

## 東日本大震災に思う!!

健生会名誉会長 上西 正夫

この度の大地震に遭遇した東北地方での被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

私達家族は毎年十二月末から正月にかけて海外において過ごすことしております。

インド洋に存在するモルジブ共和国に近年は行っております。地上の楽園、サンゴ礁のリゾート地（将来は海に埋没して無くなるといわれている）モルジブに滞在していた時、スマトラ沖大地震による大津波に襲われ、避難民としての経験をした事を思い出して、ペンをとった次第です。

此のモルジブと云う国があることを調べ出したのは、息子・正之の嫁さんでした。

一回目は私が急病で四十日間入院した時、医者熱心な治療で一

命を取り留めることが出来ました。退院後の冬が一番気になると云って、息子夫婦が配慮して、気候、空気の良いモルジブに、ゆったりとした計画で連れて行ってあげると云いだしました。その結果、食べ物が体に合っていたので食欲があり、アルコールも飲んで不思議なくらい、元気になって帰宅出来たのです。翌年も体と心の癒しのためモルジブに旅立つことになったのです。

モルジブ共和国は一一九〇の島々によって出来ていて、その内約九〇の島がリゾート地として整備され、長期滞在のヨーロッパ人に人気のある所です。

短期間滞在の日本人は、なかなか予約が出来ないとのことだったので、前の年の夏から計画を立て九日間滞在の予定で申し込みました。研究熱心な我が家の嫁さんが大変詳しく調べ、旅行会社との交

渉にもあたりました。そのお蔭で

モルジブのメドゥフシという島の海上コテージの予約がとれたので

す。二〇〇四年十二月二十五日、成田からスリランカ航空でコロン

ボへ行き（約十時間）そのラウンジで、三十分休憩して、再びス

リランカ航空でマレへ着き（約一時間半）マレのフルレホテルに宿

泊しました。翌日の二十六日朝五時ホテルで朝食後マレより水上飛行機でモルジブのリゾートの一つ、

メドゥフシ・アイランドリゾートへ約二時間半で到着しました。島

から木造の栈橋を二百メートル位渡り一番奥の水上コテージに入

りました。息子夫婦も孫達も近くの水コテージに着きました。ここ

のコテージは栈橋の海に三メートル位の鉄骨支柱が十数本立てられ、

この上に茅葺の屋根の家が一戸ずつ建っています。玄関のドアを開けると居間兼寝室、浴室、ベラ

ンダに分かれていて、ベランダの端に、海に下りる為の木造階段が設置されていきました。

ベランダから海の眺望は絶景です。私は夏衣に着替え、ベランダのハンモックにゆったりと心地よく揺られて「そよ風が気持ちいい」と云ってウトウトしていました。

足下約三メートルの海水にブルーの可愛い魚が遊んでいます。広い海の沖に目を移すと、若いアベック一組が海で楽しそうに戯れています。女房はボーイさんが持つて来てくれた荷物を広げ各部屋に分けて整理しはじめました。

異常な海のグオーと云う音に気が付き玄関のドアを開けて栈橋に出て見ましたら、透明な水の中に可愛らしい魚が泳いでいる……が、しかしやや流れが速いかな？と感じて顔を上げると、遠くの東方の海から、とても大きな波が高さ十メートル位の白波となって、ぐんぐんとこちらに逼ってきます。ああ……これが津波と云うものだと思います。「どうしよう・どうしよう」冷静にと思った途端「バキバキ」と云う音と共に、木製栈橋や、コテージが波に攫われ沖の方に流れ去っていきます。巨大津波です。

パニック状態で周囲を見ると、島に渡る栈橋が消え、水上コテージは、私達三軒のほか、近隣の十軒位が孤立してしまっています。

コテージの床は海面から三メートル位高いので逃げる道はありません。向かい側のコテージで外人女性が泣き乍ら何か叫んでいます。他の茅葺屋根のテツペンに馬乗りですがみついている外人が何人か見えます。我が家のお嫁さんは、何故か枕を抱きしめています。孫に何か云われたらしく、枕を離しました。

