

## 大井先生との思い出

健生会名誉会長 上西 正夫

健康連絡会である時「すすしろ診療所」の報告がありました。そこで私は早速「すすしろ診療所」を訪問しました。

それがそもそも大井武正先生との第一回目の出逢いでした。その時、大井先生の医者としての診療所の運営観の様なものを伺ったのです。まさに「健生会」に対する運営観と酷似しているものを感じさせてくれました。

長い人生の中で、色々な人との出合いがあり、そこで生れる人間同志の絆というものがあります。私はその時大井先生は「健生会」の運営の為には師とする方だと感じさせられました。折にふれ先生の人柄に接し乍ら親近感を憶えたものでした。

ある時、練馬駅北口にある松澤

酒店で日本酒の立ち呑みをしていたらそこへ大井先生が見えて、それ以来会が終わると帰りは居酒屋で乾杯をしたものでした。

ある時先生が杖をついていたので「どうしたんですか」と聞いたから、家に帰ったら門が閉まっていたので扉をよじ登っていたら落ちて足を挫いたんで杖をついているんです。そんなざつぐばらんな話を聞いて、更に親しみを強く感じました。それ以来呑み方も控える目にしました。

先生の生き方に教えられることが多々ありましたが、人の命を大切に考え生きる事を大切に考えておられました。

健生会としても、与えられた命を如何に大切に生きるかと云う事を教えて頂きました。

例えば先生は病人の家族から連絡があると、夜中であろうと診察に行かれたそうです。

ある時、区役所の二十階にある会議室で会があった時、終わってから横にあるレストランで一緒にワインを飲み乍らお話をする機会がありました。その時、先生に医師の道をすすめたのは、お兄さんとの事でした。現在後をつがれている滋さんの事でした。お兄さんが弟さんの後をつぐことになろうとは、何とも皮肉な事でありましょう。

健生会の様な活動は、インターネットで調べても、日本国内で数少ない事が解かり、会員同志絆を深め、相互に親愛を深め、仲間に健康を害する者がある時は助け合い乍ら、健生会の意義を深めたいものと思います。

又、区議会議員にも働きかけて、健康推進活動を進め、健康連絡活動団体を如何に顕彰するかを具体的に働きかけをしたものと思います。皆さん更に健康に対する認

識を深め、これからの一層の努力を重ねる事を誓って結束を高め、共に絆を深めて、今後の努力に邁進したいものと思います。

## 健康だより第一七七号

平成二十三年十一月

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

若さを保つ健康長寿の秘訣の有名な、残りの三名をご紹介します。

加山雄三 一九三七年生 七四歳  
俳優タレント 作曲家 永遠の若大将 子供の時ぜんそくで体が弱かったので、神奈川県茅ヶ崎(海の近く)へ引っ越して、朝から晩まで海で遊び、見違えるように元気になった。健康に最も大切な事はストレスをためず、楽しいことをやり、嫌な事はしない。

帯津良一 一九三六年生 七五歳  
埼玉県川越に帯津三敬病院 日本ホリスティック医学協会会長 食道ガンの権威 太極拳や気功、漢方薬などの代替医療。朝の気功に夜の酒。

貝原益軒 江戸時代の最強の養

生家 医学、本草学、農業 歴史など多数の分野に活躍。熟年の哲学は（六十歳までにタネを蒔き、六十歳すぎが人生の収穫期）病気の問屋だった自分の病気を、研究することによって医学に精通した。

若さを保つ七つの秘訣

一、散歩する インターバル速歩（三分普通歩き、三分速歩きを交互に行う）歩くときと脳の血流が増え、脳を活性化させる。ジョギングよりウォーキングのほうが健康効果が高い。

二、人と対面して話をする 声を出すとき舌、顎の筋肉が活性化して脳細胞が活性化される。

三、料理を作る 脳のあらゆる場所運動神経、記憶中枢など全部が刺激される。最初はラーメン、うどん、そばから始めると良い。人間の五感を刺激する。（視覚、嗅覚、聴覚、味覚、触覚）（以下次号へ）



