

新しい年へ向かっての歩み

健生会会長 青木玲子

健生会は創立二十八年目を迎えています。そして会員数は増えて現在二百四名にまでなりました。

これは会員の皆様と役員との熱意と協力の賜物であると心から感謝しています。

さて新しい年に向けて役員会は健生会をNPO法人化しようかと決めました。それは健生会が人格を持つこと、健生会が内部の会員相互から大きく一歩外に向かう事、そしてこれまで以上に事業として社会貢献をすることを考えたと思うからです。

私は住む地域の老人会組織にも入っています。そこでは区から老人会としてのかんりの助成金が入っています。健生会は平均年齢七十五才なのだから立派な老人会組織なのではと思つて区の高齢者対

策課に聞きに行ったところ、健生会は会員の住む地域が練馬全域に亘っているから老人会とは認められないというのが答えでした。ある一定の地域の活動のみが老人会として認められているのです。

健生会のような組織は全国でも大変珍しく、ユニークな会であることがわかってきました。だからそれに気づいた外部の人たちは何故もつと社会的に認知されるNPO法人化しないのかと問いかけてきたのです。初めは本当に腰が重くて私自身これ以上役員の負担を増やしたくないと考えていたことも確かです。でも「今の健生会は世間的に見ればいくら歴史があると言つても個人商店の看板を掲げた会としか認知してもらえないですよ、寄付をしようと思つてもそのような個人商店に出す人はいませんよ」とまで言われました。NPO法人化していい「健生会」

は社会的にはその程度にしかな認知されないのだと気づかされました。

来年からNPO法人に対する寄付に対して優遇措置が取られることになり、寄付がしやすくなるのだから是非NPO法人化するべきだというお話も再三戴き、秋からNPO支援センター理事の長澤さんにも例会に来てお話しいただいたり、遠武さんからもシリーズでニュース上でNPO法人化の説明をしていただけてきました。

そして社会貢献を実現するために資金、人材など得られる体制が法人化だという事が次第にはつきりしてきました。

それではNPO法人化するに何が必要かと言いますとかなりのページ数に亘る申請書の記載が最初にあります。これはほとんどを記載し、NPO支援センターへ持つて行って目を通していただく段階になっています。そしてその

書類を都庁に持つて行き、数々の質問に答え、認可が下りるまでに四か月かかります。

今回の臨時総会の議題は「NPO法人化」です。そしてNPO法人化がかなった後、社会貢献活動の実績を重ね、将来「認定NPO法人化」申請の際には認可の要件として、その団体が社会に貢献していること、それゆえに社会的に信頼され支持されていることが絶対条件となっています。証明として、その法人が、毎年100人以上の人や団体から、3000円以上を継続的に寄付されていることが条件となっています。そこで健生会としては全会員が年間3000円を寄付し、500円の年会費を収めることといたします。これまでと比べて実質年間1000円の値上げとなります。(但しこの3500円はすべて今までと同じように健生会費として使われます)(一か月平均300円弱)尚夫婦会員は4500円)現在健生会の年会費は月会費にすると大体二百円強になります。毎月のニュース発行、用紙代、インク代、配送などで大半の会費は費やされ、交通費のかかる役員にも自己負担をお

願っています。

あるとき役員の一に役員として健生会に関わる費用は年間どのくらいかと算出してもらったことがありました。諸経費を計算してみたら十万円を優に超えていることがわかりました。私は本当に申し訳ないと思いました。

ボランティアなのだから個人負担は当たり前というのではなくかかる必要経費の一部位は出せる会でありたいと心から思いました。ですからNPO法人化して健生会として出来る有償の仕事を戴いたり、このような会なら寄付もしようという方たちがあつて、その寄付を活用してより一層事業としての社会貢献を広く進めていく。これは健生会だから出来る事であると私は確信しています。そして世間に開かれた健生会という新しい絆が生まれるのではないかと思うのです。それは実際には助けたり、助けられたり、時間的にも体力的にも余裕のある人がまず動き、皆との仲間つくりを進めていくといううねりになっていくことでしょう。