それから左右前後と動き回り「ヘルプミー・ヘルプミー」と叫びながら手を大きく振っています。孫の男の子が僕を「背負う」と云いました。女の孫は妻の貴重品だけが入っているビニール袋を持つと云い出しました。「離れては駄目手をつないで」と言うのです。

暫く静かになつたかなと思つていると、凄まじい勢いで海水が戻り、木片・テレビ・机・椅子・藁葺屋根・冷蔵庫・布切れなどあらゆる物が東の方へ流されています。瞬時の出来事でした。津波と感ずてから十分位のことでした。何秒かして少しづつ海が静かになって

ゆきました。

幸にもコテージの一カ所だけペランダから海に降りる木製階段が半壊状態で残っていました。

島の人がカヌーで半壊状態の階段まで漕いで来てくれました。救出は先ず高齢順ということ、私を手助けされ乍らカヌーに乗り移りました。次は女房ということ、腰まで海水に浸かつて乗り移ろうとした瞬間、津波の第二波が襲ってきました。女房は上に居る人へ手を引つ張られて、またペランダに戻されました。

私の乗ったカヌーは転覆回転して海の中に放り出され、船縁に掴まった。人間の記憶力の不思議さを経験した。

私は北朝鮮の海洲飛行場で特攻訓練を受けていました。作戦命令も出ていて、飛行機の翼の下に、二十キログラム爆弾を二基ぶら下げて、降下着陸する際いつもより着陸速度が早くなるのに、操作が出来なかつた為、飛行機を引っくり返して終つたのです。

これが超不思議な体験で、海の中にほうり出された時に、瞬間的に甦つて来たのです。人間の記憶装置の不思議さです。

船縁りに掴まったまま沖に流され、残された家族五人は私の視界から消えていきました。「必ず僕も助かる」皆と合流出来る事を信じ乍ら流されていきました。すると沖の方に大型の船が待っていました。私は乗ったカヌーから救出されました。

島の西側にある「水上メインバー」の船着き場が唯一残っていて、そこに私はずぶぬれのまま一人で一時間程座っていたら（この間家族といつになつたら合流出来るだろうかと不安）外国人が水を飲むようにとボトルを持って来てくれました。また、体が冷えたせいか、三回も、もどしたりしました。ただ水だけでした。残っていた家族は、船底の浅いポンポン船で、残りの十数人の人達と水上コテージから救出され、私のいる船着き場に着きました。

家族がやつと一緒になれて本当に幸福でした。私の服は濡れていたので嫁さんが「風邪をひくといけないから」といって新しい服を着せてくれました。

飲み水は少ないし、電気はつかない状態のまま「水上メインバー」の床で仮眠しました。翌朝、島に

いる約一五〇人全員でミーティングをしました。東側の水上コテージは全壊、ほぼ全員が食堂で朝食中だった為、怪我人は少数、北側の水上コテージは半壊。水道管が破裂して通常のトイレは閉鎖。西側の「水上メインバー」に船着き場は残っていました。そこで全員で水、食料、トイレの共同使用について話し合いました。

その後、急遽、船で救出するとの連絡がありました。やや水が引いた時「水上コテージ」から、トランクとバック七個を息子と孫が海に浸かりながら、運び出してくれましたが急いでいるので荷物を全部持ち出すのはむりでした。

カバンに荷物の整理をしている時、私が「胸の骨が少し痛い」といって医者に診てもらおうと、通訳を通して「大したことは無いようだ。後で薬をあげる」と云うことでした。

しかし、間もなく乗船することになりました。パスポートと最小限の手荷物意外は乗せられないと、折角孫達に持つて来て貰った荷物は置き去りにすることになりました。

次号：七月号に続く

## 健康だより第一七二号

平成二十三年五月

免疫力を高める

体の防御システム 第四弾

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。

F、大豆製品の良質のたんぱく質は、免疫細胞の材料です。大豆は三天栄養素やビタミン、ミネラルを豊富に含み『畑の肉』と呼ばれています。三十五%を占めるたんぱく質は、アミノ酸バランスが非常に良く、また、炭水化物はでんぷんではなくオリゴ糖で、腸内善玉菌の栄養源となつて、腸管免疫力を高める効果があります。また、『サポニン』や『イソフラボン』といったファイトケミカル(病気をやつつける物質成分)も豊富です。サポニンは強い抗酸化力を持ち、がんの抑制に効果があります。イソフラボンは、女性ホルモンと似た働きをする成分で骨粗鬆症の予防に良い。

