

厳しい社会情勢ですが・

会長 青木 玲子

東京の桜も満開となりました。どのような悲惨な出来事があっても、変わりなく美しく咲く桜群を見て日本人は今までどれだけ絶望を希望へと繋ないできたことでしょうか。

一月末に健生会のことではないのですが、私的なことで私には今まで経験したことのないような精神的に心に突き刺さるような辛い出来事がありました。それを引きずってなかなか癒えぬまま、三月になり、大きな災害が起きました。ちよつと揺れてもまたあの大きな揺れが来るのではないかと気持ちも休まらず、又顧問の渡邊先生初め、役員の数人が体調を崩したり、入院したり、心配で心が休まらず、

あるとき夜中に目が覚めてベッドサイドのテレビを付けたところ、音が全然聞こえなくて、いつもの倍のボリュームにしてやっと少し聞こえるという経験をいたしました。精神的なものからくる突発性難聴だったのかもしれませんが。翌朝起きた時は大丈夫でしたから一時的なものではありません。

五年前に夫が亡くなった後、日本橋で弁護士をしている夫の親友を有事で尋ねたところ、鮫島有美子の歌う「手紙」の入ったCDをプレゼントされ、それはまるで天国の夫からのメッセージのように思われたのですが、その時、株式会社「クマヒラ」というところが毎年新聞、雑誌、書籍などから珠玉のエッセー、コラムを抜粋し小冊子に纏めたものを無料で送ってくれるという情報をいただきました。帰宅して早速申し込みました。毎年忘れずに送ってきてくれて六

十五号から、今年で六冊目、一月に七十号が送られてきました。御興味のある方は 〒一〇三・〇〇二三 中央区日本橋一・一〇二三 クマヒラ日本橋ビル 熊平製作所 電話〇三二三一七〇―四三八一へ郵便で申し込んでみてください。心に沁みる良い記事を毎年目にすることができます。

又、二月に私が落ち込んでいることを知った友人が柴田トヨさんの詩集「くじけないで」を送ってくれました。この本は前に役員の山口さんが貸してくださったことがあり、読んではいたのですが、とても良い詩が多く、自分でも買おうと本屋に行ったのですが、本ではなくトヨさんの吹き込んだ朗読(DVD)の方を選んで買ってきました。その後友人が本を送ってきてくれたので両方が揃うことになり喜んでいきます。その中で一番心に残る詩を皆様にお届け

たします。

貯金

私ね 人から

やさしさを貰ったら

心に貯金をしておくの

さびしくなった時は

それを引き出して

元気になる

あなたも 今から

積んでおきなさい

年金より

いいわよ

皆様もきつとご存じだと思いますが柴田トヨさんは明治四十四年生まれ、とても清楚な素敵な美人で、九十歳になつてから詩を書き始めた方です。

さて、五月十八日には大災害で延期になった「みんなのおんがくかい」を行います。歌や楽器で心が癒され、元気をいただくことができますように願っています。役員一同そのために頑張っていますので、どうぞ皆様もお友達をお誘いの上、大勢の方々のご来場をお待ちしております。

健康だより第一七〇号

平成二十三年四月

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

毎日の食事で免疫力を高める成分を摂りましょう。d、淡色野菜は免疫細胞を活性化する栄養、ファイトケミカル（病気をやっつける成分）が豊富です。ポリフェノールやイオウ化合物、カロチノイドなどの研究が進んできました。キャベツや大根、なすなど、これまであまり評価されなかった淡色野菜に、免疫力を高めたり、がんの予防効果、抗酸化力などがあることがわかってきた。

栄養成分が豊富なアブラナ科の野菜、アブラナ科の野菜は種類が多く、さまざまな健康成分が豊富に含まれているので、大変注目されている。アブラナ科の野菜にはキャベツ、白菜、カリフラワー、大根、かぶ、ブロッコリー、小松菜などです。これらはビタミンC、食物繊維やミネラルが豊富です。そして、イオウ化合物などたくさんファイトケミカル（病気をや

