

煙草の全面廃止について

健生会名誉会長 上西 正夫

健生会会員の中では煙草を吸う人はいませんね。流石に「自分の健康は自分で守る」という会の Motto を充分理解されているからだと思います。

さて、今この煙草の問題をとり上げることは、最近若い女性で喫煙する人が特に増えだしていることです。

JRはじめ鉄道関係は駅の構内ですら全面禁煙を長年にわたって実施しているのです。

何故、国（厚生労働省）はこれをお手本にして、公共機関も民間も煙草を吸うことを禁止できないのでしょうか。勿論反対論も出てくるでしょう。しかし、何故、鉄道関係のみが禁煙を実施しているのでしょうか。利用者の安全と健康を考えているからに違いありません。

せん。このことに反対論を全く聞いたことはないのです。私は新聞にも投稿します。国は国民の安全・安心をテレビや新聞を通して常に言うべきです。

皆さんで声をあげれば国も動きまします。これを今年の健生会活動の大目標として活動を広げましょう。

東北 関東大地震

会長 青木玲子

大変なことが起こりましたね。

皆様は三月十一日（金）二時四十六分どこにいましたか？お怪我のなかったことを祈っています。地震や大津波で多くの方々が被災され心からお見舞いすると同時に大勢の人命が失われ、心からお悔やみ申し上げたいと思います。

地震だけでなく原発事故が起こり半径三十キロ内に住んでいる人たちは転居を余儀なくされ、二重の苦しみを受けており、これ以上

被害が広がらないことを祈るばかりです。今度の報道でこの狭い日本に五十ヶ所もの原発があることを知り、愕然としています。自分の住んでいる近くではないことに私たちはあまりにも無関心であったかもしれない。

私は地震当日、午前の用事が済んでお昼頃には家に帰り、纏めなければならぬ事があったので家にいました。揺れが始まり、だんだんに強くなり、まず玄関の扉を開けに行き、部屋に戻ったところ食器棚の永年溜めていた大事な食器が雨あられのように降り注いできました。あとで見ると同じ横に並んでいた他の食器棚は大丈夫でしたので、ある流れの上にあつた所だけがやられてしまったという感じでした。他の部屋もパソコン台も五十センチ近く動いていました。その上書類が散乱し、どの部屋も大変な状態でしたが、箆筥など大きなものは地震防止の棒が支えになって倒れることはありませんでした。頭が真っ白になり、陶器とガラス類の片づけだけに三時間近くかかりました。

東北地方の津波に家ごと流され、突然命を失った方々のことを考え

ると、きつと一人ひとりが大事な自分の宝物を持つていたと思うのですが、限りあるものの儚さを痛感させられ、命を与えられていることの幸を再認識し、そしてこの日を機会に今まで頭の中だけでしかできなかった片づけに励もうと決心し、シンプルに暮らそうと捨てることに励んでいます。

みんなのおんがくかい延期について

先日、会員全員にハガキでお知らせした通り、区より節電の意向を伺いホール使用が危ぶまれておりましたので五月十八日（水）に延期といたしました。再度お知らせいたします。

▼東日本大震災に見舞われた方々に、義援金を送りましょう。

義援金の取り扱いは、社会福祉協議会を通して行います。募金の方法は、各役員に手渡しでお願いします。一日も早く、被災地に届く事を願っております。

健生会 役員一同

■…話のひろば

NPOって何だ！ 遠武 健好
テレビや新聞でも時々、NPOという言葉をお聞きになったことがあると思います。

現代は、ローマ字を使った言葉が氾濫していますから、どれが、どんな意味なのか、わからなくなることがあります。そうした中で「NPO」が、身近かなところまで浸透してくるようになりました。こうなると、ぜひ知っておいていただかなくてはなりません。

