

健康は宝

健生会会長 青木玲子

五月十八日(水) 長い間の懸案であった「みんなのおんがくかい」も好評裡に終わり、ホツとするまもなく、「来年も続けるんですしよ？」とか「是非やるべきです」とか「続けてください」という声援を受け、吃驚したり、喜んだり、元気が出て、来年の構想を練っている自分を発見して又驚いたりしています。知人にこんな楽器ができる人がいるとか、このグループは素晴らしいとか、ぜひ皆様からもお知恵を拝借したいと考えていますので、できるだけ早めにご連絡をお願いいたします。

二十二日には健康連絡会の春のフェスティバルが光が丘区民センターであり、今年は「ただいま」という映画と監督をした大宮監督

のトークショーがありました。心に沁みる素晴らしいドキュメンタリー映画でした。一人で参加された方は「家内も連れて来れば良かった」「もっとお友達に誘いをかければよかった」と感想を述べておられました。介護保険からはみ出た人たちを温かく迎えようとしている全国に自然派生した志を同じくする温かい、優しい人たちのこと、そして又介護を受ける人たちも身体的な機能が失われても「こころ」を持った人間であることをもう一度教えていただいた素晴らしい作品でした。

三十日には総会を無事に終えることができました。前日から台風が来るとの予想、もしかしたら役員と委任状だけかもしれない心配しておりましたが、六十三名もの出席があり、本当に嬉しく思いました。当日出席の方々にはお話し致しましたが、健生会も若い人

たちに入ってもらうために、新しい企画を考え、NPO法案化して健生会らしい事業を考えていることなどお話し、又ホームページを充実させ、健生会をPRすることも今年の課題です。

役員の中に入院したり、検査したり、体調を崩している人が多いので心配しています。テレビの広告で「健康は宝です」という女優音無美紀子の音声が残ります。本場に「健康は宝」だと思えます。毎日新聞の三月二十四日付の「みんなの広場」に私と同年齢の大阪の井上邦子さんという方が次のような投稿を寄せておられました。大変共感しましたので皆様にお知らせいたします。

☆高齢になるにつれ、必要なことは「きょういく」と「きょうう」と友人から教えられました。教育も教養も大事なことであります。とはいえ「いまさらそれを

言われても」と思いましたが、そうではありませんでした。「きょういく」は「今日、行くところがある」、「きょうう」は「今日、用事がある」という意味だと説明されました。ある識者の言葉だそうです。

年齢を重ねるとともに体力は衰え、思考も消極的になっていくことへの警鐘なのでしょう。私は「年をとっても常に目標を持ち、行動することの大切さを指摘する言葉だ」と受け止めました。できない事ばかり考えても仕方ありません。何とかやってみようという姿勢を持たなければならないのでしよう。

そこで、先の二つの言葉にならって私も思いました。「きょうかん」です。共感というより、「今日、感動したことがあった」ということです。いくつになっても、感受性豊かな人生でありたいと思います。☆



健康は宝です

健康だより第一七二号

平成二十三年六月

免疫力を高める

体の防御システム 第五弾

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。「乳製品のヨーグルト」は腸内善玉菌を増やします。ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を加えて発酵させたもの。たんぱく質、脂肪、カルシウムが乳酸菌によつて消化、吸収しやすい状態になる。ビフィズス菌などの善玉菌を増やして腸内の免疫力を高めます。強力な殺菌作用を持つ「緑茶」玉露は最高級で一番茶の芽を日蔭で育てたもの。煎茶は緑茶の代表でその年の一番茶を新茶と呼ぶ。番茶は、二番茶以降の固くなった葉を使用したもの。ほうじ茶は番茶を加熱して香りをつけたもの。紅茶は、茶葉を完全に発酵させたもの。中国茶は、発酵を途中で止めた半発酵です。お茶には強力な殺菌作用がある、成分のひとつのカテキンは、フラボノイドで強力な殺菌作用があります。食中毒や感染症を防ぐ効果は、さまざまの研究で証明されています。また、

