

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会 ニュース

No. 354号

2014・7・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



## 単純な生き方流儀

顧問 渡邊 一雄

手ごたえのある老後の生き方を  
さぐる ―よく死ぬことは  
よく生きることだ―

このようなタイトルの講演を五月に三か所ですべて戴いた。一つは春の健康フェスティバル（練馬健康連絡会・約140人）一つは（山梨ホスピス協会30周年大会・約200人）もう一つは（北海道民生委員・児童委員会会長研修会・約1000人）どの会場も平均年齢65歳から75歳の高齢者でボランティアで市民社会に貢献し人生を堂々と歩んでいる人々で埋め尽くされていた。

「そのような立派な方々の前で、手ごたえのある生き方」の話をする

のは宗教家ならともかく一市民の私ごときでは少々おこがましいがと忸怩たる思いがあった。しかし結果は全ての会場で思わぬ反響が出てきた。練馬新聞（健康フェスティバル後援）の三村秀寿記者から直接聞いた話だが「もう一度この話を聞きたい。どこへ行けば聞けるのか」「老後の生き方に納得するものがあつた」「77歳のバケツトリストという本が読みたい。どこへ注文したら良いか」「もう一度このような会を開いて欲しい」という電話が数回あり、こんなことは珍しいとのことであつた。世界の一の長寿国の日本人の高齢者はどんな人も口には出さないが、この問題を抱えていることが推察された。

山梨ホスピス協会でも同じような反響があつた。ホスピスとはホスピタリティ（温かくもてなす）

からきた言葉でホスピスケアと言えは治療の見込みがない段階に入った患者のケアを行うものである。残り短い期間をどうやって生きてから良いかを患者とその家族、医師、看護師、ボランティアなどのチームで温かいケアを考えて行動する。その集団がホスピス協会である。人生の最後を患者だけでなく、あなた自身の問題として死生観を考えようと話すのは勇気のいることであつたが、なんとアンケートの殆んどが「勇気をもらつた」「自分の生き方に自信をもつた」と書いてあつた。一方、北海道全道から集会した民生委員会長大会は約1000人集まつた。その前で壇上に立つた時は一寸足がふるえた。しかしどの会長も市民の代表として市民の孤独死と向かい合い、生活困窮者自立支援などの問題を行政との間に立つて相談に乗る重い

役割を悩みつつ実行している人ばかりであつた。私はその人々に「あなたの仕事はフィランソロピー（社会貢献）のすばらしい実現であり、あなた自身人生最後の仕事を誇りを持って続けてほしい」と強く語つた。アンケートの多くは「もうこんな面倒くさい民生委員は早く辞めたいと思つていたが、思い直した。自分の人生の最後の役目にしようと思つた」「これは手ごたえのある老後の仕事と確信した」と記してあつた。私自身もこの反響に接して本当に嬉しくこの仕事を与えてくださった人々に心から感謝した。そして何とも言えぬ幸福感が湧いてきた。

人生いろいろな事が多かつたが、80歳近くになつてやつとこれが幸福と言うものか、人生最後のドラマはこうやって演じれば良いのかという「覚悟」が出来てきた。覚悟とは「覚」はさとる、「悟」もさとることでもう誰になんと言われようとこの単純な生き方流儀を変えない。

人生の最後の最後は為己為人（人の為になることをする）である。流儀は単純な方が良い。だから私はこれからいつも朝、起きる

時、次の三項目を声を出して自分に言い聞かせようと思っている。

一、今日は「ありがとう」と言われることをしよう。

二、今日は「ありがとう」と相手にはつきり言おう。

三、今日は「人生最後の日」と思つて感謝して人と接しよう。了

## 健康便り

14号



医師 佐々木 明

今回はまた予定を変更し、今マスコミが血圧の値などが大幅に緩和されたと騒いでいる問題を取り上げます。まず事の流れをかいつまんで分かりやすくお話ししましょう。まず四月五日に日本人間ドック学会が、健康診断の基準値を緩和すると発表をしたと、週刊誌、新聞などが報道しました。

基準値は血圧だけでなく、肥満度、総コレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪等だったようです。そこで、蜂の巣をついたように多くのマスコミが騒ぎ出し、患者さんも私達に「先生私は

