核酸が豊富なため、人体に好影響をもたらす。魚の脂のEPA、DHAは不飽和脂肪酸で次のような効果がある。
- ① 血管拡張作用、血行促進で血圧が下がり、高血圧を予防する。
- ② 抗血栓作用、血小板の凝集を抑制し、血が固まるのを防ぎ血液粘度を低下。
- ③ 中性脂肪や悪玉コレステロール低下および抑制効果がある。
- ④ 抗肥満作用、中性脂肪を抑えることで、脂肪細胞（皮下、内臓）の増加を防ぐ。

⑥ 抗アレルギー作用、免疫を正常化させて発生させアレルギー疾患を防ぐ。

⑦ 抗ガン作用、大腸ガン抑制効果がある。

⑧ 肝臓障害の予防改善、青背魚のマグロ、サンマ、イワシ、サバなど。

◎十二月例会

報告 宮田 頼子

十四日 豊玉保健相談所

骨粗鬆症とその予防について

講師 保健師 町田 和子

加齢と共に骨粗鬆症になり易く、その予防の為にカルシウム摂取、日光浴、ウォーキング、筋トレ運動など効果的です。また、家庭内で転倒骨折しないように家具の位置を変えたり、外出時には履物、服装に気をつけ、時間的に余裕を持って行動する事で予防するようにとのお話でした。

身体全体の骨は生きてるうちは毎日少しずつ生まれ変わっています。常に意識していると骨量が減らないのではないのでしょうか？骨の中の破骨細胞と骨芽細胞が

バランス良く破壊と形成を繰り返しているからです。三十歳代の骨量が100%とすると80歳になると誰でも30〜40%も減ってしまう症状が骨粗鬆症です。

自覚症状が無く腰を感じないのに身長が4〜5センチ以上縮んだら圧迫骨折（スカスカになった骨が圧迫される）を疑い、練馬区の保健相談所に申込んで「65歳からの筋力アップ運動と骨量測定」を一年に一回受けて検査して貰うと良いでしょう。

栄養面での献立の工夫として、スープや味噌汁に卵を落とす。具沢山のうどん。しゃぶしゃぶ肉に野菜も一緒に茹でて食べる。カルシウムとビタミンDをとる。そして、しっかりと三度食事をとり、噛む力を維持するために歯の定期健診を受ける事も大切です。

骨の周りの筋肉を鍛えておくと転びそうになってもバランスが取れて、大怪我にならないですみます。柔軟性を保つ運動、筋力を保つ運動、ウォーキングや水泳歩行の全身運動を取り入れ、戸外で短時間でも良い姿勢で歩きましょう。「病は気から」と言うとおり「気持」の「気」が歩行と深呼吸によ

って身体の下の方に落ち着くので日頃から日光浴をし乍らウォーキングを心掛ける。明らかに具合の悪い時は病院へ行き、その後、自己管理が大切です。

町田保健師は直接区民の健診、相談にも係わっておられます。

★出席者・十七名

青木玲子 浅井敏江 秋元婦み子
今村安江 上西正夫 菅原美佐子
内田稚代 西勝絹子 田中よし子
西牧美幸 橋本 光 難波あや子
宮田頼子 宮本龍子 山口得代
若菜良江 高見沢信二子

◎・下総七福神巡り

報告 菅原 美佐子

一月十三日(木)寒に入り空気がぴんと張り詰めたような寒い朝でしたが、空は真つ青で一日中晴れ渡った良いお天気に恵まれて、千葉県の下総七福神めぐりに行ってきました。練馬区役所を七時四十五分に出発して高野台駅前で合流し参加者三十三名を乗せたバスは志村の外環道から高速にはいりました。途中葛飾や江戸川辺りを通過する頃は、遠くに真つ白な富

士山がはつきり見ることが出来、また九月のレクリエーションで行った時に間近で見て圧倒された東京スカイツリーが、その時よりはるかに伸びて高速から見るとスカイツリーも素晴らしい景観でした。バスの中では内田さんが「とんちのなぞなぞ」の出題で皆さんを和ませてくれているうちに、バスは東関東自動車道に入り酒々井パーキングでトイレ休憩の後、成田インターで高速をおりました。

