

練馬健康と生きがいを 語る会ニユース

NO. 330
2012・7・1

健生会

発行：青木 玲子
TEL：3970-2840
編集：役員会



私にとつての 日野原重明先生

健生会顧問 渡邊 一雄

昨年十月に百歳になられた日野原重明先生は私にとつての人生のメンター（師）であり、長寿国日本人の生き方モデルといつてもいいすぎではないと思う。

私が先生に個人的に接したのは二十年前のことである。当時アメリカから帰国し、三菱電機本社に勤務していたが、アメリカで学んだフィランソロピーボランティア精神を企業の中に植えつけたく、その実践として東京大学付属病院に企業人をボランティアとして参加させようとして東奔西走していた。当然のことながら企業の中では「忙しいのに何故ボランティアなんかするのかわかぬか 渡邊はアメリカボケか」との批判が出たが、驚い

たことに東大側もボランティアなど来て欲しくない 病院の秩序が乱されると（院長と一部の教授以外）殆どの人が反対した。

苦慮の末、ふと思いついて東大医学部の教授と看護部の責任者を聖路加国際病院に連れて行き、日野原先生に会っていただいた。

病院長室に入ると先生は「こんにちは」と言わず立ち上がって「東大の先生方よ、渡邊さんのいう通り一日も早くボランティアを導入しなさいよ。患者は喜ぶ。医師も看護婦も職員もボランティアから学ぶことが多いですよ。又参加したボランティアも生きがいをみつけるでしょう、東大のことは東大にまかせ、渡邊さんはボランティアをたくさん集めてください。日本はアメリカと土壌が違うので苦労は多いのですが日本中にボランティアの精神を広めることは非常に大切なことです。頑張ってください。」

ください。」といわれた。この時の先生のやさしい口調だが厳しい信念がこもるあの言葉は今もはつきりと思ひ浮かべることが出来る。

この一言で東大側も「やろう」と決心したと当時東大教授でボランティア導入の責任者であった加我君孝氏は語っている。正に鶴の一声であり、今も先生に深く感謝している。（この東大病院ボランティアについては 拙著「病院が変わるボランティアが変える」―はる書房―元東大病院長 武藤徹一郎氏推薦）を参考にされたい。猶保坂副会長は練馬区図書館で閲覧できると言っている。

あの日から二十年たつて昨年私は原因の分からぬ骨の病気になる。三か月間ベッドに釘づけになった。三人医師を変えて最後は聖路加病院の医師に救われた。この病院は高級な感じがしていたので今まで行かなかったが、行ってみるとイ

メージは違っていた。病院は日野原イズムが徹底していて医師も職員もやさしく気持ちよい。待合室はコーヒーマシンの香りが漂いボランティアも生き生きと活躍している。

ロビーには日野原先生百歳記念書道展として先生の人柄がにじみ味わい深い書が飾ってあった。その一部をメモしてきたのでご紹介しよう。

① 愛する人の死を想像してみる。
② あなたは一人きりではありませぬ。支えるつながりの中にいきているのです。

③ 今日明日も与えられた命を感謝で生き、最期に有難うの言葉でこの世を去ることができたら最高の生き方です。

④ 「運プラス努力」努力なしに百才まで生きられぬ。努力とは「歩く」「三十回噛む」「笑顔の練習」「おしゃれをする」「ボランティアの心を持つ」

⑤ 新老人のスローガン
愛し愛される努力「創める」「耐える」これらの言葉は噛みしめて読めば読む程深く味わいのある言葉であると思う。
日野原先生有難う！
いつまでも お元気で。

「青木会長はじめ、役員 会員の皆様へ」

私は故、上西正夫の妻、寿美子でございます。

主人がお世話になりました。亡くなった主人は健生会の皆さまの絶大な包容力と心優しさに全面的に支えられてこそ二十五年の間、会長職を続けることができたと思います。

ご迷惑をおかけすることが多々ありましたこと、私は良くわかっていたつもりです。何度もわたしと話を致しましたが、マイペースは変わることなく、亡くなる一週間前に「自分は幸せだ！」と書き残し、亡くなる十時間程前に入浴し、新しい衣類に着替え、食事を三口ほど食べ、自分でゆつくりとベッドに横になり、私と毎朝の自家製ジュースの味の話をし、十分ほどして眠るように旅立って行きました。