平成十八年十月。練馬区とNPO法人、武蔵大学の共同事業として練馬区NPO活動支援センターがスタートしました。

同時に「ねりまNPOニュース」が創刊され、以後毎月発行されています。NPO法人ではありませんが、健全会も平成二十一年十月二十五日発行にNPO法人をめざすボランティア団体として紹介記事が掲載されています。ボランティア団体がなぜ、NPOニュースに載るかということについては、後に述べますが、簡単にいえば、どちらも半分、共通点があったのです。

■練馬区NPO活動支援センターの役割は、練馬区内に居住する人でNPO法人を作りたいという人または現在NPO法人として活動中の人の相談を受け、支援するというものです。

相談内容によつて専門の担当者が対応します。相談は無料です。相談受付は！！

①一般相談および会計・税務などの専門知識。

②IT(情報技術)に関する相談。

③情報発信・団体ネットワークの構築事業。

④人材確保・育成事業。

⑤講座・イベント実施事業です。

ほかに相談すれば有料になることも、ここでは無料になる場合もありますので、できるだけ、この支援センターをご利用になったほうが良いと思います。

NPOとは、ノンプロフィット・オーガニゼーション(Non Profit Organization)の略で、その頭文字からとったものです。日本語における解釈は「営利を目的としない民間団体」となります。

行政の文書や資料においては、NPOと表現せず「特定非営利活

動」と記されます。これを、そのまま表記する団体もあります。そうですNPOは通称なのです。欧米におけるNPOは、古い歴史があります。一七〇〇年代後半のフランス革命時代から生まれたという説や、紀元前からあるという説があります。その多くは、現代でいう、ボランティア活動から始まっています。

ボランティアは奉仕活動の意味ですが、助け合わなければ生きてゆけない状況下で生まれた人間の知恵であったといえます。

とくに現代の欧米では、あらゆるところでNPO優遇制度が日常化しており、日本のように「新しい感覚の法人制度」などという概念はありません。

■歩こう会について

遠武 健好

四月から十一月まで、毎週一回歩いてみませんか。参加費は健全会会員の方に限り無料です。

「老化は足から」は本当です。高齢になると、体のあちこちが

痛くなったり、思うように機能しなくなりますから、第二の心臓といわれる足の強弱は、健康のバロメーターの一つというわけです。

足が弱くなるのは、心臓が弱くなる、筋肉や体の免疫性も低下する、ということですが。体力低下や血液の循環が悪くなるからです。

「歩こう会」がなぜ長時間なのかという理由を申し上げます。

(私は「中時間」だと発言しています。) 私は医師ではありませんが、病気の体験が多いこともあり、歩くことで糖尿病防止、高血圧防止、血管年齢20歳若返りを体験しています。(冬は休みます。) しかも、いまでは好きなものを食べています。

しかし、ふつうに歩いているだけで、とてもこれだけの効果はなかったと思います。

健全会で活動している人たちは、少なくとも「引きこもり」ではありません。自宅を出て会議して、おしゃべりして、学生時代のようなクラブ活動に励んでいる人は、知らず知らずのうちに、一時間前後は歩いてい

ると推察します。また「長時間歩く」と「疲れる」方には「歩かないと、ますます歩けなくなりま

す。歩くことは健康づくりの第一歩です」とお答えしないといけません。

■ 実施日 〓 四月 日 から毎週土曜日朝。

■ 集合場所 〓 練馬駅南口時計台前。

■ 集合 〓 午前七時。出発七時五分。

① コース 〓 西武池袋線 練馬―中村橋―富士見台―練馬高野台―石神井公園―三寶寺池―練馬高野台駅前解散

■ 休憩 〓 約二時間三十分

■ 服装 〓 軽装。ツバのある帽子、運動靴。(スポーツウエアでも結構ですが、途中から一人で帰る場合を想定した服装)

■ 用意するもの 〓 ハンカチ二枚。チリ紙。携帯電話。二千円前後。

手帳かメモ帳。ペン。(真夏以外はリュックなどで水は用意しない)。

■ 歩行時間 〓 三時間〜四時間。

雨天の場合 〓 中止。小雨でも中止します。(前日の天気予報で雨と予報されたら中止です。)