始めの計画では午前中成田山に参拝する予定でしたが、すごい混雑との情報で七福神めぐりを先にすることになりました。下総七福神は比較的近い距離にお寺がありました。参加者は皆年配者なのでバスの運転手さんが気を利かせてくれて、お寺の近くまでバスを着けてくれたので余り今回は歩かずにめぐることが出来ました。

始めは布袋尊(金運や子宝を司る)ここの布袋尊は子供を背負っていてなんとも微笑ましい姿でした。次に寿老人(長寿を司る)石像はお参りの人々がなでるからかツルツルしていました。そして毘沙門天(財を司る)弁財天(学問芸能を司る)の四つのお寺を参拝

してから、成田Uホテルで昼食となりました。バイキング形式で料理は和洋中デザートとバラエティに富んでいました。午前中おやつを食べるのを控えていたので、皆さん何度かお代わりして満足そうでした。

午後は三か所のお寺めぐりです。五つめの七福神は恵比寿(商売を司る)本堂の階段の脇に大きな鯛をかかえた石像がありました。次の大黒天に行く途中に現地の観光協会の方が駄菓子屋ショップに案内しました。店の中は当地でとれるピーナツ、豆菓子、芋菓子、せんべいなどの菓子類が豊富で皆さんいろいろ楽しんで買いかけていました。そして大黒天(五穀豊穡 食欲を司る)最後に福祿寿(福德 長寿を司る)のあるゆめ

牧場を後に、成田山新勝寺に向いました。成田山には丁度三時頃に着いたので駐車場も空いていました。参道の両側は漬物屋、羊羹屋、豆屋などのお店が並び参拝客に試食させたりして呼び込みを見ながらゆつくり参拝する事ができました。甘味好きの私は栗むし羊羹をみやげに買いました。成田山を四時過ぎに出て帰りのバスは居眠り

タイムで眼が覚めるとなんと池袋の辺りでした。丁度二時間で練馬区役所に無事到着しました。

この一年間会員の皆様は健康で健全会の催しものに元気で参加出来ますように、毎年ながら七福神にお願ひしてきました。

最後になりましたが、今回の七福神めぐりの参加を楽しみにして申し込んでいた櫻井カズ子さんが昨年の十二月中旬急逝されました。ここに冥福をお祈りいたします。

★:(参加者 三十三名)

石毛栄子 内田稚代 大久保晴子
馬場洋子 篠崎玲子 菅原美佐子
上西正夫 西勝絹子 内川スエノ
小宮正子 土屋静江 橋本 光
市原澄子 青木玲子 上西寿美子
池神幸子 近江勇吉 秋元婦み子
島津英子 福田佳代 田中よし子
山口得代 若菜良江 吉田多恵子
宮本龍子 中山ふみ 難波あや子
中村 清 高見沢信二子
柳井田芳子 津村ちか子
宇田川喜代子 根本美佐子



枝垂れ梅

■ 話のひろば

「インタビュー」 遠武 健好

平成二十二年十月から、インターネット中高年シニアサイト「い〜悠々ドットコム」で「この人に聞きたい」というインタビューシリーズをはじめた。毎月お二人、あらゆるジャンルの素敵な人物にご登場願っている。

十月は、久田恵さん（ノンフィクション作家）、佐藤蛾次郎さん（俳優）、十一月は、三宅義信さん（金メダリスト）、菅原一秀さん（衆議院議員） 十二月は、植松紀子さん（百歳万歳・編集長） 安田和弘さん（巣鴨病院院長） 一月は、吉岡康子さん（NPO法人NYフイットネス研究会理事長）。予定では昨年十二月十二日に取材した参議院議長の西岡武夫さんが登場することになっている。

それぞれ三十分から一時間のインタビューだが、本首で語っていただいているから、マスコミが見落とした発見がある。

たとえば久田恵さんの人形劇団（NPO活動）は本格的。子ども

の教育に強烈なインパクトを与えるストーリーが印象的だ。

菅原一秀さんは、父親がサハリン生まれで、ロシア兵に追い出された話がドラマティックだった。

佐藤蛾次郎さんは、いまでも銀座でスナック「蛾次ママ」を一時間三千五百円、あと三十分ごとに五百円追加という銀座最低価格で営業している。この「寅さんカレー」（千円）は絶品だ。故渥美清さんとのエピソードがこめられたカレーライスだが、本格的な味なのに漢方料理の薬効果がある。蛾次郎さんの個人的健康法は「一日六百回、両手でゴルフボールのよう