ウイルスの感染を防ぐ働きがあります。「魚類」は良質の脂質とたんぱく質が体の機能を高めます。魚は身の色によつて「赤身魚」と「白身魚」に分けられます。これは、魚の筋肉の種類の違いです。まぐろや、かつおの遠洋回遊魚は、大海を高速で長距離を泳ぐため鉄や脂肪が多く、疲れにくい赤身になります。ひらめやかれい、たらなどの白身魚は深いところをゆっくり泳ぐので、脂肪の少ない白身になります。身が赤く見えても、さけは白身魚です。さけは「アスタキサンチン」という天然色素で、強い抗酸化作用があり、免疫力を高めます。不飽和脂肪酸が豊富な「青背魚」に多く含まれる「EPA」と「DHA」には血流を良くし、血中のコレステロール値を改善して動脈硬化を予防する働きがあつて、「DHA」には特に脳の機能を活性化する作用。また、花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状を予防する、そしてガンの発生や増殖を抑えるなどの免疫機能を高める働きもあります。主な魚はあじ、さんま、さば、かつお、マグロなどです。「いか、たこ、海老類」動物性天然色素や機

能成分が免疫力を高めます。いか、たこは低脂肪、低エネルギーでダイエツト食材として優れています。たんぱく質は多く、アミノ酸のバランスが良く、免疫力を高める亜鉛やセレンも含まれ、コレステロールを下げる働きを持つ。アミノ酸の一種「タウリン」が多いのも特徴です。海老の赤い色素は、さけと同じアスタキサンチンで免疫力を高める効果があります。

■ 話のひろば

「みんなのおんがくかい」

シルバークォーラスに出場して

菅原 美佐子

青葉の美しい五月十八日(水)、練馬公民館ホールに於いて健全会主催の「みんなのおんがくかい」がありました。当初は三月二十三日に行うことになっておりましたが、東日本大震災と原発事故などの影響によりホールが使用出来なくなり止む無き延期になりました。健全会は今年で創立二十七年になります。音楽会を催すのは初めての事です。役員一同は一年前から色々と計画を練り、手作りの音楽会開催にこぎつけた次第です。MJCの仲間であるシルバークォー

ラスは、健全会のサークル活動のひとつとして今日に至っています。さて音楽会のプログラム一番手はアカペラで歌う「栢の実合唱団」です。混声合唱のハーモニーが伴奏なしで揃っていてそれは見事でした。次は指笛の演奏です。五人の演奏者がお一人ずつ指笛を吹き最後に全員で演奏です。指笛の音が出るまでも大変だと聞いておりましたが、ホールいっぱい指笛の美しい音色が響き、気持ちが高鳴るような感じでした。

三番目はシルバークォーラスの出番です。ライトに照らされた舞台上でオレンジ色のブラウスに黒のスカーツ、九十才の難波さんを始め総勢三十二名の出演です。数日前に体調をくずされてお休みなさつていた澤野郁子先生も、リハーサルと本番にはいつものように指揮をして下さり、中澤利佳子先生の伴奏で「こんにちは赤ちゃん」から始まって全五曲、暗譜で普段通り歌う事が出来ました。

休憩の後は澤野重昭先生のテノール独唱です。八十才を過ぎた先生のお声は何時までも変わらず張りのある伸びやかなお声で歌ってください、いつ聴かせて戴いても

心地良い歌声でした。その後は若い音楽家達の弦楽四重奏です。私達が何時も聞きなれた曲を演奏して下さり、思わずハミングしてしまうほどでした。

次はパーキンソン病の方達のウクレレとハワイアンです。ご不自由なお体で一生懸命にウクレレを弾いてくださり、カラフルなムームが素敵でした。また、応援の方達のフラダンスも花を添えて楽しませてもらいました。最後にパワカレ虹の会のオカリナ演奏です。この会には青木会長と上西名誉会長も演奏者となり、最後の曲「ふるさと」をお二人で演奏して下さい、息の会ったところを聴かせて貰い会場の皆さんとも一緒に合唱して音楽会は終わりました。

この音楽会に来て頂いた方達の感想は、バライティに飛んでいて知っている曲目が多かったので、楽しめたと言うお言葉を多くいただきました。沢山の方にご来場いただき次回の音楽会を楽しみに待っていてくれるという方達のために、健全会の役員の一員としてまた楽しい音楽会を企画したいと思っています。



東日本大地震に思う!!

