

「消費増税しかない」

保坂 武雄

平成24年度予算案が国会審議されている頃です。税収42兆円、公債44兆円、歳出90兆円と言う大借金予算です。同時進行で議論されているのが昨年12月29日に民主党が決めた消費増税案で、現在の5%を、26年4月に8%、27年10月に10%とする案です。これを決めた野田内閣に対し、自民党はじめとする野党はおろか与党内にも反対論が有り先行きは不明です。

我が国の大借金即ち公債残高は世界最悪、ギリシヤよりも酷く、国内総生産の2倍を超えています。昭和50年(1975年)までは歳入、歳出のバランスは保たれていたが、55年度に国債依存度は30%を超え、60年度には40%を

超えました。その後67年に30%台に戻ったのは中曽根内閣のもと「土光臨調」による行革と民営化の賜物です。残念ながらその後は歯止めを失いました。国の借金はウナギ登り、ついに昨年度と本年度は予算の半分を借金でまかっています。理由は社会保障費即ち年金と医療費の増加と言いますが、実際は誰も直視せず、まともに取り組んで来なかった。選挙目当てのバラマキも大きい。我が国の国債は自国民によつて保有されているからギリシヤのようにはならないと嘯く識者がいます。例えて言えば、40万円の月給で90万円の生活をしているが、家族自身が補填しているから大丈夫と言っているようなものです。だが、間もなく預金が底をついたらどうするのでしょうか。日本の現状が何となく保っているのは世界経済全体が極めて異常な間違いのバランスの上

に立っているからです。

今すぐにも間違いのバランスが崩れても不思議でなく、日本の信用は一気に失墜、まさに恐慌になります。余りの巨額で世界全体でも救済など出来ません。

改善策は残念ながら、今すぐの消費増税しかありません。消費税は優れた点が沢山あります、
①全ての人に平均して、あらゆる生産・サービスの各段階に同一の原則を当てはめられる。
②透明性が高く把握しやすい。
③日本の現状が5%に対し、世界の先進国は平均して15%以上、社会保障が充実している北欧諸国は25%です。そして、どの国も日本の低成長に瀕(ひん)してはいない。日本には10〜15%の余地があると云えます。

問題点は、今の日本は何も決まらないう事で、まして消費税は常に政争の具にされ強硬な反対で実現

しない事で、政治家にはタブーになつていきます。反対の論拠は、

- ①消費税を上げると景気が悪くなり税収は却って減ると言う。これらは短期的にはともかく、中期では嘘です。日本より10〜20%も高い消費税の国の殆ど全てが日本程無力感無く、低成長でもありません。又、神武とか岩戸と言われた未曾有の好況時にも税収が充分に上がった試しなど無いのです。
 - ②国会議員定数や公務員数、天下りなどを放置して税を上げるのは許せないと言う。全くその通りだが、これらが出来ない間消費税は上げられないと言うのは反対派の常套句で、両方が大切なのです。
 - ③公約違反だと言う。もう国民は諦めて賛成論が世論となつている。与党議員までが公約違反と言うなら選挙しかない。
- 野田総理は「不退転の決意」を繰り返して、支持率も自分の政治生命も賭けるとしている。これほどはつきりと言つた総理は居ない。腰砕けにならない事を祈りつつ、今は支持したい。

では、消費税を何%上げ、財政再建をどうすべきか、一人の生活者としての見解を申し上げます。

①今は10%とするがこれでは、全く不十分、早晚20%とする。

②歳出削減にはあらゆる経費を徹底節減、殊に老齢年金を20%カットし子育て世代に回す。(私が好奇) 高貴高齢者?だから言える。)

③政治の浄化には、政治資金規正法を改正し、違反は無過失責任、無罪の立証責任は政治家本人に有ると改正。今は半ば公然と金をばら撒いて派閥を肥やす事が許され国民の無力感は何十年も続いている。上の者ほど悪事が許される日本は後進国です。

④景気対策も企業や農漁業等への補助金も一切止めるべき。この20年間、公債を20〜40兆円発行し続け、予算につき込み、公定歩合を1%未満としてきたが押し効果はゼロでした。その結果社会も経済も脆弱化、日本は跳躍力を失いました。半端な覚悟では何も変わらないのです。財政を再建し活力を取り戻す事は数十年単位の試練私達国民のチャレンジなのです。