な中国式健康球を握ります。クルミを使う人がいますが、あれと同じ理由です。飲み物では毎日、玄米黒酢を水でうすめてコップ一杯飲みます。あとは、抹茶青汁、にんじんエキス、梅肉エキスを欠かしません。血糖値は百十を保っています」という。

安田和弘さんのインタビューは、怖い話になった。その一部を紹介する。

——高齢者は何歳からですか。

安田 「老人福祉法で高齢者は六十五歳以上。老人保健法では七十歳

からになっています。これでは若いということ、今度、国は七十五歳以上を高齢者にしようとしています」

——そこで「後期」を取るというわけですか。「後期高齢者」は嫌な名称ですね。

安田 「イメージとして、俺たちを差別するのかわという声はあるのですが、内容がどう悪いかは、あまり知られていません」

——政府はなぜ「後期」という名称をつけたのでしょうか。

安田 「七十五歳以上になったら、高齢者としての特典を与えよう」という考えがあつたのです。そのような文書があります。同時に、年金支給は七十五歳以上にしようという案がある。これからは、みんながあまり長生きすると、年金は払えないと、官僚がひそかに言っているようです」（笑い）

日本は官僚国家。現実になる？

■ 話のひろば

「七福神めぐり」の旅

中山 ふみ

寒晴れの美しい睦月十三日の朝

八時、一行三十三名は「七福神めぐり」の旅に出発しました。

手慣れた運転手さんとガイドさんの誘導により、それぞれ個性ゆたかな福の神の像に出逢うことができ楽しい旅となりました。

いただいたチラシによりまずと、七福神はインド、中国、日本の三国の福の神が集まり、人々に福祿寿の幸福をお授けになる由。この世の平和を希いつつ参加した“ひととき”でもありました。

旅程を記しますと布袋尊（乗願寺）、寿老人（昌福寺）、毘沙門天（龍正院）、弁財天（真城院）、恵比寿（楽満寺）大黒天（常福寺）、福祿寿（成田ゆめ牧場）これらを作った先人の労苦を思いつつ巡ることができました。

道中、ホテルでのバイキングもおいしく頂きました。

さいごは成田に到着。かの有名な成田山の拝殿は、さすがに壮大で多くの参拝客が群れて活気に満ちていました。参道の両側には、様々な土産物のお店が立ち並び、「門前、市をなす」の言葉通りだと感心しながら、坂道を昇り降りいたしました。

無事に「七福神めぐり」を終え

私達一行は、夕暮れの道を一路、東京へと帰途につきました。

よき企画を立て、さまざまに配慮をくださった役員の方々に感謝いたします。

◎・三題噺

前号より

散歩で出会った小学校姉妹校

西島 幸夫

板橋区の板橋は、中山道の日本橋から最初の宿場町として知られる。板橋は、石神井川に架かる「板の橋」が、「板橋」の地名の起りであるといわれている。

一一八〇年に源頼朝が、板橋に陣を布いた記録もある歴史的な地名だ。

そのすぐ下流に加賀という地名がある。加賀百万石の潘下屋敷二十一万七千坪があった土地だ。下屋敷跡の中を流れる石神井川に架かる橋の名前は、加賀さくら橋、加賀学園橋、加賀橋、金沢橋と加賀に因んだ名前が多い。しかし昔を偲ぶものは、金沢橋右岸の加賀公園に旧庭園の築山が僅かに残るだけで、往時の面影は見られない。

この辺り一帯は、加賀溪谷と呼

ばれ、緑に包まれた桜並木が続いている。春は両岸の桜が花吹雪となつて舞い、夏は緑陰、秋は紅葉を楽しめる散策路だ。「俳句の散歩道」といわれ子規の句碑「若鮎の二手になりて上りけり」がある。

川岸には兼六公園の「ことじ灯籠を模したモニュメント」があり、その傍らにある板橋区立金沢小学校を訪ねた。校章も前田家の梅の紋をデザイン化している。校長先生のお話を伺っていたら、私の卒業した金沢の新堅町小学校と姉妹校になっていることがわかり、校長先生とも親しくなった。

