

練馬健康と生きがいを

語る会

ニュース

321号

2011年10月号
発行 青木玲子
編集 役員会



平成「病牀六尺」骨の
激痛をどう乗り切ったか

健生会顧問 渡邊 一雄

七十五才になるまで、殆ど病氣らしい病氣をしたことのない私が、突然、後期高齢者となった七十五歳の誕生日(二月二十八日)の朝、両肩、両ひざ、腰に激痛が走り、それから約三か月、地獄にいるような苦しみを味わった。この歳になるまでギックリ腰や五十肩、ひざの痛みの経験もあり、大抵は少し我慢していればなおっていたが、今回はケタ違いの痛みであった。この骨の痛みの原因は一般的には加齢と肥満で、女性は男性より多いと医師は言っている。現在、この痛みで悩んでいる方、また高齢で肥満でも痛んでいない人もいずれ経験することもあるので、他山



の石として私の闘病記を参考にさせていただきたい。

とにかくこの病氣が発生する直前まで講演で全国をとりまわり、ゴルフもし、酒を毎晩飲み、おいしいものを食べあさる。碁をやり落語家にも入門し、時間があれば夜遅くても知らないスナックでも入ってカラオケにうつつをぬかす不良オヤジであった。

肥満すぎると医者に言われても「肥満で人に迷惑かけていない。ミシユランも認める世界一の美食都市東京に住んで自腹でおいしいものを食べて何が悪い」と唯我独尊の態度をとっていた。そんな日常で一分一秒もじっとしていることが嫌いな人間が、突然、寢床から動けなくなった姿を想像していただきたい。「動けない」というのはまず寢床から起き上がれないのである。ちようど亀が仰向けになった状態である。両肩に針を刺し

たような痛みであるので歯をくいしばって身体を起こす。一息ついてまた激痛に絶叫しながら立ち上がるまで最低三十分はかかった。この時ほど自分の肥満を呪ったことはない。老人ホームの介護職員がギックリ腰になる原因の肥った人を嫌う気持ちがよく分かった。

真夜中、隣室で寝ている家人を携帯でナースコールし排泄に行く。それが一晩平均八回。そのため寝るひまもなく家人もわたしもフラフラになった。

実に情けないがオムツを使用しだした。朝になって汚れた体をシャワーで丁寧に洗いう着替えをして、やっと人間に帰ったと思う日が二か月も続いた。

四月に入りキリスト教のイースター(復活祭)がやってきた。復活はユダヤ語でアナスタス(立ち上がる)という事を知った。今の私にとって立ち上がる事が一

大事業なのである。私の行動範囲は寢床とトイレの3mで地獄の座敷牢に放り込まれたと思わされた。どうしてこんな目に遭うのだろう。さて一旦立ち上がることが出来たら今度はふとんに寝るのが怖くなり、一日中リクライニングチェアにすわりつづけた。その為かエコノミー症候群のようなものを引き起こし、両足は大根のようになり、両手両腕も丸太棒のようにむくんで来た。三月以降の約束や講演はすべてキャンセルせざるを得なくなった。四月からはまるNHKカルチャーセンターの講座も、申し込みを受け付けていながらキャンセルするのは本当に心苦しかった。

自分に「老い」がやってきたと痛感した。

丁度、秋、突然風が吹いて、一夜にして枯木になった姿を思い浮かべた。

これからどうやって生きていったら良いのか。

こんな時、俳人正岡子規の「病牀六尺」という随筆集に出会った。子規が結核にかかり一歩半歩はもちろん、病牀六尺の空間さえも広しとし、身動きできぬ状況にあり

ながら、明治二十五年五月五日から死ぬ二日前の九月十七日まで新聞（「日本」）に掲載されたものである。弱冠三十五歳で昇天した天才子規の名作である。

この本を読んで私は苦界の中に一縷の光明を見出すことが出来た。その一部を紹介してみる。

第三十八回（六月十九日）

「ここに病人あり、体痛みかつ弱りて身動きほとんど出来ず、頭脳乱れやすく目くるめきて書籍・新聞など読むに由なし。まして筆を執つてものを書くことは到底出来得べくもあらず。

