

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

ニュース

No. 375号

2016・4・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



そうか もう君はいないのか

男の「おひとりさま」の繰り言

顧問 渡邊 一雄

「男」を八十年もやって来た。

堂々と「俺は男だ」と胸を張って
大手をふって生きてきた。特に私
は岐阜県和知村の旧家で生まれ、
古い風習がきちんと守られている
所で育った。男尊女卑の習慣から
風呂に入るのも祖父が一番風呂に
入り二番が父、三番目が長男の私、
その後に祖母、母が入ると決まっ
ていた。長女だった家内も姫路城
下町の旧家に生まれたせいにか「男
子厨房に入らず」を守り、私に何
か料理を教えてくれと言っても
「それは女の仕事」「台所に入らな
いで」と言っていた。それをいい
ことに私は仕事一本で生きてきて、
帰宅すれば「メシ」「フロ」「ネル」
と叫び「ハイ」という返事で毎

日が無事に終わっていた。ところが
が最近妻を亡くし、いつものよう
に大声を上げて何の返事も帰っ
てこない。城山三郎の言葉を借り
れば「そうか、もう君はいないの
か」とつぶやく哀れな状況になっ
た。家事ができないと生存の危険
も出てくる。ゴミ屋敷の男の姿を
見ても明日は我が身と笑ってい
れない。家の雑事と思っていたこ
とが実は家の中がきちんとしてい
て初めて仕事が出来るとい
事が身に沁みて分かった。「俺は男だ」
と叫んでいた昔の自分が滑稽に見
えてきた。今迄「男らしい」と褒
められた男性像は間違っていたの
だろうか。最近新しい男性像とし
てNHK朝ドラの「あさが来た」
のあさの夫、新次郎が取り上げら
れている。スーパーウーマンの背
後に必ず素晴らしいハズバンドが
いる。新次郎もその一人だが私以

前から注目しているのはエリザベ
ス女王の夫、サッチャー(英国)元
首相の夫、ヒラリー・クリントン
の夫の三人で、どんな夫婦関係を
保っているのか知ってみたい。お
そらくそういう男性は妻の弱さを
知り尽くして、支え、守り、かば
い、妻を誇りに思い、いつも激励
している。控えめで静か、そして
妻への競争心や劣等感や嫉妬から
「女のくせに」と怒鳴ったり不機
嫌になったりは絶対にしない。そ
して自分なりのやり方で全体を掌
握し人に好かれていく。新次郎も
妻においしいお茶を出すことを得
意としているが明治時代の男とし
ては珍しい。女のわがままを許し、
時には上手に逃げていく。相当忍
耐がある事だが根底には相思相愛
だから出来る事だろう。わたしも
そのような夫婦関係を作ってみた
いが今はもう「おひとりさま」に

なってしまう。人口問題研究所
によると2035年には高齢者の
内なんと40%が「おひとりさま」
になるという。2030年には男
性の三人に一人が生涯独身になる
と言われている。女性の「おひと
りさま」より男やもめは弱い。男
が「おひとりさま」になつてまず
困るのは「家事」家事を雑事とは
言えなくなつた。私にとっては大
重要事である。健康的な食事作り、
掃除、洗濯、支払い、納税処理、
ゴミ出し、近所連絡、これ等が出
来て初めて社会で人間として扱わ
れるが、全て妻まかせの男は何も
できなくて立ち往生するのだ。

そして「病氣」が怖い。孤独死
の話の聞くと淋しくなる。「おひと
りさま」が増える今後は大きな社
会問題になつていく事だろう。

そこで妻のいる男に言いたい。
妻に感謝し思いやりをもつと強く
してください。そして家事も少し
ずつ覚える努力をすること。「おひ
とりさま」の男に声をかけたい。
人生ドラマの終幕には少しでも人
を喜ばせて楽しく生きますよう。
たまには私と一杯飲んで人生を語
りませんか。

長命は 厳しき試練 寒椿

■ 豊玉保健相談所長

医師 五十嵐 葉子

昨年、日本の100歳以上の方が初めて6万人を超えたというニュースがありました。45年連続で増加したそうです。日本の社会は急速に高齢化が進み、練馬区は超高齢社会（65歳以上の人口が21%以上）になっています。