「土光敏夫100の言葉」

を読んで。 保坂 武雄

年明け、巻頭言を書いている時この本に出会いました。

経営者、経団連会長、臨調会長

として歯に衣着せぬお言葉と生活姿勢はまさに現代の指針です。

86年11月3日民間人としては例のない勲一等旭日桐花大綬章を受け、「個人は質素に、社会は豊かに」と言う母の教えを、行政改革の基本精神と信じて微力をささげて参りました。・」と挨拶。

経団連会長になり「一番ショックだったのは金権政治の問題だった、それが国家の本質にふれる問題だから。」と言い、経団連を經由しての政治献金を止めてしまいました。私生活では大企業トップとなっても鶴見から東京まで電車通勤していた。臨調会長時、NHK取材がPRになるなら自宅食卓にカメラ取材を受けた。その日の献立は大好きなメザシだったので「メザシの土光さん」と呼ばれるようになりました。

「行政改革問題は、我が国が国家として取り組まねばならない問題で、しかも焦眉の急。現在、国債が82兆円、地方債も40兆円近い、国民一人当たり100万円近いの計算になる。こんなことは欧米にも例がない。太平洋戦争の水準を超えている。」とし、行政改革を進め、財政を大いに改善し

ました。およそ30年前ですが、今、国の借金はその10倍、GNPは1.5倍にもなっていないのです。当時土光さんは「無駄や国の借金を放置しての増税はダメ」と言っていたが、今は草葉の陰で

「だから言った、他に手はない。不転の決意で税と社会保障そして財政の抜本改革を一体としてやるべし、小出しにせずスピーディーに」と言うのではと思うが如何? 私事で恐縮ですが、5年前、本を出しました。「スロインフォームーション」と言います。維新以来150年の経済指標をグラフ化、結論として①公定歩合を2%とし、②消費税を直ちに10%に上げ、③老齢年金を20%カット、④政治家の腐敗には厳罰をと書きました。(P162) 当時は、消費税など話題にもなっていませんでした。

ブログ、「ほーさん通信」でお読み頂けます。 区の図書館にも有ります。 健康たより 第百七十九号

平成二十四年一月

若さを保つ健康長寿の秘訣

(実践) (第4弾)

長寿の秘訣研究会 松島勇次

食べ方を工夫するだけで糖化を防げる。その食べ方四つとは?

①「懐石食べ」で血糖値の急上昇を防ぐ 糖化を防ぐには、食後の血糖値が急にならないようにする。そこで重要になってくるのが、食品を食べる順番。ご飯を先に食べると血糖値が急上昇し、それにあわせてインスリンもたくさん分泌される。サラダを先に食べた時は、血糖値の上がり方もインスリンの分泌もゆるやかになる。どつちを先に食べるかという問題で、それが大きな差がつく。ポイントになるのは食物繊維で、野菜や豆類、海藻やキノコ類などに含まれる食物繊維には、糖質の吸収をゆるやかにする働きがあり、食物繊維たっぷりのサラダを糖質よりも先に食べるだけで、血糖値の急上昇を避ける事が出来る。懐石料理では、旬の野菜などを中心にした料理が最初に出て、次に肉や魚のメインの料理に移っていき、最後にご飯やそばなどの炭水化物で終わる。血糖値の上昇を防ぎ、糖化を防ぐには、この順番で食べるのが最も適している。

②緑の野菜をたくさん食べる 最強の抗糖化食品は?それは緑の

野菜です。アメリカの二〇一〇年の研究で、緑の野菜は糖尿病の発症を抑制するという論文があり、その根拠として、緑の野菜はAGE (糖化最終生成物で老化促進物質) を抑える役割がある。また、緑の野菜にはカリウムが多く含まれ、糖尿病の発症を、抑えるのに効果的である事も明らかになっている。厚生労働省は一日の野菜必要量は三五〇グラム、だいたい両手一杯ほどの量です。

③糖化した食品を摂り過ぎない
特に、加工食品でスナック菓子、クッキー、ビスケット、スナック類などは、基本的に小麦粉に砂糖を混ぜて加熱したもの。その加熱加工の過程で、小麦粉に含まれるたんぱく質と糖が反応して糖化が起こっています。食品のAGE量は生の状態が最も低く、加熱調理をするると一気に高くなります。(続きは次号でお知らせします)

