

「やまごまな死生観」

健生会顧問 渡邊 一雄

久しぶりに以前働いていた会社
のOBの会に出席した。60歳すぎ
てから会社のOBの会とか、学校の
同窓会にはなるべくいかず、新し
い地域の集いに積極的に参加する
ようにしてきた。それはそれなり
に理由があるのだが、今回はたまり
にはなつかしい元の職場の人々に
会うのもいいかと出かけてみた。

会場につくと受付の人が私に会
の冒頭に挨拶をして欲しいという。
「何故私？」と聞くと、私が一
番高齢者だからだという。一瞬め
まいがしそうであった。

いつの間にかそんな年をとった
のだろう。そろそろ「死に支度」
をする年になったなという思いが
よぎった。落ち着いて名簿をゆっ
くり眺めると、私より長寿の先輩
の名を見つけ（当日欠席）ちよっ

とほつとし、私より若い人の死亡
を知ると、バクダンが至近距離に
落ちたような気分になった。

丁度、その頃、「おくりびと」（ア
カデミー賞外国語映画賞受賞）を
見たあとだけに、なおさら死に支
度とか死生観について考えさせら
れたのかもしれない。日本人は死
を感覚的に最も忌み嫌い、高齢に
なっても死に関する話は避けよう
とする傾向がある。時には、高齢
者達がPPK（ピンピンコロリ）
で死にたいなあなどと云って大笑
いしているが、自分はまだまだだ
と思っているし、第一そんなにカ
ッコよく死ぬるものではない。
カッコよく死んだ人といえは、
西行法師を思い出す。

「願わくば花のしたにて春死な
む その如月の望月のころ」
西行は自分の愛した桜の花の下
で、釈尊と同じ日に死にたいと生
前にこの辞世の歌を公表し、予告

通りにその日に他界したので、当
時の歌人たちは度肝を抜かれたと
伝えられている（享年73才）。「偶
然だよ」とせせら笑う人もいるが、
今ではさすが西行法師だというこ
とになっている。

1912年生まれの新藤兼人監
督の死生観を紹介してみよう。彼
は親しい友人で73才で亡くなっ
た宇野重吉の死への問い方を例に
引きながら、彼の死生観を記した
ものがある。

今から20数年前に2度のガン
の手術をした宇野重吉は、死期を
悟ってから宇野重吉一座を組んで
旅に出たという。人は死ぬと知っ
たとき、立ちすくんで何も出来な
いか、人間として最後の行動に出
るか二通りであり、宇野の場合
は後者である。

芝居を本当に喜んでくれる人た
ちに会いたいという言葉を新藤兼
人は直接宇野から聞いている。最

後の撮影に行った時のことを、次
のように記している。

重ちゃんに会ってがくせんとし
た。目はおちくぼみ、腕は骨に皮
がついているだけだった。取材を
諦めようとしたというが、彼はか
まわないカメラをまわしてくれ、
話しておきたいことがあると言っ
た。彼は死を覚悟していたからま
たの日といわないということがこ
ちらにも伝わってきた。一時間ば
かり仕事をし、「これから沖縄に行
く。病院のベッドにいたってトラ
ックの中で寝ていたって同じだ。
外の景色を見ていると生き返った
気持ちになる」と。新藤はその言
葉を聞いてこれが宇野重吉の遺言
状であり役者というものが羨まし
く思った。生命が尽きるまで演じ
られたらさぞ仕合わせだろうな。

ある人は、彼の行動を人騒がせ
をしないで静かに寝ていたら、と
批判したが、宇野はドラマの原点
はリアリズムにあるという姿勢を
死に際まで体で主張したかったの
だ。新藤は20数年前にこの文章を
書いたが、老骨にむちうって映画
を撮り続けていた彼の姿に宇野重
吉の生き方、死に方が重なってい
るように見える。人間は「いかに