腸内の善玉菌を増やす納豆。多様な生理機能を持つ大豆を、そのまま食べるだけでなく、豆腐や納

豆、きな粉として利用してきました。なかでも、大豆を納豆菌で発酵させた納豆は、納豆菌の分泌する酵素『ナットウキナーゼ』によつて、消化吸収が良くなります。

また発酵によつて、ビタミンB群やビタミンKが合成されて、原料の大豆よりも増えています。サポニンやイソフラボンといった大豆の有効成分も、そのまま残っていますし、納豆菌にも強力な殺菌作用や抗酸化作用があり、ナットウキナーゼにも、抗がん作用が認められています。

バランスの良い栄養価で免疫力をアップする豆類。あずき、いんげん、えんどう豆などの豆類は、雑豆類と呼ばれます。炭水化物が多く糖質をエネルギーに変換するビタミンB1も多いので、非常に効率の良いエネルギー源になります。また、セレンや亜鉛などのミネラルも多いので、抗酸化力や免疫力を高める効果が優れています。お米は玄米がNO1です。白米(精白米)はぬかと胚芽を取り除いたものです。精白米にすると、たんぱく質や亜鉛は少し残るが、ビタミンEやB1、食物繊維はほとんど残らない。玄米の苦手の人

は、胚芽を残した胚芽精米にする

と、栄養分はかなり残ります。

G、果物はファイトケミカル(病気をやつつける物質)を豊富に含み、免疫細胞を活性化します。ビタミンCや食物繊維(ペクチン)が豊富で、腸内善玉菌の栄養源になり、便秘を予防する効果があり、腸の免疫力を高めます。白血球を増やすバナナや果物は共通して、ビタミンCと食物繊維、カリウムなどミネラルが豊富で免疫力を高めるファイトケミカルも多く含まれています。

\*\*\*\*\*

薬を売る者は両目、

用いる者は一眼

患者は薬のことを

知らずに飲んでいる。

昔、薬を売る者は薬になる薬草を自分自身で採取していたので、その効能を知っていた。また、医学も良く知っていた、しかし肝心の患者が薬のことを知らずに飲んでいるのはおかしいという意味

埼玉県健康管理士会、ホームページが開設されました一度クリックしてみてください。

松島 勇次先生です。

## 話のひろば

上西 正夫

会員の皆さんが気楽に近況や健康会の活動に何を取り上げてほしいとか、一泊旅行は何処方面が行きたいとかを自由にかいて、役員まかせではなく、実家方面でも提案するなど如何でしょうか?、折角「話のひろば」があるんだから、有効に使って下さい。

私の一日は、朝六時からはじまります。六時二十五分〜三十五分、十分間のテレビ体操、それまではうる覚えのラジオ体操をやったんですが、青木会長がテレビ(第三チャンネル)でテレビ体操をやつてると教えてくれたので、それ以来実行しています。眼覚ましをかけ忘れないでね。旅行のときは皆さんと一緒にやりましょう。



「五月役員会」報告

(二日・出席者) ボラセン

青木玲子 池神幸子 内田稚代

上西正夫 近江勇吉 秋元婦み子

中村(子) 宮田頼子 菅原美佐子

山口得代 オブザーバー 遠武健好

保坂武雄 《司会》内田

★「みんなのおんがくかい」五月

十八日(水)の役員分担再確認、

発送手伝いの方には連絡済。リハ

ールサル五月十一日(水) 一時〜五

時

★総会五月三十日(月)資料持参

のこと、先月に続き十九日までに

各分担についての確認。

事業計画七月の納涼会の場所は

(?) 茶平

秋の一泊旅行の場所が未定なので

ご意見をください。

★総会資料作成について五月十六

日(月)午後一時リサイクルセンタ

ー、五月二十一日(土)午前〜午

後、印刷、綴じ、発送手伝いの方

にお手伝いの依頼をする。

☆大江戸史跡めぐりについては五

月七日、青木会長出席予定。

★歩こう会五月十四日(土)現在三

名の申し込み。

★NPO委員会の立ち上げについ

て(五人位で立ち上げるのがよい)