一月二十七日の新年会では臨時総会を兼ねて皆様のご意見、賛成

を戴きたいと願っています。当日どうしても欠席の方はどうぞ同封の臨時総会案内にて委任状をお出しください。



役員 新年の挨拶

健生会名誉会長 上西 正夫

平成二十四年を皆様と共にお元気で迎えられた事は、何より嬉しいことです。会員同志の絆がより強いものになりご家族の発展がさらに強いものになりましょう。何事にも負けず常に微笑をたたえて上を向いて前向きに生きる。これが健生会らしい生き方ではないでしょうか。

矢形さん、秋元さん、泉さんの様な生き方を自分のリーダー的存在として敬意を払ってお付き合いをさせて頂くことにしたらどうでしょう。皆さん今年もどうぞ宜しくお願いします。

会長 青木 玲子

新春を迎え、会員の皆さまのご健勝をお祈り申し上げます。今年辰年、空に堂々と飛び交

う龍の姿が目には浮かびます。健生会も飛躍の年になるに違いありません。

どうぞ皆様には健康に留意され、元気に新年をお過ごしください。「転ぶな、風邪ひくな、義理を欠け」を肝に銘じてください。

そして新しい年も一緒に楽しく元気な健生会を盛り立ててくださいます様お願い申し上げます。

副会長 近江 勇吉

新春のお慶びを申し上げます。健康で新年を迎えられるという事は、この年齢になってとても嬉しく思います。健康で過ごすと言うことはとても難しいことですね。今年からは一歩一歩、そして自分自身に生き甲斐を持った生活に行きたいと思えます。

昨年は自分に出来る仕事だけを選択し、無理な仕事は断つてきました。どうぞ昨年同様、今年もよろしくお願い致します。

事務局長 内田 稚代

新年おめでとうございます。会員の皆様も佳きお正月をお迎える事と存じます。私は昨年食欲有り、体重増加、元

気そのもので、スケジュールいっぱい毎日を送って居りましたのに、いつの間にか病気がひそんで来ていたのですね、検査、手術と私にとっては、想定外の出来事でした。

役員、会員の方々にご心配をおかけ致しましたが、暖かい励ましと、役員皆で仕事分担して、カバーして頂き、とても助かり感謝の気持ちで一杯でした。お陰さまで、やっと少しずつ回復の兆しが感じられるようになって来ました。今は自分の出来る範囲内でお手伝いを致しております。

皆様も一つでも多く、行事、例会、レクリエーションに参加され、お友達を作ってください。楽しさが広がります。そして楽しく続く会に在りますようお願い致します。

会計 菅原 美佐子

会員の皆様新年おめでとうございます。昨年も一年間健康で過ごし、ボランティア活動をする事が出来て感謝しております。

お陰さまで健生会の会員数も先月末現在で二百名を越えております。今年新たな計画として、健生会をNPOの法人化にする為

役員一同勉強し、皆様にご協力を頂く事になると思えます。そのためには、もう少し役員の人数を増やさなければならぬのではと考えています。どうぞご協力のほど宜しくお願い致します。

今年も皆様にとつて健康で元気に過ごせる一年でありますようお願い致します。

会計 宮田 頼子

新年おめでとうございます
今年も宜しくお願い致します

昨年は「第一回みんなのおんがくかい」に続き「第十回MJCチャリテイコンサート」が開催され、シルバークーラスの方々は活躍でした。

「MJC実行委員会」は平成五年、上西名誉会長が名付けて、シルバークーラスが中心になって第一回のコンサートを開催したそうです。第一回から練馬区の福祉関係へチャリテイを続けて来た澤野先生から伺いました。

