

# NPPO法人 健生会

## ニュース

No. 336号

2013・1・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



### 新春にあたり ご報告と 政治への期待

健生会会長 青木 玲子

新春のお喜びを申し上げます。

二千十二年七月には健生会がNPPO法人になり、十一月二十日にはコシノジュンコさんをお呼びして法人化記念講演会を行うことができました。コシノさんとは五月から、コンタクトを取りはじめましたが、本当においでいただきけるかどうかとても心配しました。あまりに国際的にお忙しい方を選んでしまったことに、実現の危惧も感じていました。保坂副会長とまず、成城で行われた講演会に出席し、楽屋で初めてお会いし、ふつうにお話の出来る、素敵な方だとわかり、どうしてもこの企画を実現させたいと思いました。

是非この方をお迎えして、お母さまの事をお話し願えたら、健生会の年齢層にうったえる心に残るお話しをしていただけるのではないかと思います。そして八月、南山の青山のコシノさんのお店兼ご自宅に保坂副会長と伺い、お話が煮詰まってきました。またこの講演の実現の為にコシノさんのアシスタントの竹田季代様のご尽力も多々ありました。健生会の講演日の予定の前後に日本にいらなくてはならない予定を入れ、政府からの急な海外への要請などが入らないようにしてくださったのです。切符も完売となり、当日を待つばかりとなり、万遺漏なきよう役員たちもがんばりました。

又お話ししているうちにミャンマーや海外での日本紹介を「美しい日本」と銘打っていることがわかり、健生会会員でもある和由貴子さんに、「美しい日本」を歌っていただくという事になり、当日の衣装、アクセサリーなどもすべてコシノさんがお貸しくいただきました。自分と一緒に舞台上に立つ人にはコシノ流のポリシーを買ってほしいというお気持ちも良くわかりました。コシノさんのドレスを纏って何度も踊るように回って衣装を見せ、美声を聞かせてくださった和さんの心意気も素晴らしいと思えました。コシノさんのお話もお人柄も、フアッションも聴衆を虜にいたしました。

保坂副会長との対談は他の誰にも真似のできないやり取りで、もっと話しが聞きたい、でも時間の制限があるという中で、本当に良く纏め、とどまるところを知らないコシノさんの話を申し訳ないと言いつつ何度も中断し、皆様の笑いを誘いました。



健生会がNPPO法人設立記念講演会をこの様な暖かい雰囲気の中で行うことが出来たことは新しい年にも明るい兆しが見えるような気がいたします。

話は変わりますがこのニュースが配られる頃には日本の政局も定まっていると思います。昨年の福島原発事故は日本人にも一度この地震大国に原発を置いて本当に大丈夫なのだろうかと考えさせました。今日の新聞でも、「敦賀原発の廃炉不可避」という記事が大きな見出しになっていました。二号機の真下は直下型活断層で、田中委員長は安全審査そのものができないと述べ再稼働は不可能となったと書いてありました。まだすべての原発を調べたわけではないのですから、やはり原発なしの生活がどんなに大変でも未来の子供たちが安心して住める日本にする為に、原発はいらぬという党が政権を取ってほしいと心から願っています。



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。

本年もどうぞご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

NPO法人 健生会

- 会長 青木 玲子
- 副会長 近江 勇吉
- 副会長 保坂 武雄
- 事務局長 内田 稚代
- 事務局次長 山口 得代
- 会計 菅原美佐子
- 会計 宮田 頼子
- 事務局 中村 清
- 事務局 小坂 茜



秋元婦み子

▼健康だより 第一九〇号

平成二十四年十二月

世界に蔓延する糖尿病

(第一弾)

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

糖尿病は現在世界で最も多い病気の一つです。糖尿病は血中のブドウ糖が異常に増えてしまう病気で、血液が全身をめぐるために高濃度のブドウ糖が次第に血管や臓器が傷つけられ、それが全身に及びさまざまな合併症を誘発するから恐ろしい。人は食べ物から得た糖分を主なエネルギー源としている、食べ物の中の糖分は腸から吸収され、その後肝臓に送られてブドウ糖に変えられる。ブドウ糖の一部はグリコーゲンとして蓄えられるが、ほとんどは血液に送られインスリンというホルモンの助けをかりて細胞内に送り込まれエネルギー源として使われる。また余分なブドウ糖は脂肪に変えられ蓄積して行く。これが体のエネルギー源を得る過程です。インスリンは膵臓から分泌されるが、この分泌が不足したり、うまく働かないとブドウ糖が細胞内に送り込まれなくなると高血糖状態になります。糖分をたくさん摂った後などは、だれでも一時的に高血糖にな