★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

四名池神、菅原、宮田、山口。

☆NPO法人練馬区障がい者福祉

推進機構十周年懇親会五月二十七

日(金)六時二十分より青木会長出

席

☆震災募金は五月二十四日現在

十四万五千七百三十一円

ご協力ありがとうございました。

★六月行事予定の確認と

ニュース内容の検討

★「五月のニュース作業」

\*割付・校正五月二十四日

(火) 午前十時

リサイクルセンター

\*印刷・発送五月二十七日

(金) 午前十時ボラセン

★「六月役員会」二日(木) 十時

ボラセン 司会 菅原

文責 山口

◆「ニュース【割付/校正】」

(四月二十二日・練馬)

青木玲子 内田稚代 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】」

(四月二十六日・練馬)

青木玲子 石毛栄子 島田フサ子

池神幸子 今村安江 中村千代古

内田稚代 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 宮田頼子 山口得代

◆「やすらぎ会」

(五月六日・練馬ボラセン)

浅海 郁 大矢芳子 秋元婦み子

葛谷豊子 澤田正子 島田フサ子

志村松枝 武田怜子 高橋登志恵

中尾久子 西勝絹子 橋本 光

細野愛子 松島久米 安岡良子

八巻祥子 青木玲子 上西正夫

◆「やすらぎ会」

(五月二十日・練馬ボラセン)

浅海 郁 石毛栄子 秋元婦み子

大矢芳子 葛谷豊子 小野寺京子

志村松枝 武田怜子 島田フサ子

西勝絹子 橋本 光 細野愛子

松島久米 八巻祥子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(五月六日・小茂根)

鈴木敏彦 篠崎玲子 池谷久美子

高村直子 菅原美佐子

大久保晴子 会員外一名

◆「おしめたたみ/ボラ」

(五月二十日・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 池谷久美子

菅原美佐子 大久保晴子

会員外二名

◆「きらら昼食作り」

五月十三日(金)

《カレールイス…三十人分》

保坂武雄 市原澄子 大久保晴子

篠崎玲子 菅原美佐子

◎六月 例会

六月の例会は次の通りです。

日時 六月十四日 午前十時

場所 豊玉リサイクルセン

ター (旧桜台保健相談所)

演題 「放射能と健康」

講師 遠武 健好氏

## ■オーイスマン!

T・H

以前「日本人はイエスマン」と言われていた。私も、外国人との会話で「ノー」と言えず、つい「イエス・イエス」と言っていた。自分が会話力、説得力に欠ける為だ。これは外国語の力の話だけではない。

ところが、今の日本人はすっかり変わってしまった。やたら「ノー」と言う事がカッコいいと思うようになってきているようだ。新しい提案などに、先ず反対する癖が付いてしまい、日本中で役人顔負けの「ノー」が溢れている。自分の考えをしつかり説明するだけの会話力を持たず、場が白けようが、提案者が立ち往生しようがお構いなしである。結果、世の中がすっかりネガティブになつてしまっている。この傾向は戦後教育を受けた者に殊に強い、タナボタの民主主義とマルバツ教育の始まり頃に生まれているためだろう。

外国人が「ノー」をハッキリ言えるのは「ノー」と言つても相手を傷つけない、場が白けたりしないだけの己の考えを持ち、論理的に説明出来る会話力、説得力があるからだと知った。そして彼らは「イエス」

を実にハッキリと言っているとも知つた。

何か頼まれると「オー・イエス・ウイズ・プレジャー」と言う、即ち「喜んで!」と付け足している。彼らは「会話力」や「議論力」を義務教育としてしつかり勉強し、テストも受けているらしい。