■ 心得 〓 ① お出かけ前の食事はコーヒー一杯程度。ふつうに食事すると歩いている途中で心臓が苦しくなることがあります。お腹がすく人は、チョコレートかアメのご用意を。

② 散歩やレクリエーションではありません。歩行中は、歩くことに集中します。必要なこと以外は、おしゃべり禁止。また交通マナーを守り、人通りの多いところでは、一列になって歩きます。)

■ トイレ 〓 三十分前後の間隔でトイレタイムを十分間とり

ます。おしっこ用の紙パンツをこっそり着用しておくとう便利です。

● 話のひろば

品川正治さんの著書を読んで

小泉 庄三

一九二四年生れ、京都の第三高等学校(現在の京都大学教養学部)東京大学法学部卒、現在経済同友会終身幹事、全国革新懇代表世話

人。国際開発センター会長。日本興亜損保の社長・会長を経て、九一年から相談役、九三〜九七年経済同友会副代表幹事、専務理事。品川さんの著書「手記 反戦への道」

「戦争の本当の怖さを知る財界人の直言」、「立ち位置変えず、品川正治対談集」これからの日本の座標軸」を読みました。発行所は全部、新日本出版社です。

品川さんは昭和十九年十二月に陸軍歩兵二等兵として中国北部(北支へ送られ最前線で闘い、迫撃砲の直撃を受け、今もその破片が身体に残ったままです。皆様には是非ともこれらの本を読んで頂きたく思いますので始めて健全会ニュースに投稿致しました。品川さんの言いたかったことは沢山有りますが特に言いたいことは「日本国憲法第九条を堅く維持して欲しい」という事と「日本の主権は国民にあること」をもつと自覚して欲しいと言うことだと思いました。

「国際紛争を解決する手段としては武力の行使を永久に放棄する」

「この目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない」ただ現実には憲法の解釈を変えて自衛隊が有ります、でも戦後六五年間にわたって日本人はただの一人も外国人を戦争で殺してはおりません。戦争はしておりません。日本国憲法は何としても現状のまま維持していかなければなりません。私達の子供や孫や兄弟姉妹を二度と悲惨な戦争に巻き込みたくありません。改憲を主張する人は多数居られます、その内に憲法改正と称して賛成か反対かの国民投票が行われると予想されます。その時の為に今から備えておく必要があります。

今ひとつ「国民主権」ということですが、昭和二十年八月十五日の終戦までは主権は天皇陛下が持つておりました。今は日本国憲法のお陰で私達国民が持つております。一番判りやすいことで選挙の投票で私達を代弁する議員を選んでいます。

特に気になることは選挙で投票へ行かない人が多数居られることです。私達国民の生活を向上させるために、自分の考えと一致する人を議会に出して法律や条例を決めて行く訳ですから、棄権は権利の放棄となります。棄権者はあとから文句を言う権利を放棄してい

ることです。

この日本をどういう方向に持って行くか決めるのは私達です。立候補者の言い分を良く聞いて、自分の意見に合っているかを考えて投票に行きましょう。そして全国民一億二千万人以上の人が幸せになるように、又外国の人達の幸せも考えて投票しましょう。

