

菜園のすすめ



保坂 武雄

皆さんはどんな機会に

「健康と生きがい」を感じるでしょうか？私は菜園で感じます。

田園に住む「晴耕雨読」ならぬ、都会に住んでの菜園、真夏の「晴読雨耕」も楽しい。練馬の区民農園はたった一五平米と狭いですが、喜びは大きいです。

第一は、自作・取れたて野菜の美味しさで、夏のきゅうり、トマトは洗って塩を振るだけ、冬のホウレン草は生でもひと茹ででもその香り・歯当たりは格別、口も体も喜びます。茄子は漬物、味噌汁、煮ても焼いても炒めても買ったものとは比較になりません。ジャガも玉ネギもトウモロコシも取れたてが抜群、私は五坪足らずの畑で、年間二十種類以上の安心・安全野菜を採っています。

第二は自分の健康づくりです。畑への片道一五分と畑での一〜二時間は運動量最適です。数年前に車は処分、自転車も拒否しているのは歩くことが菜園の大きな目的だからです。

第三は九十区画ある畑仲間との絆です。二百人近くが出入りし、上は九十歳、下はゼロ歳も居る。その一人、農作業全てにエキスパートで、惜しみなく色々教えてくれる人が自然とリーダーになり、三十名ほどで集まりが出来ています。この三十名共キャラクター抜群、人間上等揃い。春秋の収穫祭やお花見を開催し、週末のお昼は道具置場前での昼飯会、さながら楽しいピクニック、都会の便利さと田園生活の両方を満喫出来る喜びを誰もが語り、文字通り「健康と生きがい」を語る会と化します。喜びの裏には苦勞も有ります。第一は労働、春先に未だ霜の降

りた硬い土地を深く耕し、肥料と石灰を与え、ビニールで覆い、竿を立て数週間寝かすのも大変だが真夏の草取り、水やり、収穫はもつときつい事です。

第二は虫です。春先から初夏まで紋白蝶の幼虫、即ち青虫は手で取って潰します。キャベツも白菜も虫が中まで入ってしまい、収穫して家で洗う時ころりと出てきます。人様はギャツと叫びます。(プ)口の畑では薬を蒔くので、紋白蝶は全く飛んでおらず異様です！)又、夏の蚊も大変、アツと言う間にポコポコにされてしまいます。腰回りに蚊取り線香を二個ぶら下げ、体全体が臭くなつて初めて刺されなくなります。

第三は自分の労働着姿です。泥んこ、ヨレヨレでの帰り道、友達と下校途中の孫娘に出くわし、そっぽを向かれてシヨックでした。しかし、これらの苦勞など楽しみ

から思えば、たいしたことではない。厚生会員の何名位の方が菜園を楽しんでいるでしょうか？私のマンションには千人ほど住んでいますが菜園ライフは多分私一人でしょう。今月から後期高齢者、土に手を入れ自然の恵みを頂き

見えてきたことがあります。

* 駅も町もそれほど明るく無くて良い、今年15%、来年ももう15%節電出来そうだ。

* 年寄りは大切だが、若者、子供はもつと大切、不景気も消費税も我慢できる。

* 健康も生きがいも楽楽とは語れない・・・。

区民農園情報の一部を記します。

* 区内全域に二十か所余り、二千区画以上あり、来春は申し込みのチャンス。一月の区報で、お近くに申し込んで下さい。抽選で当たると二年間九千円ほどで使用出来ます。

* 「区民農業体験農園」と言うものも有ります。良く指導してくれるが、自由が少なく年間三万一千円と少し高いです。美味しい、ヘルシー、楽しい、菜園ライフへどうぞ！

▽ ○ ◎ △ !