『老年学』という学問をご存じでしょうか？比較的新しい学問で、加齢に伴う身体的・心理的な問題の科学的研究などが扱われ身体機能は衰えますが、精神や知恵の面では、老化とともに獲得するものがあることが明らかにされてきました。新しい知識や行動を修得する能力や、新しい環境に適応するための問題解決力などは30歳代頃にピークとなり、その後徐々に低下し高齢になると急速に低下します。しかし、一般的知識や判断力、理解力など過去に修得した知識や経験をもとにして日常生活の状況に対処する能力は、60歳過ぎにピークに達し、その後は穏やかに低下します。このように、経験が土台になる能力を心理学者のキヤッテルは、宝石が結晶していくことになぞらえて『結晶性知能』

と名付けています。

また、筋肉量の低下は30歳代から起こってきます。筋肉量が低下すると運動機能低下、栄養不良、寝たきりという悪循環を招きます。脚の筋肉量は、全身の約4割を占めるので、太ももやふくらはぎの筋肉を減らさないようにすることがとても大切です。歩くことは、筋肉量アップだけでなく、骨密度のアップにもつながります。厚生労働省は、「高齢者が日常生活において歩行運動を積極的に行うことは、日常生活動作障害に対する初期予防活動として有効である」として、一日の歩行数の目標を男性6700歩、女性5900歩と掲げています。散歩程度にゆっくり歩くだけでも十分に効果は得られます。ご夫婦や友人、また愛犬と一緒にのんびり散歩してみませんか？新しいお店を見つけたりと、新たな発見があったり、おしゃべりに花が咲くかもしれません。知らない花の名前を調べてみたり、土地の歴史を調べてみたりと興味や関心を広げることは『結晶性知能』を一層磨くことになります。よい季節になりましたので、散歩に出掛けてみませんか？

■ 電力の全面自由化について

西山 重和

4月から家庭でも電力小売りの「全面自由化」がスタートします。

そこで、朝日新聞が先月10日にわたり連載した特集記事を参考に、要点を整理しました。

【なぜ全面自由化か？】

戦後復興に不可欠な電気を安定供給させるため、電力会社10社による「地域独占」の仕組みが続いたが、2000年から工場やビルなど企業向けを対象に、一部電力自由化がはじまった。ところが、東日本大震災と福島原発事故を契機に、東電管内では電気が不足し「計画停電」の実施や、原発が止まり、火力発電への依存が上がり、相次ぐ電気料金の値上げで、1社独占の弊害が顕著となり、全面自由化への流れが一気に加速。

【市場規模・小売り事業者は？】

2014年の家庭向け電気料金は米国の約2倍、フランスの約1.2倍と割高。電力10社が独占してきた家庭用の市場は8500万件・年間約8兆円と、携帯電話の7兆円を上回る大きな市場。約200の事業者が新規参入すべく登録済み。新規参入組の特徴は

大きく次の3つに分かれる。

①自前の発電所を持ち電気を安くつくれる都市ガスや石油元売りなどのエネルギー関連企業。

②携帯電話・ケーブルTVやコンビニなど電気とはあまり関係がないが、自社の商品とセットで売ることを目論んでいる会社。

③太陽光・風力など再生可能エネルギーや「地産地消」にこだわるグループ。

【電気はどうやって届くのか？】

発電源が火力・原子力または再生可能エネルギーに関わらず、電力小売り事業者は電力会社から借りた送配電網を使い供給するので、実際家庭に届く電気は様々な発電所でつくった電気が送電線の中でまざり合うため、どの小売り事業者を選んでも「品質」は変わらず、停電のしやすさに優劣はない。

現状の電力大手10社の料金はへビニューザー程高い料金設定になっている。新規参入の事業者もこの料金体系に近い仕組みを導入し、単価が高い部分の価格を大手より割安にしており、電気消費が比較的少ない家庭にとっては、メリットは少ないと云える。

小売事業者は送電網を持つ大

手電力会社に「託送料金」という電気料金の3〜4割を電線使用料として払う。その中には「電気の安定供給」を目的とした「電源開発促進税」が含まれており、これは原発の維持コストにも充当されるため、クリーンエネルギーを望む消費者にとっては、得心のいかない問題が残る。