もう薬を吞まなくて良いんでしょ」と言う騒ぎになったのです。

まず発表後そうした私たちの診察室での騒ぎに始まり、テレビ、新聞週刊誌まで、続々とこの問題を取り上げ、かしましく騒いだのです。そして結果は大山鳴動ねずみ一匹となりました。一体何が如何だったのでしょうか。この問題をつぶさに検証していくと、私たちの社会における大きな問題点が凝縮しています。ですからこれを一つ一つ紐解いていく事は、日本社会の問題点を理解する良い勉強材料になると思います。そこで、今回からしばしこの問題を分析してみましよう。健康を守るにも大いに関係のあることです。から「健康だより」で取り上げる価値があると信じます。

まず皆さん、血圧の値は幾つが良いと言われてきたかご存知ですか？まずこの質問に答えることもかなり難しいのですが、皆さんが分かり易い一つの数値をここに示します。それは昨年の練馬区健康診査結果表（練馬区でない方はそれぞれのお住まいの所の検診の結果表）を見てください。そこに基準値と書かれた欄がありその欄に

印刷された数値が血圧の望ましい値と言う訳です。

練馬区のそれは129以下と84以下と有るでしょう。

それに対して今回147/94以上を高血圧すると人間ドック学会が発表したと言うのです。

さて、落ち着いて考えてください。私達人間の体は一人ひとりそれぞれ個性があり、身長も違えば体重も違いますし、ましてや血圧もその人それぞれの値でしょう。

ですから望ましい血圧を決める時は人それぞれで違うはずで、それに対し、多くの健康な人の血圧の平均値が、人の望ましい値として使えるのではないかと言う考え方もある訳です。この考え方を私は以前から「平均値の医学」と呼んできました。この検査値や測定値を平均で考えて、その平均値あたりならまあ病気ではないだろうという考え方に対して、先ほど言いましたように人間一人ひとり生まれたときから個性があり、それぞれ違うのだから一人ひとりに望ましい基準値があると考え、医学を、私は「個の医学」と呼んでいます。つまり、未だに厳密に考えれば血圧が幾つなら良いんだ

と簡単に十把一絡げには扱えないということを理解すべきなのです。

ところが残念ながら未だに平均値の医学が幅を利かせているという訳なのです。今回の人間ドック学会の発表も一つの平均値が発表されたに過ぎず、そうであるから今までの一つの平均値の医学であった129以下、84以下と単に平均値が違っただけなのです。

つまり、人間ドック学会の平均値は日本の人間ドックを利用した人たちの平均値であり、129と84と言う平均値は別の人たちの平均値でしかないのです。

## ● 春の健康フェスティバル

報告 菅原 美佐子

5月25日（日）光が丘区民センターで一時半から、健康連絡会主催で行われました。

今回の講師は、健生会顧問・渡邊一雄先生の「人生イキイキ生きるには」という題の講演でした。

渡邊先生は、現役時代アメリカのノースカロライナ州ダーラム市で現地の社長をなさっていた時、工場が火災にあつてしまい大変な思いをしている時に、現地の人達のボランティアによって消し止め

でもらったそうです。その当日日  
本人はまだボランティアの関心が  
薄く、暇のある人がボランティア  
をやればよいくらいの考えでいた  
ため、先生はアメリカでボランテ  
ィアの大切さを体感されたそうで  
す。そこで帰国して、東京大学病  
院のニコニコボランティアを立ち  
上げ軌道に乗せて、現在も続いて  
いるとのお話でした。

今、日本は長寿国になり、高齢  
者には元気で長生きして、楽しい  
人生を送って欲しい。そのために  
は体の健康は勿論、心の健康も元  
気でなければならぬ。そうなれ  
ば高齢者も外に出る機会も多くな  
る。そしてほかの人とかかわりを  
持ち、喜ばれることのできるボラ  
ンティアなどをする事によって、  
受けた人からも有難うと感謝され、  
また自分からも有難うを言つて死  
を迎える人は、楽しく幸せな人生  
を送ってきた人ではないかとの結  
びでした。今回は140名ほどの  
参加者があり、会場の椅子が不足  
するほどの盛況でした。渡邊先生  
の「洒落」を混えた話で会場を笑  
わせ、瞬く間に一時間少々の講演  
の時間が過ぎてしまいました。