今年も青木会長のもと、健生会の「おんがくかい」始め沢山の行事が賑わうよう、皆様のご健康とご発展をお祈り申し上げます。

事務局 秋元 婦み子

新年おめでとう御座います。

昨年は「みんなのおんがくかい」「チャリテイコンサート」等いろいろな行事も多く、皆様のご協力を戴きありがとうございました。今年もよろしくお願い申し上げます。

昨年は東日本大震災で大変な年でしたが今年は何事もなく良い年になります様、皆様の上に神のお恵みと健康を心よりお祈り申し上げます。

事務局 山口 得代

明けましておめでとうございます
今年もよろしくお願い致します
皆様との絆で佳き年を過ごせますようにお祈り申し上げます

健生会ではNPO法人化やスマートフォンでの今年も多忙な日々が目前に迫っております。今年の課題なので全力で貫かないといけないのかと思えます。そして健康である事を喜びと実感して、生活できることにも感謝をしている毎日です。健生会のボランティア活動に参加できる事を楽しみにしております。

事務局 中村 千代古

明けまして

皆様お元気に新しい年を御迎えた事と思います。

今年も自分の健康を守りながら少しでも皆様と楽しく、一日一日を過ごして行きたいと思えます。どうぞ今年も宜しくお願い致します。

事務局 保坂 武雄

新年明けまして

皆様、昨年は健生会に入れて頂き大変お世話になりました。

輝かしい歴史と素晴らしい方々のお陰で充実した一年を過ごす事が出来ました。

世の中が激変する中、健生会の特色もメンバーのパワーも一層輝きます。私達は間もなく三十周年を迎えますが、その記念的な事業として、健生会のNPO法人化があります。

「自分の健康は自分で、皆の健康は皆で守る」から一歩踏み出し、社会への貢献が期待されるようになります。その為に、非営利ですが独立した法人の地位を得て

「語る会」から「活動する会」に生まれ変わりました。

事務局 長谷川 宏道

明けまして

おめでとうございます
今年も宜しくお願い致します
昨年は日本にとつて、世界的にも大変な年でした。今年も皆様と共に何の心配もない年でありませう様に祈り申し上げます。

健康だより第百七十八号

平成二十三年十二月

若さを保つ健康長寿の秘訣
(実践) (第二弾)

若さを保つ七つの秘訣

(今月号は四つ目より)

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

四、社会と交わる。地域社会を通じて社会と交わるのが大切。いろいろな事を刺激しあい、感激し、生きがいや意欲が生まれる。人間の三大本能(食欲 性欲 集団欲)五、外に出る習慣。波の音、草木のにおいなどが人間の遺伝子記憶を呼び起こし脳を活性化する。六、日記をつける。認知症の予防。書くことは、頭脳を鍛えたり、ス

トレスの疲労をほぐす。一石二鳥七、恋をする。性的関心が衰える
と大脳の活動も衰える。食いしん坊と助平をやめると脳が錆びつく。
酸化と糖化は悪の兄弟分

糖化こそ、老化や病気を引き起こす元凶だった！

私たちの体は、ほとんどがたんぱく質で出来ています。たんぱく質には、体内で入ってきた糖と結びやすい性質があります。この両方が結合すると、たんぱく質が変性して、AGE老化促進物質を生みだす。AGEが増えますと、たんぱく質で出来た体中の細胞組織が、まるで化石化（細胞組織の機能低下）したようにもろくなり、血管壁に炎症が起こりやすくなり、動脈硬化の危険が高まり、心筋梗塞や脳梗塞などの、怖い病気に襲われるリスクが高くなる。また、糖尿病の人は、腎臓や目などの細い血管がもろくなってしまう、恐ろしい糖尿病合併症になる確率が高くなります。また、肌のたんぱく質がもろくなれば、たるみやくすみ、しわなどの老化が進み、骨の老化にも影響し、アルツハイマー病などの認知症にも深く関係します。糖化と良く似た生体反応に酸

化があります。私たちは、呼吸で取り入れた酸素を利用することでエネルギー代謝や血液浄化などを行い、この酸素の2〜3%が活性酸素（悪玉酸素）となり酸化の原因となります。強力なパワーで脂質を酸化させ、過酸化脂質（腐った脂肪）に変性させ、全身の細胞を傷つけ、動脈硬化や老化の大きな原因となっています。（以下次号へ）