以来、私は「イエスマン」は良い言葉ではないが「ノーマン」よりはずっと良い。「オーイスマン」なら最高だと言う事になっている。自分自身「イエス」と言う代わり「オー・イエス」と言う事にしている。すると、たまに本当に「ノー」と言うべき時もハッキリと言えるし説明も不要になった。世の中がポジティブになり、自分の居場所もスッキリしたように思える。

創立二七周年、会員数二百名近い、実に若々しくインテリジェンスに溢れる「健全会」に入れて頂いたが、この会の空気の中にも「ノー」と言うのがカッコいい、気軽に「イエス」と言うのはカッコ悪いと思つている節がある。

特別難しい事でないなら、まず「オー・イエス」と言つて見ては如何か、そして本心から反対ならハッキリ「ノー」と言い、しつかりと説明し

ては如何か。

空気ががらりと変わり、若々しいインテリジェンスにポジティブで楽しい空気がみなぎるはずだ。

こんなことを書いていたら、今週のニューズ・ウィーク日本語版に「英語と日本人」と言う大特集が出た、日本人の会話力に触れており実に判りやすい。私の言いたいことがご理解いただけるので、ご興味の方は仰つて下さい。練馬図書館にも置いてあります。

## ■二つのウオーキングに参加して...ご報告

青木 玲子

今月は遠武さんと保坂さんの二つのウオーキングのお誘いに、まずは自ら参加し、皆様にその報告をして参加を募りたいと考えておりました。五月七日は大江戸花巡りという史跡めぐりから始まりました。二十八名の参加者でした。

門前仲町に九時集合で永代橋が繋ぐ深川、八丁堀コースでしたが、私の旧姓の本籍が中央区堀留でしたので、そのあたりの事には特に興味がありました。まず最初に二

十ページに亘る今日の行程のレジメが渡され、それに加えて「京都は新しいものに食欲な古都、復活都市」と題して十ページの別のレジメが渡され、その中には如何に京都が火災、地震、台風、疫病などから何度も復興したかが歴史的に記され、特に鴨長明の「方丈記」が現代語訳で添付され、今回の東日本大震災後はどうなるのか、歴史は繰り返してきたことを私たちに再度思い起こさせたいというリーダーの心意気を感じられました。

まず深川不動尊、富岡八幡宮見学、ただ外から見るのではなく内陣に入り、護摩焚きに参加し、四階では般若心経をお坊さんが十人位で唱えておりました。成田山新勝寺の江戸別院が深川不動尊となつたことなども説明を受けました。裏の横綱力士碑の前を通り、日本地図を作製した伊能忠敬の住居跡、国産、第一号の鉄橋、大乗橋を渡り、深川、八丁堀、を繋ぐ永代橋を渡り、食事の京橋の美々卯まで約一万八千歩、歩きました。もう十年も続いている会でビクタールのニューヨーク社長であつた方がリーダーでした。あまりに人気があつて同じ様な会を次々に増やして

いる方とお聞きしました。養生会の十一月のレクをお願いしていますので、その時は少なくとも二十名以上は参加してほしいと願っています。私が行ったのは毎月第二土曜日施行で、次回六月四日は月島方面です。七、八月はお休みです。六月は役員の何人かで参加し、市川さんとも顔なじみになつて欲しいと思っています。費用は毎回三千五百円ですが、資料代、食事代込です。そして驚いたことに三日後に各自に郵便でA4サイズのカラー写真が二枚（内容は各所の集合写真と食事時の写真を中心にしたもの）が送られてきました。何とも行き届いた会であることがわかりました。この会は有能な史跡研究家をリーダーとして、楽しみながら歩き、美味しい食事をする会と位置づけられると思います。

もう一つの「歩こう会」は遠武さんのお誘いによるもので、自分が歩くことで健康を取り戻されたということから養生会にウォーキングのお誘いがありました。初めは条件がきついので何人集まるかが役員の間で話題になりました。5月一四日、私も参加することに