ることがありますが、インスリンが膵臓から出てきて血糖を下げてくれます。インスリンが不足してくると高血糖状態が持続することになり、この高血糖状態が継続的につづく場合を糖尿病とよんでいます。糖尿病という、一昔前は貧困層に多い、世界では中国やインドなどの発展途上国の患者が急増しています。糖尿病が発展途上国の健全な経済発展を押しとどめる要因になっています。

世界の糖尿病患者数二〇一一年(平成二三年) 三億六六〇〇万人(患者数十予備軍合計六億七億人) 1位中国九〇〇〇〜九二四〇万、二位インド六一三〇万、三位アメリカ二二七〇万、四位ロシア一二六〇万、五位ブラジル一二四〇万 六位日本二二一〇万(患者数八九〇万+予備軍) 七位メキシコ一〇三〇万。となっています。

●学校ボランティア

順調にスタート

報告 小坂 茜

八月号のニュースで「ボランティアのお誘い」をよびかけました。が、順調にスタートしました。

一つは、放課後の子どもたちが安全に楽しく過ごせるひろば事業のスタッフです。授業が終了した放課後に、児童がそのまま学校のひろば室や図書館、校庭で遊びや学習、読書などをするのを見守る仕事です。中村西小学校で、十二月から何人かの方が入ってくださいました。有償ボランティア(一時間八百四十円)として協力していただいています。スタッフは五名程度が従事し、児童の安全確保、遊びのきっかけづくり、遊び相手の役割り等です。毎日でなく、自分の都合のよい日を登録しておき、前月のスタッフ会議などでシフトを組むので、出来るときだけ予定に入ればいいのです。

また、中村西小と谷原小で昔遊びのボランティアとして五、六名ずつの方が参加して、子どもたちと楽しい時を過ごしました。まず、小坂が南京玉すだれの大道芸で子どもたちをひきつけ、コーナーに



分かれて、将棋、こま、ベーゴマ、おはじき、お手玉、ダルマ落とし、福笑い、カルタなどを一緒に楽しみました。子どもは本気で挑戦し、見る見るうちに腕を上げ大喜び。

私たちも子どもに負けてはならじと時を忘れて遊びに夢中になりました。一回につき四百円の有償ボランティアです。出来るだけ自分の近隣の学校でされることがいいと思います。一月二十三日の午前

に田柄小で三年生の授業としての昔遊びの依頼も来ています。二つ目は、**学校安全安心ボランティア**です。この事業は、安全であるべき学校に、不審者が侵入して児童が危険な目に遭う昨今なので、授業時間中の来校者への声かけ、受付や授業時間中の校内巡回などです。小竹小では数年前から役員の数名が実行し、十一月から南町小でもスタートしました。こちらは無償ボランティアですが、学校給食が供されます。ご希望により児童と一緒に交流しながらいただくこともあります。活動日時



### ●バス旅行に参加して

報告 中口 信子

健全会に入会して初めてバス旅行に参加しました。新米で友達もいませんので、友達二人に声をかけました。友達の友達も合わせて六人のグループで参加しました。

私たちは練馬高野台駅で乗車し、定刻通りに出発しました。道路の状況がよく、予定より早め早めに目的地に到着しました。そのために塩原での昼食の後、バスガイドさんの計らいで予定に入っていないかった白糸の滝を観る事が出来ました。華やかではありませんでしたが、清々しい美しい滝でした。紅葉は残念ながら今年の厳しい残暑のせいで、もうちょっとというところでしたが、山頂のほうに少し見られました。

鬼怒川ライン下りは私にとつて初めての経験でした。子供の時、よく船酔いをしたので心配してい

ました。でも何の問題も無く、象岩、ゴリラ岩、幽霊岩等美しい景色を満喫して、二十分のライン下りはおつという間に終わりました。そのあと食べた山椒の付いた味噌団子が暖かくてとっても美味しかったです。