健康だより第一七四号

平成二十三年八月

若さを保つ秘訣

「代謝とは？」第一弾

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

●代謝を上げ生命の本質を知ると健康になる。

人間の寿命は、一二五歳？人間の寿命は一二五歳という学説があります。遺伝子が解明されるまでは、生命体の寿命は生殖可能年齢の約七倍で、人間は生殖可能年齢一五〜一六歳として、だいたい一〇歳と考えられました。しかし最近の遺伝子医学の進歩の結果、人間の寿命は一二五歳ぐらいという学説が有力となってきました。久しぶりに会ったのに、昔と変わらず元気でいきいきしている、そんな人に同窓会などであったことがあると思います。そのような人は代謝が非常に活発で、知らず知らず、代謝を上げる生活習慣をしていると思います。代謝とは人間の生命活動を支えるのに不可欠です。代謝が悪くなると病気にかかりやすくなったり、体の疲れや不調がなかなか回復し

なかつたりします。

私達の体は常に組織の入れ替えと再生を繰り返しています。口から入れた食べ物から栄養素を消化吸収し、細胞組織の入れ替えの材料にしています。また、体を動かすエネルギーを生産しあらゆる活動を支えています。そして、不要になったものは排泄物として体外に排出します。

この「消化、吸収、エネルギー生産、排泄」の一連のプロセスを代謝といえます。このプロセスがうまくいかなくなると、体の生命力が下がっていきます。

中高年のメタボは、英語で新陳代謝を意味します。メタボリックシンドロームとは、代謝が落ちて内臓脂肪がたまりやすくなり、肥満が引き起こされ、体にさまざまな悪影響を及ぼす状態をいいます。代謝が行っている重要な四つの仕事とは？

代謝が上がっている状態とは、体内の細胞が活性化していて、活動的で元気がいい状態です。それでは、若さと健康のカギを握る代謝とは、体の中でどんな働きをしているのでしょうか？代謝とは、一言でいえば合成と破壊です。

つまり、体の材料を作り合成する行為と古くなったり、いらなくなったりしたものを分解する行為です。

具体的には次の四つです。①組織の入れ替えと再生 ②排泄と解毒 ③エネルギー生産と運動 ④免疫力と修復 この四つは別々に機能しているわけではなく、すべてが同時に、緊密なつながりを持って連携し合って機能しています。これらすべてが、生命行為そのものです。この続きは九月号に掲載します。

納涼食事会 報告

長谷川 宏道

七月三十日(土) 台風によって大雨注意情報(新潟・福島地方)の出る中、千川通りに面している「茶平」にて行われました。

十二時三十分より青木会長の挨拶に始まり、上西名誉会長の乾杯の音頭でウーロン茶を飲み干す。めいめい歓談や雑談で料理を味わい、中には自前でビールを注文する人等も... 食事も終りに近づき上西さんと青木さんのオカリナの演奏を聞き、素朴な音に耳を傾けた。

皆さんで歌いましょうでは、(四季の歌・砂山)を参加者全員で歌い、暑さを吹き飛ばした。自分はハーモニカ伴奏でお手伝いをし、皆さんに喜んでいただきました。

会場内も終りに近くなり、期待のビンゴゲームで食事会も頂点に達し、司会の山口さんの声も高らかに会場を賑わした。

近江副会長のユーモラスな閉会の言葉に終わりを告げ、最後には全員揃って集合写真を撮り散会しました。

★参加人数…三十一名

八月に入っても今年台風が心配です。各地での被害が心配ですが、特に七月末の新潟県・福島県では記録的な豪雨に見舞われ、堤防の決壊など、大被害を受けました。皆さん、気をつけましょう。

■話のひろば

姉の死と幼い孫たち

橋本 光



五人姉妹の末に生まれた私はこれまで皆が年齢になり持病を抱えつつも健在であるのは有り難く、幸せなことと思ってきました。けれども七十九歳の姉が四年は

ど前から脳梗塞、心房細動、動脈瘤、圧迫骨折と続いて病にみまわれ、手術と入院を繰り返して二年前には認知症をも併発してしまいました。その結果、介護度二となつたものの特養への入所は容易ではなく、老健での待機となりました。しかしながら残念なことに六月、姉は安らかな最後を迎え、望んでいた夫のもとへと旅立ちました。

私は姉の幼い三人の孫が初めての「人の死」をどのように受けとめるか心配でした。けれども納棺の時に両親に付き添われながら、四歳から十一歳の幼い孫達は冷たくなった姉の手と足に白い手甲脚絆をつけ、ほどこけないように小さな手で懸命に紐を結び、大切な仕事を無事にやりとげたような表情で席にもどるのを見た私は「こうして次の世代に新しい命がひきつがれていくのだ」と言葉では言い表せない深い感慨と同時に何故か安堵を覚えました。