いたしました。練馬七時という時間設定でしたが、そこに三人、そして富士見台の駅に四人と計七人が集まりました。中には一月に肺がんの放射線治療を受けた方もあり、最初は心配しましたが、何のことはない、新緑の高野台、石神井公園、三宝寺池を回って約一万六千歩を完歩し最後の練馬高野台のミスタードーナツのドーナツとコーヒーがどんなにおいしかったことか朝早く「ほとんど何も食べずに来てください」という遠武さんの指示通りに従った人たちが多かったのも、格別美味しく感じたのかもありません。遠武さんはどこにトイレがあるか、良く「存じ、道も慣れたもの、リーダーとして完べきでした。おしゃべりしても怒られることもありませんでした。来月は第二土曜日を予定しています。今の世の中、何が起るかわかりません。もし池袋で電車が止まっても自信を持って家まで帰りつける体力をつけたらいいもの、そして歩くことによってすべての身体の数値が良くなることを体験で「存じ」の遠武さんのウォーキングは史跡めぐりとは又違って健康になるろうという方にはうってつけだと

思います。最初は毎週ということでしたがしばらくは毎月一回で始めて見てだんだんに回数を増やしていくのが自然かと思えます。今月は紙面が余っていると聞いて急いで書きましたが、来月には参加した若月さんが感想文を書いてくださることになっています。

産経新聞より抜粋/U・O

◆健康づくりから治療効果まで  
日本は研究の先駆者 ビタミンB1は明治43(1910)年、

東京帝国大学農科大学(現東京大学農学部)教授の鈴木梅太郎博士が発見した。米ぬかから有効成分を取り出し、アペリ酸と名付けた。44年に日本語で論文を発表したため、後に発表したポーランドの学者のビタミンの名称の方が先に世界に広まった。これをきっかけに、「微量で効果はあるが、人間の体内で作られない」という共通の性質を持つさまざまなビタミンが発見された。それらは水溶性と脂溶性の二つに分類。「水溶性」はB1のほか、全身の出血が起こる、壊血病を治すビタミンCなどで、多量に取っても尿として排出され

体内に蓄積されない。「脂溶性」は夜盲症に効くビタミンAなどで、蓄積されるが、過剰だと副作用がでる。ビタミンの特徴の一つが、不足すると特定の欠乏症を起こすことだ。ビタミンが未発見のころ、明確に示された歴史的事実がある。

明治初期の日本海軍では毎年、兵士の3割が脚気にかかっていた。そこで海軍医務局は、ビタミンB1を多く含む肉などの洋食を取り入れたところ、患者はほとんどいなくなった。

一方、陸軍当局は軍医で作家の森鷗外らが白米主義にこだわったため、ビタミンB1欠乏に陥り、日露戦争での脚気による死者は戦死者の半数超の約2万7千800人に達したという。このように日本人はビタミン研究の先駆者であり、その大切さを体感してきた。



## 俳句

中村 清

彩りをもみいる緋鯉真鯉かな  
これedyい思ふ日々あり夏に入る  
傘雨忌や湖水の風に侵りをり  
金雀枝をくぐり母くる気配あり  
五月蠅と広辞苑のる蠅生まる  
卒業や墨黒々とおめでとう  
地震津浪原発壊し去りにけり  
椿落つ音を包んで暮れにけり  
笑わない山を背にして雄勝かな  
逆上がり出来ぬ出来る児夏に入る

### ◎「青桐句会について」

二七六号を持って暫く休会とさせていただきます。  
悪しからずご了承下さい。之まで長い間本当に  
有り難う御座いました。

中村 清 拝

### ◎ホームページ誕生

保坂 武雄

・健全会ホームページがスタート。  
インターネットに

「練馬健全会」と入力下さい。

#### 内容

・会長挨拶、健全会ニュース、お知らせ、健全会の活動一覧、その紹介などです。

・「健全会ニュース」は毎月そつくり保存され何時でも見直せるようになります。

・今後は会員のご意見で充実しましょう。

#### 活動紹介

・健全会の例会、サークル活動、ボランティア活動などの紹介を充実させます。

・各会の皆さんが投稿し、その集いや作品などが写真付きで載ります。奮って参画下さい。

#### アクセス

・会員はページから意見や投稿ができます。

・会員以外の方も見学や入会の申し込みなどが出来ます。

#### ホームページ担当

パソコンサロンのメンバーが維持・改善を担当し・何方も申し込めばメンバーになれます。

### ◎六月の歩こう会

六月の歩こう会は、次の通りです。  
(雨天中止)