最後に寄った漬物屋さんで、漬物と野菜をいっぱい買いこみ帰路につきました。バスは定刻より三十分早く練馬に戻りました。

健全会の方、皆さん良い方本当に楽しい一日をすごさせていただきました。

この日のために準備してくださいました役員の方々、ご苦労様でした。そして本当にありがとうございました。

### ●「大江戸花巡りウォーキング」

報告 菅原 美佐子

十一月二十九日(木) 大江戸練馬駅改札口に八時半集合。十八

名の参加者と共に市川先生と春日の駅で合流。そこから文京区役所の二十五階に上がり、展望回廊から今日の目的地小石川後楽園を見下ろす。庭園全体が一望でき上からの紅葉も素晴らしい眺めだ。

後楽園ドームの側を通り徒歩十

分程度で到着。いつもの様に先生が調べて下さった散策の細かい資料を頂く。資料に目を通してみると、むかし江戸を代表する大名庭園で、江戸時代の初期水戸徳川家の上屋敷内にあり、黄門様が丹精込めて作った回遊式泉水庭園で、海・河・山・野の四つの風景が見事に表現されている。

丁度都内も紅葉の見頃になった。園内のけやきやもみじが、今が盛りと赤や黄色に色づいて真っ青な空と太陽の陽を透かして見るもみじの赤と緑のグラデーションは本当に美しい。

二時間近く先生の説明と共に庭園を歩き、今年の紅葉見物も小石川後楽園で充分堪能できた。

楽しみな昼食は後楽園駅近くの和食レストランで食事をした。たくさん歩いた後の食事やビールはととても美味しく、元気な源を実感した。



「十二月役員会報告」

- (三日・出席者) 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 宮田頼子  
(傍聴者) 中口信子  
(司会) 内田
- ★ 健全会案内、講演会で配布したので会員に渡す分含め五百枚追加印刷する事にした。
- ★ コシノさんの講演会の反省点、良かった点など話し合った。
- ★ 一月号ニュースにコシノジュンコ特集を載せる事に決まり、出席者の感想を集める。
- ★ 中西小学校ひろば手伝い「昔遊び」十二月五日(水)午後から、役員五名・出席
- \* 谷原小学校七日(金)午後から役員5名・出席
- ★ 田柄小学校からも伝承遊びの依頼が来ている。二十三日に決めたので連絡をする。
- ★ 大江戸花巡りの感想文は菅原が書く。
- ★ 十一月二十三日(文化の日) 練馬文化センター小ホールにて健全会が社協から表彰状を代表で青木会長が受け取った。

- 出席者―青木、内田、菅原・北田、他一名
- ★ 十二月八日(土) 一時から四時、団体交流会・出席―青木、保坂、内田、菅原、秋元
- ★ 十二月二十二日シエ松尾は、八名参加者有り、市川先生に連絡済。
- ★ 一月三十日の新年会の出し物に付いて話し合った。
- \* お祝いに妥当する会員の人数の確認をした。
- ★ 健全会NPO法人名称変更届の書類を区役所、其の他に貰いに行く。
- ★ 今月の入退者確認  
現会員数百七十九名
- ★ 今後の行事予定の確認と  
ニュース内容の確認
- ★ 十二月のニュース作業
- \* 割付・校正十八日(火)  
十時から十二時 ボラセン
- \* 印刷・発送二十五日(火)  
十時から十二時生涯学習センター、其の後発送手伝い者と慰労会
- ★ 「一月役員会」八日(火)  
一時からボラセン  
司会・菅原  
文責・内田

- ★ ボランティア活動
- ◆ 「ニュース【割付/校正】」  
(十一月二十七日・練馬ボラセン)  
青木玲子 近江勇吉 秋元婦み子  
中村 清 小坂 茜 保坂武雄  
宮田頼子 山口得代
- ◆ 「ニュース【印刷/発送】」  
(十一月三十日・学習センター)  
青木玲子 市原澄子 秋元婦み子  
石毛栄子 今村安江 菅原美佐子  
内田稚代 近江勇吉 中村千代古  
葛谷豊子 志村松枝 島田フサ子  
高橋保孝 高山節子 内田まさ子  
中村 清 橋本 光 武田怜子  
保坂武雄 宮田頼子 山口得代
- ◆ 「おしめたたみ/ボラ」  
(十二月七日・小茂根)  
篠崎玲子 鈴木敏彦 菅原美佐子  
大久保晴子 池谷久美子  
鷺池聰子
- ◆ 「おしめたたみ/ボラ」  
(十二月二十一日・小茂根)  
小松幸子 高村直子 菅原美佐子  
篠崎玲子 鈴木敏彦 大久保晴子  
鷺池聰子 秋元婦み子  
清水マツ子 池谷久美子