【切り替え時の注意点は？】

新しい契約先が電力会社の切り替えの手続きをしてくれるので、電気の領収書があれば申込は簡単。既存の電線を使うため、新たに電線を引く工事も不要。持ち家や借家に関係なく契約先は自由に選択できるが、マンションの場合、電気をまとめて契約する「一括受電」だと、全戸がこのサービスに入ることが条件となり、1戸だけ違う会社にのりかえるのは難しい。

申し込みを済ませると、今の電力量計が通信機能付きの「スマートメーター」に無料で交換となるが、自由化を前に申込が集中しており、交換が済むまでは今まで通り検針員が計測に来ることになる。

【今後の対応は？】

自由化で電気代が安くなることは、消費者にとって大変ありがたい話

しかし、1999年電力自由化を導入した英国では、過当競争によりトラブルが続いた。自由化後、いったん電気料金は下がったものの、料金が自由に決められるようになったため、その後の燃料高騰で逆に自由化前の2倍に上昇するなど、安定的な電力供給に支障を来した経緯もある。我々にとって、電力が不足する事態は絶対あってはならない。昨年4月に需要と供給のバランスをとる司令塔として「電力広域的運営推進機関」の広域運用センターが東京にでき、緊急時のバックアップ施設を大阪に備えることになっている。送電施設も全国的に増強されつつあるが、完成までにはまだまだ時間がかかる。また「一括原価方式」の廃止については、メリットもあるが、その悪影響も考慮せねばならない。現状、まだまだ整備しなければならない問題は多く、あわてて契約先を選ぶ必要はない。

月間の電気代をもとに年間の消費量を推計し、どの会社が「お得」なのかを割り出してくれるサイトもあり、自分の生活スタイルに合ったプランを探すことをお勧めしたい。



《健さんの試写室便り》

第45回

高田 健治

「ルーム」

7年間、天窓一つしかない部屋に閉じ込められているママと5歳になる息子のジャック、夜中に時折食料品とわずかな服を持った男がやってくる。その時ジャックは洋服ダンスで寝る。そんな或る日、部屋のテレビで外の世界に興味を持つようになったジャックに危険な脱出計画を決意するママ。運良く計画は成功するが二人を待ち受けていた外の世界の現実には楽園ではなかった。現実を知ることが人にとって幸せなのか？

アカデミー主演女優賞ブリー・ラーソンと天才子役ジェイコブ・テレンブレイの圧巻の演技が衝撃と感動を呼ぶ。加 監督
レニー・エイブラハムソン
4月8日 公開 星 5つ

「緑はよみがえる」

イタリアアルプスのアジアゴ高原、冬は美しい雪原で覆われ、春は豊かな緑が生い茂る。1917年第一次世界大戦下オーストリア軍と対峙するイタリア軍は雪中

の塹壕に身をひそめながら、砲弾に怯え、寒さと飢えに戦意も失い、戦争の終わりと故郷への家路につくことだけを願っていた。そこへ本部からは過酷な命令が下って来る・・・

巨匠オルミ監督が父への想いと自然への愛を託して、戦争の愚かさを美しい映像で表現。白雪の戦場で歌われるナポリ民謡が涙を誘う。伊

監督 エルマンノ・オレウミ
4月23日公開 星 4つ

「最高の花婿」

フランス古城巡りで有名なロワール地方で優雅に暮らす富豪夫妻4人の娘がいるが3人が次々とラブ人、ユダヤ人、中国人と結婚。

様々な宗教儀式、食事のルールまで異文化への気遣いに疲れ果てていた。そんな時4人目の娘がカトリック教徒の男と婚約、大喜び。しかし、夫妻の前に現れたのはコートジボワール出身の黒人青年だった。落胆する二人、色とりどりの家族に愛と平和は訪れるのか？フランス上流家庭の織りなす笑いと涙あふれる上質なホームドラマ。2014年仏興行収入NO1の大ヒット。 仏 監督

フリリップ・ショーヴロン
3月19日公開 星5つ

話のひろば

私の戦争体験



安藤 静子

昨年十二月十日(木) 十時四十分から練馬区立田柄小学校において健生会主催の三年生二クラス合同の子供達の前で私の五才の時の体験を話す「チャンス」を与えられました。常々どこかで子供さん達に伝えたいと思っておりましたので感謝です。私は神奈川県川崎市大島通りで生を受け、祖父、父と日本鋼管に勤めておりました。何不自由なく生活しておりました。それが一夜にして戦災を受け丸焼です。