っつける成分）を持つている。

ビタミンB群が豊富な豆科の野菜、グリーンピース、枝豆、そら豆、さやえんどう。ビタミンCやB群、ミネラル類、食物繊維が多く含まれている。そして、いも類ジャガイモ、サツマ芋、里芋など。

ビタミンCが多く、B-カロチン、食物繊維が豊富な健康美容食であり、ヌルヌル成分はムチンといって、たんぱく質の吸収を高め、免疫力を強化し、疲労回復にも良い。

香味野菜 強烈な香りと辛み成分には、殺菌作用があります。香味野菜は料理や盛り付けに、風味や旨みを増す役割があります。特有の辛みやツンとした香りには強い殺菌作用があり、昔から寿司や刺し身にわさびやしょうがが使われたのは、食中毒を防ぐ意味があり、ファイトケミカルとして、抗酸化力や免疫力を高める成分が豊富です。しょうがの辛み成分『ジンゲロン』『ショウガオール』や青ジンの香り成分『シテルペイド』また、にんにくの強烈な臭いは『アリシン』などイオウ化合物香り成分に抗酸化作用があるハーブ類、最近では香りや味付けに使われている。イタリア料理やエスニック料

理に、欠かせないバジルやタイムオレガノに強い抗酸化力がある。きのこ類成分に免疫機能を高める効果。注目する成分はB1 グルカンという多糖類です。

免疫機能を活性化する働きがあり、がんの予防に役立つ。抗酸化力が大変強い『ごま』抗酸化成分は『セサミン』『セサミノール』などでまとめて『ゴマリグナン』と呼ばれ水溶性食物繊維の一種で、植物の種子や根！

「春はぼたもち、秋おはぎ、ぼたもち先祖供養、おはぎは収穫祈願、お彼岸には先祖におはぎをお供えする。春は牡丹にみたて、おおぶりにつくりぼたもちといい、秋は萩にせて小さくつくりおはぎという」

話の広場

●手近なお花見

菅原 美佐子

四月十日都知事選の投票のあと、お花見をして来ました。投票所に指定された小学校の裏のむかし農地だったところに、桜の木があり

ます。染井吉野、山桜、河津桜、枝垂桜があり、その近辺には山吹の黄色、はなニラの白が咲き誇り濃淡のピンク色の桜とマッチして、ひとつの絵画を見ているようです。本格的に写真を撮っている人を見掛ける事もあります。私にとつて毎年この季節になると、楽しみにしている場所のひとつです。

私が散歩に行く城北公園の近くに「安養院」というお寺があります。私が月初め公園に散歩に行った時に、お参りするようになって二年位になりますが、今日は初めて「はなまつり」のお飾りに出会いました。本堂の前には小さなお釈迦様をきれいな花で囲み、甘茶をかけるように可愛いひしゃくがおいてありました。そして参拝の人にも甘茶がふるまわれ、私もいっぱい頂いてきました。境内には桜の木もあるのですが、二月に咲く老木の枝垂梅は見事です。また弘法大師の立像があり、四国八十八箇所を廻る石を巡らしており、ここを巡れば当地に行かなくても同じご利益があるというところが記してあります。と言うわけで私もお参りしたときに一巡して来るので、これまで健康で過ごせたのも

このご利益のおかげかも知れませぬ。

私がいつも散歩に行く城北公園は、子供の頃一部は立教大学のグラウンドだったと聞いていましたが、練馬区と板橋区を挟んで石神井川沿いにある広い東京都の公園です。私は週に二回位、園内を一時間ほど歩いてきます。

桜の名所でもあるこの公園は、今日ほどの桜も見事に満開でした。大木の桜の木が多く、広い芝生の敷地が何箇所かある桜の木のすぐお花見をする人達を多く見かけました。丁度お昼時でしたのであちこちでお弁当をひろげる家族づれを見ていると、自分の子育ての頃に家族や友人と行ったお花見の事を思い出してしまいました。朝早くからお弁当作りに精出したものでしたが、昨今は手軽にお弁当も手に入るの、気軽にお花見が出来てよい時代になったと思います。でも今年のお花見は大きな声をあげたり、カラオケをしたりするグループを見かけずとも静かでした。きつと地震で被災した方達のため、皆が心を痛めているのだと思えました。私などは被災地に行つてボラン

