

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会 ニュース

No.358号

2014・11・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



## 『里山資本主義とアベノミクス』

副会長 保坂 武雄

健生会は11月17日、30周年祝賀会を開催します。新装コネリホールで会員各位とご来賓を迎え、一部ではご来賓の祝辞を頂き、ボランティア活動会員の表彰を行います。二部では楽しい演芸の数々を準備しており、「三十周年記念誌」をお持ち帰り頂きます。是非ご出席ください。

31年目に入った健生会活動は、時代の要請もあり、巾を拡げております。その一つに南町小学校との交流会が有り、本紙中に詳しく出ています。私の担当としては「日頃の健康維持について」なるテーマを与えられました。与えられたテーマは大きく、時間は短いので、事前にメモを用意して配りました。概略は『人生で大切なモノ』の順

位は、①健康、②友人、③お金。

『健康は身体と心の健康』で身体

の健康維持には、①食事を昔の日本人の食事を参考に、バランスよく食べる。②運動は1日1万歩歩く、ゴルフ、畑で野菜作りなど、少し無理な位。③睡眠は1日2度寝て、2度起きるトータルで7〜8時間。その他として、お酒は毎日少しずつ、薬とサプリメントは殆ど摂らない。自分で作った「ヘルスメモ」を毎日つけている。『心の健康維持』には、①前向きな思考と行動。②悩み事に耐える方法としては・瞑想∥無限の空間や時間を5分くらい考える、3〜5分の大深呼吸・必ず眠れる難しい本「詰め碁」「法律や経済の原論」等③健康に感謝。結果として、打たれ強くなることは、一生の全ての勉強と同じ位大切で、風邪を引くことは身体の抵抗力を、いじめ等

を受けることは心の抵抗力をつける等と話しました。

学校側も期待して下さり、児童達は真剣に聞いて、質問を活発にしてくれました。15分ではとても足りず、2回とも質問に答える途中で時間切れになり、私達の方がうれしさ一杯で、健生会の恒例企画と出来たらと思いました。

―ここから本題に入る―

『里山資本主義』の藻谷浩介氏の講演を聞き、著書を読み、目のうろこがおちた。

世界でマネー資本主義が行き詰り、地球温暖化、大気汚染、先進国での少子高齢化、無縁社会化が進行、その為の福祉や医療で財政逼迫を招いている。藻谷氏は長期統計の専門家だが、全国、世界各地を訪ね現場の知恵、「現知」の人々に会って、「資本主義」の矛盾に気付き、「里山資本主義」の発想

を得た。資本主義復権の一助を目指し、NHK広島放送局と組んで地域エコノミストとして活動する。古来、人々は里山で、水と食料と燃料があれば、助け合いながら代々、暮らしてきた。今はそれが壊されてしまっている。その暮らしを取り戻そうとする各地の動きをTVC、講演、書籍で紹介し、都市にも当てはめようと理論化している。(PCで「里山の力」と入力下さい。)破綻した製材所のオーナー、ミカン畑の主人、都会で失敗した人などが、地方に新たな発想と知恵と少しの資本で、満ち足りた生活を取り戻す姿が語られる。

見る者に大きな希望を抱かせ、今は極めて小さな動きだが、絆が生まれる。子供が生まれ、地球に優しい。30年後、50年後を視野に入れ再生可能社会を目指す。リフレ政策で、お金をばら撒いても経済活性化、税収増の無い事は実証済みだ。アベノミクスの仕上げには新しい発想が必要だ。☆講演に誘ってくれた友人、大塚晃志郎氏は藻谷氏と同じく、50歳代、30年前、西洋医療一辺倒への警鐘「ホリスティック医療」を著し、普及に努めている。

## 健康便り

18号



医師 佐々木 明

前回で精製塩はカリウムが含まれていない表を示しました。

しかし、それとは違う出典（日本調理科学会雑誌32巻2号 1999年）です（別表）が、食卓塩（精製塩と同じイオン交換膜法で作られる）の成分表示で、ここにはカリウム0.002%となっています。この含有量は他の精製塩以外の塩（ここでは一例として赤穂の天塩を取り上げました）のカリウム含有量と較べると十分の一なので、0ではないもののがかなり薄いと言えます。即ち精製塩は他の海水塩や岩塩に較べて、カリウムが0ではないとしても、ひどく薄いといえるでしょう。さて、皆さんはどんな塩を使っていますか？と言つより皆さんの食べている食品にはどんな塩が使われているのでしょうか？食品の成分表示に目を向けてください。食品の成分表示を理解すると色々勉強になり、健康管理にやくだつのです。前号に続き今回、

