

被災地訪問と出来ること

健全会会長 青木 玲子

今年の夏は猛暑続きで、涼しい季節を忘れかけていましたが、季節の移ろいは確実にやってきて、急な寒さに驚く日々です。皆様にはお元気でお過ごしでしょうか？

九月十五日、私はパウアカレと略すカレッジ（以下パウカレと略す）の二期生の同級生八名と共に仙台石巻、女川の被災地を訪問することが出来ました。いくつかの奇跡が重なり、まるで道が供えられていたように訪問が実現したのでした。翌日は健康連絡会の当番の司会の日でもあり、日帰りでした。朝四時起きで東京駅六時五分の新幹線に乗り、一路仙台へ、そこで私たちを待っていたのはパウカレで二年間担任としてお世話になっ

た西田ちゆき先生（現在はご主人の転勤で仙台在住、練馬には担任として今でも通勤中）十人乗りのレンタカーを借り、玉村さんとい

う若い男性が運転手役を引き受け、まず、石巻市内を通り、初めてなので道を間違えたり、同じ所を何度もぐるぐる回ったりで反って被災地の様子を目近に見ることが出来ました。途中何度か車から降りましたが、悪臭が鼻につき、ハエがあつという間に車の中に入り込み、多分、高いビルの上に掲げられていただろうと思われる巨大な缶詰のモニュメントが道を何車線もふさぐような形で落ちており、津波のすさまじさを感じました。

専修大学石巻校内に石巻市社会福祉協議会があり、そこで被災者でもある今野啓夫さんから石巻の被災のようすを伺い、学食で学生と共に昼食を取り、そこから日和山まで行き、石巻市を見わたし、

途中で何度もがれきの山々に出会い、ひたすら女川へと車を走らせました。

女川町は同行者の一人が女川の照源寺という曹洞宗のお寺とつながりがあり、事前に連絡をつけ、私たちの到着を待っていてくださいました。

そのお寺は高台にあつたので津波の被害を免れ、一時は三十名の被災者を受け入れていたところでした。三月十一日は、お寺の大黒さんである住職夫人は仙台の病院に母上を連れて行っている時で、車は流され、帰るのに一週間かかったと話されました。母も私もおかげさまで無事だという言葉は聞けず、「話すとき長くなりますので」と言葉を濁され、私たちもそれ以上聞くことを憚られたのでした。後から高台にある女川町病院から港の地形、そして根こそぎさらわれた町の姿を見たのですが、女

川町は自治体の人口割合で最悪の1割近い、死亡、行方不明者の出たところですが、短時間の間に津波と引き潮が滝壺のように人々を飲み込み、通常ならば屋根の上で助かったような人たちが滝壺に落ちるように引き込まれていった地形的な説明が新聞にも載っておりました。

「どうして被災地に行く気になったの」という疑問を持つ方もいらしやるかと思うのですが、前から、周辺の百の教会と連携して被災地にボランティアを派遣している母教会の牧師にも「何か私にも出来ることはないか」と問い続けてきたのですが「泥掻きですから無理です」と暗に年齢制限のあることを言われて「それでも何かあるのでは」と考え続けてきました。まずはできる救援金、日に日に薄れていく、被災地の人たちへの援護の気持ち、それを持続させるためにも是非、この目で被災地を見、できることは何かを考えたいと思つたのです。

これは一つの案ですが、ズーっと同じ人に手紙をだし続ける。そしてその人のお誕生日に小さなプレゼントを贈る。それを十年続け

てみたら、きつと何かが生まれてくるのではないか「絆」という言葉の意味をもう一度考え直したいと思っっています。健生会で私も手紙位なら家で書けるという方、お電話ください。受け取り手の方法はこちらで考えたいと思っっています。



話のひろば

●…自転車での怪我

田澤 昭子

去年の十二月一日、私は息子の家まで孫を送って行った帰りのことです。自転車を倒してひざを挫いてしまい、左膝蓋骨折をいたしました。お正月も病院で過ごし、一月中旬やっと退院することが出来ました。何であの様なことになったのだらうと考えました。第一に体に合っていない自転車で乗ったこと、私の自転車は22インチ、息子の椅子付自転車は27インチ孫を乗せていないので、一寸足をか