「国民主権」をもっともっと大事にしましょう。これからの日本をどっちへ持って行くのか、皆様次第です。投票権で自分の意見をはっきり出して行きましょう。

品川さんの本を読んで以上のようなことを強く感じました。皆様も一度是非お読み下さい。区の図書館に有ります。

■二月例会報告 宮田頼子

十九日豊玉リサイクルセンター
―なるほど健康講座―
「東洋医学に学ぶ健康長寿の極意」 健康管理士 松島勇次

① 食養生の健康達人について
日野原重明さんは

五十九才の時ハイジャック事件に乗り合わせ、人生観が変わり「みんなの為に生きよう」と思った。長生きの秘訣は「腹八分目」を

実践、七分目、六分目とカロリーを制限して百歳までボケないで・・と元気に活躍されている。

メイ牛山さんは

家族の健康を守る為、野菜、貝類の刺身、果物などの自然食を研究実践し、化粧品にも酵素の働きを取り入れ元気に会社を経営した。

スキーの三浦啓三氏は

百歳過ぎてても光が丘のマンションで元気に自炊生活をされている。電気発芽器で発芽玄米をつくって炊き、魚、鶏は圧力釜で丸炊きして骨、皮まで食べ、海藻、納豆、野菜の煮物などが多い。そして歩いて全身運動をしている。

皆さん高齢でも自分のことは自分ですべてできる「健康寿命」を延ばしている。

日本は気候温暖で旬の食べ物があり世界一の長寿国であるが一方で寝たきり老人の比率も高い。

② 中国、インド、ギリシャなどの各地には固有の伝統医学がある。科学の未発達の時代の医学であるけれども共通しているのは自然界に調和した生活をし、自身で脈診をし、舌の色、舌苔、舌の裏側の毛細血管で体調を診た。

東洋医学は鍼灸、気功整体、食

養生、漢方薬など個人に合わせて肉体と精神の両面を重視して疾患を治療する。

③ 漢方の「未病」というのは病気という自覚症状はないが手足の冷え、身体の疲れ、胃腸の不調がある場合と検診や検査で数字には表れないが実際は自覚症状があるという状態。

「未病」を意識に置けば自分自身で予防することもできる。

松島先生は「健康寿命を推進する健康管理士」として元気なお年寄りの集まる巣鴨の商店街の一角にある「元気の郷」で土曜、日曜、四の日の縁日に健康相談や食生活の指導をしておられる。

④ 身体の免疫力を高める発酵食品・納豆、みそ、漬物、キムチなどは保存のできる滋養の宝庫のような食品である。

カレーライスは脳の活性に、ウコンが抗腫瘍に効果がある。寿司は酢、わさび、しょうがなど香辛料、調味料が五臓六腑を活性化する。

甘酒は冷蔵庫や冷房のない江戸時代、酷暑を凌ぐのに飲んだ最大の必須アミノ酸飲料だった。

⑤ 地蔵通りには真っ赤な下着を

陳列している洋品店がたくさんある。赤い下着を着ると血行が良くなるから高齢者におススメだとの事。明治生まれの私の母親も真っ赤な襦袢を着、私の分まで揃えて、何を楽しんでるのかと聞いていたが、たぶん、なるべく医者に罹らないようにとの「おばあちゃんの知恵袋」を実行してたのかもしれない。

病気は自然界の陰陽の哲学で！
と言えば「病は気からでしょ！」

と諺で思考するような母親だった。「健生会ニュース」に毎号寄稿して下さる松島先生の講演はタイトル通り、お話を聞けばなるほど納得できる講座です。皆さんも例会に出席してたくさん質問して、納得して下さい。

★出席者〓二十五名

青木玲子	赤迫優子	秋元婦み子
浅海 郁	石毛栄子	岩崎トヨ子
市原澄子	上西正夫	小野塚繁子
内田稚代	近江勇吉	笠原ノブ子
葛谷豊子	小坂 茜	菅原美佐子
島津英子	武田怜子	並木みや子
中山ふみ	西勝絹子	難波あや子
西牧美幸	宮田頼子	若月たね子
山口得代		

健康だより第一六九号

平成二十三年三月

免疫力を高める

体の防御システム 第二弾

長寿の秘訣研究会 松島勇次

一、腸内細菌のバランスが免疫力を左右する。第二弾の続きですが、腸内細菌のバランスは遺伝的要因もありますが、年齢や食生活、ストレスなどによって変化し中高年になると有害菌がふえて、バランスが崩れる。そのため免疫力が低下し、体の不調がでたり、ガンが発生しやすくなる。

