

練馬健康と生きがいを 語る会 ニュース

No. 3 2 9
2 0 1 2 ・ 6
発行：青木玲子



東京スカイツリー・十二

機内の読書「新・日本の自殺」

保坂 武雄

パリへ向かう機内で読むため、成田空港で文春5月号を買った。

特集「新・日本の自殺」は3月号で1975年の論文「日本の自殺」を再録したものの続きだ。

3月号(75年)の内容は長期の繁栄の中に潜む没落の必然。即ち油断、欲望の肥大化、悪平等、エゴ、そしてポピュリズム政治で古代ギリシャ・ローマとそっくりな今の日本で進行していると論理的に述べている。2012年も変わっていないとの警告だ。

5月号は、シミュレーションⅡ 仮想Ⅱで、野田内閣の痛みを伴う「一体改革案」が不成立、政権瓦解。結果として日本の信頼が失墜、国債の格下げ暴落が始まる。次の橋下内閣は消費税率30%、公務員総数50%カット、年金一律4

0%カットと大ナタを振るうが、生活苦の一人の自殺を機に政権は再び崩壊の危機に陥ると言う物語で、実況中継的な予言だ。これら、文春の論文は警告の意味はあるが幼稚だ。古代ギリシ・ローマは十数世紀も続いたのだ、今の日本の繁栄はたったの2〜30年だ。皆がその気になればすぐにでもリカバリーできるし他国に学ぶことも出来るのだ。

私は、40年前、1971年に初めてフランスに住んだ頃を思い出した。少子高齢化、産業の停滞・空洞化、貿易赤字、若年層の失業率20%等、今の日本とよく似ていたが、今のフランスは当時より良くなっていると感じる。美しい街並み、美味しい料理、満員のオペラ座、どんどん整備されるルーブルやオルセー美術館等々フランスらしさを保っている。紆余曲折はあるが、政治が機能している。

ジャーナリズムも成熟している、最大は国民が自己責任を当然のことと受け止めている事だろう。大統領制だが、保守党、社会党が入れ替わり、国有化と民営化を繰り返し、大統領と内閣がねじれている期間も長かった(コ、アビタシオンⅡ同棲と言う)。今、再び保守から革新へ移行する。この40年間で、消費税は5%から19、5%へ、本年10月から21、2%

に上がる事が議論されている。移民の受け入れ、安定的に同棲する男女を夫婦と認め、少子化対策などを実施した。結果として、経済成長を安定化させ、子供の減少を食い止めた。勿論、EUを進める過程で高い失業率は解決の目途が立っていない。15年前の韓国のこととも思いだした、韓国はアジア通貨危機の際急速な高度成長の反動で、最も打撃を受けた。IMFの支援を受けざるを得ず、見

返りに強引で急激な改革を迫られた。財閥解体、政治の浄化、容赦ない財政規律等を受け入れ、否応なく国民全体が痛みを受け入れさせられた。そのお陰で現在の韓国の大躍進があるのだ。

早晩、一人当たりGNPが日本を追い抜くと言うニュースまである。韓国と反対に今のギリシヤはEUの支援を受けながら、国民は財政の健全化に反対している。

日本も今すぐに、「一体改革」を為せば文春の警告のようにはならない。日本人の生活は歴史のどの時代と比べても何処の国と比しても最も豊かだ。全ての国民は生きる権利と同時に国民としての義務を負っている。

現世代が次の世代に負の遺産を残すなど許されるはずはない。今の日本人の膨らみ過ぎた生活を20%絞ることは大して苦ではない。節電やダイエット時の辛さなどかえって快適だ。健全な財政状態を取り戻せば、跳躍力が蘇り、経済も本当の安定成長に戻ると思うが如何？

健康だより 第一八三号

平成二十四年五月

世界遺産の食文化(申請中)