■…話のひろば

私の生き甲斐

嶋木 和子

健全会は健康に関する事が学べ、色々なクラブ活動、レクリエーション、又ボランティア活動に参加出来る事です。商売を手伝っている為ニユースの配達位ですが参加でき幸せに思います。

私は持病のリウマチがありますが、老いても「自分の事は自分で出来る様」願望しています。私の両親も願望が叶って逝きましたので、信じて行きたいと思っています。

クラブ活動のシルバークーラ

スに所属しています。九十六才の秋元さんを始め平均年齢七十五才位ですが、皆さんが心根の良い方ばかりで、楽しくハモっています。発表会は四曲暗譜で大変ですが、ボケ防止と声を出して歌う事が健康に良いと聞いています。皆さん若々しいですよ。

色々お世話下さる役員さんには頭が下がります。これからも宜しくお願いします。

■…日本人にとって

忘れられない日

健全会名誉会長 上西 正夫

毎年十二月が廻ってくると永久に忘れられない八日が世界に対し申し訳ない思いにかられる。それは開戦の記念日だからだ。

外交政治が不十分だった日本が米英二国を鬼畜米英とマスコミは報じていた。国民にとって、その様に洗脳されて来たのだから、ハワイ真珠湾攻撃も止むを得なかったのだろう。

海軍の山本五十六は、戦争反対だったのだから、山本五十六が総理だったら太平洋戦争は無かったのだ、人を選ぶという事の大切さを教えられる思いです、



平成二十三年十二月

■…入会のきっかけ

長谷川 宏道

私が健全会に入ったきっかけは前副会長の宇田川さんが生前元気だった頃に、健全会の話聞きパソコン教室に入って役員の方達の熱心な教え方、勿論先生はちゃんと教えて頂きましたが、始めにパソコンに触って見ても生まれて初めての事で何がなんだか解かりません。

そんな時に先輩方の役員にお世話になり、こんな方々との会に入り楽しく出来そうな思いで入会させて頂きました。

私は身体に障害があり皆様のお役に立ちませんが、仲間に入れて頂けることで少しでもお役に立つ事があればやっていきたいと思っています。よろしくお願い致します。

新年会のご案内

日 時：平成24年1月27日（金） 11：30～2：00

場 所：椿山荘（目白）

集合場所：西武線桜台駅1階改札前・午前10時集合

練馬車庫より都営バス乗車—椿山荘前下車・向かい側

直接現地行きの方・11時10分椿山荘ロビー集合

会 費：5,000円（チラシをご覧ください）

申込締切：1月15日（日）

連絡先：内田（3992-8338）菅原（3991-7620）

山口（6794-3663）



◆新春を迎え、皆様お元気にお越しのことと存じます。年初めの多忙な家事もやっと平常に戻った1月下旬庭園を見ながら、新年の集いを開きます。今回は、臨時総会も兼ねますので是非多数の方のご参加をお待ちしています。

◆恒例により本年度中に90歳・80歳に達せられる会員に卒寿・傘寿のお祝いを差し上げ祝意を表します。（尚、入会して2年以上の方を対象に致します。）

卒寿：斎藤 稔

傘寿：今村安江 飯田君子 石毛栄子 内田まさ子 笠原ノブ子 加藤英子 葛谷豊子
澤田正子 澤野郁子 榊 尚子 近江勇吉 関田 隆

※ 万一漏れている方がいらしたら、内田迄お知らせ下さい。（3992-8338）

例会報告 十一月十六日

於 練馬公民館 宮田 頼子
新手的オレオレ詐欺について

講師 関 泰「警部補

振り込め詐欺犯人は同窓会名簿やハローページの電話番号から息子を持つ在宅の高齢者を探して、前日の夜に電話してきて、「明日の午前にお金を渡してくれるように」という急がせる手口を使う。

