

練馬健康と生きがいを語る

NPO法人 健生会

ニュース

No. 341号

2013・6・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



ホップ ステップ
ジャンプ 健生会

副会長 保坂 武雄

去る5月2日、区役所交流会場にて「第29会定期総会」が開催されました。NPO法人化最初の総会です。

法人化とは、会が人格を持つという事で、会として事業を行うことが出来る訳です。申請の際、東京都の担当者からは「会が外に向かつて開かれた行動を行っているか、例会や講習会、講演会その他が会員以外にもオープンになっているか」を問われました。法人化して対外的な信用力が付くということとは外に向かつて事業をするためであり、会員同士での活動だけでなく法人化しての対外的信用など必要ないという事のようでした。

会長も何度か触れておられるように、法人化以来、外部とのコンタクトが増えており、コンタクトがし易くなり、これが信用力というものだと知らされました。

パワフル健生会 私は3年前に入会しましたが、皆のパワーに驚かされたことを今も忘れません。ニュース作成は記事、編集・校正、印刷、発送まで全てが会員のみで行われていることです。そしてみんなの音楽会もそれ以上の驚きでした。つい最近、菅原さんのご主人と御一緒する機会があり、彼も感心されており、お褒めを頂きました。パワーのもう一つは健生会の明快なコンセプトです。健康と生きがいを会員相互に実現すること、そしてそれが成ったらボランティアをしようというもので、今の時代にぴったりで、30年前、上西さんがスタートされた先見の

明はもとよりですが、若干強引でも、引つ張ってこられたパワーには感銘を覚えます。

三段跳びで言えば、これまでの29年間は助走から最初の跳躍「ホップ」だと思えます。今私たちは2番目の跳躍「ステップ」を飛んだところです。これまでの勢いを保って、体制を崩さず、次のジャンプに向かう。これまで通り積極的に、しかし力んで腰砕けにならないようにするのが「ステップ」だそうです。

今、私たちに課されている重要なポイントは次の3点だと思えます。

① 全会員・全員参加
全員参加は、総会資料の会長事業方針の柱です。皆さん健康セミナー、サークル活動、歩く会やボランティア活動などできるだけ参加して下さい。健康が貰えて、素晴らしい仲間との生きがいも出来ま

す。また、このニュースに投稿することもひとつの参加です。ニュースも大多数の人の投稿で記事が埋まればどんなに楽しいでしょう。今月から半年間、30周年の記念誌編集が行われます。貴方の声が全会員に届くようにしたいではありませんか。

② 共に生きる街づくり
今年には健生会以外の団体、健康連絡会のメンバー、練馬区、区立小学校、江古田明和会などの共催事業も増えてきます。みんなのおんがくかいは第3回を迎え、ほぼ恒例化してきました。外部と組んで、多くの外部の人たちもお呼びしましょう。

③ 会員の増強と若返り
メンバーは全員1年に1歳ずつ高齢化します、退会したり亡くなったりの方が居ますし、入会の方も相当居ます。今年には久しぶりに会員の平均年齢が少し下がったと聞きます。50歳代、60歳代の会員も入って来られ60代前半の役員も出てきました。新しい事業活動を増やし、元気一杯の会員を増やしましょう。

世の中どう変わろうと
為己為人で元気イッパイが肝要！

ドクター 佐々木先生の
健康だより

1号



佐々木 明

この度、この六月から厚生会ニ
ユースに中高年の方の健康につい
て何か書いてほしいと依頼され、
お受けすることにしました。

今回は最初ですので、ご挨拶を
したいと思います。

私は昭和一六年三月生まれです。
東京は本郷の西片町で生まれまし
た。開戦の年ですから戦争と共に
生きて来た訳ですが、終戦まで千
葉県と埼玉県に疎開しており、戦
火にはあいませんでしたし、四歳
で終戦、また東京に戻ったと言っ
たわけで、戦争の記憶は殆どありま
せん。後から聞かされたことが、
記憶のようになっていますが、「白
いご飯が食べたあーい」と泣い
たといつも聞かされてきました。
父は産婦人科の医師でした。大
学人でした。晩年大学を辞め、今
住んでいる練馬の豊玉北で産婦人
科を開業しました。今でも父に
お産をしてもらったと言う患者