思いがけずも私が幼い子供達に教えられたのです。人の生死は大きな宇宙の自然の営みのなかの点なのだ。そしてこれからもその点はずつながら、線となるのだと。

その後、姉の四十九日も過ぎ、三人の子供達にもいつもと変わらない日常がおとずれていたある日、四歳のエリちゃんが私の家に遊びに来て、女の子らしい花や人形の絵を描いていましたが、私が特に大切にしている葉書絵をみつめて「エリにちようだい？」とねだりました。考え事をしていた私は何げなく「ブウア(子供たちは口がよくまわらない頃から私のことをこう呼びます)が死んだらね」と答えたところ、今まで楽しそうにニコニコしていたエリちゃんが急に見たこともないような不安げな顔になり、下を向いてしまったのです。私はハッと「ブウアが死んだらいや？」と尋ねると、小さくコクンとうなずきました。私は慌てて「大丈夫、エリちゃんが大きくなるまでブウアは死なないから」と。その後、エリちゃんはお気に入りの葉書絵を貰ってご機嫌で帰っていきましたが、私はなんと不用意に軽率なことを言ってしまったかと後悔しました。

幼い子供が理解しないままに死というものを受けとめることができたとしても、その心で敏感に感じとるものは別であることに私は

愚かにも思い至らなかつたのです。姉の死という悲しい現実を知る一方で、子供の強さと計算の無い無垢な優しさを私は教えられました。

鞍馬から貴船神社へ

阿部 幸子

祇園祭の二日前、娘から京都の息子の所に行くから一緒にどう？と声がかかった。迷ったが歩けるうちに、行く事にした。宵宮と絢爛たる山鉦巡行も見られ迫力に圧倒された。

京都も何回か行つて居るので鞍馬から貴船へ行く事に、鞍馬山は標高五八〇米との事、何とか山越え出来ると登り始める。天狗の面に迎えられる仁王門から多宝塔、鞍馬寺金堂と。金剛床の中央にパワースポットがあるとの事で無事を祈る。仁王門と本殿の前には、狛犬ならぬ阿吽の虎が鎮座していた。その昔、牛若丸が修業した所、改めて雰囲気浸る。

貴船への道は、うっそうたる杉木立の中、九十九折の根っこ石ころ道で、歩くのが大変だった。

下り坂だが普通二時間の行程だそうだが三時間近くかかり、やはり疲れた。やっと貴船口につき神

社にお参りして、歩けた事に感謝。日頃の健康に留意して、次の機会を待ちたい。母、娘、合わせて百三十歳の鞍馬越えでした。

不安を忘れる工夫

小野寺 京子

七月の台風で東京にも大雨洪水警報が出た。吹き飛ばされそうな植木鉢を片づけたり。朝顔の蔓(つる)を支える竹に巻きつけたり、思いつく限りの用意をしながら、「屋根でも飛んだら」それほど大変だと、じつと雨風のおさまる時を待っていた。

台風、地震、雷など防ぎようのない事態への不安は、ひとりであると気をまぎらわすことが出来ない。いつそ瞬間的な地震なら気分的には楽だ。逃げ出すわけにもいかない自然の脅威の中で、じつと耐えるような時がいちばないやだ。いつだったか、矢張り台風の時の音と雨戸のガタガタ鳴る気味悪さの中で、「家が吹きとんだら」と考えることしきりである。どんな時にも慌てず、さわがずと願うがそんなに立派には生きられない自分を考え、不安を忘れる工夫もささやかである。今は自由のすばらし

さを楽しんでいる。



短期貸し出し

吉田 多恵子

今回私がした事が、ちよつとしたミスから左足の甲を強く痛めて、指の付け根の所を3本骨を折ってしまった。さあ大変歩けなくなりまして。家の中は赤ちゃんのようハイハイして動きまわりましたが、外の用事にはまるつきり出来なく困ってしまい・・・「そうだ！区役所に相談してみよう」と電話したら、練馬区練馬総合福祉事務所に繋いで頂きました。