## ● 第二十回定期総会 報告

小坂 茜

日時：二〇一四年五月三十一日  
(木) 午前九時三十分～十一時  
二十分まで 練馬区役所本庁舎二  
十階交流会場にて、参加者：六十  
七名

内田稚代事務局長の司会で始まり、

○ 青木 玲子会長挨拶

\*今年度から名簿に生年月日を書  
せない。取り扱いには十分注意を。  
\*「みんなのおんがくかい」三十  
周年記念祝賀会・記念誌発行を楽  
しみに。

○ 議長選任：保坂 武雄  
○ 定足数一七〇の四分の一以上  
で総会成立、出席六十七名・委  
任状六十二通

○ 議事  
◆ 第一号議案  
二〇一三年度事業報告

\* 例会・レクリエーション  
歩こう会・繭の会・シルバー・コ  
ーラス・自彊術・きらら昼食作り  
おしめたたみ・学校ボランティア  
ア・やすらぎ会・健康連絡会  
拍手にて賛成多数で承認

◆ 第二号議案  
二〇一三年度決算報告  
二〇一三年度会計監査報告

二〇一三年度会計監査報告

## 第二号議案の承認

○ 渡邊一雄顧問の挨拶

先日の健康連絡会講演のお礼・  
高齢者センターでの湧くわく講  
座・囲碁講座の紹介  
(休憩)

◆ 第三号議案

二〇一四年度活動方針案

会の活性化のため、パソコンく  
らぶの実現化・若手会員の企画な  
どの新事業、会員からの意見も取  
り入れていきたい。  
第三号議案承認

◆ 第四号議案

二〇一四年度事業計画案

事業計画案に従って説明  
十月例会「ファッショント映画」  
について高田健治氏から説明

第四号議案承認

◆ 第五号議案

二〇一四年度予算案

質疑応答なし  
第五号議案承認  
◆ 第六号議案

会則改定：6条

年会費二千五百円を三千円に改  
定、(来年度より)消費税値上げに  
よりニュース発送代、紙、印刷代  
等も値上げ。慶弔費の長寿祝い品  
も年々増加。イベントの収入に頼

るのは不安定。三十周年行事の積  
立はしているが予算オーバーの場  
合赤字。

質疑応答

質問：家族会員は？

答え：今まで通りプラス千円で、  
四千円です。

意見：予算案を見て、少ない予算  
でよくこれだけの活動をしている  
と感心した。ぜひ値上げして充実  
した活動をしてほしい。

意見：議員の方から特別に二万円  
頂いても良いのでは？

応答：そういうことは原則として  
健生会としてはしない方針。  
貴重なご意見として拝聴。

第六号議案承認

◆ 第七号議案

二〇一四年度役員選出・紹介

拍手にて賛成多数で承認

○ 議長退席

○ 閉会の言葉 近江 勇吉

○ 終了の言葉 内田 稚代



## ◎ ボランティアを始めませんか

健全会では、数年前から学校ボランティアに取り組んでいます。

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のスタッフです。放課後に、児童がそのまま学校のひろば室や図書館、校庭で遊びや自主学習、読書などをするのを見守る仕事です。練馬区の全小学校の保護者や地域の方々に有償ボランティア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、受付、巡回、児童の安全確保、遊びのきつかけづくり、遊び相手をします。自分の都合のよい日を登録しておき、スタッフ会議などでシフトを組むので、出来るときだけ入れればいいのです。

従事する時間は、最大でも一時半から五時（冬季は四時半）で従事した時間によって手当が支払われます。学校によっては、スタッフが十分確保されていますが、不足している学校もあります。出来るだけご自分の近隣の学校のスタッフが望ましいです。

二つ目は、安全安心ボランティアです。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、学校における児童の安全確保が目的です。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。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できます。活動日時は、ご自分の予定で、(三時間)午前または午後です。学校によっては、ボランティアの方が集まらなくて困っていると聞きます。体力的にも、疲れることはない仕事です。で、子どもの活動を見たり、声かけをしたりして、栄養バランスの摂れたおいしい給食をいただける楽しい活動です。

二つのボランティアとも楽しい活動です。核家族の多い昨今、子供も高齢者と交流できる貴重な機会です。ぜひみなさんも、参加していただきたいと思えます。もし、ご興味をもたれてご質問のある方やスタッフ登録してやってみようと思われた方は、左記にご連絡ください。