けた瞬間の出来事、裏道で人通りも少ない道路、油断をし、注意力もたりになかった。自転車は荷物を沢山のせれば、バランスもくずれ、ハンドルがうまくとれない、夕暮時はいつそう注意が必要です。個人差はありますが、今まで出来る事が、スムーズに出来なくなるという事は、自分の体力の衰えを感じそれを認めざるを得ない。私の体験を書きましたが一生使う大切な体をいたわり、皆さんも自転車で乗る時は、充分注意して下さい。

●…東日本大震災の

早い復興を願う

宮崎 せつ

三月十一日のあの時テレビを見ていました。すると緊急地震警報が流れ、こんなこと始めてでしたので、おかしいなと思いつながら玄関の戸を開け防災頭巾をかぶり机の下にもぐりました。

ひどい揺れで床が波のようでした。親が関東大震災に合つて怖さを聞いておりましたし、私も昭和二十年五月の山の手大空襲を経験しています。

渋谷駅のホームから見た惨状を今

でも覚えています。渋谷から三宅坂方面迄、全くの焼け野原、三階建て位の焼けたビルが点々と…あれが虎屋の本店とか話していました。

東日本大震災の場合、沢山の瓦礫の山をニュースで見る度に本当に悲しく成ります。一日も早い復興を願っております。



●…近況

坂根 洋子

「健生会」と「シルバー・コース」に入会してアツという間に九年を迎えようとしています。新しい方との出会いや、多くの別れもありましたが、シルバーの会員の方々は、とても皆さんが、すべてに協力的で素晴らしいことと思っております。このメンバーと共に、歌えることの喜びや、幸せに感謝しながら、十一月二日(水)

第十回MJCチャリティー・コンサート(MJC発足20周年記念)に向けて、先生のご指導を精一杯受けながら、日頃の練習の成果を

発揮しよう頑張っているところです。どうぞ会員の皆様のご来場をお待ちしています。

また、私はハーモニカを習い始めて、二年七カ月になります。一年程前から仲間六人で、月一回「富士見台・デイサービス」の慰問に「季節の歌・唱歌」「歌謡曲・流行歌」など皆さんに歌って頂きながら、十八曲ぐらい演奏しております。

音楽は心を豊かにし、また癒しの効果も高めるので私にとってもありがたいことだと、自分の健康に気を付けながら続けてゆきたいと思っております。

最後に、「健生会ニュース」十月号でパソコンサロンの終了のお知らせを拝読させて頂きましたが、大井先生には感謝の気持ちで一杯です。二期生でのご指導を受けて、多くの事を学習させて頂き、パソコンは今の私には無くしてはならない存在になりました。

長い間、お世話になり有難うございました。また役員の皆様もいつも有難うございます。



●私の健康法

秋元婦み子

四十四才の時胃がんの手術を行いました。が其の後すっかり元気になり、現在九十六才ですが病気がらしい病気もせずに頑張っております。

四年前健生会に入会させて頂きコーラス、おしめたみと、使用済み切手切り、又ニュースの発送等のお手伝いをさせて頂いたり自分の出来る事は何でもする様に努めて居ります。又毎日三十分位は歩くことをかさずして居ります。働く事と、歩く事は人間にとって一番大事な事だと思えます。

七十七才の時から、ベタニヤホーム(老人会)で二階と三階の各部屋にある洗面台の(二十四ヶ所)お掃除を、二時間で済ませ、後の一時間は一人で食事の出来ない人、スプーンで一さじずつ口に入れてあげる事をして喜ばれています。週に一日、一回も休まず二十年続けています。

健康法は、働く事と歩く事だと思えます。



●テニスを始めて思う

広瀬喜代子

六十才を超えてから友達の影響もあって、テニスを始めました。やりたいなーと思つてから始める迄二年位たちました。テニスを始めて本当に良かったです。

若い方も多く一緒に練習し、友達の輪も広がり、今では一番楽しみなひと時になりました。

健康だより第一七六号

平成二十三年十月

若さを保つ健康長寿の秘訣

(実践) (第一弾)

