

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会

## ニュース

No.332号

2012・9・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



### NPO法人健生会の

### 『健康とボランティア』

保坂武雄

《自分の健康は自分で守り、皆の健康は皆で守ろう、叶ったらボランティアをしよう。》

健生会が28年間語り継ぎ、

実行しているこの言葉は

自助（自分が元気な時も弱っている時も最大の努力をする）

共助（何時もお互いに助け合う）

他助（感謝の心で社会に奉仕する）を簡潔に言い表しています。国も地方も余裕のあった頃、この言葉と共に健生会を立ち上げ育てた、故上西名誉会長はじめ諸先輩には最大の敬意を感じます。

NPO法人化申請は東京都に對して行います。1月27日の設立総会の議事に沿った内容です。

『設立趣意書』は本会が何を目的とし、何を行うかです。それを示すのが冒頭の言葉で、その実現と会の発展にとって大切な事として

第一は、より若い会員の参加、

第二は、より開かれた活動範囲を指すとなりました。

『定款』とは法人の基本規則の事です。今回はNPO法人としての活動の基本、健生会としての活動の基本を記しました。第5条には現在行っている4つの事業とこれから行いたい4つの事業合わせて8つの事業を記しました。これまで行っている①健康学習活動、②サークル活動、⑤地域の小中学校との交流活動、⑧機関誌発行活動と、これから行いたい活動として③施設管理受託活動④環境保全活動⑥災害支援活動⑦子供の育成を図る活動が盛り込まれました。『事業計画書』は平成24年度及び平成25年度に關し提出いたし

ました。全て定款に沿った活動となります。

『会計収支予算書』も様式に沿って提出いたしました。

この様に説明するとなかなか面倒でかたく感じると思いますが、誰が見ても明快できちつとしていふことを公けに認められるからこそ、NPO化が世間からの信頼を得られ、活動がしやすくなる所以です。これまでの健生会の方向も活動も何の制限も受けるものではありません。むしろもつと幅広く活動する事が期待され、やり易くなります。

『ボランティア活動のあり方』

ボランティアには「無償」「実費」「有償」とあるそうです。これまでに健生会は、故上西名誉会長のご指導で役員活動はじめ、全て無償で交通費まで自腹です。渡邊顧問のお考えはあくまで無償だが、実費を得ることは認められると言う

事と理解しています。一方、NPO支援機構の長澤理事は、もつと自由に考えた方が社会の為になるとのお考えと理解しています。

そして、先月号で発表した学校ボランティア等で活動する人は有償で、本会自体も法人化を機に新しい動きを始めています。

法人化直後、8月の役員会には長澤理事にご出席いただきご指導を賜りました。9月の役員会には渡邊顧問のご出席を頂きます。諸先輩のご意見を学び、実践しながら新しい方針に至る事と思います。今回の手続きがスムーズに成就出来たのには三つの幸いがありました。一つ目は健生会そのものが素晴らしい考えを長期間実行している事、二つ目は周囲の方々の絶大なご支援を頂いた事、三つ目は会員及び役員全員が盤石のチームワークを保った事でした。専門の事務所に依頼すれば十数万円かかるところを全て自前でを行い、青木会長には、「法人設立の実際をお話する実費ボランティア」をしてはとのお勧めも来ています！

**健康を増進、叶ったらボランティアをする、これは時代の要請でもあります。**

## 健康だより 第一八六号

平成二十四年八月

### 世界遺産の食文化 (第4弾)

#### 長寿の秘訣研究会 松島勇次

※理想の食事は元禄時代以前の和食でした。

アメリカでは、一九七七年に食事による健康づくりに関する報告書が発表されました。この報告書は当時の米上院の委員長の名前をとってマクガバンレポートと呼ばれています。レポートが発表された当時のアメリカは、がんなどの患者が年々増え続けており、医療費が急増したことから国の財政が大変でした。そこで米上院は、マクガバン上院議員を委員長とする栄養問題特別委員会を設置し、全米の医学者を集めて大規模な医療改革に乗り出しました。世界中の医療データや栄養素データを網羅し、綿密な調査と研究を重ねた結果が、5,000ページに及ぶレポートになりました。内容は動物性たんぱく質の摂取量が増加すると、乳がん、前立腺がん、結腸、