私は健生会の皆様に、お詫びとお礼と感謝の気持ちをお知らせしたいと考え続けておりました。暫くして健生会のニュースを思い出し、青木会長に了解を得て、投稿させて戴きました。

器が大きく、暖かい心の健生会

の皆様、本当に、本当にありがとうございます。お礼を申し上げ、感謝の気持ちとさせていただきます。能力と行動力のある現会長のもと、健生会が増々発展して行く様子を見届け、主人も喜んでおりました。

今後の健生会の皆様のご活躍をお祈り申し上げます。

平成二十四年五月二十七日

上西 寿美子

上西名譽会長

ご冥福をお祈り致します

大瀬 靖

先日の総会では大変お世話になりました。皆さんお若くてビックリです。名譽会長の上西さんが先日亡くなられ心から御冥福をお祈り申し上げます。

突然のお旅立ちとの御様子で、誠に残念ですし、総会には、お出で願いたかったのですが、お見えになつてませんでしたので、お家でお休みになっておられることと、拝察しておりました。

今月のこの日の辺りで、町会の方がお二人亡くなられました。会社の仲間でロッカーが隣だった者が亡くなりました。まだ49歳で

した。上西さんは、ちよつとお早かったですね。総会の時にはもうご存じだったのでしよう？

急がずに無理をしないで、会員の皆さんと突然の・・・等となりませんよう気を付けて人生を続けたいものですね。



上西名譽会長と

西村一彌さんを偲んで

近江 勇吉

思いもよらぬ上西様と西村様の急逝により痛惜にたえません。謹んでお悔み申しあげます。

西村一彌さんには兄貴・兄貴と呼ばれて、永年上西名譽会長のもとで、西村一彌さんと三人三脚で十八年間続けてこられたのも、西村一彌さんが居たからこそ出来た事と思えます。時には自分で出来ることは自分でやれ。皆でやらなければならぬ事は皆と相談してやらやれ、これは上西名譽会長からも口癖のように言われてきました。それを機に健生会はパソコン教室を立ち上げ、講師には大井貞人氏・助講師には、故・大瀬睦さん

それぞれお手伝いを借りて、区立小竹小学校のパソコンルームからスタートしたのが今から十二年前代だった。継続は力なりと言われるますが、この言葉に嘘はないと思います。残されたのは健生会の会報があるのみです。

約十八年間、健生会ニュース作りにかかり、会員の皆様様には読みやすい会報誌をお届けしようと誓い、西村一彌さんと二人で取り組んだ結果が今の姿だと言っても過言ではないと思います。今でも兄貴・兄貴と呼ばれているような感じですよ。

会員多数の方々からこのまま何時までも続けてほしいとの言葉やメールでの励ましの言葉などを沢山頂きました。時には光が丘区民センター一階で二人で校正を行い、読みやすい会報誌を作り上げようと懸命でした。

何度も何度も数え切れないほど西村宅にはお邪魔をし、会報誌を作成したことが、今でも心の奥に焼き付いています。

確か七年前になると思います。が上西さん、西村さんと三人で白梅学園短期大学に招かれた時に

は、格別な想い出があります。健生会に入会した時には、よく言われた言葉の中に、健生会は無償のボランティアなので、報酬はありません。

ところが、白梅学園短期大学に招かれた時は、今でも忘れられません。お車代として、私達三人にお包みを頂いた時はびっくりと言いか、嬉しいというか、夢とでもいいますか？健生会に入会して初めての喜びでした。それ以外は無報酬で今日まで十数年間続けてきました。西村一彌さんと上西名誉会長の贈り物として心に保管しておきます。

その後は各団体の講演会に招かれ色々な方々との出会い、特に「東京都健康づくり応援団」の特別講演・文京区(シビックホール)に於いて聖路加病院の院長・日野原先生のお話を聞きました。又、当日は健生会から(繭の会)の小物づくり、販売も兼ねて占部さんを筆頭で大勢の方々がお手伝いをされたのが、今でも心底に残っています。