お話しした事は食品中のミネラル、ここでは特にカリウムを取り上げましたが、その含有量と、他のミネラルとのバランスが体に大事だと言う事をお話しました。バランスの取れた塩は、精製塩とか、食卓塩と言つた商品名で販売されているイオン交換膜法で製造された塩ではなく、海水塩、岩塩であると考えられます。次回も塩にまつわること、食品成分表示の話等の予定です。

	Cl	Ca	Mg	SO4	K	Na
食卓塩	60.37%	0.002	0.000	0.002	0.002	39.16
赤穂の天塩	56.99%	0.02	0.42	0.13	0.02	36.19



イタリア文化会館で  
コーヒータイム

## ● 大江戸花めぐり

報告 菅原 美佐子

9月27日(土) 18名参加

初秋の風が爽やかな秋晴れの中、市ヶ谷く神保町までの散策でした。

JR市ヶ谷駅で市川先生が待っていて、先生が用意した本日のコースの説明がありました。

① 都内の歴史ある多くの建物や名勝を見て周る。

② 徒歩で周辺の地理や景色を見ることで頭も使い、足の筋肉を蓄える事ができる。

③ 快い疲れと歩ききった満足を得て、気心の知れた仲間と昼食を共にする。

市ヶ谷駅の出口の側には、市ヶ谷見附の碑があり外堀と内堀の境だつたとの説明でした。

そこから番町血屋敷で有名なお菊が、帯を引きずって通つたという帯坂を上り、少し歩くと日露戦争

で活躍した東郷元帥の屋敷跡に東郷記念公園がありました。ここで関根伸子さんをお手本にして、皆でラジオ体操。体がほぐれたところ

で、次の目的地靖国神社へと向かいました。参拝を済ましてから神社の裏側にある庭園の池の鯉な

どを見てから十五分程で千鳥ヶ淵

戦没者墓苑に到着。木々に囲まれた広々とした敷地は、第二次世界大戦で、遺族に引き渡すことができなかった遺骨が安置されている墓の側には菊の花が置いてあり一本百円で手向けることができました。あらためて戦争の悲惨さを感じ、平和の有り難さをかみしめました。桜並木の千鳥ヶ淵沿いに、赤い建物の「イタリア文化会館」が見えてきました。イタリア文化の普及を目的として、イタリアの政府機関が管理しているそうです。2階に上がり、市川先生お奨めの自動販売機のコーヒーを飲みながら、休憩タイム。疲れもとれたところで、田安門から北の丸公園の緑の中を通り抜けて清水門へ。寛永時代に城内を敵から守るためにこんな分厚い門や柱が作られた過程が不思議で、思わず拳で叩いてみました。

丁度十二時近くになり、本日のランチの場所学士会館まで十分で到着。昭和初期に建て替えたビルの中の落ち着いたレストラン「ラタン」でランチのコース。美味しい食事とデザートに満足して一時過ぎ解散となりました。

## ● 十月例会報告 宮田 頼子

「映画のお話」 4日(土) ココネリ

講師 高田 健治氏

高田氏は、五歳の頃に観た映画を覚えていて、ずうっと映画観賞を続けて、最近では、年間百本位見せておられるそうです。お仕事の関係もあって、映画とファッションについてのお話は特に詳しく、健生会ニュースにも、毎月「健さんの試写室便り」で、映画案内を歯切れ良い、短い文章で紹介して下さいています。今回は映像とトークで昭和二十年代、三十年代の名画が次々に紹介されました。動画ではないのですが、最近すっかり忘れていた懐かしい場面が思い出されて楽しい例会でした。「昼顔」「エデンの東」「裏窓」「風と共に去りぬ」「七年目の浮気」「ここより永遠に」「ペルモコ」「哀愁」「カサブランカ」「ローマの休日」など、一つひとつの作品について、出演したスター俳優のエピソード。ドレス、マフラーの装い、帽子の被り方、雰囲気について、情熱的に語って下さいました。モナコ王妃となったグレースケリーが愛用したケリーバッグについても、参加者が少なくなくて勿体ないと