第一弾

長寿の秘訣研究会 松島勇次

和食の真髄 すばらしい食文化

五感で味わう和食 視覚 嗅

覚 味覚 聴覚 触覚 この五つ

の感覚を五感という。視覚 和

食は彩りが美しく、盛りつけや

器にも工夫をこらす 嗅覚 季

節の野菜の香りや山菜のかお

り 秋の新米のかおり 和食

はなんでもいい香り 味覚 噛

む事で感触を楽しみ、美味しさ

を感じる 口当たり 舌触り

歯ごたえ 聴覚 コリコリ バ

リバリ 噛んだ時の音 触覚

手の感触 両手で食べる 片

手で茶碗 片手で箸を持つ

おむすびとお寿司は、手で食べ

ると美味しい 世界遺産のねら

いは二つありまして、①世界の

人々に日本の食文化をさらに

広く理解をしていただく ②

日本人自身に自国の食文化の

すばらしさを再認識してもら

う。登録済みの国は、フランス、地中海料理のスペイン、メキシコそして、申請中のトルコ料理、韓国料理、三月に申請手続きを行った日本の和食

文化度の高いフランスは、フ

ジョン、美術、料理が有名で、G

DP (国内総生産) は、約二一〇

兆円 在仏日本人三万五千人 観

光客入国数は世界一 農業生産額

世界六位 地中海料理の代表ス

ペインはニンニクとオリーブオイル、

新鮮な魚介類と野菜など、日本の

料理によく似ていてワインは世界

三位、世界有数のリゾート地ス

ペインは職人文化、金属・陶器・ガ

ラス・繊維などの職人工芸の文化

大量のトマトと青背の魚の絶妙な

組み合わせ、マヤ文明で有名なメ

キシコ・スペイン料理に影響を受

けた料理、古代メキシコではカカ

オは貨幣として使用、農産物と海

産物に恵まれた地域で交易が盛ん

に行われた。高等数学と高度な天

文学の暦、国民九割がイスラム教

徒のトルコ、地中海料理と関連の

あるトルコ料理は、ヨーグルトと

オリーブオイルが特徴の料理法が

特に多く、なすを使った料理だけ

でも三百種類あり、地中海東部地

区の国々と共通した料理、韓国料理は豊かな海産物と野菜料理が中心、スープ類や唐辛子を用いた料理が多い。道教の陰陽五行の思想にのっとり五味(甘辛酸苦塩辛)五色(赤緑黄白黒)五法(焼く煮る蒸す炒める生)をとりえた。寒冷な気候のため発酵食品が発達した。日本食文化の特徴は①だしのうまみ、和食の四大だし、カツオ節、にぼし、昆布、干しいたけで、グルタミン酸とイノシン酸の相乗効果。

②日本酒など多様な発酵食品、日本は漬物、梅干など世界一である。

③正月などの行事や儀式。

④四季折々の旬の素材。

(次号に続く)

話のひろば



■カタツムリの赤ちゃんに感動

(以前のメモ、より)

内田 稚代

六月のある朝庭の花の植木鉢に十円玉位の土の塊のような物が目に入ったので、何かと思ひ傍に近かずに見ると、カタツムリでし

た。茎に支えられ、殻から身を延ばして居るので、良く見ると、其の上に赤ちゃんカタツムリが居ました。夜中か、明け方にもお産したのでしようか、殻は薄く全体が乳白色で、小豆粒位ですが、殻から一人前に首を出し糸ぐらいの細い角を動かしていました。

それにしても茎と葉のある、お産するのに最適な場所を選んだのはとても感心！私自身長い年月生きて来た中で、このような場面に出会ったのは初めてで、とても感動し、思わず家に入りカメラを持って庭へ急ぎ、カメラに収めました。丁度その時期、大井先生のパソコン教室三期生として習っていた時でもあり、デジタルカメラからパソコンに取り込みもしてみました。その写真を見たいと言ったパソコン仲間に画像を送信しました。

その後、孫が遊びに来て玄関前の紫陽花の葉に、赤ちゃんカタツムリ見つけたよ！と言いながら家に入って来ました。どれどれと、玄関の外に出て紫陽花の鉢を見ると雨上がりの濡れ葉の上に居て、丁度一円玉位の大きさなのでこれは赤ちゃんより大きいから、子供

カタツムリかしら？孫との会話、よく入梅時期の絵はカエルとかカタツムリ、紫陽花の絵が描かれて居るのに納得！そして、我が家の庭にも、住み着いているのだと！

私は毎朝早く起きるので庭に出てお花の咲き終わったのを摘み、水やりをしますが、カタツムリの事も気になり探すと、植木鉢に寝ています。次の日は隣の鉢に、又隣りと毎日違う鉢に移動しています。早朝だけ見られて、日中は隠れてしまいます。それが七月中旬位になりますと、朝も全く姿を見せなくなり、暑くなつて来たので居心地の良い場所を庭の何処かに見つけたのでしょうか？生き物もまったく水分なしでは生きられないのではと思ひ、庭主体ホースで、たつぷり水遣りをするようにしています。何故か、カタツムリについて、もつと、知りたくなり、息子が子供の時に買った百科辞典を開いてみました。すると、次のような事が、解りました。