何処へ出向いて行っても上西さんと、西村一彌さんとは何時も二人三脚でした。今はとても淋し

い、信じたく有りません。何時までも傍に居てほしかったです。

健康だより 第一八四号

平成二十四年六月

世界遺産の食文化

(申請中) 第二弾

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

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 煮干し、昆布 干ししいたけで、グルタミン酸とイノシン酸の相乗効果がある 味覚には、甘味 酸味 苦味 辛味 塩 辛味の5つの基本味があり、だしは美味しい料理の基本で、味をまろやかにする効果がある

②日本酒など多様な発酵食品

米を発酵させてつくる醸造で、日本の伝統的な酒 発酵食品は微生物の働きを応用して、人類は発酵という一大文化をつくり世界各地で伝承され、人々の食生活を豊かにし健康づくりにも役立っている 4つの魅力(イ)保存が可能 (ロ)栄養の宝庫(ハ)匂いと味は神秘的(ニ)感動||超過密な微生物群 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

お正月の雑煮は長寿食で歳神様の生命力が宿る お屠蘇は健康長寿をもたらす薬用酒で、家族の無病息災を祈って飲む酒 おせち料理は神様がくれた長寿食で、神様と共に新年のお祝いしながら食べる 門松は歳神様を迎え入れる。

④四季折々の旬の素材 旬とは魚

介類、野菜などが盛りで最も美味な時期、酵素の働きが活発になり太陽のエネルギーと大地の生命力を受ける。料理関係者による旬の素材(2番目)春 筍(菜の花)夏 鱧||はも(なす)秋 松茸(サシマ)冬 大根(牡蠣)

日本食の世界遺産ベスト5 ①

フグの粕漬 石川県加賀地方

(北前船の重要な中継地) フグの

卵巣の粕漬で2年以上の解毒発

酵②カツオ節(江戸時代の料理物

語に記述) 世界一硬い食べ物で、

アミノ酸が多くタウリンの宝庫

魚をカンナで削って食べるのは日

本しかない③クサヤ 伊豆諸島

(八丈島、新島など)の名物で、

ムロアジやトビウオを魚塩汁で発

酵したクサヤ 下痢や便秘、風邪

などで体力が落ちた時は、クサヤの漬け汁を飲んで治してきた天然の抗生物質 江戸に塩を送る中心地で、幕府は塩奉行を派遣して塩の生産拡大を奨励した④灰汁巻(あくまき) 鹿児島など南九州での端午の節句の和菓子で、ちまきに似ている(島津藩の兵糧) 灰汁巻はもち米を臼でつかなくて餅にしてしまう 草木を燃やして灰を集めて、灰汁を作り蒸しあがったもち米をいれる、そしてベトベトになったのを笹の葉にのせておく、ベッコウ色のお餅になっていく。(次号に続く)



「健さんの試写室便り」②

高田 健治

「THE LADY

引き裂かれた愛」

1988年ビルマ、英国で愛する夫と二人の子供たちと幸せな家庭生活を送るアウンサン・スーチーは母の看病のため帰国する事になった。そこで目にしたのは学生

たちによる民主主義運動を軍事政権が武力で制圧する惨状だった。国民からビルマ建国の父として死後も敬愛される父を持つ彼女に民主主義運動のリーダーに立つ事を懇願される。これが今もつづく軍事政権との長い戦いの始まりだった。身体は小さく優雅だが強い愛国心と精神力を持つスーチーをハリウッド女優ミシェル・ヨーが好演、見る者に深い感動を与える。

リユック・ベンソン監督

アメリカ映画 7月21日公開

「汚れた心」

第二次世界大戦直後のブラジル、日系移民が住むサンパウロの小さな町。ブラジル政府による抑圧で情報が遮断される。彼らの大半は日本の勝利を信じている勝ち組勢力と負けたことの真実を知る負け組の少数派。平凡な写真技師高橋は勝ち組のボスで軍人の渡辺の命令により刺客となり負け組の幹部を、汚れた心を持つとして次々に殺害。異国の地でくらす日本人どうしの抗争を衝撃的で鮮烈なインパクトで歴史の闇をあばく真実の物語。高橋役を伊原剛志が好演渡辺役をベテラン奥田瑛二が存在感で魅せる。