実施日〓六月十一日(土)

① 集合場所〓練馬駅一階コージ  
ーコーナー前

② 集合時間〓午前七時(七時五分  
分出発)

③ コース〓練馬駅〓豊島園駅〓  
練馬春日町駅〓光が丘駅〓成  
増〓光が丘(半周)〓光が丘駅  
前解散。

④ 服装〓軽装。

⑤ 午前十時終了予定。

⑥ 終了後軽食会。約二十分。

⑦ 参加費は無料。軽食は実費。

⑧ 担当・遠武

⑨ (〇九〇・六一一〇・一五〇四)

### ■入会者のお知らせ■

鳴原 政子 (しぎはら・まさこ)

#### 退会者

森元 操	酒井三枝子
浅井 敏江	岩崎トヨ子
鈴木 敏彦	高橋登志恵
高橋 和子	金木 和子

◎11年6月 日付順行事案内★印は：チラシ同封 ☆は：詳細別記◎

- ▼ 1日 (水) 10:00 「シルバーコーラス」 練馬公民館
- ▼ 2日 (木) 10:00 「役員会」 練馬ボランティア市民活動センター
- ▼ 3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
- ▼ 3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 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 10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
- ▼ 11日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ★ 14日 (火) 10:00 「例会」 豊玉リサイクルセンター
- ▼ 14日 (火) 13:30 「マジック」 練馬ボランティア市民活動センター
- ▼ 15日 (水) 13:30 「シルバーコーラス」 練馬公民館
- ▼ 16日 (木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」 豊玉高齢者センター
- ▼ 16日 (木) 16:30 「なべさんのワクワク囲碁講座」 豊玉すこやかセンター6階
- ▼ 17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
- ▼ 17日 (金) 10:00 「健康連絡会」 石神井保健相談所
- ▼ 17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
- ▼ 20日 (月) 10:00 「繭の会」 (小物作り) 練馬ボランティア市民活動センター
- ▼ 24日 (金) 13:00 「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 (土) 13:30 「パソコンサロン」 小竹小学校
- ▼ 27日 (月) 10:00 「革細工の会」 光が丘ボランティアコーナー
- ▼ 27日 (月) 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

☆☆ 行事案内 ☆☆

青桐句会

◎暫くお休みをさせて頂きます。

☆ 『繭の会【小物づくり】』

▼ 六月二十日 (月) 午前十時

練馬ボランティア

市民活動センター

作る物 アミアミネット

メタリックヤーンで作る

カゴ (小物入れ)

持ってくる物 はさみ

かぎ針 (五ノ七号) 毛糸針

☆ 『革細工の会【小物づくり】』

▼ 六月二十七日 (月) 午前十時

光が丘ボランティアコーナー

作る物 保険証入れ

■使用済み切手収集■

協力者	近江 勇吉
	西村富美子
合計	753枚
累計	781.748枚

編集後記

三月十一日東北地方に、震災と津波に逢われた皆様に御見舞い申し上げます。私共も本誌に述べた様に以前きびしい経験をしました。これは厳しい天の神よりの警告と私共は受け止めました。

平和日本の有難さに感謝の心を忘れず、この厳しい試練を乗り越えて幸せ多い日本の未来をみんなで心から築き上げたいです。私達は戦後の厳しい時代を経て来たのです。

健全会の皆さんが、支えあつて今日があるのです。皆さんが支えて来てくれたお蔭で現在の健全会があるのです。会員の皆様から頂いた「話のひろば」を通して、明るく楽しい健全会を作ってほしいのです。

この頃気になることが一つあります。風邪をひいて体調を崩している人がいることです。どうして「濡れマスク」療法を信じて実行しては如何でしょうか、私共は常に濡れマスクを使用していることで風邪を全くひいたことはありません。風邪のウイルスは、湿気に弱いのです。どうぞお元気で!