ティアが出来るほどの体力もなく正直言つて何も出来ない辛さばかりです。被災地にも桜の花が咲き始めたというニュースをテレビで見ました。どうか少しでも満開になった桜の花を見て、気持ちほぐして欲しいと思わずにはいられませんでした。

■東日本大震災に思う

近江 勇吉

今般、東日本大震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、被災者及びご家族の皆様にご心からお見舞い申し上げます。

三月十一日午後二時四十六分ごろ、列島最大激震M9・0津波10メートル以上、死者多数が犠牲になる大惨事が起こった。当日、私は偶然にも会合があり、公的な建物の中だったので、外に出るよりの机の下に潜り込むのが一番と思つたが、他の方々は大騒ぎで外へと駆け出しました。M9・0という強震は、生まれて初めての経験だ。

子供（小学生）の頃は、先生からは地震が来たら自分の机の下に潜り込んで地震の落ち着くまではそのままにいるようにと口癖に言

われていましたので、今回は気がついたら自分の目の前に机があったので一瞬潜り込んだという、生まれて初めての経験だった。

東日本大震災の被害は、四月四日（月）には、死者一万二千八十七人・行方不明者一万五千五百五十二人、〃〃四月十一日（月）死者一万三千十三人・行方不明者一万四千六百八人、合計二万七千六百二十一人。（新聞調べ）

東日本大震災で被害を受けた東京電力福島第一原発の放射性物質（放射能）の漏洩を食い止めるため、陸海空の自衛隊も出動した。

あれから一ヶ月が経ち東日本大震災後、国内に「自粛ムード」が蔓延している。祭りやイベントの中止が相次ぎ、めでたいはずの結婚式や入学式も延期が続出。それは震源から離れた西日本も例外ではない。「被災地が苦しんでいるのに、自分だけが」。日本人の「絆」の強さを示すと指摘される一方、「このままでは日本を停滞させる」との声もあがる。

連帯意識の表れで経済停滞の声も「戦後初の中止」みこしを担ぐ威勢の良い掛け声とともに、東京の下町に初夏の訪れを告げる浅

草神社の「三社祭」。毎年約150万人の人出でにぎわうが、今年も東日本大震災の影響で自粛が決まった。中止は戦後初めてだそうです。

私は現在住んでいる土地には愛着があります。土支田というところは土支田町会初め、住民がそれぞれ声を掛け合い井戸端会議を取り戻したかのように人と人との繋がりを大切にするところです。土支田という地に住み慣れてから四十六年経ちましたが故郷の秋田で育つたのは、今では思い出に残っているだけです。

土支田町会では早々と、東日本大震災救援募金として日本赤十字社へ義援金として三十万円を送らせて頂きました。

■使用済み切手収集

協力者	青木令子	磯 幸子
	上西正夫	中村 清
合計	438枚	
累計	780,995枚	

NPOって何だ ②

遠武 健好

平成七年一月十七日の早朝、テレビは炎上する神戸を黙々と映し出していた。阪神・淡路大震災である。この時、マヒする行政とは对象的に、被災者に喜ばれたのが民間人の奉仕活動であった。つまり時間のかかる政府のサービスや企業のサービスだけでは、多くの人々の要望にはこたえられない。

民間人でも公共性のある活動ができるようにしてはどうかという話が浮上した。

平成八年の、ある民間団体A氏の記録から、NPO法成立時の生々しい様子をのぞいてみたいと思う。(表現は変えている。)

一私達NPO法人になろうとする仲間たちは、NPO法案が国会で可決成立して十分後には通知を受けていた。

NPO法の施行は、都道府県の条例ができる来年(平成九年)一月になる。米国では五人集まれば法人ができるというのに、なぜ日本では法人化がこんなにも大変なものかと疑問に思っていたから、NPO法ができてようやく、わが