- ◆ 「きらら生活支援昼食会」  
十二月十四日(金)  
豊玉すこやかセンター六階  
カレーライス・三十人分  
土橋昌子 篠崎玲子 大久保晴子  
市原澄子 清水マツ子
- ◆ やすらぎ会 十二月七日(金)  
厚生文化会館  
「編棒で帽子を編む」  
石毛栄子 市原澄子 秋元婦み子  
大矢芳子 葛谷豊子 内田まさ子  
澤田政子 細野愛子 島田フサ子  
志村松枝 武田怜子 西勝絹子  
橋本 光 安岡良子 柳井田芳子  
浅海 郁 松島久米 八巻祥子  
千葉アキ 青木玲子 津村ちか子  
参加者二十一名  
青木会長と津村さんは講師として参加して頂きました。
- ◆ やすらぎ会 十二月二十一日(金)  
厚生文化会館  
参加者十八名
- ☆ 再入会 西村 富美子  
岩崎 トヨ子
- 新会員 齊木 松子  
真島 澄子  
島田 富美子

話のひろば



澤野重昭 第七回リサイタル

「八十路に歌う」を聴いて

岡崎 房子

季節の寒い北風も吹かず、薄曇りのまですずの日和で十一月二十二日、澤野先生のリサイタルが「ゆめりあホール」で開かれた。

知らない土地へカートを押しながりに行くのは不安だったが、駅のすぐそばと聞いたので先生の素敵な声と知らない劇場の一つも覚えない気持ちと両方で出掛けた。電車の中で席を譲られ、ご親切を受けながら大泉学園駅に着いた。道を教わって建物の中に入ると、シルバートの友人二人と会い、心強くなつて開幕時間を待った。シルバートの代表、副代表、又知らない多数の人が受付やら何やらでお手伝いして、何がなし申し訳ない気がした。

開幕、澤野先生がタキシード姿で伴奏者と元気に舞台上に現れた。第一声、大きな高音、どきもを抜かれた。日本の歌曲を二十三曲も歌われた。元気よく、時に優しく、曲の想いを込めて。お姿といい、



声といい、八十路の方とはとてもとても思えぬ素晴らしさに、ブラボの声が何度もかかった。私も感激の余り疲れて深々と腰掛け、ジツと耳を澄ませていた。アンコールに歌われた「ドント、ドント、ドント波乗り超えて」を聴いた時は昔、藤原義江という世界的なデナーがラジオで歌ったのを思い出し、彼に優るとも劣らぬと思いました。

夕暮れの中、帰路の電車はアツという間に練馬駅に着いて、半月の輝きを見上げながら、暖かい気分でも乗り換えのバスを待った。

◆新年会のご案内

新春を迎え、皆様お元気にお過ごしのことと存じます。年初めの多忙な家事もやっと平常に戻る一月下旬素晴らしい庭園を背景に、新年の集いを開きます。是非多数の方のご参加をお待ち申し上げます。恒例により本年度中に90歳・80歳になられる方に卒寿・傘寿の心ばかりのお祝いを差し上げ祝意を表します。(尚入会して2年以上の方を対象に致します。)



日時：平成25年1月30日(水) 11:00~  
場所：椿山荘(目白) レストラン・カメラア  
会費：5,000円(チラシを参照下さい)  
申込締切：1月17日(木)  
申込み先：菅原(3991-7620)  
宮田(3991-2490)  
直接役員に申し込書と参加費を渡して下さい。



\*渡せない方は電話にて参加申込をされ、郵便振替口座に送金して下さい。

●加入者名：健生会 ●口座番号：00190-5-567939

俳句

草紅葉隣の塀を彩りぬ  
雨後の園木屋の香を濃くしをる  
敬老日老いにはふれず一日過ぐ  
句選びをして学舎に去年今年  
冴えわたる空となりけり富士仰ぐ

中村 清



健生会NPO法人化記念講演会

\*ー特集ー\*

健生会の皆様へ！

コシノジュンコ

新年あけまして

おめでとつごいいます。

健生会では「自分の健康は自分で、皆の健康は皆で守る」をモットーとしているそうですね。皆さんがたくさんの活動を通じ生きがいを持たれていることを拝見しました。素晴らしいです！