父は外地に出征しており、母・兄弟・私と四人でした。住む所を失い、父方の実家(群馬県太田市)に行き、そこに中島飛行機と云う軍事工場がありました。その近くに家があり、又丸焼です。その時の情景です。焼けさかる中、母が大事な物が入っているトランク

を忘れたと言つて自分の身も考えずそれを取りに燃えている家に入り、止める祖母の言葉も聞かずに無事に持つて帰つて来た時の事、忘れません。私達は防空壕の中で待つていました。その側で農家から逃げて来た馬のヒイヒイと泣く声、今でも時折夢を見ます。それから又住む所探しです。今度は母方の祖父の家です。会社を定年で辞めてからは千葉県勝浦市に家があり、そこに居候の身になりました。

又又、B29の艦砲射撃が始まり、家は失う事はなかったのですが、今度は父を失いました。朝鮮海峡で海の藻屑となったと戦死の届けがありました。一応何にもありませんが菩提寺にて葬式をすませ、それから生きる道の苦勞が始まりました。本当に戦争は二度としてはいけない事だと云う体験を子供達の前で話せ、目をかがやかせてじいっと聞いてもらえ、又質問の時には、戦争は二度としてはならないという考えを持つているお子さんの言葉を知り安心しました。少しでも私の体験がこれからの人生に役に立てたらと願いをこめて終えました。それから子供達からの心のこもった、おもて

なしと給食を共に食べ、昔の遊びを子供達と一緒に出来ました事、とても楽しかったです。ありがとうの一言です。



健生会に入れて頂いてから

大矢 芳子

健生会に入れて頂いてから二十一年位になります。結構長い年月になりますのに、自分の実感ではアツと云う間の短い月日のように思っています。

先日も九十才のお祝いの品まで頂き有難うございます。知らず知らず年を重ね、先輩の方もいつの間にか姿が見えなくなり、自分が最高齢に近くなって終いました。健生会ではいろいろな行事に参加させて頂きました。練馬祭や照姫祭等には占部さんの後に続いて沢山の作品を夢中で作って出させて頂いた事や、コーラスの発表会、リクリエーションでは毎回出席し、健生会の旅行等と、本当に楽しい思い出ばかりです。

息子達の小学生時代のPTAの

お友達に誘われて健生会と云うすばらしい会にめぐり逢え本当によかったと思います。これからは、余り無理をせず、やすらぎ会等に出席して、もう少し続けたいと思つて居ります。



スノーシュー体験ツアー

高村 直子

二月二十六日、娘夫婦に誘われて谷川岳のふもと、湯檜曾にてスノーシューを楽しんできました。スノーシューとはカナダや北欧で冬の遊びとして人気を集めているスポーツで雪の上を歩く為の道具(かんじき・下駄)を履いて雪山をハイキングするレジャーです。誘われたときに余り自信がなかったのですが五歳の孫も一緒に行くというので思いきって参加しまし

た。スノーシューは意外と軽くストックを使って歩くことは簡単にできました。湯檜曾は例年、近辺にあるスキー場にスキー客が大勢やってきて賑やかになるようですが今年は暖冬の影響で雪が少なくスキー客も少なかったようでした。私達家族五人に専門のガイドさん一人ついてくれたので安心して楽しむことが出来ました。

誰も歩いていない新雪の上を歩くとザクザクと足音が心地よかったです。急斜面を登ったり下ったりと面白い。ガイドさんが先頭を歩き踏み固めた上を歩くのは楽ですが時々窪みがあったりすると「この下は川が流れているので注意してください」と言われると緊張してこわごとと歩くような場所もありました。雪深い下り坂で転倒して体が重いせいかズブズブと膝の上まで沈んでしまい身動きが出来なくなってしまう。ガイドさんに助けてもらい何とか起き上がる事が出来ました。ガイドさんが急斜面を登り、専用のソリをお尻に敷いて直滑降をして見せてくれました。私達にも同じように滑るようにと教えてくれました。孫は果敢に挑戦して、猛スピードで滑