傍らに看護の人なく談話の客なからんか

如何にして日を暮らすべきか如何にして日を暮らすべきか

子規はどのようにして一日を過ごしたらよいか悩んでいる。病人の一日はまことに長い。そして、第三十九回の文はまことに悲惨である。

第三十九回（六月二十日）

「病床に寝て身動きの出来る間は敢て病気を辛しとも思はず、平気で寝転んで居たが、この頃のように身動きが出来なくなつては精神の煩悶を起して殆んど毎日、気違

いのような苦しみをやる。色々工夫して動かぬ体を無理に動かしてみる―中略―もうたまらん、こらえ袋の緒が切れて遂に破裂、絶叫号泣。

この苦しみとこの痛みは何とも形容できない。むしろ真の狂人になつてしまえば楽であらうと思うけれどもそれも出来ぬ。もし死ぬることが出来ればそれは何よりも望むところである。しかし死ぬることも出来ねば殺してくれるものもない。

―中―

誰かこの苦を助けてくれるものはあるまいか

誰かこの苦を助けてくれるものはあるまいか

この様に子規は病苦のありさまを率直に表白している。私もこれに近い苦界を味わつた。

人間は簡単にピンピンコロリなど、いかぬものだど悟つた。この病気の真只中の三月十一日に東日本大震災に出会つた。大揺れに揺れるマンションの一室でもう逃げられない、死ぬかもしれないなど一瞬思つた。余震の続く中で被災地の人々のこと、迷走する日本の今後のあり方、本来のありべき姿

などを考えた。同時に私自身の原因不明の病気の対処の仕方。今も生きている不思議に思いをはせつつ、人生最後にすべきことなどを考えた。

話のひろば

健康の為に体操を始める

飯田 君子

私は二月から健康を害し、毎日痛みとの連続で、とても何もする気力も無くなつてしまいました。三月十一日の地震の頃は家の中で外出せずに居ましたので、食欲も無く、鬱うつ状態になりました。病院に行きますと、私よりもつと、ひどい方が居りますので、私も頑張らなくてはと思ひました。私も少し病状が快復し、痛みも少なくなりましたので、健康の為に、体を動かさなくてはと思つて居りましたら、近くの高齢者センターで、体操をして下さるので、私も参加する事にしました。音楽に合わせて体操をします。いろいろな方が居りますが、皆熱心にやっております。私も毎日の積み重ねなので続けていきたいと

思います。役員の皆様にはお世話になります。今後共宜しくお願ひ致します。

断捨離…だんしやり

馬場 洋子

断…入ってくる要らない物を断つ捨…家にずつとある要らない物を捨てる

断…物への執着から離れる

捨てる事と、もつたないと言ふ事については、良く考える必要がありそうです。「捨てる」「捨てない」は自分自身で自由に決めればいいことなのに、「捨てられない」「これは頭と心がケンカをしてるように思ひます。片づけながら「捨てられない」ではなく、「捨てたくない」「自分に気づきました。

物が少なかつた時代を生きてきた人にとって、物を捨てる事はなおさら辛くもつたたく感じるのは当然のこと、こわれては直しを繰り返し、使えなくなるまで大切に扱い、最後まで始末をつけた経験があることはいたしかたないと思ひます、が今は物が溢れんばかりです。

時代背景も社会環境も違い、同じ価値観でどこまで断捨離ができ

るか長い時間がかかるかも知れませんが、この先すつきりした日々を過ごす為ががんばりたいと思います。

■シルバー・コーラスに入会して

鳴原 政子

この度、練馬区報により知りまして、すぐに代表の方へ電話をして色々お聞きしましたら、話よりも一度、見学参加するようお願いを受けました。初めてなのでドキドキしながら参加しましたら、皆々様に気やすく声をかけてもらい楽しい気持ちになれました。又平均年齢が七十五才との事。その歌声には大変感動しました。五月十八日の健生会主催「みんなのおんがくかい」では、指笛、コーラス、バイオリン、オカリナ、独唱、フラダンス、特に「パーキンソン病友の会」の方のウクレレには大変感動致しました。皆頑張っておられるんだなあと思えました!! 私にとっては初めての経験で楽しい一日でした。今後は、健生会文化活動の一環であります、シルバー・コーラスの一員として宜しくお願い致します。