話のひろば

七福神めぐり 馬場 洋子

健生会恒例の新春七福神めぐりに今年も参加させていただきました。この冬一番の寒さと言われ

た一月十二日(木) 早朝七時三十分バスで練馬区役所前を出発、高野台駅前集合の人達と合流し、総勢三十三名で河口湖へと向いました。中央高速では好天に恵まれ、富士山がとてもきれいな稜線を裾野まで伸ばしていました。

車内では内田さんのなぞなぞクイズや、保坂さんの難しいクイズで楽しみ、またガイドさんと共に懐かしい「富士山」を唄ったりしているうちに北口本宮富士浅間神社に到着、参道には杉や檜の巨木の森が広がり、拝殿前には天然記念物指定の「富士太郎杉」「富士夫婦檜」の御神木があり、本殿梁から見下ろす天狗もあり、見事というしかありません。

その後は綾小路きみまろさんが富士河口湖畔に寄贈した黄金の七福神めぐりです。河口湖北岸には福祿寿、寿老人、弁財天、毘沙門天、大黒天そして河口湖大橋を渡った南岸に恵比寿、きみまろ茶屋に布袋尊。この場所にはサッカ―女子W杯で日本を初優勝に導いた佐々木則夫監督が、大会前から親交があつたきみまろさんの七福神を訪れていたようです。

昼食は河口湖畔でゆっくり美

味しい「ほうとう定食」をいただき、又お土産も沢山買いました。河口湖畔を後にして次の見学場所まで一時間位で山梨県立美術館へ。広大な公園内にはロダンの彫刻や、その他四季折々楽しめる花木がありました。開館以来三十年以上も「ミレーの美術館」として親しまれていて、「種をまく人」「落穂拾い」など滅多に見られない素晴らしい作品を鑑賞できとても感動しました。

帰りのバスではきみまろさんのビデオを見ながら大笑い。高野台駅に着いた時には皆さん笑い疲れたようでした。でも「笑う門には福来る」と言われるように、今年も又自然に幸運が巡って来るとでしよう。毎年各地の七福神を計画してくださる役員さんに本当に感謝しております。

私のたのしみ

菅原 美佐子

私は子供の頃から乗り物に乗って出掛け、車中から景色を眺めるのが好きでした。その楽しみは今も続いています。ところで、「青春18切符」をご存知でしょうか。JRが年に春、夏、冬の三回、学

生が休みの時に一ヶ月間ほど発売される期間限定の切符です。「青春」と名前がついていますが誰でも購入できる五枚綴りの切符で、一枚に換算すると二、三〇〇円で普通列車なら一日中何度でも途中下車が出来ます。私はその切符を時々買い求めて一人で日帰りのプチ旅行にでかけます。今度行きたいところの目星を付けて置いて、時刻表を調べながら綿密に計画を立て、又その沿線の美味しい駅弁や名産などをチェックしておくのも楽しみのひとつです。私の計画はお天気次第なので、夜の天気予報を見て次ぎの日の良い天気だったら実行に移します。

早春の頃には日本で一番標高の高い所を走る小海線に乗って、八ヶ岳の雄大な景色を見ってきました。桜の満開の頃には富士山の裾野を走る御殿場線に乗りに行きました。又夏には荒川の鉄橋を走る八高線や、桐生から乗り換えて列車の左右から見える「わたらせ渓谷」を満喫してきました。

冬は上越線に乗って地下にある谷川岳の駅を越えて越後湯沢まで雪景色をみってきました。普通列車なので土地の人達も乗っており、

隣り合わせた方達とも会話が弾みます。

最近では中高年の人達にこの「青春18切符」が人気があり、何日もかけてゆっくりのんびり、旅行するのが流行っているそうです。飛行機や新幹線のように早く目的地に着く旅行もそれはそれで楽しいのですが、鈍行で一駅ひと駅止まる列車の中で、広げて食べる駅弁の美味しさもまた格別です。