直腸がん、胃がんなどの発症率が高まる恐れがあります。そこで、食事改善の指針は、肉、乳製品、卵などの高カロリー、高脂肪の動物性食品を減らして、出来る限り、精製していない穀物や野菜、果物を多く摂るといふ内容です。さらに、驚くべき事に「最も理想的な食事は元禄時代以前の和食」であると言ふ事を結論づけたのです。

全米の医学者が優れた健康食と認めた元禄時代以前の和食とは、精製しない穀物を主食として、季節の野菜、海藻類、発酵食品、近海でとれた小魚などを副食物とする質素な食事です。元禄時代は江戸の前期で五大将軍の徳川綱吉が治めていた時代で、都市部では元禄文化と呼ばれる文化が広まり、農村部でも大きな発展があつて「千歯こき」や「千石とおし」といった脱穀用の農具が普及し、従来と比べて精製技術がはるかに向上しました。

そのため、玄米ではなく白米に近いお米が食べられるようになった。未精製の玄米は、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ビタミンB1、ビタミンE、食物繊維などの成分が、白米よりも豊富に

含まれています。玄米を食べるだけで、たんぱく質以外の主要な栄養素を一度に摂取出来る優れた健康食である。

マクガバンレポートの健康食の内訳です。①食物繊維が豊富②各種ミネラル、ビタミンがバランス良く摂取出来る③たんぱく質は魚(小魚)から摂取④海藻類が多い⑤発酵食品を日常的にとりいれています。このような内容でした。(次号に続く)

#### ●歩こう会 報告

小坂 茜

八月四日(土) 晴れ

七時になつても四人しか集まらず、五分待つて練馬駅を出発、江戸線汐留へ。ちょうど八時にゆりかもめ汐留駅ホームから見える宮崎駿監督デザインのからくり時計を見て、モノレールでお台場へ。お台場海浜公園へ向かう。うす曇りなので、さほどの暑さを感じられずラッキー。練馬では聞かれ

ない蝉の合唱を聞きながら、砂浜ビーチを歩いていると、若者が何人か日焼けするために寝転んでいた。時々海の中から魚が跳ね上がり、水辺をよちよち歩きをして

いるカモメが見られた。こんなきれいなビーチなら、海水浴ができそうだと思うたら、看板に「遊泳禁止・釣り禁止」とあつた。

都内で多いカラスは一羽も見られず、カモメやウミウ等が、超高層ビル群を背景に波すれすれに飛んでいる姿は、珍しい光景であつた。両サイドに海を眺めながらクロマツの林を歩いていると、江戸幕府が黒船襲来に備えて作ったという砲台が二基残されていた。また、中央の窪地には、陣屋跡の礎石がたくさん見られた。

ニュージージラントの男性に、レインボーブリッジを背景に四人で写真を撮ってもらつた。磯の香りが漂う海からのそよ風が涼しく、東京にもこんないい所があつただと、まさに東京再発見のウォーキングであつた。アクアシティお台場のレストランで美味しいカルパッチョ定食をランチにいただき、帰途についた。

案内役のTさんは、ご自身のフエイスブックで、「朝早く行ったせいか、暑さに苦しむことなく、松林沿いに日陰を歩き、フジテレビに立ち寄り、レストランでは、レインボーブリッ

ジを一望しました。午後一時三十分には帰宅したら、雨が降り出して、ああ、僕はついていないなあと思いましたが、「」と呟いておられた。

### 次回は、九月八日(土)

大江戸線練馬駅七時集合  
新宿御苑の予定。イギリス風景色庭園・フランス式整形庭園・回遊式日本庭園をゆっくり楽しみながら歩き、御苑内でランチ。皆様、ぜひご参加下さい。