り降り、途中で二〜三回転して止まる事が出来ました。泣き出すと思ったら面白かったと平然としていました。普段は甘えん坊な孫が頼もしく思えました。

当日は時々曇ったり小雪がパラパラと舞うこともありましたが好天に恵まれました。近くの山々は雪に覆われ、青い空が眩しかった。ツアーの帰り道、猿の親子に遭遇しました。小さな子ザルが三匹、親ザルの後ろを必死についていく様子がとてもかわいく思えました。雪深い山にも「ふきのとう」「タラの芽」が芽吹いて春が近い事を感じました。最初は不安だったスノーシューは娘夫婦と孫と一緒に楽しい時間を過ごすことが出来てしあわせでした。

● 大江戸花めぐり報告

土橋 昌子

3月26日(土曜日) 8時に練馬駅に集合、14名で出発、途中新宿で乗り換え、九段下で市川先生と合流する。九段下は昔は坂ではなく、階段だった事を今日最初の市川先生のお話で知りました。田安御門から武道館へと向かい、大きな石垣に囲まれた門をくぐり、

北の丸公園に入る。ここは国の、特別史跡の江戸城跡で、東京での特別史跡は3か所で江戸城跡、旧浜離宮庭園、小石川後樂園があります。

折角咲き始めた桜もこの寒さでまだ3分咲といったところでした。でも春らしく、青葉も芽吹いて石南花の花も大分咲き始めていました。又今年初めて、まだあまり上手に鳴けない鶯の声も聞かれ、もうすぐそこまで春が来ていると思いました。

千鳥ヶ淵緑道を歩きましたが、今年に残念ながら、桜満開とはいきませんでした、そこから千鳥ヶ淵戦没者墓苑に行き皆でお参りをする。ここで、市川先生から戒名についての色々なるお話伺いました。

築土神社は、平将門鎮魂社で高層ビルに囲まれている中にひっそりとしてあり、ここだけは昔がそのまま残っているようでした。

平河天満宮は、江戸三大天神の一つで、(亀戸天神、湯島天神、平河天満宮) この銅鳥居は高さ5メートルに及び、銅鳥居は区内最古の鳥居です。

昼食はホテルニューオータニ



千鳥ヶ淵 戦没者墓苑

各自 100 円を募金箱に入れてお花を頂き皆で墓前にお供えし、お参りました。



平河天満宮

日本一皇居に近い天神さま
菅原道真公・徳川家康公等御祭神



つくどじんじゃ
筑土神社

平将門鎮魂社 九段下

ガンシップで美味しいお料理を頂き、その後解散となりました。

新サークル『都内美術館を巡る会』＝美と散策とグルメの喜び＝年3～4回、
都内美術館での鑑賞と散策とランチの会を実施＝

◆ 第一回は、練馬美術館『歌川国芳と系派展』 皆様是非一緒に鑑賞し楽しい一日にしましょう！

日時：4月8日(金) 10時 練馬美術館入口前 集合(中村橋駅下車)

65～74才 600円 75歳以上無料(年齢を確認できるもの必ず持参)

昼食 中村橋「味三昧」和食(予定)各自負担

申込み・問合せ一保坂 ☎ 090・9833・8815

*国芳は幕末、明治期の浮世絵、風俗画の作品の大スターです。国芳コレクションの中から代表作、そして世に1点、数点しか確認されていない稀少作を選びすぐった作品、又国芳イズムを伝承する一門の作品、又近年大注目の小林永濯らの初公開作品を数多く含む230点紹介
又練馬区ともなじみの深い恵俊彦(いさおとしひこ)氏の作品も併せて展示しコレクターの素顔を紹介している。



第6回「みんなのおんがくかい」



日時 5月7日(土) 開場 12時30分 開演 1時 生涯学習センター・ホール

*栢の実合唱団＝お江戸日本橋・叱られて・風鈴・赤いくつ・野ばら・森へ行きましょう 他

*指笛合唱団＝上を向いて歩こう・ラ・クカラチャ・遠くへ行きたい・雨に唄えば・朧月夜 他

*練馬シルバー・コーラス＝お母さん・さびしいカシの木・からまつ・真夜中のギター・四季のうた

*ハーモニック・サン・ライフ＝月の砂漠・この木なんの木・翼をください・オリーブの首飾り 他

◆プロの演奏者 *野村亮太(サクソフォン演奏家&指導者) *神崎えり(作曲家&ピアニスト)