■ コーラスに再入会して

シルバー・コーラス 笠原 久子
十二年前シルバーコーラスに入会しましたが五年後に体調を崩し退会しました。その後五年間の空白を経て二年前、入会当初から仲良くして頂いた坂根さんのお誘いを受け再入会しました。十年前と変わらず和やかな雰囲気の中での教室の練習を毎回楽しんでいきます。入会時は娘の子供二人の子育てを手伝って当時一才の下の孫を預り、発表会の練習の為ベビーカーに乗せて教室に行きましたが、発表曲の「大きな古時計」を聴いて気持ち良さそうに寝ていたのが私にとって懐かしい思い出になっています。その孫も現在小学五年

の腕白坊主に成長しました。

今後は健康の為に始めたフォークダンスと共にコーラスも無理をせず、楽しく続けて行きたいと思っております。

再入会の際は先生始め皆様は気持ち良く迎え入れて下さり感謝しております。これからも宜しくお願いします。

河口湖七福神巡り

報告 菅原 美佐子

一月十二日(木)この冬一番の冷え込みと言う寒い朝、三十三名の参加者は大型バスのガイドさんつきで、一路中央高速を河口湖へと向いました。真つ青な空で天気は上々なのですが、外気温はマイナス三度を示しています。でもバスの中はポカポカです。朝が早かったせいとかコックリと居眠りが出たきそうなのに、内田さん恒例の「なぞなぞとんちクイズ」で頭の体操の始まりです。真面目に考え過ぎないようにと思いつつ当たった方にはささやかな賞品も用意してありました。

上野原を過ぎた頃から山々の間に雪化粧をした富士山が見え隠れしていましたが、バスが進行する

にしたがって道路の中央に雄大な姿を見せてくれ、皆の歓声があがりました。富士急ハイランドを通り過ぎてから、まもなく最初の目的地である富士浅間神社の参拝です。富士山を見守る神社として建立され、境内は樹齢何百年も経っていると思われる杉木立を通り抜けて、本殿にて祈願してきました。

その後バスで三十分程で川口湖畔に到着です。そこから徒歩で七福神巡りです。河口湖畔の近辺に漫談家・綾小路きみまろさんが奉納した「黄金の七福神」が祭つてあります。きみまろさんは今でも河口湖近くに住んでいて、地元に貢献しているのだと思いました。各々の七福神は木で出来たほこらに納められており、黄金の輝きを放ち立派なものでした。バスガイドさんの説明によると、恵比寿天だけが日本の神様で大黒天、弁財天、毘沙門天はインドから来た神様、寿老人、福祿寿、布袋尊は中国の神様だそうです。

七福神巡りが済んだところで昼食です。歩いている時の湖畔を渡ってくる風は肌を刺すような冷たさでしたが、暖かい「ほうとう」メインの食事です。一息ついて

美味しく頂きました。食事の後は皆お土産のお買い上げで手荷物は益々重くなってきました。

最後の見学は山梨県立美術館の絵画の鑑賞です。この美術館は「ミレーの美術館」とも呼ばれ、有名な「種をまく人」「落穂拾い」の絵などのほかミレーの絵が数点ありまた、一八〇〇年代の有名な画家の絵も多く展示されており、時間の余裕があったらゆっくり鑑賞してみたいほどでした。参考までにこの入館料は六十五歳以上は無料のため、今回の参加者は全員無料で鑑賞させて頂きました。(山梨県はミレーの絵を所有したり、鑑賞が無料でしたり、裕福な県なのではないか?)

四時過ぎに美術館を後にして本日のコースは終了です。帰路のバスの中では疲れて居眠りする人や、きみまろさんのビデオを見ながら笑い転げる人など、無事に高野台、練馬に予定の時刻に到着しました。