警察署の誰々と言って交通事故などの事情を細かく説明されると信用してしまいがち、警察や銀行協会を名乗って「あなたの口座が振り込め詐欺に使われました、対応手続きします、暗証番号を教えてください、キャッシュカードを渡してください」という電話には「教えない事、渡さない事。本人に成りすましての電話は「会社のお金を使い込んだ」「会社をクビになる、助けて」「株取引で失敗した」「電車に置き忘れ困っている」などと風邪声で。

警察は犯人を捕まえてもお金を返させるには民事裁判所へ引き継がねば被害者にお金は戻らないので、小さな情報でも受けて事件を未然に防ぎたいと講演会など行っています。

健生会 例会

楽しいスマホライフの

講演会に参加して

菅原 満男（会員外）

二〇一一年の年末十二月十三日に『健生会 十二月例会』のお知らせ！案内を目にし、楽しい『パソコン、携帯、スマートフォン』の世界という講演を聴く会に参加させて戴きました。会場は、豊玉リサイクルセンターの多目的室です。総勢二十五名の集まりでした。

今、世間で注目を浴びている「スマホ」の話です。講演は若者世代の代表ともいえる新進気鋭の二十人、青年講師 川瀬将大氏です。世の中はIT「情報技術」の時代といわれ、技術の発展過程は日進月歩です。遠く離れた人と話が出来る、という米国グラハム・ベルによる『電話機』の発明誕生で通信手段が確立され、一般家庭に入るまでの世界的な浸透をもたらせました。

此処百三十年余りの歴史の中で、電子技術の進歩と共に直近の十数年の間に、個人が携帯できる電話にまで発展し、あつという間に世界中に広まってきました。『携帯電話』の出現は、歴史の大きな変換

期となりました。今や、我が国でも四千万台の携帯電話が出回っており、国民三人に一人は所有している状況となっております。

携帯電話は、外觀・機能・性能が進化し続けてきましたが、ここ数年の間に米国アップル社が電話機の長い歴史を更に、大きく変える事になりました。パソコン機能を備えた情報端末機器『 아이폰』を市場に登場させたのです。

この高機能携帯電話『スマートフォン』は瞬間に世界中に広がってきております。情報機器の発展普及の流れは留まることなく、此処二・三年のうちに携帯電話の所有者は、七割から八割の人々が『スマホ』に買い換えていく事になるでしょう。

今回の講演会は、従来の携帯電話との違い、『スマホ』の現状。用語の解説を始め、色々な機能の紹介。応用・活用すべき情報分野を使う人が、自分の機器に注入することにより、一人ひとりの個人情報端末機器として活用できる事を教えていただきました。

実際に使用している機器を全員に触らせて貰い、使用用途が、際限なく拡大されていく可能性が窺

がわれました。

『 아이폰』・『アンドロイド』の規格の違いによる使用時の制限事項、料金体系の比較など等、短時間ながら、用途の広がり、将来の進化の可能性などの情報を提供していただきました。また、参加者の熱心な質問に対し、一つ一つ丁寧にお答えいただき、『スマホ』に対する興味、関心度が高いに高まりました。

科学技術発展を始め、様々な出来事に遭遇できる歴史の転換期に生を受け、時代の変化を平和裡に体験できる私達は、運が良い世代だと思えます。今日の講演会の参加者は、最先端の世界の動きに関心を持ち、前向きに受け入れ、勉強しようという意欲にあふれた方々です。『健全会』という集団の活力を感じました。ますますのご活躍を期待しております。時宜を得た本日の講演会を企画し、参加の機会を与えて下さいました方々に、有難く御礼申し上げます。



産経新聞より／抜粋

復興・日本 近江 勇吉

8月下旬、宮城県女川町の安住宜孝町長は東京で開かれたシンポジウム「震災と地域医療」の基調講演に立った。復旧・復興で多忙な中、参加したのは、主催者で女川町立病院を救った公益法人「地域医療振興協会」に感謝を伝えるためだった。