### ◇「バーベキューレク」

十月十九日（水） 報告

高橋 保孝

例年、年間行事として実施されているバーベキュー大会が昨年につづき都立葛西臨海公園で実施された。練馬駅から有楽町線、京葉線を乗り継いで葛西臨海公園駅で下車する。その駅前が広大な公園になっていて、その中にバーベキューの会場がある。

昨年の好天と違い今年の天候はきわめて不順で雨雲がたれこめ、強い寒風が吹き荒れ、気温も低く、真冬のような寒さであった。参加者は例年の江古田明和会の三グループ五十四名、わが健全会が十名であった。

これらの参加者が十名ずつ七つのテーブルにわかれて着席した。十一時二十分に明和会の山崎さんの開会の挨拶があり、直ちに肉、

野菜等とガスコンロ等が運ばれ、調理が始まった。肉類は、はじめ豚肉が運ばれ、焼き上がり次第食べることになる。

これはやむを得ぬと思うが、肉類の切り身が大きく、ナイフはないので、老人の我々には、よく咬んで食べるのはかなりの苦痛である。それにこの日は前述のごとく今にも雨になりそうな天候のもと、風もかなり強いので、紙のお皿やコップが吹き飛ばないようにするのも、ひと苦労であった。

明和会の人々は全員三十才前後の若い人々なので食欲もあり、その食べ振りは誠に立派であった。肉類をはじめに、豚肉、次に牛肉と量も多いが、若い人達のせいかわ、焼いた分はすべて食べ尽くす等、立派であった。

若い人達の話の聞いていると、新聞の広告に入っている私達がよく目にする店の名前がよく語られていたので、私達は名前しか知らないが若い人達はこれらの焼き肉店にはよく行っているようであった。肉が終わって野菜、焼きそば等と進み満腹になった次の段階では、例年のリクレーションの行事に入るところであるが、なにしろ

寒風にさらされ、指先の感覚が無くなる等、大変な天候なので、今年も明和会も用意してあったレクを切り上げ簡単なクイズを少々行つて散会になった。

最後に健全会青木会長の挨拶があつて終了した。この会は常に野外で行うので、その正否は全く天候次第ということをつくづく感じられた次第であった。

★出席者 十名

青木玲子 近江勇吉 河合寿恵子  
北田摂子 須田秋美 高橋保孝  
山口得代 横山節子 八島よし子  
外部一名



### ◇「大江戸花めぐり」

カルチャーウォーキング

報告 菅原 美佐子

十一月八日（火）数々のカルチャーウォーキングの主権をなさつていて、市川光男先生の案内で参加者十九名（内会員外二名）で都心を歩いてきました。先生の作成した写真入の二十頁もある資料を各人頂き、それに添ってまず東京駅の近くにある、三菱美術館広場

に行き、明治大正の姿を復元した建物を見学した後、大手門から皇居東御苑にはいりました。

丁度あちこちに「つわぶき」の花が咲いており、また菖蒲田では五月頃に来ればさぞかし見事な菖蒲の花が見れるのではないが、昭和天皇がお好きだった林の中をぬけて、松の大廊跡や天守台跡、現存する富士見櫓などを見て北の丸公園へと向いました。

皇居の北側に位置する北の丸公園は桜の名所で外堀沿いに桜の木があり、遊歩道を通り終わると右手に武道館を見ながら、靖国神社へたどり着きました。夫々本殿に参拝して裏手にある日本庭園の池の見事な鯉に驚きながら、飯田橋から神楽坂の坂を上りきって毘沙門天で無事に歩けた事を感謝してお参りを済ませ、直ぐ前にある「鳥茶屋」に到着です。

お腹も空いているところでしたので、美味しいおだしの「うどんすき」を食べて一息つきました。

東京のど真ん中にお堀を囲む広い敷地の中に緑の木々が沢山あり静かで四季おりおりの草花が咲きほこり、この辺りは本当に都心のオアシスだと思いました。今回は

約三時間のウォーキングで一万八千歩ちかく歩きました。歩きながらの途中、市川先生が集団写真やスナップ写真を撮ってください、写真を参加者全員に送ってくださいとの事で楽しみにしています。先生に又の計画をお願いして、二時半に散会しました。