長寿の秘訣研究会 松島勇次

はつらつ人生の共通ヒントが三つあります。一、なんでも食べる二、自立心があつて誰にも頼らない三、良く体を動かす

二〇〇九年寿命統計によりますと、平均寿命(女性八六、四四歳、男性七九、五九歳)健康寿命(女性七八、五四歳 男性七三、二九歳)その差は七〜八歳あります。そして、若さを保つために心がけている事の、アンケート調査が二

〇〇九年十二月二三、六二〇名(男性一六、三六〇名 女性七、二六〇名)発表されています。内容は

一、体を良く動かす 二、趣味を楽しむ 三、新聞やテレビ、ラジオからの情報収集 四、規則正しい生活 五、いつも笑顔で心がける 六、くよくよしない 七、新しい事にチャレンジする 八、自分より若い人ときあう 九、人と良く話をする 十、あまり家にこもらないようにする、となっています。

ここで、有名人六名の若さの秘訣をご紹介します。森光子 由美かおる 石原結實 加山雄三 津良一 貝原益軒の六名。

森光子 女優、歌手一九二〇年生 九一歳 毎日ヒンズースクワット朝晩七五回〜一五〇回そして朝エアロバイク四〇分 バランスボール一〇分行う。そして、常に恋をする。(ジャンニズの若者との交際が有名) 肉が好きで、常に良い姿勢を保ち、首と手のシワを刺激して防ぐ。

由美かおる 女優 一九五〇年生 六〇歳スリーサイズはデビュー当時より同じ 特技 合気道 西野バレエ団をして、西野式呼吸

法を取り入れ、また、人気時代劇水戸黄門に出演、好きな食べ物は何の食材で新鮮なものすべて。

石原結實 イシハラクリニツク院長 一九四八年生 六二歳スイスのベンナー病院視察として、東洋医学を取り入れ、伊豆に温泉療養所を開設し、政治家、有名人が多数体験されています。断食と人参ジュースが有名。(以下次号へ)



十月八日(土) 歩こう会

池袋サンシャインへ 遠武健好

十月八日(土) 練馬駅バス停前で集合。参加者は八島よし子、河合寿恵子、遠武健好の三名。コースは新宿行きを中止して、池袋行きにする。七時五分に出発。千川通り、江古田駅、日大芸術学部前、東京メトロ線千川駅、要町駅、池袋西口芸術劇場前広場、池袋駅東口、サンシャインシティに九時三十分着。

地下1階。パン工房(喫茶店)でコーヒーとトースト。モーニングは十時三十分まで。ダイエットの秘訣や、健康問題

について私見を述べる。

安くておいしい推薦の店、リンガール東京（池袋サンシャインシティ・アルタ店。電話690777421。営業時間十時〜夜十時迄）を紹介する。帰路、西武電車中村橋・富士見台駅下車。



第三十四回 練馬まつり

報告 中村 千代古

占部さんから「まゆ」を頼むと言われ引き受けたものの毎月の作品、材料の調達、直に照姫祭り、女性センターフェスティバル、練馬祭りと、本当に如何したら良いか頭の中は祭りの事で一杯、旅行に行けばストリップに目が行き「これなら売れるかな」とどれだけ求めてきたか分かりません、沖繩の朝市にゴーヤのストラップ「これだ」と思い手直しをして作品とし祭りに、大当たりで売れました、練馬大根と人参も、思い出すと走馬灯の様に頭をよぎります。幸いにも良いアシスタントの人達に恵まれてどれだけお世話になったか頭の下がる思いです。その練馬祭りも終了いたします。

私も難治性の病気を持つていまずので誰かやって欲しいとお願いしましたが、お手伝いは出来るが無理との事。終ると言う事は本当に悲しいし、淋しいことと思いましたが、終わりにしようと思いましたが。