まず「車イスをお借りしたい」答えは・・・『年令に制限なく区民は6カ月以内であれば月五百円で貸し出し出来る』早速にお願いして、次の日に配達して下さいました。お陰で、植木の水遣り、二匹の犬を庭にて遊んでやることができ、病院にも車イスで友達が連れて行ってくれて大変助かりました。二週間フルに車イスを使い、現在ではヨチヨチ歩き、自力で歩けるようになり車イスをお返しできました。あらためて区の援助がある事を知り有難いなあとつくづく

感じたことでした。

結婚して三年たちました

小泉庄三 佳子

二〇〇八年六月三日 婚姻届を出しました。七十才と四十九才でした。今は七十三才と五十三才となっております。

この三年間、二人ともよくやっと思っています。私はなるべくありがとうとお礼を言って感謝の気持ちを表し、できるだけ褒めることを心掛けてきました。佳子は三年前にはカレーしか出来なかったといっています。でも今まで懸命にお料理を作ってくれました。そして今は相当出来るようになっていきます。シンプルライフ(以下SLと省略します)へ三年通って料理を教えてもらったからです。掃除や整理はまだまだ修行中ですが確実に前進しています。わずか三年ですから立派なものでしょう。私たちは滅多に外食しません。佳子の料理がおいしいからです。SLには週に四回行きます。月曜日、水曜日、木曜日、金曜日です。月曜日は夕食、水曜と金曜は昼食で木曜はボランティアの日です。食事は一食二百円です。

参加した人でメニューを決め、

希望者が材料の買い出しに行きます。調理も希望者がスタッフと共にやります。レシピーさえあれば大概は作れます。結構おいしいです。外のお店で食べればおそらく千二百円くらいはするでしょう。

健全会の会員の皆様、気が向いたら参加してください。歓迎します。電話番号090・1769・

2226へどうぞ。夕食は四時までに、昼食は十時までに。尚、SLのホームページをご覧ください。練馬クラブハウスシンプルライフです。

月に一度は「きらら」で囲碁を教えて貰っています。渡邊先生です。教え方、お上手ですね。SLでも水曜には英会話、金曜にはパソコンを習っています。あと月に一日だけ木曜日に囲碁の入門編をやっています。庄三が一応先生???!! 九路盤で生徒は二〜三人です。

他には医者へ行く日、佐々木明先生に掛かっています。佳子は帝京大病院。シヨツピングや図書館やプールへも行きます。

こんな生活です。仲良くしてください。健全会の先輩諸氏の皆様

よろしくお願いいたします。

八十日間世界一周の船旅

小坂 茜

定年退職したら行きたいと思っていたピースボートの旅を九年目にしてやっと実現できた。四月から七月のベストシーズンに行こうと決心し、その間の仕事をお断りした。

船旅のよさは、船がわが家、キヤビンがわが部屋で、洋上から見える三百六十度の海はわが庭で、船に荷物を置いたまま寄港地での観光ができることだ。

一番の収穫は、いろいろな意味で視野が広がったことだ。今まで仕事中心の生活だったが、船では何でもありの世界で、二歳から九十三歳までの老若男女千二百名が乗船していて、人生経験も多種多様、こんな人も世の中には存在するのだという発見も多かった。平和や環境問題を考えるために、水先案内人も寄港地ごとに大勢乗船された。「五体不満足」の著者の乙武氏や大田元沖縄県知事はじめ二十数人のお話を聞くことができた。また、多くの国や日本各地の人との出会いが、これからの人生に

とつても大きな財産となった。まさに船は人生様様の縮図のようで、この年になっていろいろな人生勉強もできた。

何といつてもよかつたのは、十丸の寄港地での観光や船を離れてのオーバーランドツアーで、モロツコのみすく、カナイマ国立公園のエンジェルフォール、謎の空中都市と言われているマチュピチュなど、訪れた世界遺産の素晴らしさ。

クルージングの間は退屈するかと思つていたが、さまざまなイベントや企画があり、むしろ陸での生活より多忙な位だった。毎朝六時から太極拳、ラジオ体操、ピアノの生演奏を聴きながら朝食、中国語教室、ひよつと踊り、ヨガ、合唱・・・特技の南京玉簾も五回披露する機会に恵まれた。