### ◆ 小坂 茜

電話 03・3992・0429  
携帯 090・2306・0429

## ◎ 齋藤 雅男さんの

お話を聞く

岡田 陽子

戦前・戦争を知る方に直接お話を聞いてみたいと願っていたら、新幹線の安全の確立に奮闘なさった齋藤雅男さんのことを青木玲子会長から伺い、これはぜひお話を聞きたいとお願いしてみました。

青木会長が伝えて下さって、齋藤雅男さんに御快諾頂き、何と御息まで都合を合わせて御一緒に下さることに。

電車の知識はほとんどないので勉強しなくてはと、慌てて図書館で新幹線の本を探しました。齋藤雅男さんが書かれた「新幹線 安全神話はこうしてつくられた」という本があっただけでなく、「海を渡る新幹線 アジア高速鉄道商戦」という本には台湾高速鉄道に寄与されたお話が載っていました。新幹線は在来線とは全く異なる高速かつ安全な新しいシステムの鉄道で、新しい組織の形をとって開発してきた経緯は、本で読んでもワクワクしました。在来線とは別に、レールの幅を広くした軌道を新たに造ったのに、起工から約5年で開通に。凄いですね！

ご訪問は6月4日(月)午後1時半。玄関で迎えて下さったご長男の雅之さんがとても親切にもてなして下さいました。鉄道について素人的質問をしても丁寧に教えてもらえ、ありがたかったです。(雅之さんも鉄道が御専門で、すらら鉄道電化の順番や地名を出し、説明なさるので、さすが専門家だと驚きました。)

齋藤雅男さんのお話は、新幹線の安全性とそれをつくりあげてきた人々について、強い自負を感じました。最近のニュースでは在来線と新幹線をまるで同じに扱っていると苦言を呈されていました。

先例が無い状況で安全で速い新幹線を提供しようとした新しいシステムを作った膨大な努力が知られていないと感じ、残念なことだなあと思いました。

新幹線を計画している当時、もう航空機や自動車の時代だ、新幹線など無用の長物だと批判もあつたそうです。でも、日本は新幹線が成り立つのに最適な人口配置、つまり、500kmの距離に東京、名古屋、大阪というメガロポリスがあり、その間にも中規模都市があり、大きな鉄道需要があるそう

で、高速鉄道も究極は経済問題だとのことでした。

齋藤さんは請われて諸外国に指導・助言に行かれていますが、その国の社会が命の価値をどう考えているかによって安全性が実現できるか決まってくるのお言葉が私には印象的でした。中国の高速鉄道事故で列車を埋めたようなことは日本では考えられないけれども、日本も昔は今ほど人命が重視されておらず事故があった、事故が多発している国でもきつと時間が経てば人命が重視されるようになるだろうとおっしゃっていました。

鉄道の部品をつくるところから検査、運行、運転、ありとあらゆる関わりのある人が安全に深く留意しないと安全は保てない、これを支えている人々に感謝しないといけないなあと思つた訪問でした。7月7日の例会では新幹線開業時に運転士になられた近江さんのお話がありますね。今回の訪問で新幹線が全く新しいシステムで、携わった全員にとってチャレンジだったと知り、近江さんのお話ますます楽しみになりました。

今回の訪問を受け入れて頂いた

齋藤雅男様、御子息の雅之様に感謝を再度紙面で申し上げます！

体験した方々から直接聞く言葉は、やはり力があります。

私の母は、新幹線のような大きな仕事に立ち会っていませんが、母から戦前の空襲や、食糧難での空腹、トイレや台所の共同のアパートでの結婚生活等、苦勞した話を聞くと、母の人生に尊敬の念が湧きました。そして、同時代に日本をつくってきた方々にも敬意を感じました。ここが、色々な人のお話を聞いてみたいという原点です。

ぜひ、これからも、苦勞された話、楽しかった話、「今の人は知らないでしょ！」と言いたくなるお話などを聞いていきたいです。インタビュアーOKの方は、教えて下さいますようお願い申し上げます！（他薦もお願いします）



### 《健さんの試写室便り》

#### 第26回 高田 健治

##### 「人生はマラソンだ」

ロッテルダムで車の修理工場を営むキア、従業員は古くからの仲間と甥の4人。彼らは工場が倒産の危機にあることを知る。倒産すれば全てを失う。4人はある決意をする。スポンサーを見つけ