一、鼻や口の粘膜を強くしましょう。鼻や口から入ってくる病原体は非常に多い。カビや細菌、ウイルス、ダニの死骸やふんなど、体に有害な微生物は空気中をフワフワ漂っていて、空気と一緒に口や鼻から入ってきて、気管の粘膜から侵入します。病原体に汚染された食べ物や飲み物も口から入ってきます。また、病原体はテーブルの上にもあります。おにぎりやパン、お菓子などを手づかみで食べると病原体は入ってきます。ものを食べなくても、指で口に触れることが多く、手についた病原体

は口に入ってくるが多い。鼻や口から入ってくる病原体を防ぐために、さまざまなしくみがあります。まず、鼻毛が異物をひっかけて奥に入るのを防ぎます。くしゃみやせきによっても、外に出そうとします。これらは物理的バリアーです。空気の通り道である気道は粘膜で覆われて、常に粘液が分泌され免疫細胞が待ち構えています。粘膜の状態が良好であれば、病原体は繁殖できないが、粘膜が弱いと免疫力は低下します。粘膜の弱くなる原因は、主にビタミンA不足と乾燥です。

一、毎日の食事で免疫力を高める成分を摂りましょう。

a、栄養成分が多い『大根の葉』大根の葉の栄養価は、ほうれん草と同じくらいで免疫力に関係する栄養価はむしろ高いので、大根を買うときは葉つきを買って葉を利用しましょう。

b、野菜の色と栄養の関係は収穫時による。緑ピーマンは成長の途中で収穫したもので未熟果で、赤ピーマンは完熟してから収穫したものです。トマトも完熟トマトのほうが甘くて栄養価が高い。

c、ミネラルと植物繊維が豊富な

海藻類。海藻類はミネラルと食物繊維が非常に豊富なのが共通した特徴です。海藻類特有のヌルヌルは、食物繊維のフコイダンとアルギン酸です。フコイダンは免疫力を高めるファイトケミカルとして注目されていて、アルギン酸は血圧を下げる効果があります。海藻は最も優れたミネラル源で、必須ミネラルの多くは生命活動に不可欠な酵素の構成要素です。そして、このミネラルが酵素活動を活発にする。

◎膝の半月板 某新聞より

自身の細胞で再生

激しい痛みや腫れを伴う変形性膝関節症の原因になる半月板損傷について、自分の膝の滑膜の幹細胞を取り出して培養し、それを注入して半月板を再生させる医療が東京医科歯科大学の関矢一郎准教授（軟骨再生学）の研究グループによって実用化されることになった。半月板再生の臨床応用は世界初という。

厚生労働省によると、自覚症状のある変形性膝関節症の患者数は約1千万人と推定され、半月板再生医療に注目が集まりそうだ。

東京医科歯科大研究グループ

半月板は膝の骨と骨の間で衝撃を和らげるクッションの役目を果たす軟骨組織。過度のスポーツによる損傷や加齢によって、摩耗したり変形した場合のはりにくく、これまででは糸で縫合したり、傷ついた箇所を切除するなどの治療が行われてきた。

関矢准教授のグループは、滑膜が軟骨などの損傷が起きると傷を治そうと関節液中に幹細胞を増加させ、損傷した箇所を自己修復しようとする機能に着目。滑膜を取り出し、患者の血液で分離した血清によって増やした幹細胞組織を注射で複数回、損傷箇所に入注することにした。

軟骨で成果世界初 臨床応用へ

関矢准教授らは平成20年から膝の軟骨が損傷、欠損した20〜51歳の患者12人にこの治療を施したところ、7割で軟骨が再生した。これを半月板の再生に応用する方針。関矢准教授は「滑膜幹細胞は年齢にほぼ関係なく、体外で増やせる。まずは外傷性の半月板損傷の患者を対象にし、加齢による変形などの患者にも応用したい」としている。