これから毎年ベストシーズンに参加することに決めて、来春の北極航路周りも申し込んだ。余生を健康に心豊かに過ごすために・・・

映画評

青木 玲子

三百十九号に保坂委員がデンデラの映画評を初めてニュースに書

きました。「映画好き集まれ」という呼びかけでもありました。それがまだ会員の皆様に浸透してないので二回目は私が担当することになりました。先月観た中で、「アングルシア」と「川の辺り」の二本が良かったのですが、今回は「アングルシア」について書きます。どうぞ、映画の事なら私にも書かせてという方、お電話ください。九月十日締め切りです。

アングルシア(女神の報復)

これはアマルフィ(女神の報酬)に続く続編だということだが、私は前作は見えていない。新聞の評に前回より格段に面白いと書いてあったこと又数年前に友人四人と行ったスペインのアングルシアを飛行機から撮影している予告編を見たことが映画館へ足を運ばせる要因となった。監督西谷 弘、主演は外交官黒田康作を演じる織田裕二、黒木メイサ、伊藤英明も演じる。

スペインの北の小国アンドラで日本人投資家の遺体が発見され、国際会議でパリに滞在中の黒田が調査に急行、遺体の第一発見者、黒木メイサ、国際警察の捜査官伊藤英明などと絡んで犯人を追う

が途中武装グループに襲撃される。この作品は仕事の異なる三人の駆け引きがドラマの軸。迫力もあり、ドキドキさせられた。

◎ホームページへようこそ

健生会ホームページが!!

宮田 頼子

「練馬区NPO活動支援センター」のホームページの中で「練馬健生会」と打ち込むと簡単に閲覧できます。

HP担当役員の保坂武雄氏のご尽力で、内容が充実して興味深く、会員登録でない方からも問合せが来る程です。インターネットに「練馬健生会」と漢字で打ち込み検索すると、最初に健生会旅行の集合影が表れ、その頁から見たい項目をクリックしてご覧下さい。

「健生会ニュース」全ページ、「活動一覧表」、各サークルの「嗣の会」「シルバーコーラス」「キララカレール作り」「パソコンサロン」「おしめたたみボランティア」など皆さんの囲碁サロン」等の内容説明と元気な仲間たちの写真が載っています。その他のサークルも掲載準備しています。頁を開けない時は役員にお問合せ下さい。毎月第一

第四土曜には小竹小学校にて大井先生から教えて頂きます。

◎秋の一泊旅行のご案内◎

◆信州紅葉の名所と上諏訪温泉へ◆

日程：10月11日(火) 12日(水)
集合場所：①練馬区役所前 ②高野台駅前
出発時間：(7時：15分) (7時：30分)
申し込み締め切り：9月26日(月)まで
詳しくはチラシを参照して、お申し込み下さい。

◎使用済み切手収集◎

ご協力者

内田 稚代 笠原ノブ子
武田 怜子 山口 得代
若月たね子 灘波あや子

第1回「みんなのおんがくかい」会計報告

自2010年3月1日～至2011年8月2日

1. 収入の部

(単位:円)

| 項目 | 金額 | 摘要 |
|-----------|---------|--------------------------------------------|
| チケット販売 | 111,000 | 500円×222枚 |
| 区・助成金 | 40,000 | 平成22年度分 |
| 南町小学校 助成金 | 20,000 | 平成22年度伝承遊び分 |
| 寄付 | 120,000 | 上西名誉会長2万、渡邊一雄2万、青木会長2万 保利ムツエ様5万、舟波幸子様1万 |
| 合計 | 291,000 | |

2. 支出の部

| 項目 | 金額 | 摘要 |
|--------|---------|-----------------------------|
| 出演者謝礼 | 95,000 | 6団体 |
| 舞台上の生花 | 15,000 | |
| 保険 | 3,180 | 当日の出演者及び関係者 |
| 飲食代 | 22,663 | 控室のお茶、栢の実、外部舞台関係者、当日手伝い者の弁当 |
| 御礼 | 7,875 | 受付手伝い者 舟波様 |
| チケット返金 | 1,000 | 500円×2枚 |
| 消耗品費 | 25,688 | 文房具、プログラム、チケット用々紙 Pc インク代 |
| 雑費 | 23,883 | 印刷 郵送 出演者写真代 |
| 寄付金 | 20,000 | 社会福祉協議会、明和会 |
| 助成金返金 | 11,068 | 平成22年度分(音楽会が延期の為) |
| 打ち上げ費 | 40,831 | 役員 外14名 |
| 合計 | 266,188 | |
| 残金 | 24,812 | 第2回「みんなのおんがくかい」に繰越 |