お母ちゃんをよく言っています。「年寄りだから言うて、甘やかしたらアカン。甘やかしたら余計に老けるだけや！」と。これは高齢者ほど意識して自己責任を大切にすることだと思います。

今年、私は沢山のプロジェクトを予定しています、ブラジルでショーをし、サンバの女王になります。パリでは好評のT.A.O「火の鳥」の公演も行います。

皆さんも青山のお店にお出でください、そして岸和田のだんじり祭りにもお揃いで如何ですか。

人生これからや！

ノーベル賞は練馬大根

顧問 渡邊 一雄

大会が拍手の裡に終了した時

しばし椅子にすわったまま サムシンググレート(何か偉大なもの)に感謝したい気持ちで一杯であった。いろいろな印象深いシーンが頭をよぎった。その一つは二年前、練馬の駅へ行く途中 故上西さんが「渡邊さん、健生会のNPO法人化をみんなが反対しているんだ。どう思う?」「やるべきですよ」「そうだよな」と言つてにっこり笑ったあの笑顔が浮かんできた。もう一つは或る日、練馬駅の近くにある喫茶店にきてくれと言われて到着すると、青木さんと保坂さんが二人の健生会員の前で緊張した顔つきですわっていた。「何故NPO法人にするのか説明してくれ」との事であった。一時間程 一生懸命説明したあの日の張りつめたシーンが浮かんできた。いろいろあって今日があったのだ。

青木会長の短いすばらしいスピーチ。保坂副会長の名演出。健生会人間国宝の秋元さんの着物姿。コシノデザインの衣装を着て歌った和さんの美しい姿。爽やかな司会の小坂さん。それぞれ非の打ち

どころのない活躍であった。勿論コシノサンのご出席には心から感謝したい。

それぞれの出演者と縁の下で力を出してくださいました役員と会員に国民栄誉賞をさしあげたい。そしてなによりも会場を笑いの渦にまきこんだスターは練馬大根。大根君にノーベル賞を挙げたい気分だ。天国の上西さんが大笑いしている声が聞こえるようだ。

大根や

舞台の花に

なりにけり

(三遊亭大王)



「人生これからや」

本名 絹子

このたびのコシノジュンコ氏の講演は素晴らしいものでした。その母上もバイタリテイに富んだ豊富な人生経験を持つ前向きな方、その元でジュンコ氏も充実した生活を送られ、デザイナーとして、ファッションの世界に活躍し、パオニアとして切り開いていく姿。自分の健康を維持するために、日々努力し、前進を続けられる方と思えました。

母上は八十歳で「私はこれからや」と自分に言い聞かせ、九十才でコーラスグループに入り、人の為に尽くす日々であったという。

ジュンコ氏は優しく、たくましく、イメージしていた方とは違い、時間があればもつとお話が聞きたかったです。健生会NPO法人設立記念講演会として、ふさわしい良い企画をしていただきました。

お帰りになるとき車の中から、同席した友人に「あなたにとつて今が一番美しい時ですよ」と握手をしてくださり、その輝きの言葉に励まされ、「さあ がんばろう」と思つて友人は走り去る車を見送つたそうです。

お忙しい中、準備をして下さった役員の方々、ありがとうございました。

「コシノジュンコ」さんの

講演を拝聴して

吉田 多恵子

日本はもろんの事、世界のトップデザイナーとして名声を称えられているコシノジュンコさんを練馬にお迎えして講演していただきました。数々の国内外のご活躍のお話しをお聞かせいただき、最

高の幸せでした。ご来場の三百名の観客の皆様と感動を共有いたしました。コシノさんは世界のトップスターですが、さすが関西人の代表！誰にでもさりげないやさしさ、如才なさで接していただき、感激しました。

印象に残った言葉は「人は各々自己流がいい。また個性的がいい。そして誰の為でもない自分の為に」それは私も同じで「誰の為でもない、自分の為」と朝早く言いかかせて暑い日も寒い日も頑張つて出かけて行きます。またこれに結び付けることが適当なのかどうかわかりませんが、東大病院のボランティアを立ち上げ「体験的フイランソロピ―」などの著者であり、私が最も尊敬しております健康生会顧問の渡邊一雄先生はおっしゃっています。フイランソロピ―&ボランティア 為己為人「人の為にすることは自分の為」を訓として少しずつですが、私も実行させていただいています・コシノさんの教え、ナベさんの教えは私に今後残された「人生これからや」にピッタリ！！頑張りたいと思いました。