さんが時々見えます。

その父も私が医学部を卒業する
前に他界し、私は卒業後6年間に
母校で外科医として研修を続け、
その後独立して民間病院に勤め、
以来、外科医としての医療技術を
基礎に、あらゆる領域の経験を重
ねるように努力をして、専門を敢
えて持たず総合的に医療を見据え
てきました。

今、厚生労働省の言う総合医を
先取りしていた訳です。

私は医療の原点は救急医療にあ
ると考え、また、全ての医療は本
質的に救急であると考えています。
今回は今後どのような皆様に私
の考えをお伝えして行こうかと考
えました。せっかく、健やかに
生きて行こうと言う皆様の会に、
会員の小泉さんの勧めで、ご縁が
有って入会させていただいたので
すから、そして、今まで参加させ
ていただいたいくつかの皆様の活
動を見て、皆さまの志の高さに感
心した訳なので、私が訳知り顔に
健康談義をするなんて皆様に失礼
と思いますし、皆様にとっても面
白くも無いと考えます。

私は人生の先輩で有られる皆
様から、むしろ色々教えていた

だき、共に学び、共に成長してい
きたいと考えます。

私のような町の開業医は、人間
の全ての生き様にかかわり、あら
ゆることを解決しなくては駄目だ
と考えています。単に病気だけ診
るのではなく、社会生活を営む人
間としてお付き合いしていくのだ
と考えます。

今後、よろしくご指導ください。

◎第二十九回定期総会報告

菅原 美佐子

五月二日(木)練馬区役所二十
階交流会場に於いて、六十七名の
出席者が集い、定期総会が開催さ
れました。

司会は内田事務局長で、青木会
長の挨拶で始まりました。挨拶の
中で六月二十一日(金)の「みん
なのおんがくかい」のお誘いや、
来年の厚生会三十周年記念誌に載
せる原稿募集のお願い、又年一度
の会員名簿の発行の有無(生年月
日は載せないで発行)、今後の会員
親睦旅行の形態(日帰り旅行が良
いとの意見)等を来場の方達に問
い質しました。

次に議長に保坂副会長を選任し

議事が進行しました。今回の事業
報告の中で昨年と変わった事は二
点ありました。

まず長い間、月一度続けていた
革細工の会が参加者が二名程にな
ってしまい、指導者も厚生会を退
会してしまつた為に三月末で休会
となりました。

二つ目は昨年の秋から学校ボ
ランテニアをさらに二校増やして、
三校の学校ボランティア活動を希
望する会員達が行っている事です。
休憩をはさみ今年度の議事を進め
ました。今年度の事業計画案とし
て三十周年に向け、記念講演会を
計画しています。

また、青木会長から新役員(二
名)と、昨年度の新会員(二十二
名)の紹介がありました。

議事も滞りなく進み渡邊一雄
顧問の「ボランティアはくるたの
しい」と題した講演に入りました。
命の時間を上手に使う人が人
生の分かれ道になると、話されて
いました。ボランティアもやれば
良いという態度ではなく、人の喜
ぶ事をする事によって自分にと
って充実した時間を持つてるとい
う事でした。

今回の総会は五月の大型連休の

中間でしたが、晴天に恵まれ若葉が美しい中、多数の方に参加して頂き有難うございました。納入頂きました会費の領収書は六月号のニュースに同封させて頂きます。

シルバー・コーラスの方は一括で納めて頂いています。会費未納の方は六月号のニュースに振込み用紙を同封させて頂きますので宜しくお願い致します。

◎歩こう会報告

小坂 茜

五月十一日(土) 曇り時々雨
今回から集合時間が遅くなったので、初参加の方も多く、参加者は大幅に増えて十一名。

大江戸線練馬駅八時出発。新宿で都営新宿線に乗りかえ、九段下で下車。靖国神社で大村益次郎像を脇目に見ながら千鳥ヶ淵緑道へ。この緑道は、別名「歴史と文化の散歩道」だけあって、渡辺崋山誕生地等の標識もあった。戦没者墓苑の前で手を合わせている参加者の姿も見られた。都心にも関わらず鳥の声も聞かれ、道には、白いガシヤやクリスマスローズの花が咲き乱れている。皇居お堀端を半周する間に、土曜日なので、カラフル