最後の練馬祭りと、仲間の人も快く大量の作品を作ってくれました、今年にはパンダで行こうと大、中、小、ワンチャン、大きいビーズでチワワ、プードルもそれぞれ作りました。

いよいよ練馬祭り、前日は「雨と強風で、テントは飛んでしまい足元はぬかるんで、今突貫工事をしているが、キャンセルを考えて」と本部からTELあり、即皆様に相談した所「明日の様子でやろう」との事でホッとしました。この一年間今までに無く沢山の作品があるのに、中止になったら如何しようと思つて頭の中は真っ白でした。翌草朝、又強雨アアもう駄目かと、雨も上がり家族に行くだけ行こうと、入場が一番なので七時半には到着、見るとテントは張られていました「出店できる」と思いますが涙が出ました。テーブルはドロだらけ、足元は

まずまず、まず掃除からのような作品を手際良く並べて開店、空模様もどんどん晴れて夏日の様に作品は珍しく良く売れました。パンダ、プードル、大物から売れ

お手伝いの方々も笑顔でした。

炎天下 お手伝いの方、又最後だからとお手伝いに来た方本当に感謝感謝、有難うと言うしかありません。

無事終わり練馬祭りの最後に相応しい一日でした。



九月例会報告 宮田 頼子

十三日 豊玉リサイクルセンター
「NPO法人について」

講師 長澤英男氏

健全会のNPO法人化については四ヶ月に亘る遠武氏のニュース上の解説に引き続き、今回は練馬区NPO活動支援センターの長澤理事からなぜ法人化を勧めるのかという事をご自分の体験を通して聴くことができました。

三十年程前、PKO（国連平和維持活動）のメンバーとしてカンボジアの実情を視察し、学校提供や日本の小学生のカンボジア訪問

を実現しました。

現在でも内戦当時の地雷が撤去されていない実情と怪我人の義足を毎日々々作って、供与している話。平和な国民性の米穀地帯もポルトポト以後の荒廢をPKOの支援で、灌漑設備を整えたり、日本の合気道の指導している話。

その時以来、ボランティアについて気付いた事は、支援事業、物品などは、現地に行つて直接手渡さなければ政治や社会秩序が整っていない地域では、影の業者やボスに渡つてしまうので、海外の困つている人々に寄付をしたいという個人的なボランティア精神や善意は実現しにくいという事。NPO組織やPKO活動の大切な事を実感して帰国したそうです。

お話を聞いて、私はこの度の東北の大災害に対しても個人では年齢的にも何もしてあげられない無力感を一層感じました。

昭和二十年三月十日の大空襲の朝、窓から炎を出して燃え続けている校舎を見ながら家族と一面の焼け野原を歩いた事。東京駅で疎開者の防空頭巾の中へ乾パンをいっぱい入れてくれた人はどういふ人だったのか？と思ひ出しました。

秋の一泊旅行



報告 菅原 美佐子

東北の被災者はその時の私たちより何十倍もつらい状態になったと思います。NPOの組織や福祉協議会だったらきつと支援してあげられやすいのではと思いましたが、昨年度は南町小学校と小竹小学校の「昔遊び」の催しに健生会有志が十五〜六人参加しましたが今後も地域社会への役割を果たしたいと思います。

健生会のような長い歴史と多くの会員（現在194名）を持つ会は社会的にも認知を受け、そんな良い活動をしているところなら寄付しようという方がたも多いのではと考えられます。来年の四月以降、寄付者に対しての税制上の還付が多くなることもあるので、法人化を具体化するメリットについても教えていただきました。健生会にもそろそろ脱皮の時が来ているのかもしれない。