ここには領収書を貼る

★1 円玉・5 円玉のご協力を頂いた方々です。有り難う御座いました。

青木 玲子	赤迫 優子	葦名マサ子	秋元婦み子	阿部 澄子	岩根 厚子
内田 稚代	大瀬 靖	近江 勇吉	坂根 洋子	菅原美佐子	中尾 久子
中村千代古	福田 佳代	細野 愛子	横山 静子	八島よし子	山口 得代

青桐句会だより

三月十二日(土) 二七五号

中村
清

さりげなく春野にいでしふたりかな

春の草むさばり喰ふうさぎかな

手風琴ふれれば春の音奏でる

蛇穴を胃をまさぎ行く内視鏡

草餅や亡母の味とて妻求む

烈公梅古の香をただよはす

春灯坂坂坂の街に住む

桃の花副え介護食運ばれり

柚子日和郷里から届く柚子餅かな

何と言う何とこの地震春を閉ず

「三月 役員会」 報告

(七日・出席者)

豊玉リサイクルセンター
青木玲子 池神幸子 内田稚代
菅原美佐子 中村千代古 近江
勇吉 山口得代 オブザーバー
遠武健好 保坂武雄

《司会 内田稚代》

★二月例会の松島先生の講演は来年も二月ごろにお願いしたい。

★「みんなのおんがくかい」の最終打ち合わせは十六日(水)一時〜

☆当日配布のチラシはプログラムの他「健生会案内」高齢期における住まいのガイドブック」等。

☆ホームページ作成について、ニュースの記事とホームページに載せる記事を分けて考えたい。

ニュース記事の責任者は現在近江副会長、ホームページの担当は保坂武雄氏に協力をお願いしたい。ホームページ内の電話窓口は当面の間会長が受ける。

★四月一泊旅行(長瀬)十一、十二日の募集、集金は山口

★五月総会に向けての準備、最新の住所録、健生会案内、印刷等。

☆遠武さん提案の「歩こう会」について、スタートは四月から。案内をニュース記事に掲載。

☆NPO法人部委員会の担当委員については継続審議とする。遠武委員にシリーズで、NPOについて会員向けに、ニュース記事を書いて頂く。

★健康連絡会十八日(金)は健生会担当、お茶係りとして菅原フェスティバルは五月二十二日

(日)光が丘区民センター、映画上映、受付は健生会の担当。☆一円玉募金についての報告

二月二十五日、〒五、五九九円

☆「高齢期における住まいのガイドブック」説明会 三月二十九日(火)二時から四時まで、区役所地下多目的会議室。

☆顧問の渡邊先生が入院の為、わくわく講座、わくわく囲碁クラブ、三月は休み。

★四月行事予定の確認とニュース内容の検討

★「三月ニュース作業」
*割付・校正三月二十五日
(金)午前十時、ボラセン

*印刷・発送三月二十九日
(火)前十時、ボラセン

「四月役員会」四日(月)十時
司会・中村千代古

豊玉リサイクルセンター
文責・(山口)

◆「ニュース【割付/校正】」

(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 山口得代

◆「ニュース【印刷/発送】」

(二月二十五日・練馬)

青木玲子 石毛栄子 秋元婦み子
市原澄子 今村安江 島田フサ子
岩根厚子 内田稚代 菅原美佐子
近江勇吉 葛谷豊子 中村千代古
嶋木和子 志村松枝 高橋保孝
高山節子 武田怜子 中村 清
橋本 光 宮田頼子 山口得代

◆「やすらぎ会」

(三月十八日・練馬ラセン)

大矢芳子 葛谷豊子 島田フサ子
武田怜子 橋本 光 内田まさ子
志村松枝 西勝絹子 小野寺京子
松島久米 八巻祥子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(三月四日・小茂根)