担当 小坂 茜

### ●お台場クルーズ 報告

宮田 頼子

七月三十一日(火)八時半  
大江戸線練馬駅改札前集合。  
大門駅まで乗り換えなし。  
大門駅から徒歩で竹芝埠頭へ。  
竹芝ターミナルの棧橋から「新東京丸」という東京都港湾局の視察船に約六十名が乗船しました。  
二時間近くのクルーズは港湾局の元職員の方の説明で普段は見ることのできない東京港に入り切る、貨物船や岸壁の風景を見せていただきました。

貨物船に沢山のコンテナを揚

げ降ろししている、実際に動いている大きなクレーンも見ることが出来ました。

貨物船が一艘入港すると、働く人も増え、物流も多く、その末端までの経済効果が大きいのだそうです。

最先端の埋立地の沖合をぐるぐると回って、今年二月に完成した東京ゲートブリッジの下を進み、青海客船ターミナルの棧橋で下船。ゆりかもめに乗って、昼食の会場、お台場の日航ホテルのレストランへ行きました。

優美な曲線の外観が気になっていた素敵建物でした。

飲み物は赤ワインも注文して、コース料理を楽しみました。三遊亭大工師匠の小噺も聞かせて頂き、贅沢な企画に参加出来た、と皆さん大満足です。なるべく長時間、涼しいホテルの中にいたいので「売店はどちらですか?」と聞きながら、ロビーでゆっくりさせてもらい、宿泊客で混む時間になった頃、おみやげを買って、ゆりかもめのお台場駅から帰りました。盛夏のレクリエーションは涼しい潮風を感じて大好評でした。



### ■「健さんの試写室便り」④

高田 健治

#### 「最強の二人」

首から下が麻痺した大富豪のフィリップはスラムの黒人青年ドリスを介護役に採用する。相いれない二つの世界の衝突がはじまる。クラシックとソウル、高級スーツとスエット、文学的会話と下ネタ。だが二人とも偽善を憎み本音で生きる姿勢は同じだ。互いを受け入れ始めた彼らに最強の友情が生まれて行く。生きるエネルギーがスクリーン全体にあふれ感動を呼ぶ。ドリス役オマル・シー、フィリップ役フランク・クリューゼが演技の火花を散らす。笑いと涙が止まらない一級のコメディ。2011年フランス映画興行収入第一位。監督エリック・トレダノ。

★★★★★

#### 「ミラクル・ツインズ」

生まれつき、揃って肺の難病をかかえる双子児姉妹。毎日苦しい治療をかさねながら学び成長し大卒を卒業しカウンセラーとして働いていた。しかしある日、肺が機

能しなくなる。心ある臓器提供者が見つかり二人とも絶望の底から奇跡的に生還を果たす。さまざまな角度から臓器移植、臓器提供の意義を語りかける。呼吸する事は生きる事、明日は来ないかもしれない、生きることをあきらめない双子を追って分け合う命の尊さを訴える感動のドキュメント。

アメリカ 監督 マーク・スモロウイツツ 11月上旬公開

★★★★★

#### 「ソハの地下水道」

第二次大戦下ナチスの占領、ロコーストの嵐が吹き荒れるポーランド。ソハは下水工事を職業とする貧しい労働者、コン泥、詐欺師でもある平凡な中年男。ある時職場である地下水道に数人のユダヤ人が隠れていることを知った。彼らから金を取ってかくまう事にする。しかしナチスのユダヤ人狩りは厳しくソハの妻子や仲間たちはナチスの恐怖におののいている。ソハも精神的重圧に耐えきれなくなっていた。1年4カ月に及ぶ暗くじめじめした下水道でのユダヤ人たちの過酷な避難暮らし。実話にもとづく勇気と良心が感動を呼ぶヒューマンドラマだ。

ポーランド 監督マグニシカ・  
ホランド 9月22日公開

★★★★★

■最近思う事

小泉 庄三

昔から人間は万物の霊長であるという言葉があります。本当でしょうか？

確かに脳味噌の皺数だけはそのうでしようが、やっていることは万物の中で最低の存在と思えます。テレビでよく動物の情報を拝見しますが、それと比較して人間は勝手すぎます。例えば、自然破壊、人間に統御できない放射能を金儲けの為に、他を顧みずに世界にばら撒いています。放射能を完全に除去するには数十万年かそれ以上掛るそうです。放射能廃棄物をどうやって人間の責任で処理できますか？