出席者

青木玲子 市原澄子 内田稚代
近江勇吉 齋田 豊 並木みや子
島津英子 中村 清 難波あや子
西牧美幸 保坂武雄 吉田多恵子
宮田頼子 山口得代 若月たね子

外部の方

遠武健好 福島理奈

今年の秋の一泊旅行は十月十一日十二日の二日間秋晴れの天気恵まれ、二十五名の参加者で信州方面に行ってきました。

練馬区役所、高野台駅前からバスに乗り込み、調布インターから中央高速道を松本まで走り、上高地へと向いました。途中沢渡で水殿ダムが見下ろせる「そば庄」で、美味しい手打ちそばの昼食をとり、いくつものトンネルを通過しながら、目的地の大正池へとバスは進みました。車窓からは活火山である焼岳の頂上から煙が僅かにのぼっているのを見ながら、大正池でバスを降りました。ここから河童橋までの4キロメートル弱を散策するので、十六名の方達が歩きました。私が四十数年前初めて上高地に来て大正池を見た時とは違い火山灰の影響で池が小さくなっており、池の中にある枯れ木も少なくなつて周りの景色も変わつてしまひ残念でした。遊歩道の左側は梓川が流れ、所々紅葉した木々と澄んだ空気は森林欲に最適でした。一時間ほど歩いたところで目

地的の河童橋に到着です。河童橋から見る穂高連邦の雄大さは何時代の時代を経て見ても感動する景色です。バスターミナルに戻り、今夜の宿上諏訪温泉へと向いました。ホテルは諏訪湖が一望に見渡せる湖畔にありました。六時半から椅子席の部屋での夕食です。諏訪湖でとれたわかさぎの天ぷらや、茸類の和え物、すき焼き鍋などお腹いっぱい頂いたところで、上西名蒼会長の米寿のお祝いの替え歌を皆で歌い、なぞなぞ問題やカラオケで宴は盛り上がりました。九時には散会して、夫々の部屋の方達と連れ立って温泉に入り一日目の疲れをとりました。

二日目の午前中は「スワガラスの里」ミュージアムの見学です。ガラスで作った有名作家の作品は素晴らしく、アクセサリーや置物は見ているだけでも楽しませてくれます。

その後は伊那の蓑輪町にある「赤そばの里」を見てきました。

そばの花は白いものだとばかり思っていましたら、そばの種をヒマラヤや中国雲南省から持ち帰り品種改良して「高嶺ルビー」と言う赤い花のそばを作ったのでした。

東京ドームほどのなだらかな丘のうち一面にそばの赤い花が咲いており、それはそれは綺麗でした。昼食は諏訪に戻って「峠の釜飯」で有名なおぎのやで済ませ、最後の目的地へとバスは出発しました。今度はまさに紅葉が見頃と言われている八ヶ岳山麓に向いました。

国道では日本で二番目に高い麦草峠を通り、二百メートルに広がる白駒池バスターミナルを目指してバスは登ります。上に行くほど紅葉が広がります。上に行くほどバスターミナルに着きました。そこからは少々険しい砂利道や木道を十名で歩き、苔のはえた原生林の中を十五分位歩いたところで白駒池が見えてきました。何かとても神秘的で池の周りは赤く紅葉した木々が水面に映り、自然からの贈り物のようでした。バスターミナルを3時頃出発し、いっきに麓まで下り、上信越道、関越道を順調に走り七時に無事練馬区役所に到着しました。