感じましたが、お話を聞いた参加者達からは「次は邦画シリーズでお願いします。」等とアンコールの声があがった。参加者二十二名

## ● 歩こう会報告 小坂 茜

十月十一日(土) 晴れ 八時に

練馬駅に十五人集合。今回は、文京区の「文化と文学の本郷コース」で、本郷三丁目駅でガイドの町田さん、斉藤さんと合流。最初は、桜木神社。樋口一葉が四歳から五年間、一番安定した頃住んだ家をこの神社の名前にちなんで「桜木の宿」とよんでいたそう。敷地二百坪、建坪四十五坪のお屋敷で、「行く雲」の中にこの家からの光景が描写されている一節がある。

妹のくにと遊んでいた懐かしい町だったそう。歩いてみると、「かねやす」の看板が目に入った。元禄年間、兼安祐悦が「乳香散」という歯磨き粉を製造販売したところ大人気で賑わった。「本郷もかねやすまでは江戸のうち」とまで言われたとのこと。今もこの川柳の看板を掲げて婦人雑貨店として営業をしている。

家斉將軍の娘溶姫(やすひめ)が加賀藩前田家に嫁いだ時に建立

された御守殿門の東大赤門をくぐり構内へ。十七万坪の敷地には樹齢百年位のイチヨウやクスノキが生い茂り、アカデミックな景観だ。

ガイドさんが「東大出身の作家

は百四十六人です。その作家たちが、この近くに下宿していた。」との話を聞いて、文学史跡の多いことに納得。島崎藤村、二葉亭四迷等の旧宅跡を見学。徳田秋声の旧宅は東京都指定史跡に指定され、子孫の方が住んでおられる。石川啄木が「赤心館」から移ってきた

下宿「蓋平館」は旅館として残っていたが、今年の六月で閉鎖との看板が貼ってあった。「スバル」が創刊され、北原白秋や木下杢太郎も訪れたとのこと。もうすぐ取り壊されて「石川啄木縁の宿・東海の小島の磯の白砂に我泣きぬれて蟹とたわむる」の石碑だけが残ると思うと、淋しい。その後、啄木が下宿代を払えなくて先輩の金田一京助に払ってもらった「赤心館跡」や菊富士ホテル跡「樹齢六百年の「クスノキ」「弓町本郷教会」啄木が家族と住んだ「喜之床」を見学した。約三キロの「文の京の旅」をガイドさんの名案内で終え、紹介された中華レストランで美味

しいランチを満喫し、解散。さすが古くから歴史のある区の町歩きは、充実していてよかった。

## ● 江古田明和会との交流会

報告 西山 重和

一〇月九日、ココネリ・3Fの大ホールにて、明和会との交流会が開催され、健生会から一四名が参加。ゲームにおしゃべりにと総勢六一名全員が、楽しいひと時を過ごしました。

また、昼食には豪華な仕出し弁当が振る舞われ、明和会の若いメンバーからビッグなパワーも頂戴しました。私は初めての参加でしたが、従来はバーベキュー等、屋外での交流会が主であったとか。

且つ、この交流会は二〇年以上に亘って、脈々と受け継がれてきたとの由。明和会は一九八九年「えごのみ共同作業所」としてスタートし、二〇〇一年に「社会福祉法人 江古田明和会」として設立され「すのうべる」「えごのみ」「べるはうす」「あつとほーむ」「かもん」等、次々に事業認可を取得、今や八〇名を超える会員を擁する社会福祉事業法人として、地域社会に貢献している団体だといこ

とも、今回はじめて知りました。

さて、十一月一七日の「健生会三〇周年記念行事」も、ここココネリ・3Fの大ホールで開催されます。明和会からもらったパワーで、会場設営はじめ事前準備に万全を期し、健生会らしい手創りの記念式典にしたいと思います。会員の皆様のご参加・ご支援を心よりお待ちしております。

## ●南町小学校交流会

報告 小坂 茜

十月三日(金) 十時五十分から一時間、南町小学校五年生の児童と健生会の交流が行われました。

この児童たちは、三年生の時、高齢者理解の授業で、近くのデーターサービスを訪問しましたが、高齢者は病気や認知症で、元気がないというイメージをもっていました。そこで、元気で生き生きとした高齢者もいるとのイメージをもたせたいと、先生が、総合的な学習の時間の授業に、健生会々員をゲストティーチャーに招いた授業を企画されました。学校からの依頼を受け、役員に呼びかけたら、六人の方が応えて下さり、学校と二回の打ち合わせをして、当日を迎えま