地下数千メートルに鉛か硬質の鉄板の箱に詰め替えて、埋めてはなどと言っています。たとえそれが技術的に可能としても、そのやり方をどうやって数十万年先の人間に伝えることが出来ますか？

大体その頃に人間が存在するとは限りません。

私たちの子供や孫、曾孫、玄孫もつともつとずうつと先々の人達に私たちは責任を取れません。

今の私たちは弱肉強食の自然界の動物と全く同じです。それとは違ってお互いが助け合うのが人間でしょう。全てその根源は人間特有の欲得の概念の異常さでしょう、動物たちは必要な分しか食べません。人間だけが考え方が狂っています。確かに人間の五大欲求として食欲、金銭欲、支配欲、性欲、睡眠欲とか聞いていますが、他の動物と比して人間は金銭欲において異常です。

性欲は子孫形成のために理解できません。食欲や睡眠欲も理解できません。ただ、金銭欲は他の動物は持っているない処ですから、比較出来ませんがどう見ても人間はおかしい、狂っているのではと思います。自分さえ良ければという考え方を私は大嫌いです、そんな人とは付き合いたくありません。皆さんは如何お考えでしょうか。お聞かせ下さい。

## ◆9月 例会のご案内

9月の例会は健生会と練馬区国保年金課との協賛事業です。

日時： 9月15日 (土) 午前10時～12時

場所： 練馬区役所19階 1905室

講師： 長寿の秘訣研究会・松島勇次先生【毎月ニュースに健康だよりを投稿】

演題： 世界に蔓延する糖尿病

- ① はつらつ人生の共通ヒント
- ② 糖尿病の種類と症状&患者数
- ③ 四大悪の軍団 注目は動脈硬化 糖尿病 肥満 高血圧 高脂血症
- ④ 3大合併症 網膜症 腎症 神経障害
- ⑤ 最近の糖尿病事情

(一): カロリー制限から糖質制限 (二): 高齢者発症率の高さ

(三): 低体温のミトコンドリア (四): ストレスが糖尿を促す

- ⑥ 糖化と酸化は悪の兄弟分
- ⑦ 日本食の知恵 (こまごたちわやさしいこに)
- ⑧ 長寿と若返りホルモン (運動)

\*多くの皆様のご参加をお待ちしています。

「八月役員会報告」

(二日) ボラセン三階

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

(司会・小坂)

★NPO申請書類提出

★三十一日納涼会感想、歩く時間などをチラシ等に具体的に書く。

黄色の旗を一枚追加して前と後ろを歩く、十時に六十名全員乗船した、全体として良かった。

☆本日NPO支援センターの長澤さんにNPO法人取得の心得と注意すべきことを話していただきました。九月の役員会は渡邊顧問の出席を要請している。

★NPO法人化記念講演会

日時・十一月二十日(火)

午後二時～四時半

場所・生涯学習センター  
講師・コシノ ジュンコ氏  
演題・「人生これからや」

インタビュアー・保坂副会長

★八月十一日・江古田明和会

理事長小池ゆり子氏の講演会・

区役所地下多目的ホール

☆健全会案内を作成中

★役員担当表今年度分を作りたいので再確認。

★二年後の三十周年には記念誌を出す

すが、来年度に入ったらすぐに手を付けなければならぬ。

★ニュース作りのためのソフト

「編集長」勉強会は、八月七日午後一時より五時までボラセンで。

★安全安心ボランティア(小竹小学校)の連絡はあるか(火)(金)

★九月十日(月)市川先生の大江戸花めぐり

花めぐり

★九月十五日(土)松島先生の例会、区役所十九階・司会・保坂

★歩こう会九月八日(土)

★十月バス旅行、日帰りについて検討中。

★今後の行事予定の確認と

検討中。

★ニュース内容の検討

ニュース作業

★八月のニュース作業

\* 割付・校正八月二十四日(金)

十時～十二時 ボラセン

\* 印刷・発送八月二十八日(金)