「震災後、猫の額のような場所にヘリコプターが着陸し、皆さんの仲間が次々に降りてきた。町民がそれにどんなに力づけられたか。私はその時、この町は元に戻る、なんとかなるという確信を抱きました」協会が支えたのは、震災後の支援だけではない。病院の存続そのものだ。経営難の女川町立病院の管理・運営を協会にゆだねて再建する民営化（指定管理）が町議会で決まったのは3月11日、震災発生の日だった。

被災した東北沿岸は、どこも医師不足と高齢化に悩む。慢性疾患による入院長期化で病院は赤字体質。どの自治体も運営に頭を悩ませる。被災地の医療復興には、これらを視野に入れたビジョンが不可欠だ。

女川町立病院も震災前は「医師の確保もままならず、努力しても膨らむのは赤字だけ」（安住町長）という病院だった。

震災の1年前、安住町長は、地域医療振興協会に病院再建を打診した。協会は、自治医大の卒業生らが「僻地医療の確保と質の向上」を掲げて発足、全国で49の医療機関や施設を運営している。協会は、最初は打診を断った。山田隆司常務理事は「毎年、100以上の市町村から支援要請があるが、われわれも医師をプールしているわけではない」と、苦しい事情を打ち明ける。

町の熱心な依頼に、協会は一つの前提条件を提示した。ベッド数を98床から19床に減らして「病院」の看板を下ろし、「有床診療所」として再出発を図る、というものだ。山田常務理事は「規模にこだわれば、医師が不足する。非常勤医を集めて、専門以外は診られないミニ大病院をつくるより、少数の常勤医がかかりつけ医として患者にかかわる。

日大練馬光が丘病院を継ぐ「地域医療振興協会」産経新聞記事に興味持ちました。

「十二月役員会」報告

「二日・出席者」ボラセンにて

青木玲子 内田稚代 菅原美佐子
近江勇吉 中村千代古 山口得代
宮田頼子 保坂武雄 長谷川宏道

(司会)・保坂

★十二月十三日の例会楽しい「パソコン、携帯、スマートフォン」の世界、当日参加者についてはできただけ事前に声掛けをする。

★十一月二十四日六時より江古田明和会の評議委員会に保坂と青木も出席した。

★NPO法案化については臨時総会を開いて、会員に理解を得る必要がある。その為にも、もっと具体的に原案作りをしなければならぬ。もう一度一月の役員会で検討する事にした。

★第二回の「みんなのおんがくかい」日程決まる。本番六月九日(土)リハーサルに六月六日(水)を確保。その他控室も確保出来た。

★十二月二十七日(火)本年度最後のニュース発送手配が終わった後に、発送手伝いの皆様一年間ご苦労様と言う事でささやかな慰労会を行う。

★一月十二日(木)新年七福神巡りの集金は山口担当。

★ニュースに載せる恒例、お正月の役員挨拶原稿、メールにて十二日(月)迄、近江役員に送信する。

★二十四年度「新年会」決まる
一月二十七日(金)椿山荘カメリアにて、臨時総会と兼ねる予定。渡辺顧問には楽しい落語を、披露して頂きます。

★案内のチラシ作成、内田担当
★会計の中間報告が会計担当よりあった。

★現在会員数二〇四名

★一月号の巻頭言は青木担当

★一月の行事予定確認と

ニュース内容の検討

★十二月ニュース作業

*割付・校正十二月二十一日(水)

午後一時 ボラセン

*印刷・発送十二月二十七日(火)

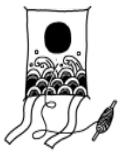
午前九時三十分 ボラセン

★「一月役員会」五日(木)

午前十時〜一時 ボラセン

当日司会担当 青木

文責 内田



◆「ニュース【割付/校正】」

(十一月二十二日・練馬)

青木玲子 近江勇吉 秋元婦み子
内田稚代 山口得代 菅原美佐子
中村 清 保坂武雄

◆「ニュース【印刷/発送】」

(十一月二十五日・練馬)