■自彊術を学んで

西勝 絹子

自彊術と、やすらぎの会に参加して、皆様とお話したり、切手を整理する作業の中で、世の中の色々な変化をお聞きする事ができ、大変勉強になります。自彊術にて山口スミ先生から体操または身体の健康法だけでなく、知識や色々な経験談をお聞きすることがとても楽しみです。

永年、健生会で活動してきた中では、身体の弱かった自分にとって、丁度適した体操という無理のない自彊術を選んだのが、今回まで続けてこれたお蔭と感謝しています。健生会からの入会者は少ないけど、何人か入会してくれる事を祈っています。

話のひろば…情報

皆様から戴いた原稿を順に会報誌（健生会ニュース）に載せ、その中から更に三十周年記念誌へ載せる所存です。皆様からの更なる原稿をお待ちしています。役員一同

健康だより第一七五号

平成二十三年九月

若さを保つ秘訣

「代謝とは？」第二弾

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

一、代謝の重要な四つとは？組織の入れ替えと再生 一般には「新陳代謝」と言われ、細胞や組織、器官の入れ替え、再生には原料となる栄養素の質が大きく関わり、栄養素は私達が摂り入れる食物を消化吸収して作られます。質の悪い食物を摂っていたら、再生された細胞も質の悪いものになります。

二、の排泄とは、体内の余分なものを体外に排泄する作用のこと。

そのほとんどは、汗、大便、尿です。大便は胃と小腸で消化された食物の残りカスです。毎日快便して、また、たっぷり汗をかくことは、健康的に過ごすうえで欠かせないことです。解毒は毒素を無毒化する作用で、主には肝臓で行われていますが、細胞内でも行われます。代謝のカギはこの排泄、解毒です。

三、エネルギー生産と運動。生命活動に必要なエネルギーを体内で

作り、有効に利用するシステムの事。細胞内にあるミトコンドリア（体内の発電所）が中心になっています。このミトコンドリアは老化や生活習慣病に深く関わっています、この研究がノーベル生理学、医学賞を受賞したくらい重要です。体の代謝が悪くなると、このミトコンドリアの働きも悪くなり、生命活動が円滑に出来なくなってしまう。また、代謝の働きの中でも健康維持に最も影響があるのが、免疫力と修復です。

四、免疫力と修復とは？疫（病気）を免れる意です。免疫力が弱まると風邪やウイルス性の病気にかかりやすくなる。また、免疫細胞が活性化してないと、体内で発生したガン細胞が増殖してしまう。すなわち、代謝が悪い人は免疫力が弱く、風邪からガンまであらゆる病気にかかりやすくなってしまふ。ノーベル化学賞を受賞したライナス、ポーリング博士は、（病気の原因は、細菌やウイルスではなく、人間の体の代謝異常による）という研究発表をしました。

唾液は脳と体を潤す秘薬、唾液は一日に、ペットボトル一本分が分泌される。五つの役割①消化作

用、②抗菌作用、③粘膜保護、④粘膜修復、⑤歯の保護、再生石灰(歯の修復) 食べる力を鍛え、健康長寿を実現する。

パソコン

サロンから

終了のお知らせ



パソコンくらぶ六年間と二年間の小休止をはさみ、昨年の四月からパソコンサロンを再開し、大井先生にご指導を受けて、健生会の会員百人近くが基礎技術から、デジカメ写真挿入、インターネットの世界も体験可能になりました。毎月の「健生会ニュース」をパソコン打ち込みで投稿して下さる方もあり、又くらぶ卒業生の役員たちがパソコンを駆使して校正に携わり、毎月の新聞を発行してまいりました。大井先生に心から深く感謝しております。