名誉会長 上西 正夫

▼前号：六月号より続く

船は四艘。この島から約一五〇

人位マレに向って救出されることになりました。船の中は抱き合っている人達、キスをする人達、家族が行方不明なのか、泣き沈む人達など、喜びと悲しみと不安と疲労が入り交じった雰囲気でした。二時間程過ぎた頃、沖合いに軍艦が見えました。パキスタンの海軍の人達が甲板に大勢出て迎えてくれました。とても心強かったです。

船から軍艦に上がるのが容易ではありません。垂直の繩梯子は揺れるし、高いし、軍艦と船の間が少し離れていて海水が波打っているのが怖い。息子の嫁さんが泣き出す始末でしたが、皆さんに助けられ乍ら、いろいろな方法で全員上船することが出来ました。

何といっても船から軍艦に乗り移るなんて、普段使われない体の使い方なので特に女性は大変でした。女房は上船と同時に立ち上られず這う状態だったので、病人だと思われて、診療所に連れてゆかれました。女房は周りの様子がお

かしいと思ひ「私はどこも悪くない、こんなに元気です」とジェスチャーで表現し何とか理解してもらい。そして家族のいる小さなリビングに連れてこられました。

室内は椅子と床に、外国人が大勢座っていました。パキスタンの船員さんが、入れ替わり立ち替わり見舞いに来ては、英語で何かしやべり皆をドツと笑わせて、気持ちを明るくさせてくれる気遣いが良くわかりました。また一人ひとりに親切でした。大きなコップに暖かい紅茶を貰った人は、人種に関係なくニコニコ笑って回し飲みもしてくれました。とても美味しい紅茶でした。

私共、夫婦を高齢者と見たのか、隣の四段ベッドを見せて「横になったらどうか」と言われ、私は二階、女房は一段目に横になりました。時折お菓子のような物を素手で持つてきてくれました。

軍艦は全速力でマレに近づいた時は外は薄暗くなっている下船の階段の近くに大きなライトが設置されていました。マレの近くから小さめの船が軍艦に近づき、白い服を来た二人の軍人が、軍艦に乗船すると大きな拍手が湧きました。

軍艦の水兵さん達が高いデッキから下のデッキまで、見送りに出て来てくれました。私共避難民が迎えるの船に移る時は「サンキュー」という声と拍手など、歓声と共に、ワアーワアー言いながら、別れを惜しむ風景となりました。テレビの人達が来ていて軍艦の人達や我々避難民を撮っていました。気がつくともマレの旅行会社担当の中野さんが手を振って迎えてくれました。まず被害の少なかった小学校に集合し、今後の予定について話し合いをしました。その間、飲み物と菓子が配られました。

私共は、中野さんの素早い手配で、ホテルと次の日の臨時便シンガポール航空が予約されていました。私は「これからグアム、サイパンに行こう」と元気づけましたが、他の多くの人達は泊まる所もなく、小学校に仮眠、帰国の予定も未定のまま一夜をすごすのとことでした。ホテルに着いた時、テレビをつけると、私達避難民や軍艦が映り、津波の実況放送をしていました。

私共は緊張、恐怖の連続で、少しアルコールでも飲んで休みたかったのですが、イスラム教の国な

のでアルコールは禁止、仕方なくジュースを飲んで休みました。

翌日、朝食後マレの飛行場から成田まで臨時便で帰国しました。二〇〇四年十二月二十九日(水)朝成田着、私共が一番早い帰国のようでした。女房は成田で預けておいた毛皮のコート等を着て、足下はビーチサンダルで雪の成田から自宅に帰りました。

不思議なくらいすべて最高のタイミングで家族全員元気に帰宅できたのは、多くの人々のお陰です。私も帰宅後、胸部の診察、レントゲン検査の結果、全く異常なし、ということで一安心しました。

前年はモルジブの美しい自然を経験させてもらい元気になり、翌年の今回は考えられない程の強烈な体験をさせてくれたモルジブの自然に今は感謝します。反面不幸な出来事となった家族の方々に心より哀悼の意を捧げます。

人種、宗教、国籍を超えた隣人としての思いやり、やさしき、絆の大切さ、生きる尊さ等を、これほど痛切に感じた事はありませんでした。



NPPOって何だ ③

遠武 健好

日本は、政治はイギリス、生活はアメリカを見本にしてきた。

そこで、アメリカでのNPPOの様子を少し知っておく必要があるだろう。それは、日本の明日の姿かも知れないからだ。

アメリカにおける民間非営利セクター(NPPO)をふくめた非営利機関の主なもの、大学、オーケストラ、病院、ミュージアムから数千におよぶコミュニティ組織、市民団体、シエンターや食料を供給する草の根団体に至るまで広い分野に浸透している。まず病院の半数、社会サービスほとんど、高等教育の多く、低所得者向け住宅の多く、オーケストラのほとんどがNPPOによつて供給されている。