### M・J・C誕生の由来

名誉会長 上西 正夫

そもそも澤野さんとの出会いは社交ダンスでした。その頃は「練馬区社交ダンスのアマチュア連合会」を創設し「町内会」にも呼びかけて、朝日信用金庫の会議室を借りて練習会をはじめました。六十才定年後は何をやるかと考えていた時、ひらめいたのが社交ダンスで永らく橋先生の指導を夫婦で受けていました。

澤野ご夫妻が社交ダンスをはじめられたのが御縁でした。縁は異なるものと申しますが、全く文字通りのことでした。

「私がボランテアに徹底しているのを見て」澤野さんは歌の指導なら私達にも出来ると思うので、どうぞしようかとお申し出があったのです。早速、役員会に紹介

し練習場所は公民館として始めて頂いたのです。あれから二十年経過しました。

澤野先生ご指導の五つのコーラス・グループとの合同発表。練馬区内のコーラス・グループの合同発表、そして区内の養護老人ホームの慰問発表など様々な活動を続けてこられたのも、会員の皆さんの熱意と、澤野ご夫妻と利佳子さんのご協力のお蔭様によるものから感謝し厚くお礼申し上げます。

歌は世につれ、世は歌につれと古来云われておりますが、歌うことによつてうさを忘れ、歌う者同志が心を寄せ合う場所なのです。これからも澤野ご夫妻の健康とご指導をお祈り致します。

### 話のひろば

#### ■ 秋の一泊旅行

島津 英子



十月十一日秋晴れの下、練馬区役所前、高野台駅前それぞれ集合、二十五人の参加者、バスは大型でゆつくりと座り、上高地をめ

ざします。都内は渋滞で時間がかかりましたが、中央高速に乗ってからは順調で、左右の木々を眺めたり、稲刈りの終わった田んぼを見ながら、途中三回程のトイレ休憩をはさんで、茅野で中央高速を下りたと思うのですが、松本を走る頃には伊藤ガイドさんが、野麦峠にまつわる女工哀史の話聞かせてくれました。昼食はそば屋いろいろ盛り沢山で、肝心のおそばを残してしまう程でした。

更に進んで以前は大型バスはここ迄、と言う沢渡を通過、上高地へ、ここでバスを降りて河童橋まで歩く人と、そのままバスに乗り河童橋のあたりを散歩する人と別れ、私は歩く方へ、梓川沿いに対岸の木々、穂高連峰、足許には熊笹が茂り、川は細波をたて流れて行き良い気持ちでした。

十五時三十分上高地を後にして、上諏訪温泉の華の井ホテルへ、六時半から食事、上西名誉会長の音頭で乾杯、和やかに進みましたが、名誉会長が八十八才になられたお祝いの歌を、「もしもし亀よ」の節で歌いご長寿を祝いました。コーラスあり、カラオケあり、クイズありで、上西さんご夫妻も軽

くステップをふまれ、九時まで楽しく過ごしました。

翌朝八時五十分バス出発「ガラスの里」見学、よくまあ出来る物と感心しながら一巡。当初予定のもみじ湖はまだ紅葉が早いとのことで行かず、伊那高原蕨輪町の赤そばの畑に。ヒマラヤの高山地帯から持ち帰ったとのことで、一面赤一色のそば畑、周囲の緑の木々とマッチして静かな眺めでした。

集合写真を撮りバスまで十分程歩き、諏訪の「おぎのや」へ、峠の釜飯を美味しく頂きました。今度はバスで山道、二九九号線に入り木々の間をドライブしながら、白駒池を見に行く事になり、希望者だけ石のゴロゴロした道を歩き始めました。

保安林とあって両側の木々は倒れたのはそのまま苔がびっしり陽もあまり射さないような薄暗い道でした。白駒池は大きくて対岸にはボートが出ていて、緑の木々の間になかなかまどの赤い色が目立っていました。足許に気をつけながらバスまで戻り本格的に山道のドライブ曲がりくねった道、高い所は紅葉していましたが低い所はまだ、対向車あまり無く快適でした。