上記の通り会計報告いたします

菅原 美佐子

会計 監査

宮田 頼子

◆◆◆カルチャーウォーキング(大江戸花巡り)の予告◆◆◆

11月8日(火)特別に市川光男様にリーダーになって戴き、歴史、文化、グルメ巡りも含めたウォーキングを計画しております。9月末に配布のニュースにチラシを入れます。どうぞ今から予定に入れておいてください。今回は皇居東御苑から外堀までの都心の杜を歩き、食事は神楽坂「鳥茶屋」でうどんすきを予定。

◇費用は食事、資料、写真なども含めて3,500円

八月役員会 報告

(二日・出席者) ボラセン

青木玲子 池神幸子 秋元婦み子
上西正夫 内田稚代 菅原美佐子
近江勇吉 保坂武雄 中村千代古
宮田頼子 山口得代 (司会 保坂)

★役員の緊急電話連絡網作成

担当 近江

☆納涼会の反省、集合時間十二時
が良いのでは

☆「みんなのおんがくかい」役員
慰労会八月二日(火) 役員会後に

「かごの屋」出席者役員他 上西寿
美子 中村清 渡邊一雄 欠席一名

☆来年の「みんなのおんがくかい」
来年度再度開催することを決定

内容など詳細については次回から
役員会で煮詰めていく

★映画評 一回は保坂 二回は青木
三回は会員に呼びかけてみる

☆九月例会十三日(火)「NPOに
ついて」長澤氏の例会講演

(司会 保坂)

☆健康連絡会九月十六日(金) 豊
玉保健相談所三階十時より 健生

会当番月 お茶当番 山口

☆大江戸花めぐり十一月八日(火)
については九月一日発行のニュー
スに案内の囲み記事を載せる申込

書は十月号に入れる 担当 青木

☆十月十一、十二日一泊旅行

信州紅葉の名所と上諏訪温泉へ

☆十月「江古田明和会とのバーベ
キュー」については日程連絡待ち

☆十一月例会「新車のオレおれ詐
欺について」日程を挙げ警察署に
連絡 菅原

☆十二月の落語について八月末ま
でに連絡をつけること 青木

★パソコン教室についての報告
担当 宮田

★十一月二日(水)MJCの音楽会
の協力について入場券五百円

★会費納入状態について担当菅原
担当 内田

★九月行事予定の確認と
ニュース内容の検討

★「八月ニュース作業」
*割付・校正八月二十二日

(月) 午前十時
リサイクルセンター

*印刷・発送八月二十六日
(金) 午後十三時ボラセン

★「九月役員会」五日(月) 十時
リサイクルセンター

司会 中村(千)
文責 山口

◆ニュース【割付校正】七月二十二日

青木玲子 近江勇吉 秋元婦み子

内田稚代 中村 清 菅原美佐子

長谷川宏道 山口得代

◆ニュース【印刷発送】七月二十六日

青木玲子 石毛栄子 秋元婦み子

市原澄子 内田稚代 島田フサ子

近江勇吉 葛谷豊子 菅原美佐子

嶋木和子 志村松枝 中村千代古

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

◆「さらさら昼食作り(八月十二日)」

豊玉すこやかセンター六階

保坂武雄 鷺池聰子 大久保晴子

市原澄子 篠崎玲子

◆「やすらぎ・食事会(八月五日)」

「かごのや・参加者十九名」

◆「やすらぎ会(八月十九日)」

石毛栄子 武田怜子 秋元婦み子

西勝絹子 橋本 光 島田フサ子

松島久米 八巻祥子 見学者中島

◆おしめたたみ/ボラ(八月五日)

高村直子 鷺池聰子 池谷久美子

篠崎玲子 大久保晴子

菅原美佐子 会員外三名

◆おしめたたみ/ボラ(八月十九日)