アメリカには、インディペンデントセクター(非営利セクター)に関する非営利の調査機関がある。この調査機関によるアメリカの、一九九六年時点における非営利セクターの規模と構造をみると。

まずアメリカにおけるNPPOの数は、百五十三万団体といわれる。これは法人税を免除される団体の総

数であり、営利企業、政府組織を含むすべての団体数から見ると六%近くになる。

アメリカでは、NPPOに有給で働く人は千二十万人(パートタイマーを含む)、ボランティアとして働く人は、フルタイム労働者に換算すると五百七十万人いる。総雇用者(自営業主、家族従業員、ボランティアを含む)のうち、NPPOの有給労働者は六・九%、ボランティアで働く人を含めると一〇・八%になる。

有給・無給をあわせると十人のうち一人以上がNPPOで働いているということになる。

産業別でみると、医療が半分以上。教育研究と社会サービスが、それに次いでいる。この三つの分野だけで全体の八五%をしめていることに注目しておきたい。

NPPOの収入源は、会費・料金による収入が三八・六%。政府からの助成が三一・七%を占め、民間寄付は一八・九%と二割に満たない。

寄付は、収入全体に占める割合こそ少ないが、NPPOの不可欠な要素であることに間違いない。

三世帯のうち二世帯以上が、何らかの慈善寄付をしており、二人に一人がボランティア行為をしてい

るといふ。

また、アメリカと日本の大きな違いは税制である。

個人や企業がNPPOに寄付した場合、アメリカでは所得控除や、損金算入など課税対象所得から差し引くことが認められている。

この対象となるNPPOは一〇〇万団体をゆうに超えている。ただし全額ではない。しかし寄付控除できる上限は高いのである。

法人の寄付は、控除の上限は一律所得の一〇%である。個人の場合は総所得の二〇%、パブリック・チャリティなど公益性が高いNPPOに寄付した場合は五〇%まで控除されることが認められている。

ただし、さすがのアメリカも財政難である。さまざまな形でNPPOに関する税制も変化しつつある。

補助金が切られ始める。寄付も伸びなくなつた。こうなると、NPPOも積極的に営利事業と競つて、サービス市場に進出するようになってた。(資料「NPPO最前線——岐路に立つアメリカ市民社会——レスター・M・サラモン・山内直人訳解説・岩波書店刊より」)

非営利団体といえ、マスコミの二ユースでNPPO方式の刑務所が、ア

メリカだけでなく、日本にも出来ているということだ。(鳥取県)

ついに、そこまで来たかと思うがNPO団体の理事をつとめる人たちにいわせると「日本も学校や大学、小中学校、消防、警察も当たり前のように民間委託」NPO法人化するすむのではないかと語っている。

すでに図書館や高齢者用施設、福祉施設、ネットサービスの多くがNPO法人へ委託されていることはご存知のとおり。もちろん、これは今日明日のことではないが「そのうち役所も」という話も出るだろう。

注目されるのは民営化の波だ。政府や地方自治体の経費削減策として、事業の民営化が加速する。

とくに福祉の分野では、営利企業が安定経営策として、大いに乗り出すだろう。

すでに、そのノウハウは、老人ホーム事業や介護事業ですっかりつかんできたからである。

営利事業と競合する非営利事業という構図は、すでに現実的なものとなってきた。NPOといえども、企業感覚が求められるだろう。NPOは、慈善団体から一歩前進して、新しい時代を築きはじめているようだ。

第二十七回総会を省みて

上西 正夫

第二十七回総会が六十三名の参加のもとに開かれ、すべての報告事案、新年度の事案も滞りなく終了した事を、先ず報告させて頂きます。

私が皆様にご挨拶する機会がなかったため、この紙上を借りて御挨拶するものです。

さて、東北大震災における多数の死亡者と被難者の方々に御見舞いの言葉をお送りしたいと思いません。まだ、復旧もままならぬ中、家族を失い、自分の住んでいた家屋も流され、避難所における生活の中で苦しい日々を送られているテレビの報道を見る度に、胸が痛みます。