広告を胸にかかげ地元のマラソン大会に出て、スポンサーに借金の肩代わりして貰う事だ。しかし、42キロの道のりを完走しなければならぬ。今まで運動した事のない中年男たちの猛訓練が始まる。作戦は成功するのか、自分、家族、仲間達の幸せの為に一歩ずつ足前に出す。人は一人では生きていけないと言う人生賛歌。オランダ監督 デイデリック・コーバル

6月21日公開 ★★★★★

##### 「超高速！ 参勤交代」

八代將軍吉宗の時代、参勤交代から帰国したばかりの東北の貧乏小藩、湯長谷藩に、5日以内に再度参勤交代せよとの命が下る。せねば藩は取りつぶされる。それは藩が密かに持つと言われる金山略

奪の策略だ。藩主政醇は精銳の家臣6人を引き連れ、通常8日掛ると言われる道のりを、資金なしで、4日で山越えする計画。知恵と勇氣で藩を守ろうとする彼らの行く手には？人の良い藩主を佐々木蔵之介が好演、謎の助っ人段蔵を伊原剛志が熱演。

脚本 土橋樟宏 城戸賞  
松竹 監督 本木克英

6月21日公開 ★★★★★

##### 「バガニーニ

##### 愛と狂気のバイオリニスト」

1830年代、イタリア、バガニーニは天才と称えられるが女、酒、ギャンブルと不道徳な生活を過ごしていた。突然出会った男がマネージャーを買って出て、彼が未だ名声の無いロンドンでの公演を申し出る。ロンドンへ出向いた彼は歌手志望のシャーロットと出会い、初めて本当の愛を知る。ロンドン公演は成功するのか、彼女との恋の行方は、名器ストラデヴァリウスで奏でる名曲に載せて描かれる。音楽的才能のあるデビット・ギャレットがその美貌と演技で魅せる。 独 監督脚本

バーナード・ローズ  
7月公開 ★★★★★

## 話のひろば

### 『危険がいっぱい』



保坂 武雄

・・とは言ってもアランドロンの映画ではない。私達を取り巻く日常の事である。東日本大震災やマレーシア航空機の消失や韓国船の沈没等々事故の無い日は無いが、これら遠いところの注意しようの無い事ではなく、身の回りの用心すべき数え切れない危険の事だ。

**身の危険** 一番身近な危険は転ぶ事、外だけでなく家の中でも転んで怪我をした人の事は良く聞く。しかし、それ以上が自転車だ。1カ月ほど前、畑の帰りに区役所前の青信号を渡りペダルをこぎ始めたら、目の前に乳母車が曲がって来た、咄嗟に20センチ手前で植え込みに倒れた。杭にすねを打ち、今も黒いあざがくつきり残っている。これ位で済まない事もある、注意するしかない。

**経済的危険** 最も話題はオレオレ詐欺、警察やTV等であれほど注意しても凄い件数と信じられない被害額が今も伸びている。だが

実際にはそれ以上に件数も金額も遙かに多いのが、投資や利殖のリスクだ。これで大損をしたことのない人はほとんど居ないだろう。

相場、為替のリスクは当然で違法でも何でもないし、大企業がビジネスとして行っており、大きな企業も財団も大損していることも当たり前前とされている。繁盛しているお店さえ倒産する事がある。最も注意すべきは儲け話だ。必ずもうかると言う話はあるはずがない。

**社会的危険** 子供のイジメよりたちの悪いのが大人のイジメや中傷だ。複雑で深刻で目に見えない、当事者たちの意識が複雑だし、高齢者になると自分こそ分別が有ると思ってしまう。もう一度、いや何度でも振り返って見直したい。

**加害者も被害者** 私たちの日常で、自分が加害者になってしまふ事は本当に心配だ、自転車で幼児や老人を倒してしまつたら、加害者も被害者だ。自分が儲かったとして全く善意で、人に紹介したら大損をさせてしまふ話も少なくない、小さな親切大きな迷惑だ。

**心配し過ぎの危険** 心配し過ぎて閉じこもるのも危険だ。気はつけるが気をもまない。

「健康と生きがい」を求めて活動  
「自分の安全は自分で、皆の安全は皆で」守ろう。

### ▼お知らせ

「まゆの会」

日時 七月七日(月) 十三時

場所

豊玉リサイクルセンター

作る物

六月の作品を引き続き

致します。

八月は夏休みです

「歩こう会」 深川芭蕉コース

江東区ボランティアのガイドさんの解説付き!