冬越しカタツムリは陸に住む貝の一種で、粘っこい液で殻の口を閉じ、落ち葉の下、木の根元等に隠れて春の訪れを待ちます。その

間は、体温も低く呼吸も少ないので体が余り疲れないので、皮下脂肪が少しづつ消化されて栄養分として体に行きわたり生きていられ、春が訪れて、脂肪分も少なくなる



■日野原先生の本を愛読

澤田 正子

「人生百年私の工夫」日野原先生の本を愛読しております。

* 病気の付き合ひ方は恐れず、あなどらず、自分の身体の限界を知り、疲労の定期貯金に注意する。

* 自分の気の持ちようで、補聴器はイヤリングにもなる。

とても面白い表現をなさいます。

今朝、何気なく新聞に目を通す。東日本大地震から一年。三・一一

に思いを寄せての先生の詩でした。

「希望」

人は皆欲望を持つ、

それは何かを持ちたい

との願望からだ、人は皆

裸で生まれ裸で死んでいく

欲望と違つて希望は

自分の中に見いだすもの

でも自分で希望が

見いだせない時には

希望の灯火を、

灯（とも）してくれる友がほしい

そう願う私だがどう成長すれば

希望のない友に

希望を与えられる友となれるのか

そんな思いで、私の眼は

蒼穹（そうきゆう）高く流れる

雲を追つていた。

風は見えない、だが風の息吹きが

雲の中に孕（はら）まれて見える。

朝日新聞より抜粋



■ありがとう 大王様

小泉 庄三

三遊亭大王さんの今日のお話、

渡邊一雄さまの芸名である。

よくまあここまでおやりになると感心しています。人間の生き

方、あり方を身をもつて示して下さっていると感じています。ご自分の人生の一瞬一瞬を目いっぱい楽しんでおられる、そうやって生きて行けば楽しいし、ぼけにくいよと教えて下さっている。

落語の面白さ、奥深さ、囲碁の楽しさ、頭脳にとつての有効性などを説いて頂いて、有難い、少しでも早く始めた方が面白いですよと、まだやってない方を説得したくなります。

そう言えば、二年ほど前に、健生会の会員の佐々木Dr.の勧めで、MRIとかで自分で自分の脳の写真を撮つて見たら結構穴が開いていました。その医者は「お年の割には良い方ですよ」と上手く説明していましたが、医者もサービス業だから中々そつがない。

ついでに言いますが、この佐々木Dr.もなかなかユニークな、滅多にいない医者です、難病ほどやる気が出てくると言う、商売そつちのけの変わった医者です。健生会の会員になって頂いていますが、まだ登場はしていません、結構シヤイなのかな。私のホームドクターです。どんどん電話してみた方がお得ですよ、豊玉陸橋近くの桃

太郎ずしのすぐ傍です。

今日、私は夫婦で硬式のテニスにトライしてきました。北区にある障害者スポーツセンターです。

先月が第一回目で今日が二回目、今七十四才ですがテニスのラケットなど持つのは生まれて初めてなんです。が、やって見るとなかなか面白い。そのセンターのインストラクターが親切丁寧に褒めたくって良い気分にして教えてくれます。有難い、障害者だからこそこんなことが経験できるとたまには感謝です。

囲碁も落語も大好きです。囲碁は五十四年前から楽しんでいますがお蔭で「囲碁将棋、親の死に目に会えん」ほど楽しんでいきます。落語は今、古今亭志ん生に倣っています。枕元には練馬図書館のCDが常にあつて、睡眠薬代わりに活用しています。志ん生は大した人ですね。人形町か新宿の寄席で確か一度お目に掛ったように覚えていますが、すごいです。昭和三十五年頃です。先日亡くなった異端児の談志が最高に尊敬している落語家です。同じ「柴又」を聴き比べてみるとやはり志ん生が上ですね。