小竹小学校のパソコン教室ではインターネットの接続ができない事、又学校はXP、会員が所有する機種はVISTA、セブン等多種に亘り、対応に大変ご苦労を

おかけするようになりました。とても残念ですが今回、いったん終了することに決めました。

大井先生は電話による質問にはいつでもお答えしますと申し出てくださっています。大変有難く思っています。今後ともつながりが続き、又、諸行事でお会いできますようお願いしております。

パソコンサロン役員会



終戦記念…六十六年を迎えて

名誉会長 上西 正夫

将にこの日が死から生へのよみがえりの日でありました。

昭和十八年十二月第二次大戦により学徒出陣となった。私は大阪で徴兵検査を受け、甲種合格となり大阪天王寺にあった陸軍歩兵部隊に入隊となった。所属は重機関銃隊だった。暫くたってから特別操縦見習士官の募集があった。兄貴も特別操縦見習士官に応募して中国に行っていた。勿論直ちに応募して申し込んだ。転属命令があるって仲間は京都の福知山隊に入隊

した。私はその数日後熊谷飛行学校に入隊した。最初は軽井沢でグライダー演習となった。その後熊谷に戻り飛行演習となった。単独飛行となり特殊飛行、横転逆転宙返りと全てマスターした所で、再び転属命令がでた。行き先は不明、列車と船をのりついで、着いた所が北朝鮮黄海道海州飛行場だった。訓練がはじまるや否や、特別攻撃隊命令が出た。更に作戦命令で「遺書を書き」死んだあとの、告別式用、写真、髪も爪も切つて遺品として送った。

いざ出陣式の朝は、海洲の町から神主さんがお払いをして武運長久を祈ってくれた。その直前に玉音放送があるとの事で、一度兵舎に戻り、放送を聞いたが雑音が多くて何だか分からなかった。隊長が本部に確認に行った。敗戦だとの事で皆が納得出来ないで「作戦命令通り、金州のアメリカ軍隊に突入する」と激昂したが隊長は「行く者は行け、陛下の命により追撃して打ち落とす。やむを得ない」かくして一時的には修まった。

やがて復学となり、学生に戻った。いきなり操縦訓練を止めたのが原因で肺結核となった。血を吐

いた。あんなに元気で飛び廻っていたのに、何故か？ しかし現実には受け止めなくてはならない。

清瀬の結核療養所に入り、背中から肋骨五本を切断し治療生活に入り、外科手術は成功した。

そして、三年後、元気になって帰ってきて「健康の有難さ、健康は幸福の原点だと、この時思った。

この思いが、練馬健康と生き甲斐を語る会「健生会」創立の動機でありました。人間は強く悩むと熱気が出るものです。皆さん一緒にいれば悩むこともなく幸福な明るい毎日となるでしょう。青木会長、役員の方々に感謝です。

◎MJC発足20周年記念◎

第10回チャリティー・コンサート

▲平成23年11月2日(水)

●午後1時開場 ●午後1時30分開演

▲会場：練馬文化センター：つつじホール

▲合唱指導 澤野重昭先生 澤野郁子先生

ピアノ伴奏 中澤利佳子先生の指導により

日頃の練習成果をMJC5つのグループが発表致します。健生会サークルの一環であります。

練馬シルバー・コーラスも歌いますので

是非、お越し下さいますようお願い致します。

「九月 役員会」報告

(五日・出席者)

豊玉リサイクルセンター

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、長谷川宏道

(司会 中村千)

★九月例会、十三日(火)「NPO

について」長澤さんの講演

☆パソコンサロン終了について検

討、小竹小ではインターネット接

続ができない事、又ITを巡る急

激な変化などの諸事情を考えて、

このたび、ひとまず「終了」の結

論に至った。

☆九月二〜八日まで、平野正治さ

んの卒寿(九十歳)の写真展が大

泉勤労福祉会館で展示された。

★来年の「みんなのおんがくかい」

施行が六月に決定。九日(土)か

十三日(水)になる。(取れた日)