平成二十一年二月に、金沢市と板橋区の交流を記念した碑が加賀公園に完成した。前田利家を祀る金沢の尾山神社神門のステンドグラスを意匠した立派なモニュメントが飾られた。その祝典が金沢小学校の校庭で行われるので、佐藤校長先生から「お花見がてら遊びに来てください」とお誘いを受けた。その折、七月に金沢小学校が新堅小学校を親善訪問すると聞いた。姉妹校の交流が深まっていくことを喜んでいたら、私にも訪問団に加わってほしいと声をかけられた。思いがけないお誘いだっ

が、お役にたつならばと喜んでお引き受けすることにした。

故郷の新堅町小学校を訪問

七月二十二日早朝に、五、六年生の児童四十二人と引率の校長先生に加わり、父兄に見送られて校庭からバスで出発した。道中、日食もあつたので、休憩をとりながら走行約五百キロを八時間かけて金沢へ着いた。

翌二十三日、母校新堅町小学校

へ一同と共に訪問して、村山校長先生と児童達の大歓迎をうけた。五十数年ぶりの訪問である。校舎は建て替えられていたが懐かしい気持ちに変わりは無い。

本校は、明治三（一八七〇）年の開校で今年一四〇周年を迎える。昭和一八年に文化勲章を受章した評論家三宅雪嶺の生家跡があつたので、生誕地の記念碑が校庭の一隅に建てられていたことを懐かしく思い出した。校長室に入ると、卒業生の禅の研究者鈴木大拙が揮毫した「平常心是道」という扁額が掲げられていた。あるべきところにいるいい書があると思った。

交流会は、両校の学校紹介やフオークダンス、記念品の交換、記念撮影。それから八班に分かれて

市内の観光コースを見学した。私もサポーターとして両校の児童達と一緒に兼六公園、尾山神社、金

沢城公園、二十一世紀美術館をまわった。素晴らしいイベントに参加でき、母校訪問が叶った充実した二日間に乾杯をした。翌日、地元の新聞が姉妹校交流の様子を報じていた。墓参りで訪れた大乘寺の門前には、「すべては自分から出て自分に帰る」という言葉があつた。足を伸ばして能登半島の入り口にある宇ノ気（かほく市）の西田幾多郎記念哲学館を訪ねた。哲学を身近に感じ、わかりやすく学んでほしいという建築家安藤忠雄が設計したユニークな建築だ。

このミュージアムは「心のオアシス」だという。館内に木村弘道画伯の「老当益壯」という大きな抽象画が飾ってあつた。後漢書の出典で「老いてはまさにますます壯なるべし」と読む。「人間年をとればとるほどますます志を高くし、盛んな意気を持つべきだ」と解説してあつた。

偶然、励まされる幾つかの箴言に接し、新たな元気を貰い、故郷はありがたいという気分を満たされた。（平成二十二年弥生）

【1円玉：5円玉】の募金に是非ご協力をお願い致します。

平成23年1月24日現在、ご協力いただいた方は11名の方です。

募金のご協力をお願い致します。

締切り日は 2月15日

■「会員募集：青桐句会」■

只今、青桐句会では会員を募っています。大変楽しい句会なので、どうぞ覗いて仲間になってみては如何でしょうか、お待ちしております。

ご連絡は、各役員、青桐句会
中村 清 (3991-1239)