佐久から高速に乗って、テレビで寅さんを見ながら一路練馬へ。天候にも恵まれ楽しい旅でした。有難うございました。



### ■ 愛犬アミ

橋高 敦子

我が家に十二年間君臨した愛犬アミが、この夏の猛暑で体調を崩し他界した。思えば、私がシルバークーラスに入会して間もない頃生後五十日の小さなミニチュアダックス犬が我が家にやって来ました。

黒かった体毛が日増しに赤茶に変わり一年もすると長毛で立派な成犬になった。ところがこれが、かなりのやんちゃ犬で、電気コードを初め、あらゆる物を破壊し、洋服のボタン等大好きで、きれいにすっきり取ってしまうという有り様だった。しかし躰に関しては大変良く解る賢い犬だった。

ところが二才になった頃より少々様子が変わってきた。それは母性本能の強い犬に見られると言う、「想像妊娠」だった。これがその後のアミの性格を変えてしまったようだ。・常に私を警戒し見張

る、威嚇する、時には噛みつく、特に私は何度医者通いをした事か。とにかく毎日犬のご機嫌を伺いながらの生活だった。ブリーダーを始め、医者、訓練師にも相談したが、結局は飼い主の責任だった。

私もし車の運転が出来たなら、とつづくに軽井沢の山中に置いてきたと、何度思ったことか。しかしそれでも良い時もあるし、私には可愛かったのだ。そんなアミが六月末の猛暑から、食欲が無くなり、私共を驚かせた。今迄食べることしか考えていない子だったのに。・嘔吐と、下痢を繰り返す様になった。

これは、私共に取っては大変つらい事でした。なんとと言っても、家族の一員ですから。・血液検査の結果、なんと肝臓が悪い、そして血小板の免疫不全だった。今迄風邪一つ引かずに丈夫なアミだったのに、こんなに急に悪くなるとは。・動物も年を取る、時々、人と同じ様に健康診断が必要なんだなど、改めて思った。もう少し早く気付いていれ

## 健生会恒例 24 年度新春七福神巡りのご案内

旅行先 : 河口湖黄金七福神巡り  
浅間神社お参り・山梨県立美術館見学等  
日時 : 平成24年1月12日 (木)  
集合時間 : 練馬区役所前 7:30 出発  
高野台駅前 7:45 出発  
参加費 : 5,000 円



年の始めにお参りして、開運・招福のご利益を頂いて参りましょう。  
多数のご参加を、役員一同お待ち致しております。

◆詳しくは、チラシを参照して下さい。

ば。・もう少し気を使ってあげれば良かったと思いつつ。・写真に向って、ごめんね、アミちゃん、とつぶやいている私です。

## 日経新聞一日均衡より／抜粋

二〇一一年十月四日付

日本経済新聞編集委員

西条 都夫

七月十日に厚生会に入会された衆議院議員・木内孝胤さんの事が次のように取り上げられました。

・「ビジネス感覚に欠ける」

「市場が分かっている」と酷評される民主党だが、実は若手を中心にビジネスや金融のプロは多数いる。09年に初当選した民主党議員の内20人以上が金融界の出身で新人議員の一割強を占めた。・・・投資銀行出身の木内孝胤議員は100兆円を超える資金を運用する年金積立金管理運用独立行政法人(GPIF)について「ベンチャー企業の株式などリスク資産への投資を増やすべきだ」と提言する。日本の銀行はバブルの後処理で疲労困ぱいし、リスクを取る意欲も、それを支える人材も失ってしまった。世界最大の機関投資家でもあるGPIFがリスクマネーの出し手になれば、新企業の創出につながり、日本の成長底上げが期待できると、木内氏はいう。

むろんこうした意見がすぐに実現するわけではないが、市場やビジネスの現場感覚を踏まえた提言が政治家から出てくるのは、とにかく頼もしいことではないか。政治と経済が途絶したままで、国が正しい方向に向かうことはないのだから。