監督 ヴィンセンテ・アモリン
ブラジル映画 公開今夏

「屋根裏部屋のマリアたち」

60年代のパリ。人生半ばを過ぎたフランス人資産家のジャン・ルイは妻と平凡な日々を送っていた。そんな彼の運命を変えたのは屋敷の屋根裏部屋で暮らす陽気で情熱的なスペイン人のメイドたちだった。中でも新入りのメイドの美しい、機知にとんだマリアに胸のときめきを感じるようになるのだった。退屈で味気なかった男に生きる情熱と楽しさに満ちた日々へと色づかせていく。マリアとの禁断の恋の行方は。

陽性なユーモアと心温まるペーソスで彩る愛すべき人生賛歌である。ジャン・ルイ役ファブリス・ルキーニが好演。ナタリー・ベルベケが知的でセクシーさで魅せる。フランス映画 フィリップ・ル・ゲイ監督 7月21日封切り

■「歩く会」 報告

本名 絹子

六月二日(土) 快晴

大江戸線練馬駅七時、浅草方面へ八名で出発。今日のスポットは、世界中が注目する東京スカイツリー。

。駒形堂(浅草寺聖観世音菩薩示現の地)通り、そびえ立つスカイツリーをバックに記念写真。隅田川沿いを歩く。吾妻橋を渡り、勝安芳(海舟)の銅像を見て、墨田区役所に寄り、資料を頂く。隅田川で二分された隅田公園は、墨田区と台東区にまたがっている珍しい公園だ。墨田区側の旧水戸藩下屋敷跡の公園では、樹齢を重ねた木々の中で、心地よいそよ風を浴びながら森林浴。言問橋を渡り、台東区側の隅田公園へ。花壇には色とりどりの花が微笑みかけ、心が和む。水上バス乗り場案内所辺りがスカイツリーベストスポット。浅草駅前に出て、雷門の反対側に観光案内所を見ながら、金龍山浅草寺雷門前で記念写真。仲見世通りで名物「揚げまん」を味わったのも、心安らぐひと時だった。本堂前で線香の煙を頭や体に浴びて、「呆けませんように健康で長生きできますように」とお願いをした。

打ちながら、写真をプリントに行かれた遠武さんをお待ちした。私たちが食べ終えた頃、遠武さんが戻られたが、時間を急ぐ人がいたので帰路へついた。帰りの電車の中で、ビールのことを遠武さんに話したら、「ウォーキングをしているのに何事か。」とやさしく叱られてしまった。(申し訳ありませんでした。)遠武さんは、いつも笑顔で接して下さり、感謝している。早朝の出発だが、気持ち良くウォーキング出来、これからも時間の許す限り参加させて頂きたい。十二時半解散。歩数は九千五百歩だった。



◎次回は、七月十四日(土) 練馬駅から光が丘まで歩き、光が丘公園で森林浴し、カデンツァのアサンで千二百円のランチ。バスで練馬駅へ帰り、解散の予定。

連絡担当…小坂 茜

六月役員会報告

(四日ボラセン 出席者)

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

(司会・菅原)

- ★ 五月二十四日の総会の反省。議長、書記、司会の決め方、議事の進め方について再確認した。
- ★ 五月十九日光が丘区民センターでの健康フェスティバルは身近な問題で入場者が多かった。
- ★ 五月十五日区役所にて生活習慣病基礎講座があり役員他十一名が参加した。
- ★ 毎月の「健生会ニュース」の配布先(会員以外の保健所など)について小坂 茜 役員から説明があった。配布先の確認をする。
- ★ 第二回「みんなのおながくかい」のチケットの売れ行き報告。
- ★ 「みんなのおながくかい」リハール日の時間と順番の確認。
- ★ おながくかい当日の担当を再確認。役員、手伝い、舞台監督各人の役割、責任の確認。(九時三十分～五時まで)