青木玲子 石毛栄子 秋元婦み子
今村安江 内田稚代 菅原美佐子
近江勇吉 葛谷豊子 中村千代古
嶋木和子 高橋保孝 保坂武雄
中村 清 橋本 光 山口得代
武田怜子 市原澄子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(十二月二日・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 池谷久美子
大久保晴子 会員外二名

◆「おしめたたみ/ボラ」

(十二月十六日・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 池谷久美子
鈴木敏彦 大久保晴子
秋元婦み子 菅原美佐子
会員外二名

◆やすらぎ会 十二月二日

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

◆やすらぎ会 十二月十六日

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

◆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
鷺池聡子 保坂武雄

俳句 去年今年 中村 清

聴診器に秋思を聴かれいたりけり
争いの二神の山も粧えり

会報に養生訓あり去年今年

大賞は絆と決まり去年今年

階を一步宛踏む寒さかな

◎入会者

徳永 至(いたる)

◎12年 1月：日付順行事案内 ★印はチラシ同封 ☆印は詳細別記 ◎

- ▼ 5日 (木) 10:00 「役員会」 ボランティアセンター
- ▼ 6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
- ▼ 6日 (金) 13:00 「やすらぎ会」 ボランティアセンター
- ▼ 12日 (木) 7:30練馬発 7:45高野台発 「七福神めぐり：河口湖七福神」
- ▼ 13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
- ▼ 14日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 16日 (月) 10:00 「繭の会」 ボランティアセンター
- ▼ 18日 (水) 13:00 「シルバー・コーラス」 厚生文化会館
- ▼ 19日 (木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」 豊玉高齢者センター
- ▼ 19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
- ▼ 20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
- ▼ 20日 (金) 10:00 「健康連絡会」 光が丘保健相談所
- ▼ 20日 (金) 13:30 「やすらぎ会」 ボランティアセンター
- ▼ 21日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 23日 (月) 10:00 「革細工の会」 光が丘ボランティアコーナー
- ▼ 24日 (火) 10:00 「ニュース割付・校正」 ボランティアセンター
- ▼ 27日 (金) 11:30～14:00 「新年会：椿山荘・カメラ」 臨時総会を兼ねて・・・
- ▼ 28日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 30日 (月) 13:00 「ニュース印刷：発送」 ボランティアセンター
- ▼ 30日 (月) 11:30 「やすらぎ会：新年会・木曽路」 練馬駅バスターミナル集合
- ▼ 31日 (火) 13:30 「マジック」 ボランティアセンター



★繭の会（小物作り）

一月十六日（月）午前十時
場所 ボランティアセンター
作る物

キーホルダー
（タツノオトシゴ）

持って来るもの
ハサミ・ペンチ

★革細工の会（小物作り）

一月二十三日（月）午前十時
場所 光が丘ボランティア

コーナー

作る物 パスモ&スイカの
（パス）入れ
道具は忘れないように

◎使用済み切手協力者

小坂 茜

◎外部協力者

健康連絡会 森 義隆
山形県在住 岩崎久美子



編集後記

今年三月十一日の東日本大震災、それに伴う原発事故があり、この歴史的な大事件にかかわることになった日本国民の一人一人が自分の生き方、大事なものは何かを考え直した年となりました。

健康で、人のために何か出来るという事は平凡なようで本当は実に幸せなことなのだという事も学びなおした思いがします。新しい年も心一つにして楽しい建設的な健生会でありたいと願います。

第二回「みんなのおんがくかい」の日には六月九日（土）と決まりました。演目は全部は決定してありませんが、第一回とは少し違ったものにしたかと考えています。どうぞ今からその日に印をつけて戴き、当日は客席で、手伝いとして、又舞台に立つものとして参加いただけたらと願っております。

NPO法人化の事も是非皆様のご賛同を戴き、一致した歩みが出来ますようにと願っております。一年間の会員、並びに役員の皆様のご協力に心からお礼申し上げます。