高村直子 鈴木敏彦 菅原美佐子
篠崎玲子 大久保晴子
会員外二名

◆「きらら昼食作り」

三月十一日・練馬すこやかS

《カレイライス…三十人分》
宮田頼子 市原澄子 篠崎玲子
大久保久子 保坂武雄

■使用済みカード収集■

協力者
中村元功 阿部幸子
山口幸子 西牧美幸
島田フサ子
合計 1, 103枚
累計 24, 133枚

◆使用済み切手収集◆

協力者
青木玲子 阿部幸子 小坂 茜 島田フサ子
志村松枝 中村元功 西牧美幸 菅原美佐子
山口幸子 山口得代 横山静子 八島よし子
若月たね子 元会員(1名)
合計 3, 684枚
累計 780, 557枚

◎11年4月 日付け順行事案内：★印はチラシ同封 ☆印は詳細別掲◎

- ▼ 1日 (金) 10:00 「おすめたたみ」心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 1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
- ▼ 2日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 6日 (水) 10:00 「役員会」厚生文化会館～白山神社の隣り
- ▼ 6日 (水) 13:30 「シルバーコーラス」練馬公民館
- ▼ 8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
- ▼ 9日 (土) 13:30 「パソコン・サロン」小竹小学校
- ▼ 9日 (土) 13:00 「青桐句会」男女共同参画センター：え～る
- ▼ 11日 (月～～火) 「一泊旅行」秩父方面 ～～～ 中止
- ▼ 15日 (金) 10:00 「健康連絡会」北保健相談所
- ▼ 15日 (金) 10:00 「おすめたたみ」心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 18日 (月) 10:00 「繭の会：小物づくり」練馬ボランティア市民活動センター
- ▼ 20日 (水) 13:30 「シルバーコーラス」練馬公民館
- ▼ 22日 (金) 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
- ▼ 23日 (土) 13:30 「パソコンサロン」小竹小学校
- ▼ 25日 (月) 10:00 「革細工の会」光が丘ボランティアコーナー
- ▼ 26日 (火) 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
- ▼ 30日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校

●健生会恒例の一泊旅行は4月11日(月)～4月12日(火)東日本大震災の影響により
中止とさせていただきます

☆行事案内☆

★『青桐(きさらぎ)句会』

▼四月九日(土)午後一時

男女共同参画センターえぐる

※季題 入学・卒業

四月馬鹿 桜 各一句

雑題 一句

計 五句 出句の事

★『繭の会【小物づくり】』

▼四月十八日(月)午前十時

練馬ボランティア

市民活動センター

※作るもの：磁気ネックレス

磁気とビーズ(スワロスキー)

道具・モノサシ・ペンチ

等は忘れないように

★『革細工の会(小物づくり)』

▼四月二十五日(月)午前十時

光が丘ボランティアコーナー

※作るもの：保険証入れ

道具：持つてくるもの

ハサミ：目打ち

編集後記

「会員の皆さん、特に役員の方々に、

僕(ぼく)の八十八才の誕生日のお祝いに寄せ書きの手紙を頂き、心から嬉しく感謝申し上げます。年はと

つても記憶力は衰えず健康ですが、歩くのが遅くなって一緒に歩く人には迷惑をかけています。

所で心配しているのは渡邊さんのことです。先日、電話があつて身

体中が痛くなつて、聖路加病院に入院したとのこと。毎月「わくわ

く講座」が高齢者センターであり楽しい話と歌をきかせて戴いていたのに、急遽入院とは驚きました。

「見舞いにいこう」と渡邊さんに電話したら、こんな様子は見られ

たくないとの事でした。その後、まだ退院されていないので心配なりません。

さて、新しく会員となられた。遠武さん、保坂さんは練馬で長年活動されている方々です。健生会

の今後の運営の為に大いに力を貸して頂けると幸いです。

さて春は目前に迫つて来て居ります。お互いに元気で出会い

るのを楽しみに!