凄い師匠で、有名な話がありました。志ん生はお酒が大好きでしたが、有る時何処かの高座で酔っぱらっていて居眠りをなさったとか、当然落語を聞くなんて相場ではありませぬ。お客さんは、いびきでも聞かされたことでしょう。観客が又偉い、其のままそつとして上げて、志ん生が目が覚めるまで静かに待つて居たということ。志ん生もお客様も大物です人間ですね、嬉しくなります。

大王さんは同じ人生、目いっぱい生きてやろうと言う点が多分私と共通する部分だと思います。「目いっぱい生きてやろう会」というのを健全会の中に拵えると面白いと思います。皆さん如何でしょうか。元気で長生き、ピンピンコロリという運動が有ります。確か長野県から始まったことですが、これが今の処一番面白そうです。「人間とは何ぞや」研究テーマとして面白いですね。

それにしても、健全会にはなかなかの大物がおられます、尊敬します。お母さんのような御年の九十七歳の大先輩、二年ほど前から全くご存じの無かった囲碁を始められて、継続して今に至っておら

れるなんて、表彰ものですね、下手ですが今度また教えて下さい。野田首相もこのことなんぞを公費で表彰するだけで、民主党の寿命が幾らか延びるのにといいところが判らないのですかね。せめて、練馬区長さんおやりになったらよいと思いますよ。政治生命が伸びるでしょう。



「健さんの試写室便り」①

映画評 高田 健治

「キリマンジャロの雪」

港町マルセイユの工場で働き、幸せに住むミッシェルとマリイは結婚30年を迎える夫婦だがミッシェルがリストラにあい、あげくのは強盗に入られる。楽しみにしていたキリマンジャロの旅も出ない。強盗は工場の年下の同僚だった。太陽のさんと輝く温かい庶民の町での人情劇、日本の人情劇と相通じるドラマだ。素敵な音楽と美しい映像、初老の夫婦をジャン・ピエール・ダルツ

サンとマリアンヌ・アスカリッドが好演、見ごたえある一作。

|| フランス映画、監督：ロベール・ゲデイキヤン、6月9日封切り。

「ミッドナイト・イン・パリ」

ハリウッドの人気脚本家ギルは婚約者とかねてから憧れているパリを訪れる。そんな彼が一人で散歩に出た。パリの街で深夜の0時を指げる鐘の音とともにさまよいこんだのは1920年代のパリのサロンだ。あこがれの有名アーティストたちが次々に現れる。ヘミングウェイ、ピカソ、ダリ、コールポーター・・・、なんと素敵なところか。ゴルドン・エイジのパリが奇跡とユーモアあふれるタイムスリップ。まさにウツディ・アレンの世界に世界中をまきこんだ。映画って楽しいものですね。

|| アメリカ映画、監督：ウツディ・アレ、5月26日封切り ||

「臨場」

人気作家横山秀夫の原作でテレビ人気シリーズの映画化。吉祥寺で死者4人の犠牲者が出る無差別通り魔事件が発生、その場で逮捕された犯人は心神喪失と鑑定され無罪となる。大切な人を失った犠牲者の家族は行き場のない悲し

みの思いに駆られる。検視官倉石は検死の検証から疑問を持ち真実の究明に立ちあがる。事件は意外な展開に。粗野だが正義感あふれる医師を内野聖陽が熱演、脇を豪華演技派ベテランでかためる。緊迫感あふれる一級のエンターテイメント・サスペンスだ。

東映映画、監督 橋元一、6月30日封切り。★★★★★
(50年来の友人、健さんが会員に、今後定期的に封切り前の映画評を寄せてくれます。T・H.)

コルシカ島《映画の様な滞在 オペラの様な結婚式》

T・H

30年以上家族ぐるみでおつきあいのフランス人、フーケ家から結婚招待状が届いた、コルシカ島でとのこと。久しぶりのパリと初めてのコルシカへ行って参りました。

コルシカ島は地中海で三番目に大きい島、ナポレオンの生地、長野の山を切り取って海に浮かべた様だと言った人がいる。別名「美しいの島」、全体が山、頂上は雪に覆われていた。この島に空港が四つある、自動車も道路も山脈にさえぎ

られ極めて不便だからだ。自然保護の規制厳しく、深い緑、石を多用した白い家が赤い屋根で覆われ調和している。降り立ったのはフィガリ空港、島の南東部で岸壁が美しい世界遺産ポニファシオに近い。島で三番目の街ポルト・ヴェツキョに滞在。ホテルはパリからの数組とニューヨークからの一組と同宿となった。一日目の夜は遠方より出席の10名ほどがフーケ