生きるか、いかに死ぬか」ではなく、「いかに死ぬために、いかに生きるか」が問われているのかもしれない。

次に樋口広太郎の死生観を紹介したい。彼は住友銀行からアサヒビールの社長に転じ、キリンを抜いて一時トップになり、アサヒの再生に大活躍したことで有名である。私も一度会ったことがあるが、小柄で気さくで実に明るい人であった。彼は「企業のトップの明るい死生観」というエッセイを残している。

人間はどうせ死は避けられないものだからこそ充実した人生を送りたい。我が実業人の場合、世の中の動きをよくみて社会に対して有意義な仕事を成し遂げることが最高の幸福であり、実業人の死に支度である。死に支度は人生に対する構えといった観念論ではなく、毎日毎日の生きる形にある。

人生には二つの生き方がある。一つは「とにかくこの世を楽しもう。未来は神まかせ、つまらぬいがかりは無視する」というゲーテの楽天的人生観。もう一つはカントの「苦しんだ行為のみ善。愛を保証するものは犠牲である」と

いう厭世的人生観がある。樋口は明るい楽天的死生観を選択している。大切なのは、「死の問題とは生きる覚悟、生き様の問題である」と強く提言している。

そして彼の銀行時代の友人の死について、次のように書いている。その友人は新宿支店長で仕事もよく出来、人間関係も立派だったが、なによりも偉かったのは死ぬ2ヶ月前にはもうダメだと気がついて周囲に感謝し、みんなに「ありがとう」と言つて死んでいった。こういう死に方が一番いい死に方であると思う、と。

以上のさまざまな死生観が、読者自身の死生観を考えるとき、何らかの参考になれば幸である。



臨時総会を終えて

健生会会長 青木 玲子

一月二十七日(金) 椿山荘の新年宴会の後、皆様のご協力により、臨時総会を無事に終えることが出来たことをご報告いたします。出席者48名、委任状79通

現在会員数204名 規約により四分の一の出席数で総会として成立を確認した。(一時〜一時)

第一号議案として

一、会の名称を「健生会」とする。

二、定款の内容は、健生会はこの法人は人間の健康を守る健康事業活動を行い、又、社会福祉に関わるボランティア活動を支援し、広く公益に貢献することを目的とする。

三、現「健生会」役員を全員理事、監事とする。

四、その他NPO法に準じた原案とする。

第二号議案「健生会」がNPO法人化を申請する件

青木よりNPO法人設立申請について経緯の説明をし、保坂委員より設立がなぜ必要かの具体的な話があり、活発な質疑応答が交わされ、回答は渡邊顧問、保坂委員、青木が担当した。第一号、第二号議案とも満場一致で承認され、閉会となった。



特定非営利活動法人「健生会」

設立臨時総会 議事録

1、日時 平成24年1月27日 (金) 午後1時から2時

2、場所 東京都文京区関口2丁目10番8号 椿山荘 カメリア

3、出席者数 48名

- 高橋保孝 高橋幸恵 北田攝子 鈴木敏彦 池谷久美子 飯田君子 中村 清 近江勇吉 荻原富貴子 市原澄子 内田稚代 菅原美佐子 上西正夫 坂根洋子 上西寿美子 樋口敏子 福田佳代 大久保晴子 小松幸子 篠崎玲子 内川スエノ 横山節子 保坂武雄 秋元婦み子 保坂邦江 小坂 茜 河合寿恵子 今村安江 西牧美幸 八島よし子 高村直子 宮田頼子 清水マツ子 堀 一子 並木俊子 若月たね子 高山節子 中山ふみ 内田まさ子 藤野悦子 橋本 光 笠原ノブ子 渡邊一雄 月川力江 並木みや子 青木玲子 山口得代 長谷川宏道

4、議案

第1号議案 定款案を承認する件

① 会の名称を「健生会」とする

② 定款の内容は「この法人は人間の健康を守る健康事業活動を行い、又、社会福祉に関わるボランティア活動を支援し、広く公益に貢献することを目的とする」

④ その他NPO法に準じた原案とする。

第2号議案 「健生会」がNPO法人化を申請する件

5、議事の経過及び結果

司会者、内田稚代委員の進行で、設立発起人を代表して健生会会長・青木玲子が議長に選任され、NPO 法人設立申請の経緯について詳細な説明があった。規約第10条(4) 総会は、会員の四分の一以上の出席(委任状を含む)により成立する。により、総会の成立を確認し、議案の審議に入った。