した。児童が聞きたい話のテーマは、①今楽しみにしていること(青木玲子・菅原美佐子) ②健康を保つために行っていること(保坂武雄・小坂茜) ③子供の頃の話・戦争の話(内田稚代・内田まさ子)でした。

家庭科室と視聴覚室を使って六ヶ所に分かれて私達が待機していました。そこへ児童が十名位ずつ集まり、二十分間話を聞いたたり質問をしたり、写真などの資料を見たりしました。それから先生の合図で、児童が違うテーマの所に移動して、また違う人から話を聞きました。どのグループも、児童は熱心に話を聞いたたり質問したりしました。最後に全体で集まり、質問や感想を話して交流しました。やはり、戦争のことに興味が集まり、「日本が戦争に負けたと聞いてどう思ったか。」「アメリカ人がチヨコレートを投げてくれたことはあったか。」などが出ました。「戦争の話は自分が思っていたよりもっとひどいことがあつてびっくりした。」「健康を保つためにいろいろやってすごいなと思つた。」などの感想が出されました。その後、二クラスに三人ずつ分

かれて、児童と一緒に栗ご飯の給食をおいしく頂きました。話した私達も、こんなに児童が真剣に聞いてくれて感激しました。役員は、「先生」と言われて戸惑いもありましたが、初体験が大成功して、みんなホツとしていました。学校ボランティアとして初めてのことでしたが、この活動が他の小学校にも広がっていけば、健生会にとっても素晴らしいなと思います。

一日先生になって話した内容の一部記載です。



\*菅原美佐子「私は「今、楽しみにしていること」を子供達に話しました。私が今、楽しみに実行していることは秩父札所めぐりの巡礼です。今年は12年に一度の午歳総開帳に当たるので、札所めぐりも意味があることを話しました。

子供たちは私が持参した輪袈裟や納経帳を、一頁毎に見て読めないけどすごい字だと感心していました。そして34か所全部歩いて巡るには100キロかかる話をする、驚いて私も歩いているのかと質問されましたが、札所の近

くまで電車やバスで行っても札所まで1時間くらい歩くこともあると話しました。何で札所めぐりをするのかと質問されました。12年に一度しか見られない観音様に手を合わすと、心も和んでくることを話し、また、たくさん歩いてみると、農道にいろいろな花が咲いていて見るのも楽しみのひとつだと話しました。

電車の中にある広告で知っていた子供もありましたが、ほとんどの子供は札所という言葉も初めてきいたようでした。身近な西武池袋線の奥に、このような霊場があるということが分かってもらえたようでした。

その後短時間でしたが私がアメリカのシカゴで見たアメリカと日本の小学生の違いの話をしました。シカゴでは12才までは、一人で学校の行き帰りや、家で一人で留守番をしてはいけないことになっていて、必ず大人がいないとだめだということを話したら、ちよつと羨ましそうにしている女の子がいました。子供たちとの交流でこんな元気な高齢者もたくさんいるのが分かってもらえた良い機会だと思つています。

**\*青木玲子** 練馬区立南町小学校は長年東京都の人権尊重校に指定され、その視点で研究が続けられていると知りました。

今回、その南町小から急なお話があり、それは健全会の元気な年寄から5年生に話をして欲しいというものでした。都合の良かった役員6人で、趣味、健康、生きがい、戦争体験等に分かれて話をしました。

私は趣味の音楽について話しましたが、ある理由から60才近くになるまで自分は西洋の歌はダメだと思い込んで長い間歌いたくても歌わなかった話とか、私は終戦の翌年が一年生ですから、少しは戦争の話も出来ず。焼夷弾が隣のおばあさんが防空壕から顔を出した時に落ちてきて亡くなった事とか、疎開をするときにぎゅう詰めの列車の中でトイレに行きたくなったらどうするとか具体的な質問をして子供たちを吃驚させました。子供の戦死公報を受け取った母親が気が狂って、町中を着物の裾をはだけて走り回った姿とか、戦争は二度としてはならないと子供たちに伝えたかったのです。

5年生は理解力も高く、私は生

きていくうえで、どんな経験も無駄なことは一つもないということ、子供には知らせたいと思っっています。時間をかけて少しずつ慣れて子供たちとお互いに本音で話せるようになったら素晴らしいと思います。