★区役所東館のボランティアセンターは新しく三階に移り、ロッカーの設備が無くなった為、生涯学習センターのロッカーを申込み、五月一日 許可が下りた。

★「健生会ニュース」の発行の作業は少ない役員の負担が大き、役員会の毎回の懸案だったため、ソフト「編集長」導入についてNPO支援センターの理事を訪ねる。

★ 七月三十一日、東京湾クルージング参加者は申込み多数でキャンセル待ちが出ている。

★ 六月にNPO申請が許可された時、十一月に記念講演会を開催予定。会場、講師は現在未定

★会員移動(今月の入退会者) 連絡 担当 菅原

★ 今後の行事予定とニュース内容の確認。

★ 役員担当表の今年度分を作る。

★緊急連絡先の資料を新しくする。六月二十六日(火) 校正・割付

リサイクルセンター
六月二十八日(木) 印刷・発送
まちづくりセンター
七月二日(月) 役員会・ボラセン

当日司会 山口 文責 宮田

◆「ニュース【割付/校正】」

(五月二十二日・練馬)

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

◆「ニュース【印刷/発送】」

(五月二十八日・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
- 高橋保孝 武田怜子 中村 清
- 橋本 光 保坂武雄 宮田頼子
- 山口得代

◆やすらぎ会(六月一日・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 柳井田芳子
- 千葉アキ 西勝絹子 安岡良子

◆「きらら生活支援昼食会」

(六月 八日・金)

- 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
- 篠崎玲子 清水マツ子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(六月一日・小茂根)

- 鷺池聰子 小松幸子 池谷久美子
- 篠崎玲子 鈴木敏彦 大久保晴子
- 高村直子 菅原美佐子
- 清水マツ子 会員外一名

◆「おしめたたみ/ボラ」

(六月十五日・小茂根)

- 鷺池聰子 小松幸子 池谷久美子
- 篠崎玲子 鈴木敏彦 大久保晴子
- 秋元婦み子 清水マツ子
- 高村直子 菅原美佐子
- 会員外一名

◆やすらぎ会(六月十五日・金)

厚生文化会館

- 浅海 郁 大矢芳子 秋元婦み子
- 葛谷豊子 細野愛子 内田まさ子
- 武田怜子 志村松枝 島田フサ子
- 八巻祥子 松島久米 柳井田芳子
- 橋本 光 千葉アキ 西勝絹子

☆入会者

坂本あや子

★退会者

- 石川 君江 堀 ふさ子
- 黒崎 雅子 松本 澄乃

■「60代の盲腸」

保坂 武雄

もう12年前のある土曜日、朝食時オエツ！となって口元に運んだご飯を口に入れられない。脂汗が出てきて、寢床に戻った。一寝入りして何とか起きたが、食事は出来そうにない。知人の告別式は止めたが、午後は仕事でチームに休日出勤させているため出ない訳にはいかない。

事務所近くのオペラシテイ4階の内科に寄った。胃腸薬を貰い、仕事したが良くならない、翌日曜日は一日中寝て、月曜朝同じ医院に寄った。「先生、盲腸ではないですか？」と聞いたところ「60歳過ぎて、盲腸はないよ。」と言われ、事務所に出たがどうにもならず、新宿から石神井公園の自宅までタクシーで帰った。しばらく寝たが良くなる気配無く、家のそばの医院で診てもらった。2/3分触診して「99%盲腸。それも進行している、紹介状を書くから光が丘日大へ行きなさい。そのまま切つて入院になる。準備して奥さんで行きなさい。」と言われ、午後4時頃自分で運転して行ったが診察後手術は出来るがベッドが無いと言

われ、午後7時を回りもう体力限界、家内の運転で板橋の日大へ移った。再度診察、手続き、午前零時頃にオペ開始。終わったのは午前2時過ぎていた。執刀医から、片手に盛り上がる肉片を見せられ、「危なかった、破裂したら・・・」と言われ「60過ぎて盲腸に罹らないとは聞いたことが無い」とも言われた。発症して4日経っており、いま思いだしてもひやりとする。

生まれて初めて、14日間の入院は美人看護婦さんばかりで民放ドラマの中の様だった。この間に65キロの体重が60キロを切った。これ幸いと体重維持を試みた。1年後は元に戻ってしまった。その後一念発起を強いられる事態になり強引なダイエットをした経緯を来月「一病息災」と題してご報告します。