十時～十二時生涯学習センター

★「九月役員会」三日(月)

十時～十二時ボラセン三階

当日司会・中村

文責・山口



ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

(七月二十四日・練馬ボラセン)

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

宮田頼子 山口得代 中村 清

◆「ニュース【印刷/発送】」

(七月二十六日・学習センター)

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 小坂 茜 嶋木和子

志村松枝 高橋保孝 高山節子

武田怜子 月川力江 中村 清

保坂武雄 宮田頼子 山口得代

◆「おしめたたみ/ボラ」

(八月三日・小茂根)

小松幸子 高村直子 菅原美佐子

鈴木敏彦 篠崎玲子 清水マツ子

池谷久美子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(八月十七日・小茂根)

小松幸子 高村直子 菅原美佐子

篠崎玲子 鈴木敏彦 清水マツ子

秋元婦み子 池谷久美子

◆「きらら生活支援昼食会」

(八月十日(金))

豊玉すこやかセンター六階

カレライリス・三十人分

鷺池聰子 篠崎玲子 菅原美佐子

市原澄子 清水マツ子

入会者

山崎 康彦 様

話の広場の原稿・順次受付中

毎月のニュースを通して皆様から戴いた原稿を、会報誌(ニュース)に載せていますが、未投稿の方は以前送ってある原稿用紙、又はどのような用紙でも結構です(400字~600字位)自分なりの健康法、趣味、旅行記、最近の近況等、何でも書いて郵送または役員にお渡し下さい。

30周年記念誌にも載せ、完成させる為にも、ご協力をお願い致します。

事務局



## ■上京以来、初めてのお墓参り 近江 勇吉

昭和三十七年に、上京してから五十二年になります。昔の人は良く「月日の経つのは早いですよ」と言いました。そういつてみれば私の父は昭和十二年十二月八日に昔の支那、現在は中国の江南省にて戦死しています。当時十二月八日は支那事変勃発といつて直後に大東亜戦争が始まった日でもあります。

あのような戦争が何故起きたのか分りませんが、犠牲になられた方々に哀悼の意を捧げます。

どうして現在があるのか、考えて見ても考えが付きません。私も昭和三十七年当時は就職難とでも言いましょうか地元には就職できるような職もなく、無理に今までの職を捨てる覚悟が出来たのが現在の姿です。

当時は子育て一辺倒で、他は何も考えていませんでした。二人の子供を抱えたまま度胸を決め、職業上、噂のフランスからの真似事とでも言いましょうか、(現・東海道新幹線)を夢を見て上京したのが、私の真髓です。

それは夢ではなく現実となつて

いきました。職業の中では色々ともありましたが、運転士という職務に就き永年勤務しました。定年退職を目の前に控えた時はこれが最後という職場。

当時は 年齢的に五十五歳の定年制が余儀なくやつてきました。その後はどうやら二年ばかり職場勤務(売店の売り子)等をし、退職後は余儀なく遊んでいました。

これは、何か虫の知らせとでもいいますか、妻はボランティア活動をしている会で、自分たちの気のあつた方達と小物つくりとか、月に二回ぐらいのボランティア活動をしていたのですが、彼女から会に入会したらと勧められ、健全会に入会してから早や十九年にもなります。

その間は色々とありましたが、リードされて気分的にもやる気を出したのが、今は亡き上西会長のお蔭と感謝しています。難題を山積にした中で、会員一人ひとりの気配りから、特に役員への選択が大変だったように思われます。

当時、上西、林、竹井、奥田、占部、中尾、高橋、西村、大瀬睦さん等人材が揃っていました。私などは若僧で言われた通りに進

めていくだけでした。それでも春になると「照姫まつり」秋には「練馬まつり」と当時は健全会も花ざかりだったように思われます。あの楽しさをもう一度味わってみたいものです。

今、考えて見れば初期のメンバーが欠けて淋しい限りです。健全会のよさは他の会との繋がりを大切にして来た会だと思えます。

お墓参りの用件が遅くなりましたが、お墓参りも健全会の仲間に入れて頂いているから出来たものと感謝しています。あれから五十年、お盆のお墓参りには一度もお参りしていません。今回は息子の誘いで実現したものです。