■きららカレー作り：お手伝い募集■

きららのカレーづくりは、月に一度5人でしていますが。事情により欠員が生じたので2名募集いたします。通常は第2金曜日9時半から13時までです。

ルーから作りますので大変おいしいカレーと評判です。

3月に見学に来て下さるか、または役員までご連絡（お電話で）下さい。

◇新 会 員 紹 介◇

半田 ヨシ子

生年月日 S：16年9月9日

郵便番号 177-0042

練馬区下石神井6-10-7

電 話 5372-3923

青桐句会たより

一月八日(土) 二七三号

泉 貞子

曾孫に見上げて渡すお年玉
鐘の音の余韻かそけく初電話
紅灰か九十六才初鏡

中村 清

兜太氏の難解の句や初笑ひ
笑ふ子も泣く子もありしだるま市
つつがなく拝す八十路の初日の出

齊藤 稔

軒近くカラス飛ぶなり寒の入
松飾り羽根つく人もなくなりぬ
群衆の一個となりしだるま市

宮崎 健

笛の音の流るる中に松を立て
受験する孫の数だけだるま買う
今朝のみは可愛いく啼くや初鳥

中尾 久子

大鈴の音絶え間なし初詣
高崎や干支を描きしだるま市
元旦や起居(たち)振舞う正しゅうす

「二月 役員会」報告
〔六日・出席者〕

豊玉リサイクルセンター

青木玲子 池神幸子 秋元婦み子

内田稚代 近江勇吉 菅原美佐子

宮田頼子 山口得代 中村千代古

(見学) 遠武健好 高山節子

☆新年の抱負 《司会・青木》

★新しくなったニュースの題字の

感想? ニュースについて注意

事項、「話のひろば」のお誘い文

★一月十三日、下総七福神めぐり

について必要なもの、リボン、

旗、緊急連絡カード

●担当：池神幸子

当日「みんなのおんがくかい」

の切符を売る。一枚五百円

★一月の新年会について

八十歳：四名、九十歳：二名

表彰があります。

★「みんなのおんがくかい」

一月十五日、九時三十分、豊玉

リサイクルセンター「みんなのお

んがくかい」打ち合わせ会

三月一日 十時より公民館との

打ち合わせ

☆二月例会、二月十九日(土)

十時、豊玉リサイクルセンター

松島 先生：講演。

☆ボラセンへの新年の挨拶、青木

☆練馬ボラセンティアア市民活動セン

ター会議室利用団体の懇談会二

月二十六日(水)二時～五時まで

秋元(やすらぎ)、中村(繭の会)、

青木(健生会)、出席予定。

☆豊玉リサイクルセンター二周

年記念行事 三月二十六日(土)

まゆの会 参加

☆四月一泊旅行(長瀬) 十一、十

二日に決定。

☆新年度の事業計画について話し

合う。総会資料持参のこと。

☆二月巻頭言は上西名蒼会長担当

編集後記も。

★二月行事予定の確認と

ニュース内容の検討

★「二月ニュース作業」

*割付・校正二十六日(水)

午後一時豊玉高齢者センター

*印刷・発送二十八日(金)

午前十時、ボラセン

★「二月役員会」七日(月)

司会・近江

午前十時リサイクルセンター

(文責)・山口

◆「ニュース【割付/校正】」

(十二月二十二日・練馬)

青木玲子 池神幸子 秋元婦み子

内田稚代 近江勇吉 菅原美佐子

中村 清 宮田頼子 山口得代

◆「ニュース【印刷/発送】」

(十二月二十八日・練馬)

青木玲子 石毛栄子 秋元婦み子

池神幸子 市原澄子 菅原美佐子

今村安江 岩根厚子 中村千代古

内田稚代 近江勇吉 葛谷豊子

嶋木和子 高橋保孝 武田怜子

中村 清 橋本 光 宮田頼子

山口得代

◆「やすらぎ会」

(二月七日・ボラセン)

大矢芳子 葛谷豊子 秋元婦み子

澤田正子 武田怜子 内田まさ子

中尾久子 西勝絹子 小野寺京子

橋本 光 細野愛子 高橋登志恵

松島久米 安岡良子 八巻祥子

◆「やすらぎ会：新年会」

(二月二十一日・木曾路)

大矢芳子 葛谷豊子 秋元婦み子

澤田正子 武田怜子 内田まさ子

中尾久子 西勝絹子 島田フサ子

橋本 光 細野愛子 志村松枝

松島久米 安岡良子 八巻祥子

◆「おしめたみ/ボラ」

(一月七日・小茂根)

篠崎玲子 鈴木敏彦 鷺池聡子

菅原美佐子 大久保晴子

池谷久美子 会員外三名

◆「おしめたみ/ボラ」

(二月二十一日・小茂根)

篠崎玲子 鈴木敏彦 菅原美佐子

鷺池聡子 高村直子 秋元婦み子

池谷久美子 会員外一名

◆「きらら昼食作り」

(二月十四日・練馬)