なスポーツウエアの若者達のいくつかのグループがジョギング講習をしている姿も見られた。

朝の天気予報では、午前は曇り、午後から雨が降るとの予報であったが、九時半ごろからポツポツと小雨が降り出し、あわてて傘を広げた。傘を持って来ない御婦人は、男性と相合傘としゃれこんで羨ましく思っていたら、そばの手すりに忘れ物の傘がかけてあった。

雨が降っているのに手すりにかけてあり、周りを見ても持ち主らしい人は見当たらなかった。で、「神様の贈りものだと思っていたのだいたら？」というわけで相合傘解消。(笑)

小雨の中をジョギングする人も多く、傘が邪魔にならないように左側を一人でウォーキング。この辺りの植物はアカツメクサやハルジオンが多く見られた。

半蔵門、工事中の桜田門を見て日比谷公園方面へ向かった。たくさん歩いて疲れたので、公園で休憩しなかったが、雨のため旧日劇のあった所のビルに入って一休み。

元氣回復。東銀座まで歩き、新装なった歌舞伎座前で記念撮影。早速中に入り地下の木挽き広

場へ。お土産屋さんがいっぱい、ここで三十分の自由時間。家族や友達へ思いをはせ、お土産を購入。私はこの頃麻雀のツキがない

ので、十種の縁起物が入っている「開運の小槌」を買った。歌舞伎茶屋で昼食を摂り、遠武さん撮影の記念写真をいただいて帰路へ。

昨年四月桜を見ながら同じコースを歩いたが、今回はまた新緑の美しさを十分堪能できてよかった。



《健さんの試写室便り》⑬

高田 健治

『インポッシブル』

2004年、タイのリゾート地でクリスマスを楽しんでいたベネツト夫妻と3人の息子は予想だにしない大津波に襲われる。長男とともに濁流に押し流された母親は夫と幼い二人の息子を死の恐怖と闘いながら探し求める。自然の驚異と深い家族愛に感動。母親役をナオミ・ワッツが渾身の気迫で好演。母親を支える健気な長男をトム・ホランドが見逃せない好演。不可能を可能にした感動作。

アメリカ 監督 J・Aバナヨ
6月14日公開 ★★★★★

『はじまりのみち』

|| 木下恵介生誕100年記念映画 ||

太平洋戦争末期、木下が監督した陸軍の映画が戦意高揚にならないと次回作を中止された。彼は失意のなか辞表を出し、病弱な母をリヤカーにのせ17時間かけて山間の田舎に疎開する。しかし彼の映画に対する情熱は燃え続けていた。そんな彼に病床の母が一通の手紙を書いて手渡した。彼に映画を続けてとの願いが込められていた。翌年戦争終結後、映画界に復帰した木下は数々の名作を世に送り出す。映画の中では「二四の瞳」をはじめとする多くの名作やスターが鮮やかにうつしだされる。加藤亮が木下を田中裕子が母親を好演、リヤカーを手伝う便利屋を浜田岳が見事に演じる。木下恵介の若き日の実話に基づいた母と子の心温まる感動作。映画ファン必見。

松竹 監督 原恵一
6月1日 公開 ★★★★★

『百年の時計』

新米学芸員 涼香は憧れの芸術家「安藤行人回顧展」を担当することに、しかし年老いた行人は回顧展に消極的。だがある女性からもらい受けた100年の時を刻

みつづけた懐中時計を見せ、その持ち主を探してもらいたいと頼み込む。大正時代に製造され現役最古のレトロ電車が走る香川県の町並みを背景に最後の時を迎える前に過去に秘められた想いに向き合おうとする行人、列車が授けた出会いと切なくて愛しい記憶。老芸術家をミッキーカーティスが好演初主演ながら涼香役を木南晴夏が可憐に演じる。シニア必見のラブストーリー。

香川フィルムコミッション

監督 金子修介

5月25日公開

★★★★★



▼出雲を旅して

安岡 良子

広島県尾道に用事で出掛けたのを機に、出雲に立ち寄る事にしました。岡山から伯備線に乗り継ぎ、山間部の景色や宍道湖を眺めながらの三時間で出雲市駅に着き、出雲大社に向いました。大社はスケールが大きく壮大で静けさに包まれていましたが、今年は六十年に