久し振りに郷土の山や川を見てこんなにも清らかな故郷だったのか？

明日にでも故郷へ帰りたいうな気がしました。

そこで思わず三人で、古巣へ帰った気分も新たに、故郷のメロディに載せて大きな声を出して歌いました。気分も晴れて今後もお墓参りはずっと続けましょうと約束をして旅行は終わりました。

健全会の皆さん、この上ない貴重なお時間を頂き、又今後は貴重な時間を大事に利用していきたいと思えます。先代から何十代継続していても昔は昔、今は今、特に時代は変わつても現在には変わりません。どうぞご先祖様を大切に、故郷は遠くにありて思うもの、今度の旅で良く分かりました。お墓参りのご報告でした。

## 俳句

新涼

中村 清

昼寝する父の踵の小さかり  
新しき名の母出て母の買ふ  
柚子坊がお出ましになる狭庭かな  
堂塔に一人座す僧涼しかり  
新涼の風にまかせて媪の来る



# 話のひろば

「考えない練習」小池龍之介著  
を読んで 保坂武雄

本の題名自体興味を引くが、「わたしたちが失敗する原因はすべて、余計な考えごと・・・」と書き出し、一気に読者の気持ちを抱く。心と言う永遠のテーマを、独特のアプローチで語り、とにかく面白い。読み進む全てのページが大きな示唆に富んでいる。

**第一章、「思考」と言う病** Ⅱ考えることで人は無知になる。の一部を紹介する。(18頁)「私達人間は四六時中、考えることをしています。思考する事は人間の立派な特質と思われているでしょうが・・・本当にそうでしょうか。私はむしろ、考えるせいで、人の集中力が低下したり、イライラしたり、迷ったりしているのではないかと思っています。(29頁)では心を律し「正しく考える」ためのトレーニングとして、仏道における「八正道」を紹介し、  
正思惟(思考内容を律す)  
正語(言葉を律す)  
正業(行動を律す)

正命(生き方を律す)  
正定(集中する)  
正精進(心を浄化する)  
正念(心のセンサーを磨く)  
正見(悟る)について解説しつつ、有るべき生き方を述べている。  
**第二章、「身体と心の操り方」** Ⅱ  
イライラや不安をなくす練習。  
は極めて実践的に、私達一人一人が心を平穏に保つ方法を具体的に述べる。(49頁)「そもそも一般人が否定的な感情を抱いた時の行動には二つあります怒りを「発散」させると言う行為と無かった事にしようとするを背け我慢する「抑圧」の行為。そして仏道的な第三の方法は、「見つめる」と言う方法です。もしムカつく自分が居たら、それをカギかっこでくくって「私は「ムカつく!」と思っている」私「ムカつく!」と思つている」と繰り返し念じてみるのです。そしてこれは自分の心が作りだしているだけだと認識、自らを律す・・・」  
**第三章、脳科学者に聞く「脳と心の不思議な関係」**も実に興味深い内容だ。  
著者は1978年、山口県のお寺に生まれ、東京大学で仏教を研究、2003年お寺とカフェの

機能を備えた「iede cafe」を展開。自身の修行のかたわら一般向けに座禅の指導を行う。現在34歳、世田谷月読寺の住職。現代の日本、ほとんどの人が衣食住に大きな不自由は無い。反対に「心の健康」は誰もが一番求めていることだと思ふ。本の内容が豊富すぎてとてもご紹介出来ない。本書は文庫本で600円弱、是非お求めお読みになることをお勧めします。



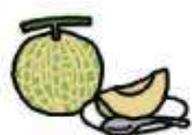
私達は青木会長にインタビューしました

健生会が練馬区  
検診PR動画にです

七月はじめ、練馬区の国保年金課の北原さんから連絡があり、練馬区ホームページにある、三人の可愛い健康キッズのインタビューを受け、健生会の会長として健生会のPRと検診の重要性について話して欲しいと連絡を受けました。  
撮影は八月六日の午前中職員研修センターで行われ、前もって渡された台本には、サーっと目を通して出かけました。二、三人で撮影するのだと思つていたら、区の職員も交えて十三人ぐらいの人がいて本当に驚きました。  
健生会のPR、活動報告の為に写真も資料も、前もって渡してあったので、多くの健生会の方々が映っています。  
インターネットで見るとは  
練馬区↓練馬区ホームページ↓ねりま動画↓練馬健康キッズ検診に行こう9月号をクリックしてみてください。九月一日から一か月間いつでも見られます。