今年も会員の皆様は健康で楽しく健生会の行事に参加できます事をお参りしてきました。



「二月役員会」報告

(五日・出席者) ボラセン
 青木玲子 上西正夫 秋元婦み子
 内田稚代 近江勇吉 菅原美佐子
 宮田頼子 保坂武雄 中村千代古
 山口得代 長谷川宏道

(司会)・青木

☆十二月二十七日(金) 發送業務
 終了後、感謝を持って最後の慰勞
 会をすることが出来た。

★一月十二日(木) 七福神めぐり
 参加者、三十三名 予定

☆二十四年度「新年会」一月二十
 七日(金) 椿山荘カメラアにて、
 プログラムに沿って確認する。

新年会の司会・山口、菅原
 今年の卒寿(九十歳) 傘寿(八十
 歳)の方に記念品進呈。

落語、三遊亭大王(渡邊一雄) 縁
 台、座布団、出囃子など。 三

☆臨時総会の司会・内田
 NPO法人化の説明・保坂
 質疑応答・青木、保坂、渡邊
 新春お楽しみ・内田、山口、菅原
 記念写真と閉会の挨拶・近江

NPO法人化の書類についての検
 討を本日役員会の午後延長役員会
 として午後一時から四時までボラ
 センで行うこととした。

☆第二回「みんなのおんがくかい」
 プログラムはほとんど変わらない

が第二部のプロ、セミプロの部分
 についてはいくつかの候補からソ
 プラノ独唱とチェロ演奏を選び、
 それぞれ出演者の快諾を得ている。

☆二月例会、松島先生、十八日十
 時〜十二時リサイクルセンター

☆次回、大江戸花めぐり、四月か
 五月、日程は検討中

☆四月、一泊旅行の日程検討中

★現在会員数、二〇四名

★二月号の巻頭言は保坂担当

★二月の行事予定の確認と

ニュース内容の検討

★一月ニュース作業

*割付・校正一月二十四日(火)

午前九時半 ボラセン

二月二十一日(火) 一時から

三時半までボラセン

*印刷・發送二月三十日(月)

午前十時 ボラセン

二月は二十八日(火) 午前十時

ボラセン

★「二月役員会」六日(月)

午前十時〜十二時

リサイクルセンター

司会・中村(子)

文責・山口

◆「二ニュース【割付/校正】」

(十二月二十一日・練馬)

青木玲子 近江勇吉 秋元婦み子
 中村 清 保坂武雄 菅原美佐子
 宮田頼子 山口得代

◆「二ニュース【印刷/發送】」

(十二月二十七日・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 志村松枝 中村千代古
 高橋保孝 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」

(平成二十四年一月六日・練馬)

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 安岡良子
 八巻祥子 柳井田芳子

◆「やすらぎ会」

(二月二十日・練馬)

大矢芳子 西勝絹子 秋元婦み子
 橋本 光 松島久米 内田まさ子
 八巻祥子 小野寺京子
 島田フサ子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(一月六日・小茂根)

鷺池聰子 高村直子 池谷久美子
 篠崎玲子 鈴木敏彦 大久保晴子
 会員外三名

◆「おしめたたみ」

(二月二十日・小茂根)

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

◆「きらら生活支援昼食会」

(二月十三日)

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
 鷺池聰子 保坂武雄

◆「使用済み切手収集」

上西正夫 秋元婦み子
 水野清子 池谷久美子
 椎名昌信 若月たね子
 ◇有り難うございました。

◎「新会員の紹介」

小松 幸子 様
 吉井 利光 様

俳句

水仙

白息が交わす挨拶五年生

負けん気を人に嗔われ寒鴉

水仙の香を引き寄せしつひのあじ

福笑い目鼻が逆さ笑いの渦

水仙や地震続く地の海に向く

中村清



映画評「孔子の教え」

T・H

孔子様は二千五百年前、中国春秋時代魯の国に生きた。ネパールでお釈迦様が生きた時代であり、日本では弥生時代が始る頃である。「己の欲せざるところ、人に施すなかれ。」

「朝に道を聞かば、夕べに死すとも可なり」などの教え「論語」は中国以上に日本人は昔から親しみ、学び道德の中心となっている。紀元前551年に生まれ、幼くして両親を亡くした孔子は軍人となる。類稀な巨漢、文武に優れ、上下から慕われて頭角を現した。「仁の心で政治をすれば国は富み戦にも勝てる」とし、実際に国を富ませ、戦に勝った。51歳で大司寇

(最高裁判官)外交官にまで上る。しかしながら、常には理解されず、陰謀に巻き込まれ、王からも思想を否定され、命をかけた14年間に及ぶ流浪の旅に出る。彼を追う顔回や子路など多くの弟子達と行動を共にした。この苦難の行程に孔子が発した数々の教えを後の時代に、弟子達が纏めたものが「論語」となり儒教の始まりとまった。