国も先進国の仲間入りができたとうれしかった。

「この法律は出来ても何の役にも立たない」という人もいるが、実は日本の社会構造を根本から変える重大な意味を持つ法律だということを彼らは知らないのだ。

従来、国民に対するサービスは、国家または国家が運営する機関、あるいは営利法人が提供するものであった。市民が市民に対して提供するサービスというものは想定されていなかった。

しかし、国のサービス、例えばホームヘルパー制度では障害者手帳の等級や年齢により対象者を制限せざるを得ない。

一方、企業の介助サービスでは、利益にならないことは出来ない。

利益にならず、しかも国の対象から外されたものはどうするか、こういう場合はNPOが受ける以外にない。

NPOは、社会を構成する要素として本来必要不可欠なのである。国、企業、NPOの事業の三つは、これからの社会の三大構成要素となる。長い目で見れば、国が直営する事業は非効率であり、廃止の方向に向かうことは明らか

である。そうすると将来的には、NPOと営利企業が等分に社会サービスを提供することになる。

NPO法人として認証を受けたい団体は会計規模が一億円を越えると、税務上法人格にしなければ通用しなくなる。

会計規模が五千万円以下の団体でNPO法人を取ることによって得られるメリットは、契約行為が団体名で出来ること、行政の委託事業が法制度上取りやすくなる。ことが挙げられる。介護保険制度下で法人格がないと事業委託が取れないが、NPO法人を取れば受託も可能である。

法人を取るときに注意すべきことは、運営委員の三分の一以上が給料を取ってはならないということ、総会を開催すること、ただし規約で「総会出席者のみで構成する」とか「代表者で構成する」とか規定すればそれでよい。

あとは法人税を年間七万円払うこと。書籍等の売上げ利益が八百万円以下だと二七%の課税をされるが、執筆経費等の必要経費の計上をキチンとすれば通常利益はそうはあがらないはずである。売上げが三千万円を越えると消費税

を支払うこと。複式、簡易簿記いずれかの正規の簿記の形式に則った会計処理を行うこと。事業計画・報告を公開すること。などがある。

これまでボランティアとNPO法人の違いは明かではなかった。そのためボランティアは無料でやるべきだという考えは、NPOをも縛ってきた。NPO法人を運営している職員が給料を取るの当たり前前で、これを無料ですること、継続性と責任を持ち、しかもサービスの質を高めていくという目的に反することである。

NPO法人では高給は取れなくても、家族を養っていける程度の給料が取れるというのが理想だろう。

今後都道府県の条例が作られることになるが、基本的には必要書類がそろっていれば三か月以内に法人を認証しなければならぬことになっているので、その通りの条例になるよう今後監視して行くことが必要だ。

この法律は議員立法によって市民が作ったものである。従来の公益法人や社会福祉法人のような役所の外郭団体ではない。あくま

でも市民が国家に作らせたものであり、主導権は民間人が持つというものである。今後は、そのことを明確にしていかなければならない。

◎【歩こうかい】のお知らせ

- ▼ 第一回「歩こうかい」実施内容
- ▼ 実施日 五月十四日（土）
- ▼ 時間 午前七時集合。
- ▼ 集合場所 練馬駅一階コージョーコーナー前。
- ▼ コース 練馬駅前 中村橋駅前 富士見台駅前 練馬高野台駅前 石神井公園ポート池 三寶寺池一周 石神井公園駅 練馬高野台駅解散。
- ▼ 雨天中止。
- ▼ 歩行速度 時速二・五キロ前後。
- ▼ 軽装。（運動靴・帽子 随意）
- ▼ 担当 遠武。携帯電話 〇九〇六一一〇一五〇四。
- ▼ 参加費なし。

パソコンサロンからの

お知らせ

昨年5月から大井先生を囲んで復習したり、新しいテクニクも沢山教えていただきました。

先日新しい人も増えたのでこれからのことを話し合いました。

①質問したい事なるべく事前に先生に伝え、基礎的なことでもみんなで一緒に勉強する。

②個人的に各自の目標を立ててわかるまでとことん習得する。

①の例として市販の無地の封筒にカラフルなイラストを配置し、表書きを「行書文字」や「楷書文字」で工夫して手製の封筒を作つて楽しむとか、同じようにポチ袋や便箋も作れるし、各自機種の違うパソコンを持参して名刺を作成してみる。