一度の遷宮の年で、約五年掛けて本殿を含む境内の御社を修繕し、本殿も檜皮葺の屋根もすべて葺き替えられる修造中でしたので御仮殿でのお参りでした。

五月十日には御本殿遷座祭が行なわれるそうです。帰りのタクシーの運転手さんは、観光ガイドの資格を持っている方で、旧暦の十月神在月に全国の神様が集まると言われ、稲佐の浜で神々を迎え七日間に渡って神事が行なわれ、神立橋の袂にある万久川神社で直会を済ませ、その神主さんが「神様のお立ちー」と言って全国の神社に帰って行かれるそうですが、その話の間中、熱心すぎて片手運転だったり「神様のお立ちー」では両手を下から上に上げるので、ビックリしたりヒヤヒヤしながら宿に無事着きました。

▼七十七才の

バケツトリストを読んで

高田 健治

為己為人、人のためにすること、自分の為になる。人を喜ばせ社会を少しでも明るくしたい。渡邊さんの人生観と心やさしいメッセージが行間にあふれていま

す。社会貢献は自己犠牲ではない人が喜んでくれることをすることに感動が有り、その感動こそが生きていく証であり心への報酬なのだ、に同感。豊富な海外生活体験と今まで培われた素晴らしい人脈、加えて多彩な趣味囲碁、俳句、ゴルフ、唄いずれもプロ級、素敵な人生がうかがいしれます。ヤングエイジからゴールデンエイジの人達が読んで元気が出る見事なエッセイ。渡邊三遊亭大王師匠のますますのご活躍に乾杯！



▼健生会について

秋元 婦み子

私も健生会に入会して五年になりますが、私のような高齢者にも出来る事がほとんどで、おしめたたみも十人ぐらいあつまって世間話しをしながら、二時間をたのしくして居り、又やすらぎ会では二十人ぐらいあつまって、昼食を食べながら使い終わった切手を五ミリのこして切る仕事をして楽し

んで居ります。

まゆの会ではこまかいビーズでネックレスや小物を造ったのしんで居ります。コーラスの会では三十人ぐらいあつまり合唱です。で、上手下手なく唄えるので大変のしいです。

又一年に一度、一泊旅行をしたり、たまには食事会もして楽しんで居り、月に一度渡邊先生の有意義な講演会や、囲碁の講座等あり、又会報誌の発送などもお手伝いしたり、お手伝いすることも澤山ありますので楽しんで居ります。皆様の御協力に感謝して居ります。



▼心と体と(二) 遠武 健好

心は一步前へ踏み出している。しかし体は一センチも動かない。病気になる時、こんな思いをしたことはないだろうか。

平成六年二月十五日。

自転車に乗ろうと、考え事をしながら片足を上げた時、急に右足のふくらはぎが、つれた。これまでも、足がつれたことはある。

いずれも一分もしないうちに正
常に戻る。ところが、この日は、
ひきつったまま、ますます硬直し
た。苦しくなり、ただことではな
いと会社まで約五十歩、自転車
杖にしてたどりついた。

「足がつれて痛い」といつても、
奥のデスクにいる妻は驚かない。
すぐなおるだろうと私も思った。

椅子を並べてもらい、横になっ
たが、ますます痛みがひどくなる。

救急車は呼びたくない。会社の
信用にかかわるからだ。野球帽を
深く被り、妻と女子社員に運搬用
台車を押しもらい、その台車の上
にすわり、練馬一丁目の大門通
りから、まだ高架になっていない
踏切をわたり、ゆっくりと練馬駅
前ビル三階にあったK整形外科医
院へたどり着いた。知人に見られ
ないよう用心しながら雑踏の中を
台車に乗ってゆく姿はまことに情
けないものであった。いつもは五
分を通るところへ四十分もかかっ
た。さらに歩けない片足を一歩ず
つ持ちあげて十五段ほどの階段を
上った。エレベーターがない。

診療室はレントゲンが一台あ
り、なぜか足でなく背骨の撮影が
行われた。

そして右足のふくらはぎは、白
いクリームが塗られ、その上から
包帯がていねいに巻かれた。とま
どったのはK先生の診断だった。

「三日に一度、三か月通院」こ
れは難病の後縦靭帯骨化症です」
というのだ。難病という言葉がピ
ンとこない。「頸椎からきている」
といわれたようだが「とんでもな
い」という気持ち強い。再びここ
の階段は昇れない。足のつれは一
週間ほどで軽症になり、当時親し
くしていた桜台のY接骨院に三日
に一度通うことになった。こうし
て三か月後は、もう自分が難病の
後縦靭帯骨化症であることを、す
っかり忘れてしまった。