★九月十六日(金) 十時

健康連絡会 豊玉保健相談所 司

会 青木 書記 保坂

☆九月十六、十七日(土)すのう

べる・井戸端カフェコンサート&

刺繍教室のご案内 十時〜二時

山口 菅原 保坂

★九月二十五日(日)二時「ある

もにつく二十周年コンサート」練

馬文化センター出席予定 青木

内田 宮田

★十月十九日(水)「江古田明和会

とのバーベキュー」、千五百円 葛

西臨海公園、練馬駅ホーム九時三

十分集合 健全会係り 近江

★十一月二日(水)「MJCジョイ

ントコンサート」の協力を出来る

だけすることにした。

★十一月八日(火)「大江戸花めぐ

り」チラシ申込作成 青木、

☆十一月十六日(水)例会「新手

のオレオレ詐欺について」再確認

★今月の入退者、会費納入状態に

ついて 菅原

★十月行事予定の確認と

ニュース内容の検討

★「九月ニュース作業」

*割付・校正九月二十日

(火) 午前十時ボラセン

*印刷・発送九月二十七日

(火) 午前十時ボラセン

★「十月役員会」四日(火)十時

ボラセン 司会 菅原

文責 山口

◆「ニュース【割付/校正】」

(八月二十二日・桜台)

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

保坂武雄 山口得代 長谷川宏道

◆「ニュース【印刷/発送】」

(八月二十六日・練馬)

青木玲子 今村安江 秋元婦み子

内田稚代 近江勇吉 島田フサ子

葛谷豊子 小泉佳子 菅原美佐子

小泉庄三 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 山口得代

◆「やすらぎ会(九月二日)」

石毛栄子 大矢芳子 秋元婦み子

葛谷豊子 澤田正子 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 安岡良子 八巻祥子

柳井田芳子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(九月二日・小茂根)

高村直子 池谷久美子

菅原美佐子 会員外一名

◆「おしめたたみ/ボラ」

(九月十六日・小茂根)

鷺池聰子 高村直子

大久保晴子 会員外三名

◆きさらぎ会(九月九日)

豊玉すこやかセンター六階

《カレライス三十人分》

市原澄子 篠崎玲子 大久保晴子

保坂武雄 菅原美佐子

◆「やすらぎ会(九月二十三日)

◎使用済み切手収集

鷺池聰子 秋元婦み子

横山静子

入会者

並木俊子 藤野悦子

退会者

竹井久弥 藤田明子



九月ウォーキング報告

遠武 健好

●中野コース

九月十日(土) 午前七時練馬駅
コージョーコーナー前集合。

◎七時五分出発。

参加者〓八島よし子、島津英子、
遠武健好、計三名。

練馬―千川通り―環七通り沿い
―豊玉中―中野区江古田

見学〓総合東京病院・それから
新青梅街道―哲学堂公園―新井薬
師公園―弘法大師像前で休憩。中
野通りを中野駅前へ。

▽「春は桜の名所ですね」

▽「また家族づれで来たい」

「この一帯は昔は沼地でした。室
町時代、石神井城主豊島泰経と太

田道灌が決戦場にしたところ
す」など。のんびり、おしゃべり
のぶらり旅。

十時からオープンする。中野ブ
ロードウェイ(約1000坪のア
ーケード商店街)を見学。リンガ
ーハットで皿うどんを食べる。こ
こまで16000歩。

中野駅南口の練馬行きバスに乗
車、十一時すぎに練馬に帰る。
次回十月八日(土)は、練馬・池
袋・新宿。

十一月十二日(土)は練馬から
大江戸線に乗り国立競技場で下車。
神宮外苑散策・青山通り・表参道
・新線で練馬行き電車に乗る。い
ずれも予定。十一月〜二月は休み。

■健生会・入会して十五年

健生会(会報に)思う

近江 勇吉

健生会に入会したのは(199
6年)平成八年、会には妻が入会
して色々な小物づくり(繭の会)
で活躍しておりました。私はその
頃、定年後の過(こ)し方に付いては
全く考えていませんでした。ここ
ろが、妻は私の毎日ぶらぶらして
いる姿を見て、見苦しく見えたの
でしょう。

早速、妻の方から上西会長へ連
絡をとり事情を話したら、どうぞ
入会は大歓迎ですとの返事だった。
それが確か十五年前の出来事、会
の会則や行事についても全く解か
らないまま入会し、その間は色々
と難もありましたが、先輩の方々
より指導を受け、今日まで継続出
来たのも先輩方のご指導の賜物と
感謝しております。