②では写真をパソコンの中やCDに保存したり、不要の写真を削除整理する、白黒写真をカラーに再生する、好きな音楽をCDに取り込むなど。

練習日

毎月 第2、第4 土曜日
午後1時30分から2時間
毎回600円

青桐句会だより

四月九日（土）二七六号

桜 中村 清

尻餅については春を攫む幼子

入学子直立不動で撮られけり

オルガンに園児ら春を踊りけり

五分咲きの試歩の許可出るさくらかな

春一番うわさを運び去りにけり

父の忌に椿一輪挿しにけり

妙義嶺の鯉こく料理もみじ副え

黒塀が終ればさくら吹雪かな

さくら散る地震納まるを布けり

知床に除雪車春を呼び込みぬ

「四月 役員会」 報告

(六日・出席者) 厚生文化会館

青木玲子 池神幸子 菅原美佐子

上西正夫 近江勇吉 中村千代古

宮田頼子 山口得代 オブザーバー

遠武健好 保坂武雄 《司会・青木》

☆ニュース校正について

校正の時と違う事が出ているので

正確な文をニュースにのせること。

イラストは内田担当。役員に配る

近江担当の校正用のニュース記事

は二日前の一回とする。事前校正

は青木、池神、内田で担当する

☆ホームページ追加資料について

保坂担当より説明があった。

★新年度の事業計画については四

月一九日に再度話し合う。

総会の議案集は各自分担して確認

する。総会資料作成日について

四月十九日(火) 一時ボラセン

五月十六日(月) 一時リサイクル

センター

五月二十一日(土) 十時〜五時

印刷発送者に手伝いを依頼したい。

★「みんなのおながくかい」リハ

ーサル五月十一日(水) 一時〜五

時まで、当日の「みんなのおなが

くかい」担当についての確認は五

月役員会で決める。

☆遠武さん提案の「歩こう会」に

ついて、スタートは五月から、健

生会には少しきつすぎるとの声も

あり、行ってみたいの声もあり。

☆パソコンサロン継続内容につい

て、大井先生とも話し合った。

★健康連絡会五月二十二日(日)

映画「ただいま」当日受付手伝い

三名、映画十二時半から、手伝

いは十一時半から

☆震災募金は四月二十二日現在

一三二、六一〇円の募金が集まる。

☆四月二十六日の発送の日に青木

所有のバック、袋物など二十点近

くを一点三百円以上で販売し、災

害募金に入りたいが：

☆「高齢期における住まいのガイ

ドブック」配布済み、「みんなのお

ながくかい」総会時にも置く。

☆顧問の渡邊先生の病状が依然と

して原因がわからず、心配です。

★五月行事予定の確認と

ニュース内容の検討

★「四月ニュース作業」

*割付・校正四月二十二日

(金) 午前十時ボラセン

*印刷・発送四月二十六日

(火) 午前十時ボラセン

「五月役員会」二日(月) 十時

ボラセン 司会・内田

文責：(山口)

◆「ニュース【割付/校正】」

(三月二十五日・練馬)

青木玲子 内田稚代 菅原美佐子

上西正夫 近江勇吉 中村 清

保坂武雄 宮田頼子 山口得代

◆「ニュース【印刷/発送】」

(三月二十九日・練馬)

青木玲子 石毛栄子 島田フサ子

池神幸子 市原澄子 菅原美佐子

今村安江 内田稚代 中村千代古

近江勇吉 葛谷豊子 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

保坂武雄 宮田頼子 山口得代

◆「やすらぎ会」

(四月一日・練馬ボラセン)

石毛栄子 志村松枝 内田まさ子

大矢芳子 澤田正子 小野寺京子

葛谷豊子 武田怜子 島田フサ子

西勝絹子 橋本 光 細野愛子

松島久米 安岡良子 八巻祥子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(四月一日・小茂根)