続いて「美しい日本」、これは和

由貴子さん自身が作詞し、ご主人の桜庭伸幸氏が作曲した歌ですが、当日はコシノさんの素晴らしいドレスをお借りして、舞台の上で、舞うがごとくに歌っている姿に涙がとめどなく溢れ、感動、感激いたしました。和由貴子さんの「練馬のお母ちゃん」を自称している私としてはこれからも一生県命支えてあげようと心に誓いました。そして九十七歳になられた秋元さんがコシノさんに花束を贈呈。しっかりとした足取りにビツクリされていました。続いて保坂さんが自作の練馬大根の贈呈。コシノさんは「トロフィーみたい」と大変お喜びのご様子で、とても良かったです。

今日は感動、感激、感謝三つの言葉が幾重にも重なりました。本当にありがとうございます。



こんな小さな会が  
あんな大きな会を！

小坂 茜

私は、企画した時から、当日券はなくなるだろうと予想していました。講演会の後、多くの方から凄いい感想が届きました。

あの二時間は、すべてが心豊かで素晴らしい時間でした。あんな大物を呼んで凄いいね。講演料はどのくらいだったの？

コシノさんと縁のあった保坂

副会長と青木会長の二人三脚で交渉され、こんな小さな会でこんな大きなことができて、改めて健全会の素晴らしさを実感いたしました。司会役を無事果たせてほっとしました。

「コシノジュンコ」さん

有り難う御座いました

秋元 婦み子

NPO法人設立記念講演会に出席致し、あまりにも大盛況にびっくりいたしました。青木会長から最後の花束贈呈は青木会長に代わり、私に着物で贈呈するようにとの事で、久しぶりに着物で贈呈しました処、コシノジュンコさんから、お若くてすてきですねと、

褒められました。又、帰りに出口でも、皆さんからお若くてすてき、頑張つて下さいと握手を求められました。

又、保坂さんの自家菜園で造られた大根の贈呈も好かったです。

会長を始め役員の皆様、本当にご苦労さまでした。

コシノジュンコさん「人生

これからや」の講演に伺つて

(パワカレ二期生)

澤田 麻由美

なにより印象的だったのは、ジュンコさんが登場されたとなんにも舞台がパツと華やいだことです。目に鮮やかなライトグリーンのジャケットに、十五センチものピンヒールでさつそうと歩かれる、七〇歳という年齢を感じさせない、その立ち居振る舞いに圧倒されてしまいました。

そして、ジュンコさんご一家と数十年のおつきあいだからこそできる、保坂氏との軽妙なやりとりはとても楽しく、もつともつとお話の続きを伺いたかったです。

ジュンコさんのお母様は、朝ドラの通り、九十歳を超えられてもなお、「人生これからや」が口癖だ

った方で、そのお母さまゆずりの行動力のあるジュンコさんの世界的な活躍のお話が、その気さくな語り口から、とても身近に感じられ、今後、活躍されている姿をTVで拝見するのがとても楽しみになりました。そして、素晴らしい企画ありがとうございました。NPO法人 健生会さまの、ますますのご発展を心よりお祈り申し上げます。



### 見聞記 中村 清

私はあまりファッションに興味有りませんでしたが、この講演会で老人でも考えを変えぬと、感じました。

あくまで扱いは自分に合った身の程にと、老いても猶ファッションに心を置けば若く過ごせると感じ、これからの幾年をと思っております。

和さんの歌と共に、あの流れる様なファッションには感じ入りました。歌の流れ良かったです。又聞きたい歌声でした。共に好演でした。ありがとうございました。

### コシノジュンコさん

#### 有り難う

#### 榊 尚子

とてもいい会でした。講演も歌も対談も感動しました。期待通りでした。それ以上素晴しかったのは会の運営進行です。私の隣席は生協のチラシを見て来た人で健生会って何ですか、と話かけてきました。すぐ会が始まってご挨拶の青木会長が健生会の発足から理念経過NPO法人設立、そして今日はその記念講演会である事を手際よく説明されました。隣の人は成程と私を見ました。