高村直子 鷺池聰子 秋元婦み子

大久保晴子 菅原美佐子

篠崎玲子 池谷久美子

会員外四名

八月ウォーキング 報告

青木 玲子

「八月はお休みにしよう」とい

う提案にも関わらず、先月参加者

が八月続行を希望したので八月十

三日(土)、予定通りに行く。予定

が出来たとか家族がこの暑いのに

熱中症になったらどうするのかと

心配していると欠席の知らせが続

き、最悪、私一人かと朝、七時集

合場所に行った。若月さん、北田

さんが見え、リーダーの遠武さん

と四人で当日の予定地であった池

袋へ、練馬、日芸大前、山手通り

を通って無事九時に池袋へ到着。

朝食を取り、解散かと思っただが、

何となく物足りなく、急遽バスで

掘割まで行き、鶯鳴のとげぬき地

蔵へ裏から歩いてみようというこ

とになり、再度出発。とげぬき地

蔵の前では健康便りの松島勇次先

生にバツタリお会いし、先生の関

わっている健康サロンで一休み、

地藏通りを散策後食事をし、二時

ごろ帰宅。一万七千五百八十五歩

流石に暑かったが、時々涼風あり。

出席者…三名 他一名

次回九月十日、中野方面

◎11年9月：日付順行事案内 ★印は・チラシ同封 ☆印は・詳細別記◎

- ▼ 2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
- ▼ 2日 (金) 13:00 「やすらぎ会」ボランティアセンター
- ▼ 3日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 5日 (月) 10:00 「役員会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 9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
- ▼ 10日 (土) 13:30 「パソコンサロン」小竹小学校
- ▼ 12日 (月) 13:00 「繭の会：小物づくり」ボランティアセンター
- ★ 13日 (火) 10:00 「例会」講師 長澤氏 豊玉リサイクルセンター
- ▼ 16日 (金) 10:00 「健康連絡会」豊玉保健相談所
- ▼ 16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
- ▼ 16日 (金) 13:00 「やすらぎ会」ボランティアセンター
- ▼ 20日 (火) 10:00 「ニュース割付：校正」ボランティアセンター
- ▼ 21日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」練馬公民館（視聴覚室）
- ▼ 24日 (土) 13:30 「パソコンサロン」小竹小学校
- ▼ 26日 (月) 10:00 「革細工の会」光が丘ボランティアコーナー
- ▼ 27日 (火) 10:00 「ニュース印刷・発送」ボランティアセンター
- ▼ 28日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」練馬公民館（視聴覚室）
- ▼ 30日 (金) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター

行事案内

★『繭の会《小物づくり》』

▼九月十二日（月）午後一時

ボランティアセンター

☆作るもの バックハンガー

◎持つてくるもの

ピンセット・ボンド

★『革細工の会』

▼九月二十六日（月）午前十時

光が丘ボランティアコーナー

☆作るもの 鉛筆入れ

◎道具は忘れないように

俳句

夏

中村 清

俳座着く師のこだわりの夏座敷
夕立くる銀の矢の如ビルの谷
暑中見舞い筆圧強き父なりき
確かめる尻ポケットの扇子かな
片方は嬰兒（みどり）握り夏乳房

編集後記

今夏は本当に猛暑続きで凄まじい毎日でしたね。皆様はどのような毎日をお過ごしでしたか？八月は諸行事をお休みにしようという行事は少なかったのですが、「はなしの広場」に多くの方々が投稿してくださり、賑やかな話題の多い三百二十号となっています。又保坂委員が初めて巻頭言を書いてくださり、楽しい菜園生活を教えてくださいまして。

九月からは十三日の例会に始まり、十月は一泊旅行、恒例の明和会とのバーベキュー、MJCの音楽会、十一月八日はカルチャーウォーキングと続きます。十一月十六日は例会で「新手的オレおれ詐欺について」警察の方がお話ししてください予定です。

八月六日に全国的組織である「元気に百歳」クラブの緑蔭サロンに保坂委員と出席し、十年誌も頂き、将来健全会と一緒に交流ができたかと考え、私は会員になりました。珍しい事に男性会員の多い会です。百歳まで元気に生きようという趣旨は健全会にも通じるのではと考えています。