会報(健生会ニュース)作りに
ついては達筆な方ばかりいて、
上西会長を筆頭に南沢貞子、中尾
久子、神田うめ子、大瀬睦、占部
郁子、保利睦男、牧野孝、新村和
也、奥田重夫という立派な手書き
の会報を作成した方々、ご苦労様
としたいと思います。

その後は、私からのお願いで「皆
さんは毎日の朝刊に必ずお目通し
をされていると思います」。そこで、
自分の眼で文字が固く感じた事が
あると思いませんか？

その時、保利睦男さんが仰って
下さいました。それでは活字でも
柔らかい文字で一度会報(健生会
ニュース)を創ってみましょう。

という事になり、大瀬睦さんを筆
頭に、西村一彌さん、岩根厚子さ
ん、大勢の方々の参加で「ワープ

口の出来る方々にお願いして「手
書きから活字へと展開したのです。
それが健生会ニュース163号
(1998年八月一日号)からの
スタートとなり、仕上がった会報
誌を手にした時の喜びや、満足感
を味わいながら現在の会報紙に変
わったのです。

特に、青桐句会だよりでは、前
号までは手書きだったが、この号
からは活字となり、誰でも読める
ような句会だよりになりました。

以降は「ワープ」から「パソコン」
へと変わり行く社会の変化を、健
生会の皆さんは必死に勉強に励み
ました。以後ニュースの活字は1
63号から、現在まで継続されて
いるのです。この間は、健生会も
高齢者パソコン教室を立ち上げ、
「大井貞人」先生にお願いしてパ
ソコン教室を立ち上げたのです。
あれから十三年になります卒業
された方は100名にもなります。
ところが、昨年は西村一彌さん
が体調不良(病气)で休んでお
られ、そのため会報誌作りは不馴
れな近江がお手伝いするようにな
りました。

健生会は永年続けてきた中で正
式には「練馬健康と生きがいを語

る会」と登録されています。しかし、311号(までは、練馬の題字が抜けていて、役員会で話し合った結果、【No.312号】2011年1月1日より「練馬健康と生きがい」を語る会「ニュース」に書き変えています。

先日、西村さんの病気が再発され、この度、八月二十六日には再度手術する事になりましたと、奥様からの連絡でした。西村様の手術の成功を祈りながら私も眼には自信がなかったので、早速板橋区成増(小暮眼科)の診察を受けました。結果はこのままではパソコン操作の仕事は無理かもとの診断でした。今後は(眼)次第です。

現、会員の中で会報誌(健生会ニュース)作りを助けて頂ける方が居られましたら、ご一報いただければ幸いです。



土支田4丁目：ブルーベリー園

▼「国産初の味」Gビール

明治三十三年(1900)年に現在の練馬区で生まれた国産初のビール「金子ゴールデン」を100%使用した「練馬金子ゴールデンビール」が九日、区内で発売、即日完売した。関係者は、金子ゴールデンを「練馬大根」「キャベツ」に続く練馬のブランド農産物に、と期待を寄せている。

金子ゴールデンは、北豊島郡中新井村(現練馬区豊玉南)の篤農家、金子丑五郎が作り出した。倒れにくく、少量の肥料でも育つため、昭和二十五年ごろまで盛んに

栽培され、国産ビール醸造の発展に寄与した。その後、醸造に時間がかかるとの理由から栽培されなくなった。しかし、平成十五年、JA東京あおぼと区内の農家が復活生産に着手。二十二年には約八十二アールの畑で計二・三トンを収穫するまでになった。

同JAは十八年からはビールの製造も始めたが、今回、栽培を軌道に乗せるため、酒販免許を取得し販売に踏み切った。価格は(330ミリリットル)八百五十円、今年夏までに計三回一二〇〇〇本を限定販売する計画だ。