パワーあふれるコシノジュンコさんの講演、保坂氏との対談はもっと時間が欲しかったですし、和さんの歌もよかったです。

最後は青木会長のしゃれたご紹介で九十七歳の秋元さんが花束を渡されるとジュンコさんは肩を抱くように話かけて暖かい雰囲気でした。

隣の方は、いい会でした。有難う、素敵な会ね。と帰られました。

役員の方は準備等ご苦労されたと思いますが、私は会が大きくなり成長し広がって行く形になったことをとても嬉しく思いました。

### 「友達と」

#### 中村 千代古

今回の講演会は主人がお友達を誘って行くようチケットを用意してくれ、めったに無い事なので嬉しく思いました。

今年は体調の事で落込んでいましたので、コシノジュンコさんの「人生これからや」の講演を聴き自分流に、出来る範囲頑張らねばと思いました。小学校からの友達を誘いました。

彼女は前日から着物にするか、洋服にか迷ったそうですが着物で来ました。

講演を聴き又歌にも感激していました。帰途お西様に御参りし、ジュンコさんの話に勇気をもらい、まだ七七歳「人生これからや」と誓い合い別れました。有難う御座いました。



### 「女性ボランテア・パワー炸裂」

#### 保坂武雄

舞台上のジュンコさん、和由貴子さんの華やかさ、青木会長、茜さんそして秋元さんの艶やかさが目に浮かびます。

強く感じた事は、それらをウラで支えたボランテア・パワーです。みんなのおんがくかいなどで鍛えたものが生きました。チケット・プログラム印刷も、販売も、会計も、会場の整理やその準備などなどすべて自前・手作りでした。チラシ印刷はマチセンにお願いし、だんじりのイラストは元マチセンの方に描き起こして頂きました。全て女性達のボランテアです。

マネージャーの竹田さんの一言には驚きました。「六ヶ月も前にはスケジュールを決める際、ジュンコ先生の予定に鍵をかけます。先生が東京を離れられない行事をその週に2〜3件入れるのです」と。

「コシノジュンコ流おもてなしーいちいち・わざわざ」と言う本が有ります。インテリア、テーブルセットイング、料理からおもてなしの心までのデザインの本です。おもてなしは裏方に徹する事で、「表無し」だそうです。



「健さんの試写室便り」⑧

高田健治

■映画 立川談志

生涯を落語にささげた稀代の天才落語家立川談志のドキュメンタリー。落語は日本の伝統芸術、伝統を現代にの想いを後世に伝える、これぞ日本人。古典名作「芝浜」あの女将さんのやさしさ、愛らしさ、賢さはまっとうな人間を描いて絶品。映像でたっぷり楽しめ、感動をあたえる。

松竹 監督 加藤威史

公開 12月8日 ★★★★★

■もうひとりのシエークスパ

史上最高の劇作家・詩人であるシエークスパ、その生涯は謎に包まれている。400年の間本人による自筆の原稿はひとつも見つかっていない。そこにシエークスパ別人説が生まれている。なぜ彼は真実を隠さねばならなかったのか、エリザベス王朝の王位継

承をめぐる対立、愛と陰謀が交差する複雑な人間関係が浮き彫りにされる。劇中劇の中で名作ハムレット、ロメオとジュリエット、マクベス等の名シーン、名セリフが楽しい。16世紀末のロンドンの町並み、貴族たちの宮廷生活、貴族と庶民が一緒に楽しむ劇場等が実にリアルに再現、ストーリーとは別に楽しめる。

アメリカ 監督 ローランド・エメリッヒ 公開 12月22日

ここまでは終わっています。

★★★★★

すーちゃんから

会報 337号の2月号へ掲載

■すーちゃん、まいちゃん、さわ子さん

益田えりの人気漫画すーちゃん of 映画化。すーちゃんはカフェの店員恋人い ない歴5年、職場のマネージャーに片思いの34歳、まいちゃんはOA機器の営業、不毛の恋に悩む34歳。さわ子はWEBデザイナー、結婚願望あり3世代同居暮らしの39歳。3人は10年らしいの友人で楽しい時間を持ち合う仲間だが、お互い打ち明けない悩みもある。世の中に絶対

の幸せなんかないがひとりぼっちじゃない、小さく傷つきながら遅しく生きていく女性たち。柴咲こう、真木ようこ、寺島しのぶの3人が初共演。現代女性の生き方を自然に好演。ライフ イズ チョコット ビューチィフル。

松竹 監督 御法川修

公開 明年3月2日 ★★★★★

名作映画会のお知らせ

NPO活動支援センターの長澤様からは是非皆様に参加してほしいとの連絡がありました。お時間のある方は行ってみませんか!! 古い映画ですが定評のある名画の二本立てです。