当時こうした難病の解説書は
ほとんど市販されていない。痛み
が引くと「私が難病だなんて」K先
生の誤診ではないかとさえ思った。

俳句

春の耕

芹を摘む田水の流れ早めけり
天地に千年桜吹雪けり
貝を掘る春の香りに包まれて
フラココを揺らしてをりぬ
手で崩し土の質みる春の耕

中村清



例会のご案内

★「百二日間世界一周」の話 小坂 茜

6月10日(月) 10時～12時 豊玉リサイクルセンター



昨年末～3月までピースボートの南回り地球一周のクルーズに参加し
ました。南極に一度は上陸してこの目で見てみたいという思いがありまし
た。2年前スエズ・パナマ運河を通過して人気のマチュピチュ遺跡も行っ
てきました。2回の経験を映像を使って紹介し、船内生活、こぼれ話など
したいと思います。南極映像は圧巻です。

興味のある方はいらしてください。

第3回 みんなのおんがくかいのご案内

日時：6月21日(金) 午後12時30分開場 午後1時00分 開演

場所：生涯学習センターホール(旧練馬公民館)



★出演：指笛楽友会・パワカレオカリナ虹の会・栢の実合唱団・練馬シルバー・コーラス・ブルンネン

今回新たな方に出演依頼— プロのピアノ演奏家：上園 賢一

箏：亀山 香能 現代三味線：中 彩香能 親子共演で素晴らしい音色をお楽しみください。

「座・タップ+ストレッチの基本」タップ・バレエの指導者、城孝子先生が椅子に座って出来る
ストレッチ方法を披露して下さいます。今回もバラエティに富んだプログラムでお楽しみ頂けると
思います。是非皆さまのご来場をお待ち致しております。当日券も受付に用意致します。

事前にお求めの方は 3991-7620 菅原 迄

*第二十九回総会に

欠席の皆様へお伝えしたい事

NPO法人厚生会会長

青木 玲子

今回はNPO法人を取得してから初めての総会でした。

初めのご挨拶の時に皆さまに三つの事をお話いたしました。

一つは名簿の事です。菅原さんの総会報告にも書かれています。今回の名簿には皆様の生年月日を書かれています。今までも記載については賛否両論がありました。個人情報保護法などの事も考え、来年からは生年月日を記載しない名簿をお渡しすることにしました。今年度の名簿は生年月日の記載された最後の名簿となります。

催し物の場所取りなどでは七十以上の会員の比率によって無料になったりするので、生年月日を記載したものを提出しなければならぬことも多々あります。勿論これからの入会者についても役員は年齢を把握しています。「あの方はいくつかしら？」と知りたいときに、今年の名簿は年齢記載の最後の名簿になりますので、どうぞ永久保存版としてください。古

い名簿類はハサミで小さく切つてごみと一緒に捨ててください。生年月日入りの名簿は「オレオレ詐欺」などの格好の餌食になりますのでどうぞご注意ください。

来年は厚生会は三十周年を迎えるようとしております。今年から来年にかけて区民も巻き込んだ大きなイベントをいくつか企画していきます。いずれの企画も長い地道なかわりを持たないとおいそれとは実現しません。

どうぞ役員たちの目に見えない、地道な努力、働きに心を止めていただき、実現できたイベントなどには積極的にご参加くださるようお願いいたします。

その記念行事の一つに記念誌発行があります。保坂副会長も巻頭に書かれています。編集後記にも書きましたが、どうぞ厚生会の会員は一人残らず、記念誌に寄稿してくださいさるよう、今からお願しておきます。

六月二十一日（金）には第三回「みんなのおんがくかい」を開催予定です。今回は急に練馬パーキンソン病友の会の方々が先生の入院という不測の事態に出演できなくなり、その代わりに急遽ジスト