### 「治癒力強化の R-1乳酸菌」

保坂 武雄

私達の体はおよそ60兆個の細胞からなり、毎日体内で1兆個の細胞を作り続け、そのうち癌細胞など5千個程が失敗作、これをたたくのがNK(ナチュラル・キラー)細胞、この細胞を活性化させる事が体の調和を保つことになる。私達の腸管は広げるとテニスコート位の広さになり、皮膚と比べ脆弱な粘膜で出来ている、そこには細胞数の二倍、100兆個程の細菌が住んでいる。

百年以上前、ロシアの免疫学者イリヤ・メチニコフは白血球が病原菌を食べる事を発見してノーベル賞を受賞した。彼はブルガリア人が良くヨーグルトを食べ、健康で長生きしていることに注目、ヨーグルト不老長寿説を唱えた。そのメカニズムがこの20年間に

徐々に明らかになってきた。

乳酸菌の働きの第一は病原菌を追い出したり、殺したりする。第二は免疫系を強める事で病氣と闘う力をつけてくれる。

R-1乳酸菌入りのヨーグルトを継続して学校給食に出すことの実験ではインフルエンザや風邪などの感染率が10分の1に減り、周辺の学校と大きな差が付いた。老人対象の実験でも同様の結果が出ている。

又、肥満に対する脳の働きにも良い影響があることがマウスの実験では判って来ている。

20世紀後半はペニシリンを代表格とする病原菌をやっつける、抗生物質の時代だった。抗生物質により病気を治すことは、体内の良い菌をもたたき、これを家畜へも与え続けたせいで耐性菌が出現させ、人類は自然のしつぺ返しを食らっている。

21世紀は免疫力を高め発病前に病原菌を押さえる「プロバイオテイクス」(腸内環境を改善する微生物)の時代と言われる。マイナス面は少なく、人類にとつて、一つの光明となりつつある。但し、プロバイオテイクスは抗

生物質と違い、即効性は無く数週間数カ月と続けて初めて効果が出る。病気を治すと言うより、病原菌を押さえ、自らの治癒力を働かせることで健康を守るのだ。

(ニューズ・ウィーク 9月21日号より)

### ◎役員手伝いのお願ひ

皆様に役員をお願いすると

「とてもとても」とか、「体の調子が悪いので」とか「病人がいるので」とかいろいろな反応が返ってきます。確かに皆それぞれできないうちがあるのは承知しておりますが、役員とて不死身であるはずもなく、少しずつ不調を唱える人たちも出始めています。みんな同じくらいの年齢なので仕方がありませんね。現在は厚生会の為に何とか時間を作り、ボランティアをしようという志の人たちが役員をしてくださっています。

そこでお願ひですが、役員は無理だけれど、例会の受付ならできますとか、旅行の時のお手伝いならいたしますとか、カレーづくりも現在は都合の悪い人があると、役員が代わりに出ていますが、そのような時、単発なら出て良い

とかいうつまりは役員サブのような方々を募集しています。手伝わっても良いと思う方は役員まで今年中には是非お申し出ください。

会長 青木玲子

### ◆歩こう会

青山・原宿コース 遠武 健好  
11月12日(土) 歩こう会を実施しました。

参加者は島津英子、若月たね子、河合寿恵子、八島よし子、4人の方々です。遠武健好と計5人となりました。最高気温25度といわれる好天気にも恵まれ快適な半日となりました。

7時10分、地下鉄大江戸線練馬駅出発。7時35分、青山1丁目下車。神宮外苑いちよう通りを往復、青山通りに出て、外苑前へ表参道へ原宿へ竹下通りへ表参道へ青山1丁目を散歩。

10時30分地下鉄大江戸線に乗り、新宿下車。

西口地下街で蕎麦屋に入る。この間、ヨドバシカメラプリントコーナーで写真現像。各自に配布する。

「少し疲れただけ」と、みなさんは元気でした。

12時20分、練馬駅着。解散。  
12月、1月、2月は休みます。

### 『今後の予定』(2012年)

■3月10日(土)お堀端コース。7時練馬駅北口バス停前集合。都営地下鉄大江戸線で練馬へ新宿へ(新宿線)へ九段坂下車。靖国神社へ千鳥が淵公園へお堀端へ日比谷へ銀座。約2時間30分。帰りは東銀座へ大門のりかえへ練馬に帰着12時の予定です。なお歩行は散歩調。ふつうにゆっくり歩きます。

### ■4月14日(土) コース

7時練馬駅北口バス停前集合。練馬へ中村橋へ富士見台へ高野台へ南田中(石神井川沿い)へ石神井公園ポート池へ石神井公園二宝寺池へ高野台で解散予定。

### ◆チャリティ・コンサートを

拝聴して

近江 勇吉

二〇一一年十一月二日(水)練馬文化センターつつじホールに於いて、MJC発足二十周年記念チャリティ・コンサートを開かれた。

### 福祉施設「えこのみ」支援

各グループの発表会とでも言いますでしょうか?