現在会員数 204名

総会出席者数 48名
委任状 79通

第1号議案

① 保坂武雄委員によるNPO法人化に関する設立趣旨、目的、法人としてのメリット等についての説明があった。「練馬健康と生きがいを語る会」から「健生会」とし、世の中の変化に対応する為、新しい目標も受け入れられるようにする。

② 「規約2」を正式の表現の「定款」とする。定款の目的内容は、健生会会員の意欲と活動力が広く生かされるようにする。

③ 役員は15人以内、監事3人以内とする。健生会のボランティア活動団体はなるべく多数の役員、監事を立てて活動していきたい。

④ NPO法人を申請し、社会的信用を得て、会員が意欲を持って活動

できるようにする。

会議中の質問は下記の通り。
答弁は渡邊一雄顧問、保坂武雄委員、青木玲子会長が担当した。

質問1 寄付を受けてその団体にボランティアを制約されるか？

答 そういう例はない。
質問2 寄付を受けて使った余りは、返さなくてはならないか？

答 従来の結果を見ると、良心的に運営されてきている。

質問3 重複してNPO団体に所属しても差し支えないか？

答 いくつでも構わない。

質問4 事務所所有の問題が持ち上がるのではないか？

答 NPO法人の一番の悩みが事務所の問題で、課題です。

質問5 寄付する側の立場はど

うですか？

答 欧米は寄付の習慣が進んでおり、日本でも今年りから税制を含め変化し、民間のNPO活動が期待されるようになるだろう。

第1号議案に賛同する人は挙手し、満場一致で承認された。

第2号議案 「健生会」がNPO法人化を申請する件

① NPO法人化を申請するための定款をNPO法に準じた原案にする。

② 会費は現状通りにする。
現在、認定NPO法人は練馬区で1件だけで、今後認定法人になれば会費の改定はあり得る。

第2号議案に賛同する人は挙手し、満場一致で承認された。

第3号議案 議事署名人の選任の件

議事署名人について、議長より本日出席の小坂 茜、北田攝子氏の2名を指名したところ、異議な

く承認された。

議長は、以上をもって本日の議事を終了した旨を述べ、閉会を宣した。

新年会の報告

内田 稚代

一月二十七日(金)十一時半より恒例の新年会が行われました。今回は臨時総会も行うので、広い会場の椿山荘に決め、お天気が心配でしたが、当日は良いお天気で一安心致しました。皆様綺麗に装って参加されとても素敵でした。

受付を済ませた方から順に、新年福引き三角くじを引いて頂き、ささやかでは有りますが其々に景品を受け取ってもらいました。特等は今年の干支、辰なので、ビーズで出来た大きい辰のケース入りの置物に致しました。済ませた方は、会場に入り着席して頂くと、すぐに開始の時間となり、菅原さんの司会で最初に青木会長の新年の挨拶、その時に新会員で出席者の紹介もされ、其のあと、恒例の卒寿(二名)傘寿(十二名)今年中に迎えられる方々の、紹介を司会者が読み上げ、出席された傘寿

の、今村様、飯田様、内田(まさ子)様、笠原様、近江様、以上、五名の方に前に並んで頂き、健生会からのお祝いの記念品を会長より贈られました。皆様お元気で出席して頂きましたので私共も嬉しく、一緒にお祝いをさせて頂きました。其処で記念写真もパチリ！欠席の方にはお送り致しました。次に歌、落語をなさる渡邊顧問様の紹介を山口さんにして頂き、最初に、「会いたかったぜ」を歌われ、本当に皆様に会いたかったので、此の曲を歌いましたと、心を込めて話されたのが印象的で、拍手喝采！続いて落語で題名は、「結婚式風景」を語って頂きました。会場から笑いの声・・・