映画はこの様子を中心に、これまで我々が思っていたとは異なる、孔子像を見せてくれる。聖人君子が考え抜いた言葉と言うよりも、現実の政治や戦や権謀術策の中で語ったものが「論語」なのだ。

中国共産主義下では歴史上の英雄を否定する時期もあったが、最近の経済発展の中で歴史を見直し、道德を尊ぶべきとの考が出てこの映画は実現したと言う。

監督は女流チャン・イーモウ、主演俳優は香港の国際的スター、チョウ・ユンファ等最高の布陣。「レッドクリフII赤壁」を思わせる戦闘シーンや、招待された国の王妃に誘惑されるシーンなどは余りに映画的な演出と感じたが、井上靖の「孔子」とも相通ずる点が多く、楽しく孔子の人間像につ

いて学べた。★★★☆☆評価
「学んで思わざれば、即ちくらし、思つて学ばざれば、即ち危うし」。

山梨県立美術館を見学

近江 勇吉

1月12日、山梨県立美術館を見学し七福神めぐりの途中に「ミレーとバルビゾン派の作品」順序として、ミレーの作品から拝見して行きましたが、「種をまく人・1850年。落ち穂ひろい・1853年」何れも、今回で5度目ぐらい観ましたが、何度見てもこの方々の作品には感動するのみです。同館では、特別展、特別公開として、(現・東京芸術大学) 日本学科を卒業した昭和6年卒業組みに、山田申吾の他に沢山の方々がありますが、「冬の情景く晴を待つ」申吾の作品《霜晨》が特に眼に入りました。今から162年前のミレーの作品や、申吾のように80年前の新しい作品も、この山梨県立美術館で拝見できたと言うことは、私は恵まれ過ぎです。



■四季をよりきめ細かく分けた二十四節気■

《ホームページ (カレンダー) より抜粋/西村 一彌

★ (平成24年2月～25年1月まで)
★日本には何月何日というデジタルな暦とともに、「立春」とか「清明」「白露」などの美しい言葉が示される「二十四節季」という暦があります。四季に恵まれたこの国では「二十四節季」によって、自然の再生環境と季節の移ろいを身体全体で感じ、自然との共生をしてきたのです。

◆【春】◆

- 「立春 (りっしゅん)」 2月4日
暦の上で一年の始め、春の始めとされ、暖かくなり始める。
- 「雨水 (うすい)」 2月19日
雪やあられが雨に変わり、氷や霜が融け草や木の芽が生えはじめる。
- 「啓蟄 (けいちつ)」 3月5日
冬のあいだ土の中に巣ごもりしていた虫たちが目ざめ活動を始める。
- 「春分 (しゅんぶん)」 3月20日
春のなかば。昼と夜の長さが等しくなる。寒さもすっかりやわらぐ。
- 「清明 (せいめい)」 4月4日
万物が若返ってすがすがしく、さまざまな花が咲き乱れる。
- 「穀雨 (こくう)」 4月20日
田畑の準備が整う。稲や麦などの穀物の長生を助ける恵の雨が降る。

◆【夏】◆

- 「立夏 (りっか)」 5月5日
茶つみの始ま十八夜のころ。初夏の陽がまぶしくなるる八
- 「小満 (しょうまん)」 5月21日
草や木が成長する。山野が緑にみちあふれ、麦刈りのころとなる。
- 「芒種 (ぼうしゅ)」 6月5日
入梅の入りの頃、梅の実が黄ばみ、田植えが盛んになる。
- 「夏至 (げし)」 6月21日
太陽が最も高く昇り、昼が一番長く、夜が一番短くなる。

- 「小暑 (しょうしょ)」 7月7日
梅雨が明けて、暑さが次第に厳しくなり、セミが鳴きはじめる。
- 「大暑 (たいしょ)」 7月22日
連日30度を越える。夏の土用のころ。最も暑く、子供たちは夏休み。

◆【秋】◆

- 「立秋 (りっしゅう)」 8月7日
暦の上では秋となるが、残暑はなお厳しい。高原から秋のたより。
- 「処暑 (しょしょ)」 8月23日
朝夕はいく分かしのぎやすくなり、昼間の短くなったことを感じる。
- 「白露 (はくろ)」 9月7日
朝、草花に白露の宿っているのを見る。台風シーズンとなる。
- 「秋分 (しゅうぶん)」 9月23日
秋の彼岸。暑さもおさまり、みのりの秋を迎える。昼夜の長さが大体同じになる。
- 「寒露 (かんろ)」 10月8日
稲刈りも終盤。山野はすっかり秋らしく、朝晩はさわやかである。
- 「霜降 (そうこう)」 10月23日
北国や高地では霜がおりはじめる。刈り入れの光景が見られる。