**\*内田まさ子** 孫遊びに経験のない私故、緊張の固まり、「今日は宜しくお願いします」と可愛い笑顔での挨拶、私も負けずに「宜しく」と言いほつと一息、我が家にしまつてあつた南町小ができる前の学校に通つていた義母、昭和10年、義姉16年の卒業写真、開校30周年記念誌、大東亜戦果学習絵を見せてこれで学んだこと、赤色の所が日本で敵機、敵船と説明の中、今の日本は、この赤い所と示すと子供達は興味深く見ていました。

敵機がここまで来たので私、疎開することになったのよ、丁度皆さん位だったわ、両親と別れて一人で他人様の世話になる心細さと我慢の日々、学校の休みに我が家に帰り3月9日、10日の大空襲に遭遇、火の中迷惑い着物に火が付き、1枚2枚と脱ぎ死を覚悟し、母と手で穴を掘り重なっているのを助けられた時、周りは死体の山、

その中に父も黒焦げで死んでいた。涙も出なかった。兄は川に入り助かったのは、川の中が死体で埋まって浅かったことが後でわかった。夜明けを待ち疎開先に逃げて行く中履物や身に纏う物を投げていただき、有難かつた事等を大きな目を見開いて聞いてくださり「アメリカを恨んでいませんか」の質問があり今は恨んでいませんでも戦争は絶対にいけません。

いつまでも平和で皆が幸せで笑顔がいっぱいの日々で過ごせたらうれしいですねと話しました。

**\*内田稚代** 遊びの昔と今の環境の違う話 今はスマートフォン、アイポッドでゲーム、テレビ等あるが、昔の子供の頃はなかったの、楽しみ方も違う。下校後、家の路地、空き地などで近所のお兄さん、お姉さん、自分より下の子供たちと大勢で、鬼ごっこ、探偵ごっこ、馬跳び、その他遊んだこと等、その頃は塾へ通う人もなく、ソロバン等は、習っている人もいたが、宿題と手伝いをする以外は時間があるので夕方近くまで遊び、その中で上級生からいろいろ見て覚え、下級生には親切に、遊びを通して学んだことの話。 学校で

は、沢山遊べるように、朝礼前に早く行つて大勢で大縄跳び、ゴムだん、ドッチボール等したことの話。

**戦争の話**としては、家が混んでいると爆弾を落とされるので、多くの家が強制的に壊され住む家を無くした家族は、壊されなかった家の人たちと一緒に住んだ話、警戒報が発令されると防空頭巾をかぶり震えながら、庭に造つた防空壕に入り避難したこと、食料が少なく特に米の代わりにサツマイモ、ジャガイモ、麦などを食べていたこと等。写真をアルバムよりはがして持参した。戦争前と戦争中の服装の違いの写真、防空演習の町の人たち、防空壕を掘っている様子、海軍士官・陸軍兵の服装、父が戦場に出発する朝、親族で撮つた写真など当時の様子が分かるように説明したらじつと写真を見ていた。児童からの質問①戦争に行くように言われて、体が弱かったり、病気がちの人でも断れないのですか？答え 身体検査をして、合格した人が行きます。丈夫で戦える人が選ばれます。②防空壕の中はどのようなになっていたのですか？答え 土で冷たいので板を敷

いたり、毛布、ふとんを入れた。  
④ 戦争が終わって困った事は？

答え⇒住む家を焼失した人、食べ物、日用雑貨品等も不足、お金がない、0からやり直し、戦争の話になると、大きな目をして真剣に聞いていました。時間が限られた中での話でしたが、帰るときは玄関まで来て笑顔で見送りの手を振ってくださったので交流ができた嬉しさを実感出来ました。



《健さんの試写室便り》

第28回 高田 健治

### 『ルパン3世』

1967年のモンキー・パンチ原作の、ご存知ルパン3世の劇場版実写映画化。紀元前40年、古代ローマ時代の秘宝「クリムゾン・ハート・オブ・クレオパトラ」を見つけ出し盗もうという計画。ルパンを小栗旬が見事になりきって好演、次元を玉山鉄二、五右衛門を綾野剛、不二子を黒木メイサが適役好演、銭形の旦那を浅野忠信が気分良く演じる。みんなで楽しめる極上のエンターテイメント。