ご一家によられた。心温まるカクテルで二人の孫ガブリエル18歳とポール16歳が見上げるように長身になって居た。愛犬フレッチ・ブルドッグもパリから来ていた。二日目は奇岩の上に古い町がある港、世界遺産「ポニファシオ」を見物した。夜はグリマルデイ家のご招待、海に面したホテルで100名程のカクテルだった。グリマルデイご夫妻や婿さんのジャンにはこの席で初めてお会いした。

式の当日三日目、家内はドレスに帽子と言うコスチュームでは対抗出来ない、日本から着物を持参、自分で着た。午後2時から市庁舎での婚姻調印式、大会議室に100名以上が入る儀式だ、市長が30分も二人や家族や参列者に

語りかけたが、私のフランス語ではその内容は想像するだけ。判ったのは職員がサイン帖を新郎に持参した際、グリマルデイ氏が息子にブラックなジョークを飛ばした時くらい。「おい、気をつける、それは本物だぞ!」。最後に、市長が全員にシャンペンをふるまいお開きとなった。

カンリック教会での挙式は、巨大ではない教会だが荘重な祭壇と内装、マリアさまの彫刻や絵画などが美しい。250人の参列者が着席した。大きなパイオルガンが丸天井から響く、コルシカ・ポリフォニー(男性多声合唱)の歌手が3人で凄い声量が教会内部に広がる。拍手が起こり、大司教に先導された花嫁ロランスが父アルベールに支えられて入場、祭壇に進む。大司教のお祝い、説教の語尾は節が付き、ポリフォニーとの共演となる。2時間近く教会全体はオペラの舞台のようだった。式がお開きとなると、出口で参列者や観光客が出てくる新郎新婦にお米をぶつけ、またまた大騒ぎとなった。

次いで、全員30分ほど車で移動、海辺のホテルで披露宴、25

0人の大パーティが始まる。教会で歌っていたポリフォニーが生バンドを組み演奏。コルシカのワインに特産の肉料理などを満喫、皆が自然に踊り出し深夜まで続いた。司会もスピーチも挨拶も無く自然に進行する。両家の家族、新カッブルも一緒に楽しみ、来客にそれとなく気を使う。疲れて先に退席した私には、何時に終わったのか判らない。

100名位がそのまま宿泊して、朝食会で本当のお開きとなった。健身会と菜園ライフの私には、久々のハレ舞台だった。



◎「歩くこう会」 報告

小坂 茜

五月十二日(土) 快晴
七時に練馬駅出発、富士見台から

参加の方と合流し、六名で千川通りを歩きました。途中から石神井川沿いのせせらぎを聞きながらゆったりと都立石神井公園へ。一時間半かけて石神井公園に到着。

公園では、練馬こどもまつりのため、各児童館のスタッフが色々なイベントの準備に大わらわ。石神井池と三宝寺池の二つの池を中心とした公園は、起伏に富んで武蔵野の自然が良く残されていて、そこにいるだけで心が癒される感じでした。三宝寺池の水辺観察園では、ちょうどカワセミが見られ、ブルーとオレンジの羽の美しさにしばし見とれました。愛犬と散歩中の小学校の先生が、遠武さんの説明と一緒に聞いて仲間に入られ、記念写真も一緒に写すほど親密になりました。石神井城跡石碑前で歴史に造詣の深い遠武さんから、豊島家十八代豊島泰経と太田道灌との戦いのお話、入水自殺と伝えられているが私はそうは思わない、姫塚・殿塚などのお話を伺いました。

池のほとりの黄色の菖蒲や紫色のカキツバタなどが目を楽しませてくれました。出発してから四時間、一万七千歩余りのとても楽し

いウォーキングでした。

練馬高野台駅の喫茶店で疲れを癒し解散。その後練馬まで歩いて帰宅しました。

今回は、六月二日（土）浅草方面を予定、皆さんのご参加をお待ちしています。

春の健康フェスティバル

報告 菅原 美佐子

五月十九日（土）練馬健康連絡会主催で春の健康フェスティバルが光が丘区民センターでありました。今回は穏やかな終末期を迎えるために「平穏死を考える」というテーマで、喜寿になられた医師の石飛幸三先生に講演して頂きました。