昨年(二月)の終わり頃からは両肩、両膝、腰に激痛が走り、三か月間苦しい闘病生活を、過ごされておられた様には思えない程、お元氣になられ、笑顔で演じて頂き、健生会に元氣を下さいました。

演芸の後、上西名誉会長の乾杯の音頭で昼食会が始まり、北海の幸の前菜、カボチャのポタージュスープ、魚、肉料理、デザート盛り合わせ、コーヒール、目にも綺麗な盛り付けで、美味しく、歓談

しながら頂きました。

終了間際に飛び入りで上西名誉会長が、お祝いを込めて、謡曲、「鶴亀」を謡ってください、今日の日にふさわしかったと思います。何よりも椿山荘のスタッフの方々の親切な心配りのお陰で順調に進行出来ました。

今回参加出来なかった方も、次回機会に三重の塔と滝、青々とした椿の葉、起伏のある庭園が見えるお部屋での会食、是非参加してみても如何でしょうか。臨時総会の後記念写真を撮り終了しました。

健康たより 第一八〇号

平成二十四年 一月

若さを保つ健康長寿の秘訣

(実践) (第五弾)

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

①懐石を食べ②緑の野菜をたくさん食べる③糖化した食品を摂り過ぎない④食後1時間に体を動かすようにする食事をして、最も血糖値が上がるのはだいたい食後1時間です。現在健康診断の測定は空

腹時ですが、食後の血糖値が大事です。食後1時間に体を動かすと糖化進行速度は改善する。以前糖化こそ老化や病気を引き起こす元凶の説明を行いました。たんぱく質には体内に入ってきた糖と結びやすく、変性してAGE(糖化最終生成物)という、老化促進物質が生まれ動脈硬化の原因になります。

①動脈硬化、心筋梗塞、狭心症、

脳梗塞、脳出血、心臓や脳に栄養を送り届けている血管は、生命維持に不可欠なライフラインと同じ。

②認知症、アルツハイマー病

アルツハイマー病はB.アミロイドというたんぱく質が脳内にたまるのが原因で、この物質が蓄積すると、脳に老人斑というシミができます。この脳にできたシミを調べると驚いた事にAGEがたくさん検出される。アルツハイマー病は、脳細胞が死滅して脳がだんだん萎縮していつてしまう病気です。この脳細胞の死滅にも、AGEが

関与している。

③糖化が進むと骨にもトラブルが起こりやすくなる。骨粗鬆症が知られていますが、骨質の低下にあつて、6〜7割は骨密度が原因で、残りの3〜4割は骨質が悪くなつた事が原因とされる。

④肌のトラブルが起こりやすくなる。肌がハリや柔らかさを保っているのは、内側のコラーゲンやエラスチンなどのたんぱく線維がしっかりと支えているからです。しかしAGEがこれらのたんぱく質に入り込んで、AGE架橋が形成されて、本来あるべき弾力や柔軟性が失われる。ピチピチしたハリのある感触やしっとりした柔らかさがなくなっていく。肌でできたシミを調べるとAGEがたくさんたまっている。化粧品業界では早くから「糖化防止コスメ」の開発に力をいれています。

◆傘寿・祝品のお礼状

榊 尚子

お寒い日が続いています。今可愛らしいバック拝受しました。



新年会を楽しみにしていたのに、突然用事が出 「来てしまい残念でし

た。椿山荘のお料理も、NPO法人化のお話も楽しみにしていたのに… ご盛会を祈ります。

これからも宜しくお願い申し上げます。

■話のひろば

東京ゲートブリッジ完成記念

「スポーツフェスタ」に参加して

高村 直子

二月十二日に開通する東京港臨海道路に、東京ゲートブリッジが完成、その完成記念として二月四日、五日にランニング、サイクリング、ウォーキング大会が開催されました。東京湾の大きな橋はレインボーブリッジ(長さ798m)がありますが東京ゲートブリッジは、江東区若洲〜中央区防波堤を結ぶ長さ、2618mの巨大な橋です。橋からはお台場、豊洲などの高層ビル群が、一望出来ま