鈴木敏彦 篠崎玲子 池谷久美子

菅原美佐子 大久保晴子

会員外二名

◆「おしめたたみ/ボラ」

(四月十五日・小茂根)

鈴木敏彦 篠崎玲子 池谷久美子

鷺池聰子 高村直子 大久保晴子

会員外三名

◆「きらら昼食作り」四月八日(金)

豊玉すこやかセンター六階

《カレーライス…三十人分》

鷺池聰子 市原澄子 篠崎玲子

大久保晴子 保坂武雄

■5月30日(月) 総会のお知らせ■

健生会の総会は27回目を迎えます。平成23年度の活動方針や、予算を検討する大切な総会です。

どうぞ、皆さん挙って参加して下さい。

5月号ニュースの中に、委任状を同封してあります。

ご都合の悪い方は返信をお願いします。

役員一同

計画停電は

東京23区なぜ対象外？

産経新聞より抜粋 近 江

四月上旬に東京電力の計画停電は打ち切られました。同じ地域でも停電するところ、しないところがあったのはなぜですか、また、電気を一番使う東京23区では一部を除いて対象にならなかったのはなぜですか。23区のために周りが停電させられているよう不公平に感じます。

■一日二万件の問い合わせ！

日常生活でなにげなく使っている電気が、電力需要が供給能力を上回った場合、予期せぬ大規模停電が想定され、首都圏の交通網や病院機能がまひし、生命に関わる甚大な被害を引き起こす可能性もある。

東京電力管内では、東日本大震災の影響で、福島第一原子力発電所だけでなく、福島、茨城両県にある火力発電所などが運転停止に追い込まれ、震災前に五二〇〇万キロワットあった最大供給能力が三一〇〇万キロワットにまで減少した。三月の電力需要のピークは四七〇〇〇キロワット。大規模停

電を避けるため、東電が震災の三日後（三月十四日）から実施に踏み切ったのが、地域ごとに交代で電気を止めて需要を抑える「計画停電」だった。

東電では、管内の地域自治体別に五つのグループに分けて計画停電を実施。ところが、同じグループや自治体であっても、停電する地区としない地区が出るという「格差」が生じ、東電には多いとまで一日二万件以上もの問い合わせが殺到する事態となった。

なぜ、こうした格差が生まれたのか。東電によると、電気は発電所から超高压変電所を経て、各地区の配電用変電所で高压が下げられ、各世帯に送られる。計画停電では変電所ごとに下流の送電を止めるが、送電ルートは各自治体単位とはなっていないのだという。

一方、東電では、停電によって社会的に大きな影響を与える施設や地域について、計画停電の対象から除外した。例えば、鉄道や大規模病院、被災地などだ。東京23区も地下鉄や私鉄などの交通網が複雑に入り組んでいるため、荒川、足立両区の一部を除いて計画停電の対象から外した。

この結果、除外された施設や地域に連なる送電ルートにある地区では停電することなく、同じグループや自治体であっても、「明暗」が分かれることになったというわけだ。

■引き続き節電に心がけを！

また、電力の需給状況によつては、グループ全体ではなく、一部だけ停電させるケースもあった。

東電総務部は「設備形成上、格差を解消するのは難しく、ご理解いただくほかなかった」と説明する。ちなみに、荒川、足立両区の一部が、停電対象に入っていたのは、埼玉県内からの送電だったためだ。こうした格差のほかに、不満が多かったのが、「計画停電」のはずなのに、計画通り実施しないことがあったり、実施の有無の発表が遅かったりしたことだ。

計画停電を実施するかどうかは、電力需要で判断される。つまり気温が高いと暖房用の電力需要が減り、計画停電を行わなくても済む、あくまで天候と気温次第のため、実施されなかったり、発表が遅くなったりしたわけだが、この不確定さは結果として、グループ間での格差も生じさせた。

延べ停電件数が最も多かったのは、グループ二の一八七四件で、最も少なかったのはグループ四の八九三件で両グループには対象世帯数に一〇〇万件以上の差があるとはいえ、二倍もの差がついており、不公平感は否めない。