◆【冬】◆

- 「立冬 (りっとう)」 11月7日
紅葉する木樹も多くなり空気が乾いて、空が青く澄む。
- 「小雪 (しょうせつ)」 11月22日
高い山に初雪が降って、白く輝く。朝、息が白くなる。冷え込みが厳しくなる。
- 「大雪 (たいせつ)」 12月7日
平地でも霜が降り、すっかり冬景色となる。枯葉が木枯らしに舞う。
- 「冬至 (とうじ)」 12月21日
太陽が最も低くなり、昼が一番短く、夜が最も長くなる。ゆず湯で身体を温める。
- 「小寒 (しょうかん)」 1月6日
寒に入り、寒さは次第に厳しくなる。
- 「大寒 (だいかん)」 1月21日
最も寒い頃。大雪が降り氷がはりつめる。この後は少しずつ春に向う。

◎12年 2月：日付順行事案内 ★印はチラシ同封 ☆印は詳細別記 ◎

- ▼ 1日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」 練馬公民館：視聴覚室
- ▼ 3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
- ▼ 3日(金) 13:00 「やすらぎ会」 ボランティアセンター
- ▼ 4日(土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 6日(月) 10:00 「役員会」 リサイクルセンター
- ▼ 7日(火) 10:30 「小竹小学校」：1年生と遊ぼう (時間厳守)
- ▼ 10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
- ▼ 11日(土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 15日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」 練馬公民館：視聴覚室
- ▼ 16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
- ▼ 17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
- ▼ 17日(金) 10:00 「健康連絡会」 関保健相談所
- ▼ 17日(金) 11:30 「やすらぎ会・新年会」 木曾路：谷原店にて
- ▼ 18日(土) 10:00 「例会」 (講師：松島勇次) リサイクルセンター
- ▼ 20日(月) 10:00 「繭の会」 ボランティアセンター
- ▼ 21日(火) 13:00 「ニュース割付・校正」 ボランティアセンター
- ▼ 27日(月) 10:00 「革細工の会」 光が丘ボランティアコーナー
- ▼ 28日(火) 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)

★二月二十日(月) 午前十時

場所 ボランティアセンター

☆作る物 ワンちゃん

切らずに出来るタオル手芸

※持って来るもの

ハサミ・糸・(木綿糸)

持ち針・ボンド・物指し

◎皮細工の会(小物づくり)

★二月二十七日(月) 十時

場所 光が丘ボランティア

コーナー

☆作る者 小物入れ

※持って来るもの

何時もの道具を忘れずに

◎小竹小学校一年生・児童

三十二名と遊ぼう。

★二月七日(火) 十時三十分

場所 小竹小学校

☆遊び道具は、役員が預かって

いる物を持参します。

※参加できる方は二月一日

までに、青木迄電話送る。

編集後記

今年になってとても寒い日が
続いていますが、皆様お変わりな
くお過ごしでしょうか？

今月はバス旅行で素晴らしい
富士山をまじかに観たり、元氣な
皆様と交流し大変嬉しく思いまし
たが、いつも参加する上西ご夫妻
はじめ、何人かの常連のお顔が見
えないことは寂しいことでした。

月末には新年会と臨時総会が
あり、その為の準備に心落ち着か
ぬ毎日を過ごしています。何か新
しいことを行おうとするときには
必ず思わぬことが起こったり、又
会員全部に百パーセント理解して
いただくことは至難の業と思いつ
つ、それでも出来る限り説明し、
納得の上でNPO法人化を進めて
いきたいと考えています。臨時総
会でゴーサインが出ますと最終書
類を作り、東京都へ提出という仕
事が待っています。

臨時総会が済むと、すぐに六月
九日(土)の「みんなのおながくか
い」の準備に入ります。

昨年は東日本大震災の後で四
月の旅行は取りやめましたが、今
年は是非実現したいですね。

R
A