しています。今回のイベントは、東京ゲートブリッジの、車道を歩いて横断出来るのは、最初で最後とのふれ込みでした。私は主人と五日に行われた、8kmのウォーキングに申し込み、参加してきました。

新木場の駅を降りると、参加者らしき人たちが溢れていました。駅から、臨時のシャトルバスに乗るのも長蛇の列です。10分ほどで集合場所の若洲公園に到着し、事前に頂いたゼッケンを、胸につけてスタート地点へ。東京消防庁の音楽隊のファンファーレで、出発。警備の方々も多くいて、参加者が多い割には、比較的スムーズに進んで行きました。

参加者の中には、小学生や車イスの方、ベビーカーの人たちもいて、腰が痛いなどと言っていた人も、刺激を受けて張り切っていました。期待していた富士山は雲が多くて見えませんでした。東京スカイツリー・東京タワー・東京デイズニールゾート、が見えて参加者はカメラを構え、歓声を上げていました。

海上には、白い帆のヨットが波間に揺れて美しく、空を見上げる

と飛行機が飛び交い、羽田空港に近いこともあり、ジャンボ旅客機を低い位置で、見ることも出来ました。

今回のウォーキングは、順位を争うことなく、マイペースで歩けたので、のんびりと楽しい一日を過ごすことができました。

橋の開通で物流の大動脈として慢性的に渋滞していた湾岸道路のバイパスとしての役割が大いに期待されているそうです。

◎歩こう会

3月のお知らせ 遠武 健好

3月10日(土)お堀端コース

集合：7時 大江戸線練馬駅

改札口

久しぶりの歩こう会です。当日は大江戸線で練馬〜新宿〜九段坂下車。靖国神社〜千鳥ヶ淵からお堀端〜日比谷〜銀座。約2時間30分

帰りは飯田橋下車、小石川後楽園でおにぎりやお弁当を食べるのはいかがでしょうか。

「4月のお花見一泊旅行」のご案内

- *日時：4月9日(月)～10日(火)
- *場所：長瀨ライン下り、山梨・石和温泉泊
長瀨しだれ桜観賞(清雲寺・法善寺・音楽寺)
一宮桃源郷・浅間園の桃の花・ワイン工場見学・桔梗屋買い物
- *参加費：20,000円(昼食2回付・ライン下り代・保険代含む)
- *申込締切：3月23日(金)お早めにお申し込み下さい
- *申込先：内田(3992-8338) 菅原(3991-7620)
山口(6794-3663) *詳細はチラシを参照下さい

★退会者 十八名

- 阿部幸子 磯 幸子 赤津登喜江
- 堺谷や江 中島晴子 浅見ミツ子
- 沼尾和子 百瀬 淳 田中よし子
- 林 久子 石山艶子 津吉喜久栄
- 山口弘子 中井紀久代
- 西村富美子 百瀬カツ子
- 小長光道子 加賀美千恵子

■「ホームページの頁」その10
保坂 武雄

健生会のホームページがスタートして一年になろうとしています。健生会ニュースは昨年2月号から全て見られるようになっていきます。サークル活動もボランティア活動も見られます。近頃のニュースには写真が増えていて、お気づきだと思います。これはホームページではカラーでより鮮明に見る事が出来、内容をずっと判り易くする為です。これからは色々な行事報告も写真で載せたいと思います。ご存知のように今のホームページは区役所のホームページ中の「NPO支援センター」の中に掲載して頂いています。

近い将来には「健生会のブログ」を立ち上げ、会員相互のコミュニケーションも出来るようにしたいと考えています。その為に皆さんにお願いがあります。第一はホームページを良く見てご意見を頂きたい。第二は数名の方に編集にかかわって頂きたいと言うことです。ホームページは皆さんが見てご意見を言うのを待ちます。数名が参加することで「健生会独自のブログ」が生まれます。