曲名＝愛の喜び・Sax O Phun・ダニーボーイ・白鳥の湖演奏会用幻想曲

◆富田雅子(能狂言師・観世流梅若会所属) 演目＝「船弁慶」キリ

鈴木矜子＝「高砂」キリ

野崎美歩＝「羽衣」キリ

三吉徹子＝「葵上」枕の段

例会

無料

◆「シネマクラブ」講演会
健さんが選んだ

ベスト西部劇 7

*荒野の決斗 *シエーン
*駅馬車等、素敵な映画と
音楽を楽しんでください。

講師 高田 健治

4月15日(金)

10時～12時

会場 ココネリ研修室1

(練馬駅北口産業ビル3階)

懐かしいお話も聞けて楽しいです！是非大勢の方、ご参加お待ちしております。

問合せ 村松まで

☎ 090・1448・0333



▼お知らせ

◆新しい「繻の会」発足第1回

日時 4月4日(月) 13時より

場所 ココネリ 多目的室2

作品 大島の紐ネックレス

持ち物 絹糸(黒)・針・ハサミ

15名限定 材料費 1000円

※参加される方は事前に担当者に

電話でお申し込みください。

連絡先 波多野迄

☎ 03・3990・3810



作るネックレス

◆歩いっけ

5月14日(土)

練馬大江戸線改札 8時集合

見学先・旧芝離宮&浜離宮

旧芝離宮入園料65才以上70円

浜離宮 150円

浜離宮は無料ガイド付き

連絡先 小坂迄

☎ 090・2306・0429

「3月役員会報告」

7日(月) ココネリ・多目的室1

出席者 青木玲子 内田稚代

保坂武雄 宮田頼子 土橋昌子

西山重和 菅原美佐子 村松千鶴

小坂 茜 司会 菅原美佐子

★4月7日バス旅行について役員の役割分担を決めた。

添乗員役を村松、参加費集金を土橋、ビンゴ関係内田(稚) そのほか役員は参加者の誘導役をする。

★第6回「みんなのおんがくかい」チラシ作成の為、各団体に曲名を知らせてもらう段階である。3月4日「情報誌ねりま」4, 5, 6月号記載の校正が来ている。担当、青木、内田(稚)

★ホームページ作成の件について先日、「カッセ」の方2名と青木、保坂、内田(稚)で会って打ち合わせをした。

その日の経過を保坂が役員に説明をした。4月中に完成させ、5月の総会の席でお披露目して、皆さんに観ていただけるように計画をしていること等。

★4月15日(金)例会「シネマクラブ講演会」映画評の高田氏に、映画の話、健さんが選んだベスト西部劇7、等素敵な映像と音楽を

楽しんで下さいとのことで、開催致しますが、出来るだけ多くの方に呼びかけをする。

★10月31日(月)の「ナベさんの湧くわく講座10周年記念会」について、とにかく会場だけは確保しておく。保坂が文化センター小ホール(592席)の9時〜5時の予約をした。当日役員も手伝うので、予定に入れておいてほしいと会長の指示があった。

★5月30日の総会準備について話し合った。4月28日(木)午前中ニュース、印刷発送を済ませた午後ココネリ研修室3にて役員のみで総会資料校正をする。

★総会議案集、作成日は5月9日(月)午前、午後、ココネリ研究室2で印刷と準備をする。

★4月ニュース内容の確認・菅原 行事予定の確認・内田(稚) 4月役員会は 4月5日(火)ココネリ研究室2 司会・保坂

*校正4月25日(月)

*印刷・発送3月28日(木)

文責 内田(稚)