前にも申し上げましたが、火山の国として地震の多い国日本に住んでいる以上、何時地震や津波で東京が災害に襲われることがあるか、神ならぬ身の、誰にも予測出来ないものです。それに備えての非常時の準備は充分おこなりなく願います。さて、今年の仕事の中で、私の会長時代には思いもつかなかった画期的な「みんなの

音楽会」がありました。

各参加団体が夫々の特技を發揮され、シルバークォーラス、指笛、フラダンス等々、観客の大声援を受けて終了致しました。来年も続けていきたいとの報告が役員会でありました。皆さん楽しみにしておいて下さい。

最後に、「健生会」のモットーである「自分の健康は自分で守る」そして「皆の健康は皆で守る」その上で、「健康である事の感謝の証として地域社会に対してボランティア活動を実践する事を」誓いたいものです。

会員、役員の皆様、ニュース、校正、印刷、発送の方々に感謝し乍ら、総会報告を終わります。



百合

◎入会者

足立 陽子 遠藤 文子
土橋 昌子 清水マツ子
吉田しげ子 木内 孝胤

★退会者

遠武 健好

■通所リハビリ「平和台」

「アバンセ」体験記

西村 一彌

先日の定期総会で青木会長より、今期の会員数二百余名平均年齢七十五歳と報告がありました。自分も同じ歳を迎え残念ながら、病魔に追われリハビリに通所しており、みなさん何かの参考になるかと思いい現況を報告いたします。

【通所までの経緯】

昨年受けた「上咽頭癌」の手術により、目、鼻、耳、口に後遺症が残り、人間が生きて行くうえで最も大切なコミュニケーション能力を失いました。

退院後しばらくは術後の辛さもあり、外出せず寝たきりの生活となってしまうました。気力も失せ、このまま家で誰とも接触せず弱っていつてしまうのかと考え不安な日々でした。家族と相談の上、介護認定を受けることにし「要介護3」の認定を受けることができました。

いろいろな介護サービスがあるなか、自分の希望していた通所でリハビリが受けられる施設がある

ことがわかり早速見学し、手続き。五月二日より「平和台／アバンセ」に週二回通うことになりました。

【通所を決めた心境】

最初は一日施設にいと疲れるのではないか、雰囲気が自分に合うのか、不安な気持ちでいっぱいでした。でもこのまま家に引きこもってはいけないし、リハビリで少しでも前向きに生きられるように頑張ろうと気持ちを切り替えました。

週二回通所することで家族の負担も軽減され、離れる時間が持てることで、お互いのためにも良い選択だと納得しました。

【一日の流れ】

朝九時過ぎ自宅の玄関まで迎えに来てくれ、専用のバスに乗り施設到着。玄関で職員一同が笑顔で出迎えてくれる。それぞれが車椅子や杖を頼りにホールの席へ。先着順に血圧、脈拍、体温、体調の問診データを確認・記録する。毎日の館内でのプログラム内容はスタッフがきめ細かく組んでくれている。

(グループ体操・個別リハビリ・入



浴(希望者)・食事・おやつ・レクリエーション)帰りは四時過ぎ、専用のバスで自宅玄関まで送り届けてくれる。

九時過ぎから約六時間半、スタッフの方々は要介護者を手際よくお世話してくださる。入浴介助(自分は今のところ自宅の風呂を使っている)など重労働もあり大変な仕事であるがスタッフのみなさんは常に笑顔を忘れない。

【通所後の感想】

一日のプログラムがゆっくりなので物足りないと感じる時もありますが、アバンセ／スタッフのみんなに守られリハビリで身体を動かす、寝たきり予防に努めることで、食欲も増進し、気持ちも前向きになりました。会話が難しかっため、通所の仲間とは会話が出来ず馴染めないのが残念ですが、スタッフの方々は筆談でコミュニケーションを取ってくれます。

通所のない日は自宅の周りを散歩したり、短時間ですがパソコンで文書を作ったり、新聞を読んだりして過ごすようになりました。今後も通所リハビリを続け、少しでも前向きに過ごし、寝たきり、認知症にならぬよう努力します。