東宝 監督 北村龍平  
8月30日公開 ★★★★★☆

### 『アゲイン 28年目の甲子園』

元甲子園を目指した高校球児、夢叶わず、今は仕事に疲れ孤独な日々を送っている46歳の坂町。ある日、元チームメイト松川の娘・美枝が訪ねて来る。去年の震災で松川が死んだ事を知らされ、遺品の中にあつた、チームメイト全員に宛て、27年間出していなかった年賀状の束を渡された。美枝は父が、何故出さずにいたのか知りたいと願い、元高校球児が甲子園を目指す「マスター甲子園」への出場を懇願する。さびついたオヤジになっていた坂町は、一旦は断るが、美枝の熱意とあの夏の夢を実現したいとの思いで、かつての仲間呼びかけ、参加を決意する。28年間しまいこまれた一つの真実、夢のつづきが始まる。中井貴一が好演。心温まる作品。

東映 監督 大森寿美男  
2015年 1月17日公開  
★★★★★☆☆

### 『蝸(ひぐらし)ノ記』

ある罪で10年後の夏に切腹を命じられ、それまで藩史の編纂の仕事を行い渡された戸田秋谷。彼の監視役を命じられた壇野庄三郎は、日々編纂の筆をとる秋谷の

人間性に魅せられていく。そして、秋谷の犯した罪の真実を知るようになる。彼の人としての生き方、家族への愛に心酔していく。役所広司が好演、岡田准一が純粋な若者役で初共演、黒澤明の愛弟子小泉堯史が脚本監督。寺島しのぶが存在感で魅せる。

一級の間諜歌作品。東宝 10月4日公開  
★★★★★☆☆

### ▼お知らせ

#### 「まゆの会」

日時 十一月十日(月) 十三時  
場所 豊玉リサイクルセンター  
作る物⇒ひつじの親子(千支)

クラフトビーズ使用

持物⇒ ボンド・ピンセット

「歩こう会」 担当 岡田 陽子

十一月一日(土)

佃島の歴史と路地裏の風情を散策  
& 月島もんじゃコース

● 大江戸線練馬駅改札8時集合

▽コース：月島駅(中央区まち歩きガイドさん)と合流↓佃島砲台場跡・月島の渡し・佃大橋・佃渡し跡・住吉神社・石川島灯台跡・パリ広場・佃堀等↓月島もんじゃストリートで昼食解散(大雨天中止・小雨は実施)



## 大江戸花めぐりカルチャーのご案内

～ 丸ノ内界隈・銀座の地下街歩き ～



●日 時：11月29日(土)

申込、締切日—11月15日迄

集合場所：練馬駅大江戸線改札口 午前8時集合 (市川先生とJR東京駅丸の内南口改札出口9時)

行程：東京丸ノ内南口→キッテビル→三菱一号館庭園→東京国際フォーラム→東京交通会館3F屋上  
イトシア→ソニービル→銀座4丁目→歌舞伎座→昼食銀座「らん月」で和食

「十月役員会報告」

6日(月)(台風)ココネリ・3F  
出席者 青木玲子 内田稚代  
保坂武雄 小坂 茜 菅原美佐子  
土橋昌子 村松千鶴 内田まさ子  
岡田陽子 傍聴者 西山 重和  
岡田陽子 傍聴者 西山 重和  
司会 保坂 武雄

★9月9日、2時から社会福祉協  
議会助成事業説明会に出席した保  
坂、西山の内容説明では、赤い羽  
根募金の事や、2回目助成を受け  
た、2つのグループの発表があつ  
た。9月17日夜の説明会には、  
青木会長、小坂茜出席。

★9月27日、の大江戸花めぐり  
の反省は、お天気で空気も爽やか  
で歩いていても心地よかつた。今  
回はだいぶ歩いたので、お食事も  
とても美味しくいただいた。

★10月3日南町小学校5年生と  
の交流会を学校側に頼まれたが、  
急で、ニュースに載せ募集するこ  
とができず、今回は役員だけで行  
つて来たが、また機会があつた時  
には会員にも話していただきたい  
ので早めに連絡をもらいたい。

★10月4日例会映画とファッシ  
ョンの話では映像も入れ、高田さ  
んは準備万端整えてお話をしてく

ださつた。

反省点は、ココネリ会場を時間  
通りに返さないといけないが当日  
は2、3分遅れたのでこれから使  
用する場合は5分ぐらい早めに終  
了し、部屋を点検して返したい。