日時 二十十三年

一月十三日(日)

題名 「煙突の見える場所」

「名もなく貧しく美しく」

一月十四日(月) 祝日

題名 「この広い空のどこかに」

「裸の島」

場所 日本大学芸術学部江古田校舎大ホール

両日とも 十二時半開演

十二時開場

費用 一日券 千円  
二日間通し券 千六百元  
椅子は折り畳みパイプ椅子ですので寒いですから座布団又は敷くものをご持参ください。



\*会報誌の題字変更

内田 稚代

健全会設立から長年続いていました二ユースの題字が、二年前より、私が考案作成したのを、使っていました。

この度、健全会もNPO法人化に伴い、又新たな題字を考え、新年から使用する事に、役員会で決まりましたのでご報告致します。

二年前を振り返ると。パソコンに向い、何日もかかって考え、自分なりに納得いくまで、くり返し作り直しました。今度のは、シンプルに作成致しました。



## 2013年 1月 行 事 案 内

▼ 4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
▼ 8日	(火)	13:00	「役員会」ボランティアセンター3階 11:00 区役所玄関
▼ 9日	(水)	13:00	「シルバー・コーラス」生涯学習センター
▼ 11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
▼ 17日	(木)	14:00	「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
▼ 17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
▼ 18日	(金)	10:00	「健康連絡会」大泉保健相談所
▼ 18日	(金)	12:00	「やすらぎ会」厚生文化会館
▼ 19日	(土)	13:30	「自彊術」開進第二小学校
▼ 21日	(月)	13:00	「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
▼ 22日	(火)		「やすらぎ会」新年会予定・時間未定
▼ 23日	(水)	10:30	「昔あそび」3年生の授業として 田柄小学校集合
▼ 25日	(金)	10:00	「ニュース割付・校正」ボランティアセンター
▼ 28日	(月)	10:00	「革細工の会」光が丘ボランティアコーナー
▼ 29日	(火)	10:00	「ニュース印刷・発送」生涯学習センター (第二教室)
▼ 30日	(火)	11:00	「健生会新年会」目白・椿山荘「レストラン・カメラ」チラシ参照



### 行 事 案 内

★まゆの会(小物作り)  
日時 一月二十一日(月)  
午後一時

場所 リサイクルセンター  
作る物 干支(巳の根付け)  
持つてくる物 ペンチ

★革細工の会(小物作り)  
日時 一月二十八日(月)

午前十時

場所 光が丘ボランティアコーナ  
作る物 保険証入れ

道具は忘れないように。

#### ▼お知らせ & 参加者募集

一月二十三日(水) 田柄小 十時半  
田柄小学校授業の中で伝承遊  
びを致します。三年生九十人と一  
緒に楽しんで下さる方を募集いた  
します。

#### 遊ぶ玩具は

お手玉・おはじき・将棋・コマ  
だるまお落とし・けん玉・福笑い  
等です。何方でも大丈夫です。

参加出来る方は、**青木会長迄連絡**  
下さい。留守の時は留守電に入れ  
て下さい。

そのほか、役員でも結構です。

一月五日迄に連絡下さい。

### 編 集 後 記

区役所近くの練馬の道を歩いて  
いると、ふと反対側の道を上西名  
誉会長が歩いているのではないかと  
振り返ったり、オカリナ演奏の  
最後の「故郷」を吹くたびに、パ  
ワカレ同期で上西さんと一緒に、  
オカリナを始めたものたちは、  
「上西さんを思い出すわねー」と  
ささやきあいます。もう亡くなら  
れてから七か月も経つのにまだま  
だ上西さんは私達の心の中に生き  
ています。

十二月十日、関区民センターで  
一時間のオカリナの演奏会をし、  
十六曲を演奏し、私は抒情歌を五  
曲一人で歌いました。初めての試  
みでした。今まで三十ヶ所近く特  
養や高齢者施設でオカリナを仲間  
と吹いてきましたが、これも老化  
防止にはとても役立つよう  
に思います。

今朝、相田みつをが「麗老」と  
いう造語を作ったと息子さんの一  
人(かずと)さんがテレビ寺子屋  
で話しておられました。老いると  
誰でも体は固くなる。しかし柔軟  
な心を持っていると「麗老」にな  
る。素敵な言葉ですね。

R  
A