第一部(女声三部合唱)でコーラス「さくら会」二番目には(斉唱)歌う会「あかね」三番目には女声三部合唱(練馬シルバー・コーラス)と、其れはそれは迫力満点でどよめきも感ぜられた。

私は音楽には弱いと思つていましたが、何と時間が過ぎて行くにつれ、音楽に乗つてそのまま駆け出すような、本当に迫力満点だった。特に澤野先生のテノールには驚きました。音楽には年齢など全く関係ありませんね? 郁子先生の指揮ぶりは、今でも目に焼きついていきます。あれだけの大きな怪我をなさつて居るのに、指揮者として現役で頑張る。その根性がありありとわかりました。

第二部ではプロの先生方のオペラ・ハイライト ソプラノの大貫裕子さん、バリトンの和田ひできさんの舞台だった。

### 第三部 女声三部合唱

一、女声合唱団

コーロ・いずみ 四曲

二、混声四部合唱 混声合唱団

コーロ・ブルンネン 四曲

三、合同混声四部合唱

MGC混声合同コーラス

二曲

澤野重昭さま 澤野郁子さま  
中澤利佳子さま 三人の方々本当にお疲れさまでした。

現代は高齢者の七十歳へ八十歳へ九十歳は元気があたり前そのもの、壇上でご紹介のあった秋元さん。九十七歳になつてもあの姿。秋元さんのように元気で杖の利用もない健康な方がいる社会です。

当日の健生会の四十七名の方々本当にご苦労さまでした。部門はそれぞれ分かれていても、さくら会・あかね・コーロいずみ・コーロ・ブルンネン・シルバー・コーラスと、皆様から健康の秘訣を一杯頂き、心も身体も奥底まで本当に癒されました。ありがとうございました。



全員撮れなくて御免なさい。

「十一月役員会」報告

(一日・出席者) ボラセン

青木玲子 内田稚代 秋元婦み子  
近江勇吉 宮田頼子 菅原美佐子  
山口得代 長谷川宏道 中村千代古

(司会・内田)

★練馬まつりは出店最後だったが、多勢の手伝いがあり、又販売も好調であった。繭の会は手伝いの申し出もあり、継続する。

★健康フェスティバルのパネルは古いので作り直す。パネル作りは役員が長谷川が検討する。

★江古田明和会との親睦、バーベキュー会は寒かったため、来年は寒さ対策も考える。少し早い時期の開催を希望してみる。又厚生会は大江戸線を使いたいため現地集合が良い。

☆江古田明和会より理事(評議員)を一名要請されたので、保坂委員を推薦、承諾を得た。

★NPO法案化の書類作りは十月十七日保坂、青木、菅原、長谷川とNPO支援センターを訪問し、長澤さんからのアドバイスを受けて作成中。

★大江戸花めぐり、十一月八日(火) 参加者十九名  
会計、旗持ち山口、しんがり保坂。

★十一月十六日(水) 例会「新手的オレオレ詐欺について」

練馬公民館会議室 司会・菅原  
☆二〇二二年一月七福神めぐりについて一月十二日と決定。関東旅行社と連絡する。 内田担当

☆新年会は二〇二二年一月二十七日(金) 会場は椿山荘カメラ、十一時三十分〜二時、臨時総会と兼ねる予定。当日は顧問の渡邊一雄先生の三遊亭大王の落語のお披露目もあるので大勢の方の参加を期待したい。