● ボランティア活動

▼ニュース(割付・校正) 12名

2月22日(月) ココネリ

青木玲子 内田稚代 菅原美佐子

保坂武雄 西山重和 土橋昌子

小坂 茜 村松千鶴 岡田陽子

中村 清 宮田頼子 内田まさ子

▼ニュース(印刷・発送) 20名

2月25日(木) 学習センター

青木玲子 内田稚代 保坂武雄

西山重和 橋本 光 高橋保孝

葛谷豊子 高山節子 菅原美佐子

今村安江 土橋昌子 志村松枝

岡田陽子 落合澄子 中村 清

小坂 茜 村松千鶴 嶋木和子

石毛栄子 内田まさ子

▼「おしめたたみ」3月 小茂根

鷲池聡子 高村直子 清水マツ子

篠崎玲子 菅原美佐子

大久保晴子

▼「きらら生活支援昼食会」

(3月11日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス・30人分

小林良子 篠崎玲子 清水マツ子

大久保晴子 菅原美佐子

▼「南町小安心安全」 3月

水野清子

▼「中西つ子ひろば」 3月

坂根洋子 内田稚代

▼「やすらぎ会」 厚生文化会館

3月 4日 出席者 13名

18日 〃 15名



新会員紹介

中村北 (家族会員)

金 安信 (キムアンシン) 様

鄭 汀媛 (ジョンジョンウォン) 様

俳句 中村 清

ふうふうと夫婦ですする齋粥

奇癖ある友逝く春の朧かな

弾む様飛び交う蝶や菜の畑

腕組みを強くし寒九耐えにけり

夫々の花根分けして逝きにけり

2016年(28年度) 4月行事案内

- ▼ 1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
- ▼ 1日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 2日(土) 10:00 「自彊術」毎週土曜日 桜台地域集会所(環7脇の出張所2F)
- ▼ 2日(土) 8:00 「歩こう会」隅田公園お花見 練馬駅大江戸線改札8:00集合
- ▼ 4日(月) 13:00 「繭の会」ココネリ 多目的室1
- ▼ 5日(火) 10:00 「役員会」ココネリ 研修室2
- ▼ 6日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 7日(木) 伊豆さくらの里日帰り旅行 練馬区役所前7:30出発 高野台駅ピーコップ前7:45出発
- ▼ 8日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 8日(金) 10:00 「歌川国芳とその系脈展都内美術館を巡る会」練馬美術館
- ▼ 15日(金) 10:00 「シネマクラブ」例会 映画の話 ココネリ研修室1
- ▼ 15日(金) 13:00 「やすらぎ会」ココネリ多目的室2
- ▼ 15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
- ▼ 15日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」関保健相談所
- ▼ 21日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 21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
- ▼ 20日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター・ホール
- ▼ 25日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ多目的室2
- ▼ 28日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1 *午後役員のみ総会資料校正
ココネリ・研修室3(12時~5時)



4月29日



昭和の日

NPO 法人健生会 第32回 定期総会のお知らせ

日時：平成28年5月30日(月)

会場：ココネリ・ホール3階(練馬駅北口隣接産業プラザビル)

受付9時30分 開始10時~12時 予定



*活動方針や予算を検討する大切な総会です。サークル・ボランティア活動の動きを知る良い機会です。皆様万障お繰り合わせの上ご出席ください。特に新会員の方は会の様子等が解る良い機会ですので是非ご出席下してください。*当日はお菓子のお土産を用意しております。

※当日、本年度の会費3,000円、夫婦会員4,000円を会計受付にて収めてくださいますよう宜しくお願い申し上げます。5月号に総会ご案内のチラシを入れます。予定に入れておいて下さい。

編集後記

今月号の巻頭言からは奥様を1月19日に天に送られた渡邊顧問の悲痛な叫びが聞こえ、奥様を先に亡くされる男性の大変さが分かり、どうか健康を支えられ、乗り越えて欲しいと祈るばかりです。

西山事務局長のタイムリーな電力の話も私たちにはとても役に立ちますね。保坂副会長が立ち上げた美術館巡りのサークルも興味をもたれる方が多いのではと思います。恵俊彦夫人と私は古くからの知り合いで先日中村橋の練馬美術館で暫くぶりの再会を楽しみました。

30年前には「主人が浮世絵の収集で大変なの」と言っていたいらしたのが、今は世界的にも認められるコレクターとなり、素晴らしいことと思っております。4月8日は是非皆様のご参加をお待ち致します。

4月4日は新しい「繭の会」の発足です。出来るだけ多くの方のご参加をお待ちしております。15席が一杯になると良いですね。

シネマクラブの西部劇も楽しみみです。高田さんよりはりきって準備しておられます。是非会場を一杯にしたいと願っています。



R.
A.