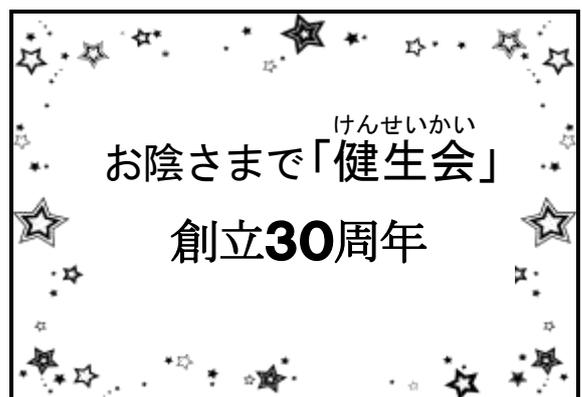
▽集合 7月5日(土)朝8時

大江戸線 練馬駅改札口

▽コース 清澄白河駅(分イドさんと合流) ↓採茶庵跡 ↓芭蕉俳句の散歩道 ↓清澄公園 ↓本誓寺 ↓臨川寺 ↓万年橋 ↓芭蕉稲荷 ↓芭蕉庵史跡展望庭園 ↓芭蕉記念館 ↓解散。

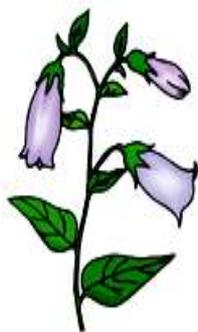
▽担当 小坂 茜▽大雨中止

\*昼食は解散後、適当なお店に。



### \*新会員紹介

小林 良子様



### 訃報

斎藤 稔様

心よりご冥福をお祈り致します

「6月役員会報告」

6月2日(月) ココネリ・3F

出席者 青木玲子 内田稚代  
近江勇吉 保坂武雄 宮田頼子  
土橋昌子 村松千鶴 菅原美佐子  
岡田陽子 小坂茜 内田まさ子  
司会 内田 稚代

★5月25日(日) 光が丘区民センターホールに於いて開催された春の健康フェスティバルに健生会の役員も受付を手伝った。今回は会場満席の盛況だった。

当日渡す資料が足りなかったので健康連絡会の折に会長が反省として話すことにした。

★5月31日(土) 総会の反省としては、会場満席で、お手伝い、役員は椅子が足りず立っていたので、疲れたと思う。あれ以上椅子が入れられないのがこの会場の難点です・来年はココネリの会場を考える。

★7月7日の例会の話は近江勇吉司会は保坂 50人入る部屋なので、お友達を誘う。

★6月21日(土) 本所防災館見学に役員、会員、外部も交えて体験してくる。

★6月24日(火) おんがくかい 関連事項確認。

\*6月10日(火) リハーサル

\*当日のリハーサルは10:00より13:00まで行う。

\*開演14:00より

\*各係を決めた。

★秋の30周年祝賀会は、11月

17日(月) 練馬駅北口に完成のココネリホールを予約出来たので祝賀会委員会を7月から持ちたいので日にちを決めた。

★9月の例会「菓膳について」の講師・鈴木悦子さんに、6月5日にお会いして、当日の内容などを話し合う。

★記念誌委員会は6月27日に決まる。場所はディアマークス3階 玄関入口前・9時50分

★7月の納涼会は船で隅田川を下りスカイツリーを見ながら、お食事をする、に決まる。

★7月 役員会 1日(火)

校 正 24日(木)

印刷・発送 29日(火)

7月役員会 司会 小坂 茜

文責 内田(稚)



● ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

五月二十六日(月) ココネリ

青木玲子 近江勇吉 内田まさ子

内田稚代 岡田陽子 菅原美佐子

小坂 茜 中村 清 土橋昌子

保坂武雄 村松千鶴

◆「ニュース【印刷/発送】」

五月二十九日(木) ココネリ

青木玲子 市原澄子 内田まさ子

今村安江 内田稚代 菅原美佐子

志村松枝 石毛栄子 八木ふみ子

落合澄子 嶋木和子 島田フサ子

近江勇吉 高橋保孝 秋元婦み子

土橋昌子 岡田陽子 高山節子

橋本 光 中村 清 保坂武雄

落合澄子 小坂 茜

◆「安心安全ボランティア」

\*6月・小竹小学校

岩根厚子 近江勇吉 中村 清

\*6月・南町小学校

内田稚代 内田まさ子

◆「中西つ子ひろばボランティア」

\*6月・中西小学校

坂根洋子 浜 一利 内田稚代

◆「おしめたたみ/ボラ」

(6月・小茂根)

鷺池聰子 高村直子 清水マツ子

篠崎玲子 八木ふみ子

菅原美佐子 大久保晴子

◆「きらら生活支援昼食会」

(6月13日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス・30人分

鷺池聰子 篠崎玲子 清水マツ子

大久保晴子 菅原美佐子

◆「やすらぎ会」厚生文化会館

6月 6日(金) 12時

出席者 14名

昼食会の後、切手切りと整理。

俳句 中村 清

幼さを残すうなじや衣更へ

花よりも花冷え嘆き旅終える

孤老今去年の燕来るを待つ

禪の白が映えいる三社祭

南町とは遠き町名初音聴く



## 2014年 7月 行事案内

- ▼ 1日 (火) 10:00 「役員会」ココネリ 研修室5
- ▼ 2日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 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
- ▼ 4日 (金) 12:00 「やすらぎ」厚生文化会館
- ▼ 5日 (土) 8:00 「歩こう会」深川芭蕉めぐり・練馬駅大江戸線改札
- ▼ 7日 (月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 7日 (月) 10:00 「例会」近江副会長のお話・ココネリ研修室2
- ▼ 11日 (金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 16日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 17日 (木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」高齢者センター
- ▼ 17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
- ▼ 18日 (金) 10:00 「健康連絡会」光が丘保健相談所
- ▼ 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
- ▼ 24日 (木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ 3F・多目的1
- ▼ 26日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 29日 (火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター・第1会議室
- ▼ 31日 (木) 10:30 「納涼会」練馬駅大江戸線改札



お盆



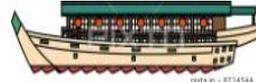
### 健生会創立30周年記念《例会》のお誘い



東海道新幹線開通50年の節目に、  
**『東海道新幹線 最初の運転士としての人生』**  
 우리가近江副会長に伺います。  
 日時：平成26年7月7日(月) 10:00~12:00  
 場所：**ココネリ3階 研修室2 (練馬駅北口)**  
 \*NHK VTR「鉄道王国日本」上映  
 \*インタビュー 保坂武雄  
 入場 無料、定員50名、役員宛に予約ください。  
 問合せ 保坂03-3991-2444

### 健生会恒例 納涼会のご案内

~屋形船で隅田川からスカイツリーを眺める~  
 昼食は船内で揚げたての天ぷらを頂きます。  
 ★申込順で先着40名迄  
 ★参加費：6,000円  
 ▽日時：7月31日(木) 11:30  
 ▽集合場所：大江戸線 練馬駅改札 10:30  
 大江戸線 清澄白河駅改札 11:30  
 詳細は同封のチラシ参照  
 ▽申込先：土橋 03-3970-3451  
 菅原 03-3991-7620



R.  
A

話しは変わりますが、新しく若い役員の岡田さんのインタビュー記事を読みました。現在会員の80才から100歳の間の方々は厳しく、辛い戦争体験をなさったり、病気の克服をなさったり、これだけは伝えておきたいと思うお話がある方がきつと健生会には、おいでになると思います。自薦、他薦大歓迎です。岡田さんのインタビューを受けて後世に貴方の言葉を残してください。

編集後記

今月のニュース記事は内容も盛沢山で8頁となっています。ニュースを楽しむにしてください。会員の皆さまにはきつと喜んでいただけたらと思っております。

六月十四日(土)は夕方から三遊亭圓王一門会の創立十五周年記念講演が半蔵門の国立演芸場であり、役員が大部分でしたが十六人で渡邊顧問こと三亭亭大王の応援に行ってきました。「動物園」と言う演題でしたが、迫力があり、来場者を笑わせ、沸かせておりました。渡邊先生の新しいことに取り組む姿勢には脱帽以外の何物でもありません。