「小竹小学校・名人に教わろう」
に参加して 保坂 武雄

恒例化していると言うこの教室も私には初体験でした。

学校側は校長先生、担任の先生と生徒三名、健生会員は十一名で、遊びはコマ、ベーゴマ、けん玉、綾取り、お手玉、おはじき、だるま落とし、折り紙と百人一首でした。校長先生の挨拶、担任の先生により生徒と私達の挨拶の後、遊び毎に五つのテーブルに分かれて始まりました。そして、全員あつという間に授業Ⅱ遊びに突入しました。私はけん玉とだるま落としに加わったのですが、子供たちの方がずっと上手で教える事などまるで無いのです。初め、「小学一年生に遊びを教える」と聞き、難しい事は無理だろうな」と皆で案じていました。がまるで反対です。

子供たちは礼儀正しい最後の

俳句 中村清
立春

風評を磨いて拭いていこうと売る 福寿草

立春や御神渡りの米こぼれ

トビ今氷結の湖わらわ行く

豆撒くや翁の飛礫(ぶく)を拾いけい

針供養メド通らぬも歩を運ぶ



感想などは活発に発表しており、宮崎駿監督の「六歳の子供は全て判っている」という言葉を思い出しました。会員たちはすっかり童心に還り、宮田さんのご主人などはベーゴマが得意で、教える事とご自分の楽しみが一体になっていました。

大人の心を理解する子供たちと童心を失わない大人たちの愉快で有意義なひと時でした。
次回は何か教えられる事を作り再チャレンジしたいです。用事が重なり、早退した私の心残りには給食を食べられなかった事です。
ホームページには写真入りで報告致します。

最後に小竹小学校の先生方と生徒の皆さんに御礼を申し上げます。又、参加して頂いた皆さん、有り難うございました。

「二月役員会」報告

〔六日・出席者〕

青木玲子 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
小坂茜

(司会)・中村(千)

☆新役員二月参加、小坂茜さん

☆新役員三月参加予定、月川

力江さん

☆二十四年新年会感想文、内田

☆臨時総会報告 青木

不参加の傘寿、卒寿の方への記念品の送り方について話し合う。

★NPO法人化の書類について、委員の方はNPO申請に必要な住民票一通と書類に必要な印鑑を出るだけ早く用意する。

☆NPO法人化申請書の記入事項に今後の事業計画があり、その具体的な計画を練った。

☆ボラセンが移転するので四月十七日までに棚、ロッカーの荷物を片づけなくてはならない。役員会、校正、発送の場所についてはいくつか候補があるが、決定には至らず次回引き続き検討 二月十七日の懇談会には蘭の会から岩根、やすらぎ会から橋本、健生会役員会から青木出席予定。

☆第二回「みんなのおんがくかい」は出し物について決定したが、まず連絡担当を役員で分担した。詳細な分担は来月の役員会にて。

☆二月七日(火) 小竹小学校、一年生との交流会「名人に教わろう」十三人出席予定。

☆二月十八日(土) 例会

松島先生の講演 司会・内田

★ニュース記事について、内容、今後の方針、最終責任者 近江

☆大江戸花めぐりのチラシ 青木

☆四月一泊旅行のチラシ 内田

☆秋の一泊旅行を、バス日帰り旅行に変更してみる案も出る。

☆十二月寄席を三遊亭大王の落語にお願いしたいが。

★三月の行事予定の確認と

ニュース内容の検討

★二月のニュース作業

*割付、校正二月二十一日(火)

午後一時～三時半 ボラセン

*印刷・発送二月二十八日(火)

午前十時 ボラセン

★「三月役員会」五日(月)

午前十時～十二時

リサイクルセンター会議室

当日司会担当 山口

文責 山口

◆「ニュース【割付/校正】」

(二月二十四日・練馬)

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

◆「ニュース【印刷/発送】」

(二月三十日・練馬)

青木玲子 石毛栄子 秋元婦み子
市原澄子 今村安江 島田フサ子
内田稚代 近江勇吉 菅原美佐子
葛谷豊子 嶋木和子 中村千代古
志村松枝 高橋保孝 高山節子
武田怜子 中村 清 橋本 光
保坂武雄 宮田頼子 山口得代