この二日間は素晴らしい紅葉と信州の山々、また稲の刈り込んだ後ののどかな田園風景や赤そばの花などの景色をいつまでも心に残しておきたい旅でした。

◎「十月役員会」報告

(四日・出席者) ボラセンにて

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

★九月の例会「NPOに付いて」
パネルを使つての講演で、とても
解りやすく、今迄NPO活動をし
てきた経験談も聞くことが出来、
とても参考になった。

★今迄の健生会を一步進める意味
でNPO法案化の検討会の打ち合
わせが必要である。

★カフェすのうべるの、参加者の
感想は保坂委員が担当と決まる。

★銀座の王子ホールで行われた中
さんの箏、三弦の感想はとても素
晴らしかった。条件もあることだ
が「みんなのおんがくかい」への
出場が叶えられればと考えている。

★十月十一、十二日、秋の一泊旅
行の宴会司会は、菅原、山口担当・

★明和会との親睦バーベキュー大十
会に、健生会の参加者を出来るだ
け呼びかけたい。

★十月十六日(日)練馬まつりの
お手伝いは繭の会の人達が手伝う。
健康フェスティバルの手伝いは、
保坂、近江、菅原、青木

★十一月二日(水) MJCコンサ
ートに出来るだけ参加して欲しい。
健生会から、石毛、志村お手伝い。

★十一月八日(火) 大江戸花めぐ
り、十五人以上は集まってほしい。

★十一月十六日(水) 例会「オレ
オレ詐欺」のチラシを作る。

★十二月十三日(火) I Pad、
此れからのパソコン業界は、どの
様にならうか?を予定。

★今年度の健生会会費、まだ未納
の人に再々度連絡しても、何の連
絡もないので、自然退会とする。

★役員候補が望まれる。候補に
ついては役員会の和を保てるよう
な人を推薦して欲しい。現役員は、
いろいろ掛持ちでしているので三
名位は必要である。

★十一月号の巻頭言は青木

★十一月の行事予定確認と

★十一月のニュース作業

★十月ニュース作業

*割付・校正十月二十五日(火)
十時豊玉リサイクルセンター

*印刷・発送十月三十一日(月)
十時ボラセン

★「十一月役員会」一日(火)
十時ボラセン 司会 内田

文責 内田

◆「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 保坂武雄
宮田頼子 山口得代

◆「ニュース【印刷/発送】」

(八月二十六日・練馬)

青木玲子 石毛栄子 秋元婦み子
今村安江 内田稚代 島田フサ子
近江勇吉 葛谷豊子 中村千代古
志村松枝 高橋保孝 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・十月七日」

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 柳井田芳子
細野愛子 松島久米 八巻祥子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(十月七日・小茂根)

高村直子 鷺池聰子 池谷久美子
篠崎玲子 菅原美佐子
会員外三名

◆「おしめたたみ/ボラ」

(十月二十一日・小茂根)

高村直子 鷺池聰子 池谷久美子
篠崎玲子 菅原美佐子
大久保晴子 会員外四名

◆「きらら生活支援昼食会」

十月十四日

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 篠崎玲子 大久保晴子
鷺池聰子 保坂武雄

◎◇話のひろば情報◇◎

毎月ニュースを通して皆様から
戴いた原稿を、会報誌(健生会ニユ
ース)に載せていますが、10月末
まで原稿を送って戴けなかった方々
に、もう一度お願い致します。より
良い健生会(記念誌)を完成させる
為にも、ご協力をお願い致します。

◎退会者

駒形敏江 長町和子



◎体験型カフェ「すのうべる」

T・H

役員会で「九月十七日 カフェすのうべる井戸端コンサート&刺繍の催しがあります、時間のある人は出席を」と言われた。良く理解もせず、地図を頼りに駅からは随分離れたお店に行った。

明るく自然をテーマの内装の良さ、頂いたシヨコラのシフォンケーキの美味しさ、常連らしきお客さん達の雰囲気は無意識に素敵な気分浸った。リーダーとおぼしき方から、木の葉のデッサンと色を選べと言われ、それらが可愛い葉と小さなグリーティングカードになって戻ってきた。少しすると六人による沖縄民謡のライブとなった。よく知られた曲を中心に、土地での歌われ方や歌詞の意味などを解説、途中からはお客も従業員も交えた合唱となり大いに盛り上がった。

帰りには江古田周辺の林からはちみつ入りのマドレーヌを求め、家でも大変喜ばれた。

障害者の施設が何故こんなにも明るくハイセンスなのだろう。そ

れは母体である「江古田明和会」の設立にあるようだ。「家族や医師保健師、ボランティア、地域の人々など様々な人たちが参加してスタート」したと言う。健全会もこの設立にかかわったと聞く。多くの人達が関わることは充分な情報があつまり、協力も得られるが、うっかりすると船頭多しになる。それを、実施責任者や周囲が常に協力・努力して絶妙のバランスを保っているのだと感じた。自分もそんな周囲の一人でいたい。