ニア（脳から手に指令が行かなくなる病気）という病を持ちながらも、快く、代役をお引き受けくださった上園賢一さんの為にも会場を一杯にしたいと考えています。

どうぞいつにもまして皆様のご協力をお願いしたいと思っております。暖かいお人柄の素晴らしいプロのピアノ演奏家です。

又第二部のプロの部門では江古田明和会の中さんの奥様とお嬢様の競演があります。お二人とも芸大の箏、三弦科を出られた素晴らしい演奏家です。私も役員は一昨年銀座の発表会にお招きいただき、大変感銘を受けました。

「みんなのおんがくかい」始まって以来の企画の日本のお琴、お三味線の音色をどうぞ皆様お楽しみください。役員にご連絡を頂ければ、切符は入口でお取りしておきますので、ご友人をお誘いください、どうぞ多くの方のご参加をお待ちしております。



*お花情報（五月十六日）

三月十六日より西武線、東上線東横線など六社が横浜元町駅迄相互乗り入れが始まりましたので、クラス会は横浜散策に決まり飯能から来る特急、元町中華街行に小竹向原（十一時二十三分）で乗り、終点元町に十二時十五分に着きました。乗り換えなしで、とても身近になったことを実感しました。

山下公園近くのマリントワーにあるレストランでイタリ안의昼食を頂きながら皆で、わいわい賑やかな会でした。夜は中華街で二次会！山下公園には噴水を中心にバラの花が綺麗に咲き競い、種類も多く色も鮮やかで、其れは見事でした。その後、港の見える丘にも登って見ましたら此方も、綺麗に手入れされている庭園にバラが咲いていて新種も多く、思わず皆で、バラを背景にシャッターをパチリ！又パチリ！まだ沢山の蕾も付いていましたので、暫らくの間、観られると思います。

バラの花以外にもラベンダーや野の花が咲いていました。良い季節ですので、皆さまもお出掛けになつてはいかがでしょうか。

内田 稚代

役員会報告

(七日・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
 保坂武雄 宮田頼子 内田まさ子
 土橋昌子
 傍聴者 村松千鶴

司会 内田稚代

★総会の反省

総会日程が会場の借りる都合上、
 月始めて早かった為、もう少し検
 討する日数がほしかった。
 来年から委任状の文面を作り直す。

*総会議事録は小坂が担当し作成
 した。

**★役員会の後お昼を済ませ、午後
 三十周年について第一回の話し合
 いをした。**

**★七月の納涼会に付いては、昨年
 同様、遊覧船とホテルで食事のプ
 ランで、七月三十一日に決る。**

**★みんなのおんがくかいの十八日
 のリハーサルは栢の実、指笛、オ
 カリナ、上園様が予定している。
 *シルバーは当日の二十一日のみ
 (十一時より)**

**★プログラム作成時、座ってタッ
 プダンスの城孝子氏を加える。
 (十分位)**

★練馬区国保年金課特定検診担当

課から健康事業を企画、実施する
 団体募集の連絡を受け、申し込ん
 だ結果、決定の連絡を戴いた。

*おんがくかいの時、検診のチラ
 シをプログラムに挟む事にした。

**★松島先生の健康だよりの後、六
 月号より佐々木先生にお願いした。**

**★健康連絡会・春の健康フェステ
 イバル五月二十六日(日) 一時半
 ～四時半、健生会役員は受付手伝
 一時集合(光ヶ丘区民センター)**

*用意する物、ボールペン、本の
 チラシ、書いて頂くのは氏名、町
 名のみ、最後、森さんに渡す。

**★革細工は、人数が少ないので終
 了にした。**

★会員数五月現在一七三名

**★今後の行事予定の確認と
 ニュース内容の確認**

★五月のニュース作業

*割付・校正五月二十四日(金)
 ボラセン十時～十二時

*印刷・発送五月二十八日(火)
 生涯学習センター十時～十二時

★六月役員会 四日(火)

十時～十二時ボラセン

司会・菅原
 文責・内田



●ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

(四月二十三日・練馬ボラセン)
 青木玲子 内田稚代 秋元婦み子
 近江勇吉 中村 清 内田まさ子
 小坂 茜 土橋昌子 菅原美佐子
 保坂武雄 宮田頼子

◆「ニュース【印刷/発送】」

(四月二十六日・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 内田まさ子
 内田稚代 近江勇吉 島田フサ子
 葛谷豊子 志村松枝 嶋木和子
 高山節子 高橋保孝 土橋昌子
 中村 清 保坂武雄 宮田頼子
 橋本 光