◎パソコンサロンご案内

宮田 頼子

鳥越九郎先生(大井貞人先生)のもと、二年目を迎えました。

新しいメンバーの参加があり、学習の内容も充実して来ました。

健全会のホームページ担当役員 保坂武雄氏が「パソコンサロンの掲載を実現して下さいました。

サロンの学習内容も時代のニーズに合わせて、ホームページやブログ、ツイッター、ユーチューブなどの解説をして頂いています。

次回は新しく「買い物・コム」をインターネットで閲覧して価格を知る方法を学びます。

実用的な「受付名簿表」を作りたいとか、「エクセル」をもう一度教えて、などの質問事項を持って参加して下さい。

パソコンを習って活動範囲が広がって楽しいと実感できます。

▼練習日

七月 九日(第二十曜日)

七月二十三日(第四十曜日)

小竹小学校(パソコンルーム)

午後一時三十分～二時間

毎回 六百元

(お問合せは役員まで)

義援金

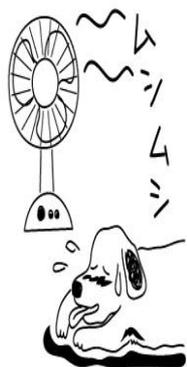
◎募金の報告

この度東日本大震災のための義援金に、多くの会員の方達からご協力を頂き有難うございました。

三月末に役員達が健全会で募金を集める事を決定しました。そこで募金箱をシルバークォラス練習日、薊の会の日、ニュース校正や発送日、みんなの音楽会、総会等に持参して募金箱に入れて頂きました。また郵便局から振り込んで頂いたり、青木会長がバックを寄付してくれた売り上げを入れて
全 額 十五万二千二百六円
集まる事が出来ました。

健全会のモットーであるボランティア活動を遠くの被災地に行つて協力することは、私共高齢者には難しい事ですので、義援金という形で六月二十四日社会福祉協議会に持参いたしました。

健全会 役員一同



「六月役員会」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

保坂武雄 山口得代 中村千代古

オブザーバー 長谷川宏道

(司会) 山口

★総会(五月三十日、月)雨にも関わらず六十三名の出席があった。

★ホームページのニュース内容について確認。名前と電話について、電話番号は載せない。新会員についても名前のみにする。

☆六月例会六月十四日(火)

「放射能と健康」について

リサイクルセンター 司会・保坂

★ウォーキング六月十一日(土)

遠武さんが引き続きリーダー。

★大江戸花めぐり六月四日(土)

青木、北田、山口が出席予定

★パソコンサロンについて

今後の案内を囲み記事にのせる。

★切手は預かった役員が箱にいれる。やすらぎ会の橋本光さんが名

前の管理をする。一円、五円のリス

トコインは預かった役員が鍵

のかかる一番の健全会の戸棚のフ

リザーパック(山口用意)に入

れて、暫時、会計が健全会通帳に

入金し、三月に纏めて銀行からお

ろし、社協に持っていく。

☆七月納涼会は茶平に決定。会費

は三千五百円、チラシ作製・青木

係り・菅原、長谷川、山口。

☆十月十六日(日)健康フェステ

イバル参加について、担当近江、

同日に催される練馬祭りについて、

売る商品の作品作りが大変なので、

今年度限りで中止の方向を考えて

いる。

★新入会者、五名。

☆役員担当表の確認。

☆西村さんの闘病体験記を来月号

のニュースに載せる。

☆六月二十一日、練馬産業会館に

て、「北方領土について」の講演会

がある。菅原 宮田、山口

出席予定。

★七月行事予定の確認と

ニュース内容の検討

★「六月のニュース作業」

*割付・校正六月二十四日

(金)午後十三時ボラセン

*印刷・発送六月二十七日

(月)午前十時ボラセン

★「七月役員会 四日(月) 十時

リサイクルセンター

司会 池神

文責 山口

◆「ニュース【割付/校正】」

(五月二十四日・練馬)

青木玲子 近江勇吉 秋元婦み子

中村 清 保坂武雄 菅原美佐子

宮田頼子 山口得代

◆「ニュース【印刷/発送】」

(五月二十七日・練馬)

青木玲子 石毛栄子 秋元婦み子

今村安江 市原澄子 島田フサ子

近江勇吉 葛谷豊子 菅原美佐子

小泉佳子 小泉庄三 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 保坂武雄 宮田頼子

山口得代

◆「やすらぎ会」

(六月三日・練馬ボラセン)