◎ヘルシー・美味しい

楽しい

「菜園のすすめ」②

保坂 武雄

…ニュースで申し上げた都会に住んでの…晴耕雨読を再度お勧めします。

「区民農園の募集」は十一月に三回出る区報の何れかに載ります。「体験農園の募集」は一月初めの区報に載ります。

但し、農作業はご自分で。どんなに狭い畑でも楽ではない、厳しいから楽しい、楽しいから継続する人に向きます。

三日坊主には向きません！

◆11月例会のお知らせ◆

講演内容「新手的振り込め詐欺」

日時：11月16日（水）午前10時～12時

場所：練馬公民館 第一会議室

講師：練馬警察署 犯罪抑止対策事務局

関 泰己 警部補

高齢女性Ⅱ変わるファッション
産経新聞より／抜粋 U・O
高齢女性のファッション市場に変化が起きている。従来の地味でデザイン性の低い服は売れなくな、機能的でおしゃれな服が人気だ。こうした機連の高まりに合わせ、オーダーメイドの服や、腰が曲がっていても美しく見える服を売り出す婦人服店も登場。
昔ながらのおばあちゃん像にとらわれず、自分らしさを追求する女性が増えているようだ。

俳句
中村清
案山子

大上段に終戦語る冷奴
索道が河鹿の川を渡りけり
触れる物秋を奏でる厨かな
へへのへなぞられて子の案山子か
ホイキタと秋刀魚祭りの始まりぬ



- ▼ 1日 (火) 10:00 「役員会」 ボランティアセンター
- ▼ 2日 (水) 13:30 「チャリティ (ジョイント) コンサート」 練馬文化センター (小ホール)
- ▼ 4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
- ▼ 4日 (金) 13:00 「やすらぎ会」 ボランティアセンター
- ★ 8日 (火) 8:00 「大江戸花めぐり」 (大江戸線・練馬駅改札口8:00集合)
- ▼ 11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・きらら
- ▼ 12日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 14日 (月) 13:00 「繭の会」 ボランティアセンター
- ★ 16日 (水) 10:00 「例会・新卒の振り込め詐欺」 練馬公民館
- ▼ 17日 (木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」 豊玉高齢者センター
- ▼ 17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・きらら
- ▼ 18日 (金) 10:00 「健康連絡会」 光が丘保健相談所
- ▼ 22日 (火) 10:00 「ニュース割付・校正」 ボランティアセンター
- ▼ 23日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」 練馬公民館
- ▼ 25日 (金) 13:00 「ニュース印刷：発送」 ボランティアセンター
- ▼ 26日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 28日 (月) 10:00 「革細工の会」 光が丘ボランティアコーナー
- ▼ 30日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」 練馬公民館



行事案内

◆繭の会 (小物作り) 午後二時

十一月十四日 (月)

ボランティアセンター

◎作る物 来年の干支…(辰)を
ビーズで作ります。



★持ってくるもの

ハサミ、物指し、ボンド



◆革細工の会 (小物作り)

十一月二十八日 (月) 午前十時

光が丘ボランティアコーナー

◎作る物 花のブローチを
作ります。



★持ってくるもの

何時もの、道具を忘れないで…
持参ください。

編集後記

秋の一泊旅行もつつがなく終わり、今でも大正池の周辺の黄色に色づいた檜やクヌギの美しさ、又箕輪町の赤そばの素晴らしさ、そして白駒の池周辺の紅葉と目に焼き付いています。全員が無事に何事もなく帰ってこられたことは感謝です。

今日は「練馬まつり」でした。夜来の雨も収まり、大変良いお天気になりましたが、日差しが強く、「まゆの会」の販売の方たち、健康フェスティバルのお手伝いの方がたはきつと大層疲れたことと思います。

今日は「まゆの会」の隣が江古田明和会の一つである「まゆのみ」のブースでしたが、今週水曜日には健生会との合同レク「葛西臨海公園バーベキュー」が予定されており、若い方たちと再会を約束して別れました。

このところ、「ちよつと転びまして」というお知らせが多くなっています。どうぞ皆様「転ぶな、風邪ひくな、義理を欠け」の明言を忘れず、お元気にお過ごしくださいませ。

R A。