東電は、対象地域の分かりにくさを解消するため、三月二十八日から五つのグループをさらに二十五に細分化したが、結局、新グループで実施されたのは三月二十八日の一日だけだった。

◆みんなのおんがくかい◆

計画停電に伴い、延期されていた「みんなのおんがくかい」は、再度5月18日（水）13：00に開催致します。奮って参加下さい

▼	2日 (月)	10:00	「役員会」練馬ボランティア市民活動センター
▼	2日 (月)		役員会終了後 みんなのおんがくかい：プログラム再作成
▼	4日 (水)	13:00	「シルバーコーラス」練馬公民館
▼	6日 (金)	10:00	「おしめたたみ」心身障害児総合医療養育センター
▼	6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
▼	7日 (土)	13:30	「自彊術」開進第二小学校
▼	11日 (水)	13:00	「みんなのおんがくかい (リハーサル) 練馬公民館ホール
▼	13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
▼	14日 (土)	13:00	「青桐 (きさらぎ) 句会」男女共同参画センター え〜る
▼	14日 (土)	13:30	「パソコンサロン」小竹小学校
▼	16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
▼	16日 (月)	13:00	「総会資料作成」豊玉リサイクルセンター
▼	18日 (水)	9:00	「みんなのおんがくかい」練馬公民館ホール集合 (リハーサル)
▼	18日 (水)	12:30	「みんなのおんがくかい」練馬公民館ホール 開場
▼	19日 (木)	14:00	「なべさんの元気湧くわく講座」豊玉高齢者センター
▼	19日 (木)	16:30	「なべさんのワクワク囲碁講座」きらら6階
▼	20日 (金)	10:00	「おしめたたみ」心身障害児総合医療養育センター
▼	20日 (金)	10:00	「健康連絡会」光が丘保健相談所
▼	20日 (金)	10:00	「やすらぎ会」練馬ボランティア市民活動センター
▼	21日 (土)	10:00	「総会資料印刷」豊玉リサイクルセンター
▼	21日 (土)	13:00	「自彊術」開進第二小学校
▼	22日 (日)	13:00	「春の健康フェスティバル」光が丘区民センター2階 (映画：ただいま)
▼	23日 (月)	10:00	「革細工の会」光が丘ボランティアコーナー
▼	24日 (火)	10:00	「ニュース校正：割付」豊玉リサイクルセンター
▼	24日 (火)	13:30	「マジック」練馬ボランティア市民活動センター
▼	27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
▼	28日 (土)	13:30	「パソコンサロン」小竹小学校
★▼	30日 (月)	10:00	「総会」 受付9時30分より 本庁舎20階 交流会場

☆☆行事案内☆☆

☆「青桐【きさらぎ】句会」

▼五月十四日(土)午後一時

男女共同参画センターえ〜る

*季題：蠅・金雀枝(えにしだ)

万太郎忌 各一句

雑題 二句 計五句出句の事

☆「繭の会【小物づくり】」

▼五月十六日(月)午前十時

練馬ボランティア

市民活動センター

作る物 布で作るチュールリッ

持つて来るもの

裁縫道具・ボン

☆「革細工の会【小物づくり】」

▼五月二十三日(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

三月の大震災の後、毎日のように余震が続き、何とも落ち着かない、体調を崩しそうな日々を送っておられることでしょうか！

私が健生会に入会して十年近くになります、計画の中止というのは多分初めての事だと思えます。五月十八日(水)一時から練馬公民館ホールで延期になっている「みんなのおんがくかい」がいよいよ実現いたします。会員の皆様は忘れずにご来場くださるよう役員一同願っております。切符はそのまま使えますし、もし失くしてしまったても、役員の「○○さんから買ったの」と言っていただければ入場はできます。

五月二十二日(日)には健康連絡会主催の映画会が光が丘であり、五月三十日(月)には第二十七回健生会総会と目白押しですが、どうぞ、皆様一つ一つの行事を大切に考えてご参加くださいますようお願いいたします。

R. A.