◎つるんとさっぱりいただける
夏向き涼味 内田

*焼きナスモズク

材料と作り方「材料一人分」

- ① なす二本は、焼き網で皮がこげるくらいまで焼き皮をむいて冷やし一口大に切る。
- ② 器にモズク（味付けモズク・市販）100g、「1パック」と①を盛りすりおろしたシヨウガを添える。

*きゅうりとモズク

材料と作り方「材料一人分」

- ① きゅうり一本は、うすくスライスしておく。
- ② 器にモズク（味付けモズク・市販）1パックと①と和える。両方とも簡単に出来、すっぱさが中和され、これから夏に向けてもう一品に添えてはいかがですか。

俳句

立夏

春想あとさき忘れ老いにけり
前梅雨や逝く友のあり夕暮れり
空はまだ昔の儘よつばめ来よ
トキの子の立夏の空を羽撃けり
うみねこの舞う松島のみどりかな

中村 清



◎ 名簿の取り扱いについて

「健生会の名簿」はご自分だけのものとして、会員外の方には見せないようにお願いします。個人情報時代ですので、慎重にお取り扱いください。古い名簿を放棄するときは必ずハサミを入れて下さい。

(事務局より)

◎ 新年度の「年会費」について

新年度に入りました。年会費2,500円(家族会員3,500円)未納の方は、例会やサークルなどに参加の時、役員にお渡し下さるか、郵便振替口座にお払い込み下さるようお願い致します。

*加入者名—「健生会」

*口座番号—00190—5—567939

◎みんなのおんがくかいの報告

内田 稚代

平成二十四年六月九日(土)

生涯学習センターホール(旧練馬公民館)に於いて午後一時より開催されました。小雨が降り、心配しましたが、前方の席は空気がありましたが、雨の中、大勢の方にいらして頂き有り難く思いました。なにしろ、五月には行事が多く、もっと役員の間で話し合いを持ちたかったが、それでも前日迄には、何とか準備が整い、当日を迎えることが出来ました。

また今回は練馬区社会福祉協議会助成事業申請をし、歳末助け合い助成(地域ふれあい活動部門)の助成金を戴くことが出来、大変有難く思っております。

当日保坂副会長に司会をして頂き、落ち着いて温かみのある司会をして頂くことが出来ました。

出演された各団体に対し、来場された方々から後日それぞれに、前回より一層上達して、良かったと!シルバー・コーラスも皆さん笑顔で歌われとても良かったと言っていたできました。

私は楽屋で誘導係りでしたので、楽屋の袖で、聴かせて頂いて

いましたが、出演プログラムがバラエティに富んでいて、各グループ一生懸命に演じて下さったので、ご来場頂いた方々にも、満足して頂けたのではないのでしょうか?

開催にあたって、会員の方で切符を買って協力して下さい下さった方、当日お手伝いして下さい下さった方、そして、役員は一生懸命に切符を売ったり、全て手作りで致しました。第二回目も皆様の協力で開催出来たこと、厚くお礼申しあげます。



◎みんなのおんがくかいの感想

小坂 茜

みんなの音楽会、今年初めて聴かせていただきました。とても大きな感動がありました。それは、アマチュア、プロの音楽家の演奏や歌の素晴らしさはもちろんのこと、健全会という組織が、こんな大きなイベントを企画し、聴衆の方に

も喜んでいただけただけです。今年には役員の一人として少しお手伝いさせていただいたり、チケットも知人に購入していただいたりなど、主催者側として関わりました。

小竹小に勤務しているとき、やはり学校、保護者、地域のプロの音楽家で、「小竹の森音楽祭」を経験し、その素晴らしさや大変さを経験しているの、いっそう感慨深く思いました。

「栢の実合唱団」は、無伴奏、指揮者なしにも関わらず、歌い出しや音程も揃っていて驚きました。さすが、永年の経験とチームワークの良さの成果だと思いました。

「指笛楽友会」は、指笛創始者の田村大三先生と永く懇意にさせていたでいて、三名の弟子を推薦した経緯で、何度も聴いていました。が、当日の独奏も合奏も澄んだ音色で聴き惚れました。指で音を出せるだけでも大変なことなのに、何曲も演奏されることは大変な努力の賜物で、大三先生も、草葉の陰でさぞお喜びのことでしょう。