★今月の会員数一九六名  
☆役員補充について、各行事にサブ役員のような形でヘルプしてくれる人を探したい。

★十二月号の巻頭言は上西担当  
★十二月の行事予定確認と

ニユース内容の検討  
★十一月ニユース作業

\*割付・校正十一月二十二日  
(火) 午前十時 ボラセン

\*印刷・発送十一月二十五日  
(金) 十三時 ボラセン

★「十二月役員会」二日(金)  
午前十時 ボラセン

当日司会担当 保坂  
文責 山口

◆「ニユース【割付/校正】」

(十月二十五日・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  
宮田頼子 山口得代

◆「ニユース【印刷/発送】」

(十月三十一日・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 菅原美佐子  
嶋木和子 高橋保孝 中村千代古  
武田怜子 高山節子 中村 清  
橋本 光 保坂武雄 宮田頼子  
山口得代

◆やすらぎ会 一泊旅行

十月二十五日(火)

石毛栄子 大矢芳子 秋元婦み子  
葛谷豊子 澤田正子 志村松枝  
西勝絹子 橋本 光 細野愛子  
松島久米 柳井田芳子

◆やすらぎ会 十一月四日

石毛栄子 大矢芳子 秋元婦み子  
葛谷豊子 澤田正子 内田まさ子  
志村松枝 武田怜子 小野寺京子  
西勝絹子 橋本 光 島田フサ子  
細野愛子 松島久米 八巻祥子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(十一月四日・小茂根)

高村直子 鷺池聰子 池谷久美子  
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

(十一月十一日)

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

▽入会者

月川 力江(つきがわりきえ)  
大森 恵子 川上 ながこ  
岸 幸子 保坂 邦江  
山下 幸子 石井 みどり  
▽再入会者 鈴木 敏彦  
以上 八名の方々です

◇使用済み切手協力者

青木玲子 阿部幸子 竹内千鶴子  
関田和子 黒崎雅子 長谷川宏道

◎11年12月：日付順行事案内 ★印はチラシ同封 ☆は詳細別記 ◎

- ▼ 2日 (金) 10:00 「役員会」 ボランティアセンター
- ▼ 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
- ▼ 7日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」 練馬公民館
- ▼ 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・きらら
- ▼ 12日 (月) 10:00 「繭の会」 ボランティアセンター
- ▼ 12日 (月) 10:00 「革細工の会」 光が丘ボランティアコーナー
- ▼ 13日 (火) 10:00 「例会：パソコン・携帯・スマートホン・とは？」 リサイクルセンター
- ▼ 15日 (木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」 豊玉高齢者センター
- ▼ 15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
- ▼ 16日 (金) 10:00 「健康連絡会」 石神井保健相談所
- ▼ 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
- ▼ 17日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 21日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」 練馬公民館
- ▼ 21日 (水) 13:00 「ニュース割付・校正」 ボランティアセンター
- ▼ 27日 (火) 9:30 「ニュース印刷・発送」 (慰労会) ボランティアセンター



行事案内

▼繭の会 (小物作り)

十二月十二日 (月) 午前十時  
場所・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

辰



▼革細工の会 (小物作り)

十二月十二日 (月) 十時  
場所・光が丘ボランティア

コーナー

作る物 ティッシュ入れ  
持ってくる者

何時もの道具を



編集後記

あと二年たつと「健生会三十年誌」を発行しなければならぬ。これまでの「二十年誌や二十五年誌」を読み返すと皆さん立派に書いている。

僕はあるがままを素直に書くことに努めて来た。これが僕の正直な気持ちだ。青木会長が「話のひろば」に熱心に原稿を書いて下さいとお願ひしているのは、上手な文章をお願ひしているのではないのです。話題は身の回りに幾らでも転がっているのです。

可愛いお孫さんの事や、新聞を読んだ感想や、家族の一員として過ごした愛犬の事など、何でも良いのです。

今月号も江古田明和会とのバーベキューの楽しかった思い出など、心の病を持った人達との交流等を通して、暖かい心のプレゼントや、大江戸花めぐり、毎年行っている秋の一泊旅行などなど、思い出が一杯詰まった号になりました。ご協力有難うございました。

そろそろ三十年誌発行に向って皆で考えて見ましよう。