◆「おしめたたみ/ボラ」

(二月三日・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
菅原美佐子 会員外三名

◆やすらぎ会

(二月三日・金)

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 島田フサ子
橋本 光 細野愛子 松島久米
安岡良子 柳井田芳子

◆きらら生活支援昼食会

(二月十日)

豊玉すこやかセンター六階
カレーライス・三十人分
鷺池聰子 市原澄子 大久保晴子
保坂武雄 清水マツ子
菅原美佐子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(二月十七日・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
菅原美佐子 会員外二名

◆やすらぎ会(二月十七日・金)

「木曾路・会食」

浅海 郁 岩崎昌子 秋元婦み子
石毛栄子 大矢芳子 内田まさ子
葛谷豊子 澤田正子 島田フサ子
志村松枝 武田怜子 中尾久子
西勝絹子 橋本 光 細野愛子
松島久米 八巻祥子 柳井田芳子

◎使用済み切手収集…三月份

大矢芳子 小坂 茜 広瀬喜代子
並木俊子 横山静子 八島よし子
本名絹子 沼尾和子

◎ 12年 3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 「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
- ▼ 5日 (月) 10:00 「役員会」リサイクルセンター
- ▼ 7日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」練馬公民館
- ▼ 9日 (金) 9:30 「きらら・生活支援食事会」豊玉すこやかセンター 6階
- ▼ 10日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 12日 (木) 10:00 「繭の会」ボランティアセンター
- ▼ 15日 (木) 14:00 「なべさんの元気わく湧く講座」高齢者センター
- ▼ 15日 (木) 16:30 「なべさんの：落語を楽しむ会」豊玉すこやかセンター 6階
- ▼ 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) 10:00 「健康連絡会」豊玉保健相談所
- ▼ 16日 (金) 13:00 「やすらぎ会」ボランティアセンター
- ▼ 21日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」厚生文化会館
- ▼ 22日 (木) 10:00 「ニュース割付：校正」ボランティアセンター
- ▼ 26日 (月) 10:00 「革細工の会：小物作り」光が丘ボランティアコーナー
- ▼ 27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）

★三月十二日（月）午前十時

場所 ボランティアセンター

☆作る物 クラフトビーズで

かわいい「こいのぼり」

※持って来るもの

はさみ・ボンド・ものさし

◎革細工の会「小物づくり」

★三月二十六日（月）十時

場所 光が丘ボランティアコーナー

☆作る物 小物入れ

※持つてくるもの

何時もの道具は忘れないように

笑いで 暮GO!

◎「お楽しみ会」

日時 三月十五日（木）

午後四時三十分

場所 豊玉すこやかセンター

六階 きらら

▽渡辺一雄先生は：三月は

「落語を楽しむ会」とします。

要予約

☎6794-3663

山口 得代まで

編集後記

厳しい寒さで体に応えますね。

皆様はどのようにしてこの冬の厳

しさを乗り切っておられるのでし

よう。お風邪の方がありませんら、

どうぞお大事にお過ごしください。

新年会、臨時総会と恙無く終わ

り、ほつとしておりますが、すぐ

にNPO法人化申請用紙記入の細

かい仕事待ち受けており、役員

と手分けして校正などをしても、

最後は一人で仕上げなければなら

なかつたり、まだNPO支援セン

ターの長澤さんにチェックしてい

ただかなくてはならない事が起こ

つたり、役員五、六人で大挙して

センターに伺つたりして、大変お

世話になりました。

このニュースが皆様に届くころ

にはきつと都庁へ出向き申請用紙

の提出が終わっていることと思

います。まだまだ思わぬことが待ち

受けているやもしれませんので、

油断禁物と肝に銘じております。

このところ、退会者の数が増え

ており、それぞれご事情はあり

と思ひますが、長い間のお仲間と

のお別れは辛いものがあります。

どうぞお元気でお過ごしください。

RA