浅海 郁 細野愛子 秋元婦み子

大矢芳子 葛谷豊子 小野寺京子

澤田正子 武田怜子 島田フサ子

橋本 光 松島久米 安岡良子

八巻祥子

◆「やすらぎ会」

(六月十七日・練馬ボラセン)

細野愛子 石毛栄子 秋元婦み子

大矢芳子 葛谷豊子 小野寺京子

中尾久子 武田怜子 島田フサ子

西勝絹子 安岡良子 志村松枝

八巻祥子

◆「おしめたたみ」

(六月三日・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 菅原美佐子

鷺池聰子 池谷久美子

大久保晴子 会員外二名

◆「おしめたたみ」

(六月十七日・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 鷺池聰子

池谷久美子 菅原美佐子

秋元婦み子 会員外四名

◆「きらら昼食作り」六月十日

豊玉すこやかセンター六階

《カレーライス…三十人分》

市原澄子 鷺池聰子 大久保晴子

保坂武雄 山口得代

■納涼親睦食事会のご案内■

日時： 7月30日(土) 12時30分

場所： 茶 平

間もなく、暑さ厳しい夏がやってきます恒例の納涼親睦食事会は、久しぶりに、茶平にて行われます。どうぞお一人でも多くの方が参加して下さいませようお待ちしております。詳しくはチラシをご覧ください。 役員一同

- ▼ 1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
- ▼ 1日 (金) 13:00 「やすらぎ会」ボランティア・地域福祉推進センター
- ▼ 2日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 4日 (月) 10:00 「役員会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 6日 (水) 13:30 「シルバーコーラス」厚生文化会館
- ▼ 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
- ▼11日 (月) 10:00 「繭の会・小物作り」ボランティア・地域福祉推進センター
- ▼12日 (火) 13:30 「マジック」ボランティア・地域福祉推進センター
- ▼15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
- ▼15日 (金) 10:00 「健康連絡会」大泉保健相談所
- ▼20日 (水) 10:00 「シルバーコーラス」練馬公民館
- ▼21日 (木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼21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
- ▼22日 (金) 13:00 「ニュース割付・校正」ボランティア・地域福祉推進センター
- ▼23日 (土) 13:30 「パソコンサロン」小竹小学校
- ▼23日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼25日 (月) 10:00 「革細工の会」光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー
- ▼26日 (火) 10:00 「ニュース印刷・発送」ボランティア・地域福祉推進センター
- ★30日 (土) 12:30 「納涼親睦食事会」茶 平

☆☆・行事案内・☆☆

- ★ 『繭の会「小物作り」』
七月十一日(月) 十時
ボランティア・地域福祉
推進センター

◎…作る物①お手玉
持つて来るもの・お裁縫道具
六月のかごの仕上げ

▽繭の会では区に避難した
福島県の方々にストラップ
二百個を寄付いたしました。

- ★ 『革細工の会(小物作り)』
七月二十五日(月) 十時
光が丘ボランティア

◎…作る物・蘭のブローチ
地域福祉推進コーナー

- ★ 『歩こう会』
七月九日(土) 練馬駅
コージーコーナー前
七時集合

■使用済み切手収集

協力者

保坂武雄 大瀬 靖
志村松枝 椎名昌信
川又久子 吉田多恵子

編集後記

昨日、遠武さんによるタイムリーな「放射能と健康」と題して例会がありました。目に見えぬ、そして恐ろしい放射能については多くの方が関心をもち、参加者多数でした。

今月のニュースの退会者に遠武さんが出ていて何故かと心配された方もいらつしやると思います。四月、遠武さんより、仕事が忙しいので健全会に出席が難しくなり退会または会友にして欲しいという要望がありました。直接お話し致しました結果、今まで通り、側面からは応援してください、毎月の第二土曜日のウォーキング、又時に応じての例会などの講師としては喜んでご出席下さるとの事でしたので了解いたしました。又、暫くお休みでした長谷川宏道さんが役員として復帰してください、役員の菅原さんの検査結果も良好で、又、内田さんも十日ほどで退院し、回復を待つばかりですので、嬉しくご報告いたします。渡邊先生もお元気になり、七月の第三木曜日には高齢者センターで明るく楽しい、講演が聞けると楽しみです。

R. A.