《カレーライス：三十人分》

市原澄子 鷺池聡子 大久保晴子

篠崎玲子 山口得代

◎使用済み切手収集◎

協力者	内田稚代	坂根洋子
	篠崎玲子	横山静子
合計	776,	2255
合累	776,	2255

◆使用済みカード◆

協力者	篠崎玲子
合計	23,
合累	23,

◎11年2月 日付順行事案内：★印はチラシ同封 ☆印は詳細別掲◎

- ▼ 2日 (水) 13:30 「シルバーコーラス」 練馬公民館
- ▼ 4日 (金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 4日 (金) 13:00 「やすらぎ会」 練馬ボランティア市民活動センター
- ▼ 4日 (金) 9:30 「きらら：生活支援昼食会」 豊玉すこやかセンター6階
- ▼ 5日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 7日 (月) 10:00 「役員会」 豊玉リサイクルセンター
- ▼ 8日 (火) 13:30 「マジック」 練馬ボランティア市民活動センター
- ▼ 12日 (土) 13:00 「青桐 (きさらぎ) 句会」 男女共同参画センターえーる (石神井)
- ▼ 12日 (土) 13:30 「パソコンサロン」 区立小竹小学校
- ▼ 16日 (水) 13:30 「シルバーコーラス」 練馬公民館
- ▼ 17日 (木) 14:00 「ナベさんのわくわく講座」 豊玉高齢者センター
- ▼ 17日 (木) 16:30 「ナベさんのわくわく囲碁クラブ」 豊玉すこやかセンター6階
- ▼ 18日 (金) 10:00 「健康連絡会」 関保健相談所
- ▼ 18日 (金) 13:00 「やすらぎ会」 練馬ボランティア市民活動センター
- ★▼ 19日 (土) 10:00 「例会：松島勇次先生」 豊玉リサイクルセンター
- ▼ 21日 (月) 10:00 「まゆの会」 小物作り 練馬ボランティア市民活動センター
- ▼ 22日 (火) 10:00 「ニュース (割付校正)」 練馬ボランティア市民活動センター
- ▼ 25日 (金) 10:00 「ニュース印刷・発送」 練馬ボランティア市民活動センター
- ▼ 26日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 26日 (土) 13:30 「パソコンサロン」 区立小竹小学校
- ▼ 28日 (月) 10:00 「革細工の会」 光が丘ボランティアコーナー

☆☆ 行事案内 ☆☆

☆ 『青桐 (きさらぎ) 句会』

▼ 二月十二日 (土) 午後一時

男女共同参画センター

えーる 石神井

* 季題 「立春・梅・利休忌」

各一句

※ 雑題：3句 計五句出句の事

☆ 『繭の会【小物づくり】』

▼ 二月二十一日 (月) 十時

練馬ボランティア市民活動センター

※ 作るもの ビーズで作る

「キラキラのおひな様」

* 持つてくるもの

ハサミ・ボンド・ペンチ

☆ 『革細工の会(小物づくり)』

▼ 二月二十八日 (月) 十時

光が丘ボランティアコーナー

※ 作るもの ハサミケース

ティッシュケース

訃報

この度、会員・櫻井カズ子様
が逝去されました。

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

編集後記

今年の新年会にはかくし芸大会をやって盛り上げていただきましょう。私は、青木会長と合同演奏として、オカリナを発表したいと考えています。曲目は当日のお楽しみ。それと一緒に、マジックをご披露しましょう。

これは以前の船旅の催しの中で教わったものです。今年の船の中のかくし芸大会で拍手喝采を頂いたので、多少自信がついたものです。この様な楽しい「クラブ活動」をもっと広げて行きたいと念願しております。澤野さんご夫妻の指導で永く続いている「シルバーコーラス・俳句の会・レク等々」夫々、健康に役立っている事を心から嬉しく感謝しております。健康は幸せの原点であると常々申しておりますが、何か他に新しいものがありましたら、どうぞ遠慮なくご提案下さい。

新年号のニュースに非常に残念な事ですが、櫻井さんが十二月十七日にお亡くなりになりました。皆さんと共に御悔み申し上げます。皆様健康に留意され自分の健康は自分で守りましょう。