「練馬シルバー・コーラス」は、素敵なオレンジ色のブラウスが、皆様とつてもお似合いで、いっそうお若く感じました。譜面なしで

四曲を美しい声で歌われたことも感銘を受けました。「コーブルンネン」も、混声合唱の素晴らしさを十分に感じさせられました。

ソプラノの友野玲子氏とチェロの井上とも子氏は、さすがプロで、独唱や演奏もさることながら、語りも素晴らしいなと感じました。

「練馬ウクレレ交友会」は、高橋伸治氏の歌声もソフトで、ウクレレとマツチして、もっと聴きたい気分でした。フラも良かったです。

「パワカレオカリナ虹の会」は、若い方に交じって、青木会長が、楽しみながら吹いていらつしやるお姿が印象的でした。

来ていただいた知人の方々も、「素晴らしかった。誘って下さってありがとう。五百円は安い。また来年も楽しみにしています。と言われ、よかったですと思いました。

全体としては、良かったのですが、この音楽会をこれからどうするかは、慎重に考えていかなければならないと思います。総会、一泊旅行、と大行事がこの時期に集中することや、高齢者や障害のある方が、聴衆の中に多いことなどを考慮して、時間短縮なども考えていく必要を感じました。

2012年 7月：行事案内

- ▼ 2日(月) 10:00 「役員会」 ボランティアセンター 3階
- ▼ 4日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 6日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児総合療育センター
- ▼ 6日(金) 12:30 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 7日(土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 9日(月) 13:00 「繭の会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 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
- ▼ 14日(土) 7:00 「歩こう会：光が丘公園周辺」練馬駅コーギーコーナー前集合
- ▼ 18日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 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 「なべさんの湧くわく囲碁クラブ」豊玉すこやかセンター6階
- ▼ 20日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児総合療育センター
- ▼ 20日(金) 10:00 「健康連絡会」大泉保健相談所
- ▼ 20日(金) 12:30 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 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：小物づくり」光が丘ボランティアコ
- ▼ 24日(火) 10:00 「ニュース校正・割付」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 26日(木) 10:00 「ニュース印刷・発送」生涯学習センター
- ▼ 31日(火) 8:30 「納涼会東京湾クルージング」大江戸線練馬駅 **8:30分集合** 時間厳守



行事案内

◎繭の会(小物づくり)

日時・ 七月九日(月)午後一時
場所・ 豊玉リサイクルセンター
作る物・ 前月に続き、

◎五ハーフティッシュカバー

持つてくるものは、前月と同じ物で
毛糸針・ものさし・はさみ・ボンダ
ー

◎革細工の会(小物づくり)

日時・ 七月二十三日 十時
場所・ 光が丘ボランティア
センター

作る物・ 葉っぱのブローチ

道具は忘れない様に

◎1円玉：5円玉 / 募金

◆今期も募金を行いますので是非
ご協力下さい。
例会・レクレーション・サークル
等の時、袋に入れ「名前と金額」を
記載して各役員までお渡し下さい。
事務局

編集後記

「みんなのおんがくかい」も無事に終わり、賞賛やご批判のある中で、もし来年も続けるのなら、より一層良いものにしていきたいと考えています。ご出演の皆様、役員・お手伝いの方の協力があったこそ出来たことなので本当に感謝で一杯です。春は行事も多いので、秋にしたらとか、隔年はどうかという意見もあります。

プロも老若男女も、障がい者も共に集い、楽しむ音楽会は何と素晴らしいかと自負してはいます。出来ることなら続けていきたいとも考えています。去年は亡き上西名誉会長が「僕にはできないことだ」と褒めてくださったことを懐かしく思い出しております。

今月、来月のニュースには健全会の皆さまへという練馬区からのお知らせが入り、七月の印刷、発送の日は取材と写真撮影が予定されております。また八月六日には練馬健康キッズ三人のインタビューを会長として私が受けることになっていきます。放映は九月という事ですが、どんな風に健全会が紹介されるのか楽しみで

R.
A.