練馬金子ゴールデンビールは苦みを抑えた、ほんのり甘みのある味で、シャンパンのようなきめ細かな泡とリンゴのような香りが特徴。瓶の中で発酵、熟成するのが一般のビールと異なる点で、三〜五年後には熟した果実のような深みのある味わいを楽しめるとい

この日、約二千本を同JAの直売所四ヶ所(総合園芸センターふれあいの里、石神井ファーマーズセンター、こぐれ村、ファーマーズショップにりん草)で販売。ふれあいの里では三〇〇本が三〇分もしないうちに売り切れた。

産経新聞より／抜粋 Y・O

俳句

秋

中村 清

マイマイや一葉の広さありにけり

無住寺となりし門前秋桜

避難所の日めぐりあの日ままの秋

一人居の一番涼し勝手口

爪に髪骨無き墓を洗いけり



- ▼ 4日 (火) 10:00 「役員会」 ボランティアセンター
- ▼ 4日 (火) 13:30 「マジック」 ボランティアセンター
- ▼ 5日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」 練馬公民館
- ▼ 7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
- ▼ 7日 (金) 13:00 「やすらぎ会」 ボランティアセンター1
- ▼ 8日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 11日 (火) ~12日 (水) 秋の一泊旅行 信州紅葉の名所と上諏訪温泉へ
練馬区役所前発 (7:15) 練馬高野台駅発 (7:30)
- ▼ 14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
- ▼ 16日 (日) 10:00 「練馬まつり (繭の会出店)」 練馬健康連絡会参加
- ▼ 19日 (水) 9:30 「江古田明和会：バーベキュー」 練馬駅最前方集合
- ▼ 19日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」 練馬公民館
- ▼ 20日 (木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」 豊玉高齢者センター
- ▼ 20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
- ▼ 21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
- ▼ 21日 (金) 10:00 「健康連絡会」 北保健相談所
- ▼ 22日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 24日 (月) 10:00 「繭の会」 ボランティアセンター
- ▼ 24日 (月) 10:00 「革細工の会」 光が丘ボランティアコーナー
- ▼ 25日 (火) 10:00 「ニュース校正・割付」 豊玉リサイクルセンター
- ▼ 25日 (火) ~26日 (水) 「やすらぎ会：一泊旅行」 和銅温泉へ
- ▼ 26日 (水) 9:00 「シルバー・コーラス」 (リハーサル) 文化センター
- ▼ 31日 (月) 10:00 「ニュース印刷・発送」 ボランティアセンター



☆☆行事案内☆☆

★『繭の会《小物づくり》』
▼十月二十四日(月) 午前十時
ボランティアセンター

☆作る物 マカロンのストラップ
持ってくる物 ハサミ・ペンチ

★『革細工の会』

▼十月二十四日(月) 午前十時

光が丘ボランティアコーナー
☆作る物 鉛筆入れ
道具は忘れないように

◎練馬まつり

十月十六日(日) 十時より
「繭の会」出店場所は…C⑬
是非お立寄り下さい。
お待ちしております。

◆お知らせ

今回、第二十四回を持って練馬祭り出展を終わりに致します。長い間ご支援有難う御座いました。繭の会は続けますので、お時間がありましたらお出掛けください。

中村 千代古

編集後記

いつになったらこの猛暑から解放されるのかと少しバテ気味の毎日ですね。

今月号の巻頭言は渡邊先生が苦しかった闘病生活を赤裸々に書いてくださり、今後誰にもこのようなことが起こらないで欲しいと願いつつ、又将来、先生の闘病生活から示唆を与えられる方もあるかもしれないと考えています。

例会で大変わかり易い、心に響く長澤さんのNPO活動のお話を伺い、又今まで遠武さんから四回のNPOについての話をニュース上に戴き、それも下地となつてご出席の多くの方に健全会NPO法案化がご理解いただけたよう気がいたします。早速十月中には書類を提出したいものです。

春の旅行はやむなく中止しましたので、秋の旅行には是非多くの方の参加を願ひ、役員一同楽しく思い出多い旅行にしたいと張り切っております。又恒例の十月十九日(水)の江古田明和会とのバーベキュー、十一月八日の大江戸史跡めぐりにも多くの皆様とお会いできますようお願いしております。