青木玲子

## 2012年 9月 行事案内

- |                 |                              |  |
|-----------------|------------------------------|--|
| ▼ 3日 (月) 10:00  | 「役員会」ボランティアセンター3階            |  |
| ▼ 5日 (水) 13:30  | 「シルバー・コーラス」生涯学習センター」第一教室     |   |
| ▼ 7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      |  |
| ▼ 7日 (金) 13:30  | 「やすらぎ会」厚生文化会館                |  |
| ▼ 8日 (土) 7:00   | 「歩こう会」新宿御苑方面 (大江戸線練馬駅集合)     |  |
| ▼ 10日 (月) 8:30  | 「大江戸花めぐり；カルチャーウォーキング」市川先生    |  |
| ▼ 14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    |  |
| ▼ 15日 (土) 10:00 | 「例会」区役所本庁舎19階 1905会議室        |  |
| ▼ 15日 (土) 13:30 | 「自彊術」開進第二小学校                 |   |
| ▼ 17日 (月) 13:00 | 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター            |  |
| ▼ 19日 (水) 13:30 | 「シルバー・コーラス」生涯学習センター          |  |
| ▼ 20日 (木) 14:00 | 「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター       |  |
| ▼ 20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 |  |
| ▼ 21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      |  |
| ▼ 21日 (金) 10:00 | 「健康連絡会」豊玉保健相談所               |  |
| ▼ 21日 (金) 13:00 | 「やすらぎ会」厚生文化会館                |  |
| ▼ 22日 (土) 13:30 | 「自彊術」開進第二小学校                 |  |
| ▼ 24日 (月) 10:00 | 「校正・編集」ボランティアセンター3階          |  |
| ▼ 24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   |  |
| ▼ 28日 (金) 10:00 | 「ニュース印刷・発送」生涯学習センター (旧練馬公民館) |  |

### 秋の日帰り旅行・予告のお知らせ

日時：10月22日 (月)  
 場所：那須塩原・日塩もみじライン・  
 鬼怒川方面

◆ 詳しいご案内は10月号に  
 チラシを入れます。予定に  
 入れておいて下さい。



◎まゆの会  
 九月十七日(月)  
 場 所 リサイクルセンター  
 作る物 ライト付きルーペ  
 にデコレーションをします。  
 持ってくる物  
 ピンセット・はさみ

◎革細工の会  
 九月二十四日(月)  
 作る物 ひも結び、  
 場 所 光が丘  
 ボランティアセンター  
 いつもの道具

### 行事案内

### 編集後記

猛暑続きの毎日ですが皆様にはお元気にお過ごしでしょうか？  
 七月三十一日は東京湾クルーズにパワーアップカレッジの二期生十名も加わってくださり、総勢五十九名で楽しい一日を過ごすことが出来ました。因みに亡き上西名誉会長も私も二期生でした。

健全会がNPO法人となった記念講演会を十一月に予定していますが、今回、昨年度のNHK朝ドラのカーネーションで一躍全国の視聴者をとりこにした小篠綾子さんの次女のコシノジュンコさんに「人生これからや」という題目でお話し願うことが決まりました。  
 これは全く副会長の保坂武雄氏のご尽力によるもので、私は何気なく昨年、「コシノさんの様な方においでいただけたら・・・」と話しましたら、保坂氏の四十年來のご友人とわかり、今回のお話も進めてくださいました。ジュンコさんには打ち合わせで何度かお会いしましたが、落ち着いた大変気持ちの良い女性でした。テレビの次女役は目のお化粧が个性的で皆を驚かせましたが、実際は大変真面目な素敵な方です。