★10月9日江古田明和会との交  
流会、健生会からの参加者は14  
名。

★会長より30周年祝賀会来賓の  
出席状況の説明があつた。

★バス旅行は10月27日(月)  
参加状況を土橋、菅原から報告。  
まだ余裕があるので、皆さんに呼  
びかけられる。

★健生会案内のチラシを祝賀会で  
配ることに決定した。

★今月現在会員数 161名

★11月 役員会 3日(月)

校正 24日(月)

印刷・発送 27日(木)

11月役員会 司会 土橋

文責 内田(稚)



● ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

9月22日(月)ココネリ  
青木玲子 保坂武雄 内田まさ子  
内田稚代 土橋昌子 菅原美佐子  
小坂 茜 中村 清 岡田陽子  
西山重和 村松千鶴 宮田頼子

◆「ニュース【印刷/発送】」

9月25日(木)学習センター  
青木玲子 今村安江 内田まさ子  
石毛栄子 内田稚代 菅原美佐子  
小坂 茜 志村松枝 島田フサ子  
土橋昌子 高山節子 高橋保孝  
橋本 光 中村 清 西山重和  
保坂武雄

◆「安心安全ボランティア」

\*10月・小竹小学校  
岩根厚子 中村 清  
\*10月・南町小学校  
内田稚代 内田まさ子  
青木玲子 中村千代古

◆「中西つ子ひろばボランティア」

\*10月・中西小学校  
坂根洋子 内田稚代 浜 一利



◆「おしめたみ/ボラ」

10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

◆「きらら生活支援食会」

10月・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  
小林良子 大久保晴子  
菅原美佐子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

10月 豊玉すこやかセンター  
渡邊一雄 青木玲子 市原澄子  
保坂武雄

◆「やすらぎ会」厚生文化会館

10月3日 出席者12名  
17日 〃 14名

俳句 中村 清

台風去り人の絆を知らされる  
袈裟の松洗足池に秋を知る  
空蟬やお向いて子と対峙する  
秋は知の世界娘は三才よ  
調理法紙に記して帆立買う

- ▼ 1日(土) 8:00 「歩こう会」練馬大江戸線改札口集合
- ▼ 3日(月) 10:00 「役員会」ココネリ多目的1
- ▼ 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
- ▼ 10日(月) 13:00 「まゆの会」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」すこやかセンター
- ▼ 17日(月) 10:30 受付開始「健生会創立30周年記念祝賀会」ココネリホール3F
- ▼ 19日(水) 10:00 「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) 16:00 「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 「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」北保健相談所
- ▼ 21日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 24日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ3F 多目的1
- ▼ 27日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1教室
- ▼ 29日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」練馬駅大江戸線改札口集合 時間厳守



## NPO 法人健生会創立30周年記念祝賀会の再度ご案内

◎ 日時：平成26年11月17日(月)

受付 10:30 開始 11:00～

◎ 会場：ココネリホール3F・練馬駅隣接ビル

◎ 会費：2,000円

第2部 記念演芸会 午後1:00～3:00 (休憩も含む)

- 1、ナプアエコル・ハワイアン・フラダンス
- 2、雅太鼓 柴崎真光一門
- 3、鈴木智美と片山陽一のタップ、および座タップ体操
- 4、落語 三遊亭大王

\*当日は明和会より手作り作品を出展致します。

\*まゆの会も小物、根付、ビーズ作品など出展します。よろしく！



### 編集後記

今月の巻頭言では保坂副会長による藻谷浩介氏の「里山資本主義」と言う初めて耳にする言葉に出会いました。インターネットで調べてみると、里山とはお金に換算できない価値の眠るところ、それは自然と共に生きるシステム、そのルールを守っている人は生きていくことが出来る。都会の生活より、ある意味で豊かに生きる。つまりは昔の生活の自然との共生の中に現代人が見落としているものがあるのではないかと言う質問を投げかけるものでした。

最近では日本の「匠の技」が世界で見直され、世界の一流の人たちの使う工具は日本の小さな町工場や伝統を守り抜いてきた一握りの人たちの努力と伝統の作品によるものであると知らされています。そしてその人たちが世界の人人々に賞賛されると日本人である自分が褒められたような気がして、日本人に生まれたことを誇りに思うこの頃です。木で作った家の素晴らしさを再認識し、木と紙で作られていると言われていた日本古来の住宅がもう一度見直される時代が来るのかもしれないね。