◆「安心安全ボランティア」

(五月 小竹小学校)
 岩根厚子 中村 清 近江勇吉
 ◆「中西つ子ひろばボランティア」
 (五月 中西小学校)
 青木玲子 北田攝子 坂根洋子
 内田稚代 関根伸子 浜 利一
 保坂武雄

◆「安心安全ボランティア」

(五月 南町小学校)
 青木玲子 保坂武雄 内田稚代
 内田まさ子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(五月十七日・小茂根)
 高村直子 鈴木敏彦 菅原美佐子
 鷺池總子 篠崎玲子 秋元婦み子
 清水マツ子 大久保晴子

◆「きらら生活支援昼食会」

(五月十日)
 豊玉すこやかセンター六階
 カレーライス・三十人分
 鷺池總子 篠崎玲子 大久保晴子
 市原澄子 清水マツ子

◆「やすらぎ会」

五月十日 食事会 かこの屋
 石神井公園店
 出席者 十四名
 五月二十四日 厚生文化会館
 出席者 九名

6月16日



和菓子の日

2013年 6月 行事案内

- ▼ 1日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 3日 (月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 4日 (火) 10:00 「役員会」ボランティアセンター 13:00・第2回30周年記念誌委員会
- ▼ 5日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 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) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 8日 (土) 7:50 「あるこう会」大江戸線練馬駅改札口集合
- ▼ 10日 (月) 10:00 「例会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 14日 (金) 10:00 「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) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 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 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 20日 (木) 16:30 「ナベさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター
- ▼ 21日 (金) 10:00 「健康連絡会」大泉保健相談所
- ▼ 21日 (金) 9:30 「おしめたたみ」心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 21日 (金) 13:00 「第3回:みんなのおんがくかい」
 開場 12:30分 開演 13:00分 生涯学習センター (旧練馬公民館)
- ▼ 25日 (火) 10:00 「ニュース校正:割付」ボランティアセンター
- ▼ 28日 (金) 10:00 「ニュース印刷:発送」まちづくりセンター
- ▼ 28日 (金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館 予定



「まゆの会」のお知らせ

日時 六月三日(月) 十三時
 場所 リサイクルセンター
 作る物 パールでネックレス
 を作ります
 持ってくる物 ペンチ・ハサミ
 *予告 七月のまゆの会は
 七月一日(月)です。



「歩こう会」のお知らせ

六月八日(土)
 七時五十分集合・練馬駅改札
 ▼コース・大江戸線練馬駅(都
 庁前乗換)大江戸線・蔵前下車。
 蔵前へ厩橋へ本所へ東京スカ
 イツリー周辺。軽食。都営浅草
 線・本所吾妻橋(大門乗換)都
 営大江戸線へ練馬帰着。
 ▼時間の都合で浅草まで歩き
 都営浅草駅から帰ることも。
 ▼練馬帰着・十二時三十分予定
 ▼案内・遠武 健好
 担当・小坂 茜
 (雨天中止・時々小雨は実施)

編集後記

皆様のご協力により無事に総
 会が終了し、ほっとしております。
 渡邊顧問にはお忙しい中、当日
 おはなし戴けたことは感謝です。
 新しい会員も増えております
 が、又同時に古くからの会員の方
 たちが高齢の為、参加ができな
 いことを理由に退会なさっている
 ことも悲しいかな事実です。
 五月十三日は上西会長の一周忌
 で、近江副会長、菅原会計担当、
 青木と三人でお花を持って弔問し
 てまいりました。きつと健生会の
 現在のあり方を喜び、今後も見守
 ってくださいることでしょう。
 健生会は来年の三十周年の為に、
 動き出しています。記念誌委員会
 を新たに設けました。皆様には非
 常、三十周年記念誌に寄稿文を願
 います。沢山寄稿している方
 はその中の一つが掲載されます。
 ニュースに又原稿用紙を入れま
 す。内容はどんなことでも結構で
 す。どんどん原稿が集まると、役
 員達は日頃の労苦が報われた思
 いで、大喜びしながら、一層、仕事
 に励むことが出来ると思っております。

R. A.