石飛先生は半世紀の間、外科医をなさっていました。先生は高齢者の脳梗塞等の患者に手術をして、患者の為に本当に良かったのかという疑問を持ち続けていたそうです。そしてあるきっかけで先生は世田谷の特別養護老人ホーム「芦花ホーム」の常勤医師として、高齢者の医療に携わりました。「芦花ホーム」の高齢者の九割は認知症で、我が国では八十五才の四人に一人は認知症だそうです。認知症

になってくるといふ事は、人生の終末期が近づいて来ていると、思つてよいとの事です。

その高齢者達が肺炎や誤嚥などの疾患で入院すると、医師は職業上患者に対して延命を願う処置をする義務があるため、口から食べられない患者に対して胃ろうといつて、胃に直接穴をあけてチューブを通し栄養を胃に流し込む処置をすすめます。この手術は十五分程で済んでしまい、本人もしくは家族の同意が必要です。

高齢者の場合はほとんどそのまま寝たきりになってしまふのが現状です。病院側としては、病状の落ち着いた患者を早期に退院させるために、胃ろうを勧める事が少なくありません。

食べる楽しさを奪つてまで長生きをさせるべきかどうか、家族には重い決断となり、本人の希望とかけ離れた行為だと先生は話していました。無理に延命するよりか、自然な死を待つ方法も一つの選択肢で、平穏な死を迎えることになりません。また一度胃ろうの処置をとると、簡単にチューブを抜くという事は刑法上からも出来ないそうで、アメリカでは胃ろうは

認めていないそうです。自分は病気になるっても胃ろうをして欲しくない場合には、書面に残しておくのもひとつの方法との事です。

今回のテーマは高齢者にとって身近な問題のため、会場には百二十名ちかくの方が聞きにみえ、大盛況でした。



「五月役員会」 報告

(八日・出席者) リサイクルセンター
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
保坂武雄 中村清 山口得代
小坂茜

(司会・内田)

☆各自、書類に記名をすること。
★九、十日の一泊旅行の感想、反省。迷子者を出したのは役員の仕事。夕食の釜飯の塩辛いのも文句を言うべきであった。

★大江戸花めぐりの感想、反省点参加者二十一名だが健生会役員が一人で少なかった。

★まちづくりセンター(まちセン)での初めての印刷、発送の感想、入り口に印刷機が置いてあるが、その上の電気が切れていて暗くて不便だった。

☆五月十五日(火)生活習慣病基礎講座、九時から十一時半まで。十一名出席予定。

★五月二十二日(火)三時より生涯学習センター(旧公民館)の舞台装置、責任者と打ち合わせ。

☆ソフト「編集長」導入について近江、保坂、青木とNPO支援センターの長澤さんを探ねる。

★五月十七日の囲碁は五月十五日

(火) 四時半より変更。

★五月十九日(土)健康フェスティバルは十二時四十五分集合、光が丘区民センター二階、健生会は受付係りピンクのリボンは内田さんが持参。アンケート用紙、来場者用紙、鉛筆またはペンを用意。

★総会資料の校正日は五月十七日、印刷日は二十一日リサイクルセンター、総会の司会は内田、書記は小坂。

☆六月十五日(金)健康連絡会、石神井保健所は青木欠席の為、保坂委員に出席依頼。

☆六月のナベさんの豊玉高齢者センター講座と囲碁さららは、六月七日に変更となる。

★今年度分役員担当表を作る。次回役員会で確認。(内田)

★今後の行事予定の確認と
ニュース内容の検討
★五月のニュース作業

*割付・校正五月二十二日(火)
午前十時〜十二時ディアマークス
*印刷・発送五月二十八日(月)
午前十時〜十二時まちセン

★「六月役員会」四日(月)
午前十時〜十二時ボラセン
当日司会・菅原
文責・山口

◎ボランティア活動

「ニュース」割付/校正

「四月二十三日(金)」

◆豊玉リサイクルセンター
青木玲子 小坂茜 秋元婦み子
内田稚代 山口得代 菅原美佐子
中村清 宮田頼子

「ニュース【印刷/発送】」

「四月二十七日(金)」

◆練馬まちづくりセンター
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 島田フサ子
嶋木和子 志村松枝 山口得代
市原澄子 橋本光 小坂茜
宮田頼子 高橋保孝

◆やすらぎ会(五月十八日・金)

厚生文化会館

志村松枝 大矢芳子 秋元婦み子
葛谷豊子 細野愛子 内田まさ子
澤田正子 武田怜子 島田フサ子
八巻祥子 松島久米 橋本光

◆「きらら生活支援昼食会」

(五月十一日・金)

豊玉すこやかセンター六階
カレーライス・三十人分
カレイラリス・三十人分
鷺池聰子 市原澄子 大久保晴子
篠崎玲子 清水マツ子

お知らせ予告

健生会・今年の「納涼会」今話題のスポットで
◆新東京丸で東京港を見学
◆日時：24年7月31日(月)
◆集合：大江戸線練馬駅改札前
下船後、お台場でバイキングのランチ予定
その他お台場アウトレットのショッピング
青海の観覧車、等それぞれグループごとに、
楽しみ、現地解散
詳しくはチラシを参照下さい。

♪健生会主催♪みんなのおんがくかい♪

◆とき：6月9日(土)午後12時30分開演
◆場所：生涯学習センター 1時00分開演
(旧練馬公民館)
●栢の実 ●指笛楽友会 ●練馬・シルバー・コーラス
●練馬パーキンソン病友の会=ウクレレ・フラダンス
●パワカレオカリナ虹の会
●プロ ソプラノ独唱=友野玲子
●プロ チェロ独奏=井上とも子
会員の方のご来場、そして応援宜しくお願い致します。

2012年 6月：行事案内

- ▼ 1日 (金) 10:00 「心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 1日 (金) 13:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 2日 (土) 7:00 「ウォーキング」遠武氏と浅草方面を歩く「大江戸線練馬駅改札口集合」
- ▼ 2日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 4日 (月) 10:00 「役員会」ボランティアセンター」3階
- ▼ 6日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター (旧：練馬公民館)
- ▼ 6日 (水) 9:00 「みんなのおながかい」リハール「生涯学習センター」旧：練馬公民館
- ▼ 7日 (木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 7日 (木) 16:30 「なべさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター6階・きらら
- ▼ 8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
- ▼ 9日 (土) 12:30 「みんなのおながかい」生涯学習センター (旧：練馬公民館)
- ▼ 11日 (月) 13:00 「繭の会」リサイクルセンター
- ▼ 12日 (火) 13:30 「マジック」ボランティアセンター 3階
- ▼ 15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
- ▼ 15日 (金) 10:00 「健康連絡会」石神井保健相談所
- ▼ 15日 (金) 13:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 16日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 20日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター (旧：練馬公民館)
- ▼ 25日 (月) 10:00 「革細工の会：小物づくり」光が丘ボランティアコーナー
- ▼ 26日 (火) 10:00 「ニュース割付：校正」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 28日 (木) 10:00 「ニュース印刷：発送」練馬まちづくりセンター

行事案内

繭の会

日時 六月十一日(月)午後二時
場所 豊玉リサイクルセンター
作る物 メタリックヤーンで作る
エコハーフトイツシユカパー
持つてくる物 毛糸針
ものさし・はさみ・ボンド

革細工の会

日時 六月二十五日(月)十時
場所 光が丘ボランティアコーナー
作る物 蘭のブローチ
道具は忘れないように!!



すずらん

◇入会者のお知らせ

高田 知子 山下 淳 (すなお)

◆退会者

加藤 英子 米川喜美子
谷本 青通子 島野きみ子
矢形 千代 島田みち子

編集後記

皆様には別紙でお知らせいたしました。健康会を創設し、二十五年もの長期に亘って、会長として皆を牽引してくださった。

上西正夫名誉会長が五月十三日未明、突然お亡くなりになりました。

四月末ぐらいから急速に衰えられたとは思っていましたが、ご逝去の報は全く突然で、大変悲しいことでした。通夜、告別式には役員たちと伺い、落合斎場には渡邊顧問、役員の最長老の秋元さんと私の三人で最後のお別れをさせていただきました。

悲しみに浸っている間もなく、十九日には健康連絡会主催の「春の健康フェスティバル」、二十四日、「健康会総会」、「みんなのおながかい」と続き、準備に追われております。役員の中には最近親族を亡くされたり、又、末期の病気の姉妹を抱えている方もあります。皆様のご協力を心からお願ひするものであります。

R. A.