

日野原重明記念



故 日野原重明先生

いきいきライフ千葉

会報 2020年9月 第11号

発行 日野原重明記念
「いきいきライフ千葉」
会長 植村 研一
事務局 〒266-0032
千葉市緑区おゆみ野中央 5-12-2
Tel & Fax 043-292-5209
事務局長 熊谷 勝弘



「色づく雲」 写真提供者 高橋 宏一氏（市原市）
八方尾根をゴンドラで登り終点から 1.5 時間位の所に八方池があります。その近くで偶然現れた色のついた雲を撮った 1 枚です。

コロナウイルス感染への対応を巡って

浜松医科大学名誉教授

日野原重明記念「いきいきライフ千葉」

会長 植村 研一

ほぼ毎日のように日本を含めた 50 の主要国のコロナウイルス感染状況が報道されている。国別の感染率や死亡率の違いについて、人種差、BCG 摂取の有無などが議論されているが、全く違った観点からの私見を述べてみたい。

7 月 30 日に報道された各国の感染者数から計算すると、人口 10 万人中の感染者数は日本が 26.5 人であるのに対して、ボルソナロ大統領自身が感染し回復した経験も踏まえてコロナウイルス感染は「ただの風邪」だと、感染予防対策を殆ど無視して経済政策を推し進めるブラジルの感染者数は日本の 36 倍の 955.1 人、トランプ大統領自身がマスクを使用せず、コロナウイルス感染の予防を軽視し、市民の中にも「米国は自由主義の国だからマスクを使用するか否かは市民が自由に決めれば良い」と「自由主義」と「わがまま主義」を混同している人がある米国の感染者数は日本の 50 倍の 1330.5 人である。但し最近感染予防を重視したニューヨークでは死者数を 0 にしたと感染予防の重要性が報道された。

日本では現在混雑した電車の中でもマスクをしていない人を見かけることは殆どなく、3 密(密閉・密集・密接)回避、マスク着用、頻繁な手の消毒などが守られ、外国のような強制力を伴う都市閉鎖や不要不急の外出者の処罰などを行わないで、営業や外出の自粛要請で感染爆発を予防している。真面目で礼儀正しく、公衆衛生・公共福祉のためには自分の欲望も抑制する素晴らしい日本人の国民性を誇りに思っている。そのために国はこのコロナ禍、不眠不休で命をかけて苦勞している医療関係者、生活が窮地に陥っている種々の分野の国民に十分な温かい支援をして守ってもらいたい。

ところで、どこの国でも基礎疾患のある高齢者の死亡率は高いので、高齢世代の多い「いきいきライフ千葉」の会員の皆様、そしてとりわけ「生活習慣病」の持ち主の方は、ふだん症状がなく困っていないからと軽視せず、コロナウイルス感染問題を契機に、人間ドックを積極的に活用するなど自分の健康管理に最善の努力をされますよう願っています。

市原平和のつどい

原爆の絵展

特別展

追悼・中村哲医師写真展

8月7(金)～9日(日) 市原市五井会館

- ☆ 原爆の絵展・「愛と平和の歌」ミニコンサート
- ☆ 特別展「追悼・中村哲医師」写真展とDVD上映
- ☆ 子どもたちの平和を願うポスター展
- ☆ 紙芝居「戦争はもうこりこり」
- ☆ 戦争中の各種写真・物品等の展示



↑ 手前の黒い塊は原爆の爆風により倒れた貨物列車。川に浮かぶ多数の死体。
識別番号 GE22-30 作者 東 安夫

広島平和記念資料館所蔵

→ 本会会員の熊谷美重子さん代表、会員と一般の皆さんとでつくるウクレレ音楽グループ「たんぼぼ」による「愛と平和の歌」ミニコンサート風景。主な演奏曲：折り鶴（梅原司平 作詞・作曲）、青い空は（小森香子作詞・大西進作曲）、長崎の鐘（サトウハチロー作詞・古関裕而作曲）、いのちの歌（Miyabi作詞・村松崇継作曲）、他。



↑ 中村哲さんが率いていた「ペシャワール会」から、中村さんのアフガニスタンでの活動を示す各種パネル・写真等の展示。

ペシャワール会所蔵

「市原平和のつどい」

投稿 実行委員長 櫻田 眞澄(本会会員)

「市原平和のつどい」の活動は、毎年8月上旬に「原爆の絵展」を開催しています。

今年で29回目を迎えました。コロナ禍の中で開催することに悩みましたが、広島と長崎への原爆投下から75年という節目と共に、戦争体験者のお話を伺うことが年々難しくなっていることを考え、実施することに決めました。

この集いのきっかけは、1991年の湾岸戦争でした。戦争報道をテレビゲーム感覚で見る子どもたちに危機感を持った退職教師らが中心となり市原市民に呼びかけて結成されました。

原爆投下で多くの人々の命が奪われた戦争の恐ろしさを伝え、平和と命の尊さを、より多くの子どもたちに考えてもらいたいとのこ

とから、広島平和記念資料館よりの原爆の絵を市内の小中学校に巡回展示してきました。

今回の展示は「原爆の絵」と「写真」、「子どもたちの平和を願うポスター」展。

そして特別展として「追悼・中村哲医師の写真展」の展示とDVD「用水路に運ぶ恵みと平和」を上映を行いました。

また、退職女性教師の皆さんが作った「戦争はもうこりこり」の紙芝居も上演しました。市原市の養老国民学校川在校4年生3人が米軍機の機銃掃射で死亡した事件を伝えたものです。

最終日の9日は「熊谷さんとおともだち「たんぼぼ」」のミニコンサート、「愛と平和の歌」。今回はコロナのため、観客の皆さんには心の中で歌ってもらいました。

戦後75年、国民の8割以上が戦争を知らない世代です。今回のこの「つどい」を通して、戦争のない平和な世界であって欲しいと願わずにはいられません。

ふり返って今



投稿 福地レイ子（船橋市）



二〇〇四年五月五日、新聞に大きく「子供と環境リスク。急増するアレルギー、喘息。内外で原因物質究明本格化」の記事の中に、

「千葉大が次世代環境健康学プロジェクトに乗り出す。発症メカニズムの解明や早期診断法の開発と共に、環境予防医学の確立を目指す。自分の力では予防できない胎児や乳幼児のために、生活環境からの有害物質の摂取を極力排除するのが目的で、情報を市民に分かりやすく伝える手段や人材育成も行う。『環境健康学トランスレーター』として育成する。少子高齢社会になったいま、子供の環境リスクへの取り組みは同じ弱者である高齢者医療にも、様々な示唆を与える重要な課題も含んでいる。一大学だけでなく、国を挙げた取り組みへの展開が欠かせない」

この記事に刺激を受け、千葉大学森千里先生のセミナーを受講することになりました。セミナーは様々な分野の先生方の講義で、いつもわくわくして授業を受けました。環境健康学トランスレーター資格の試験は筆記試験と口頭試験があり、口頭試験のテーマは、試験官の前に出た時に与えられると言われて、びっくり仰天。

私の番がきました。テーマは「環境」だったと思います。

六分で終了する事と言われ話し出しましたが、時間が気になってしかたなかった事を今も覚えています。話しが終わった時「六分二十四秒」と試験官の声。二十四秒オーバー。「ハイ、終了です。」と。六十七歳の挑戦でした。

同じ年二〇〇六年十月、環境社会検定（eCO検定）を受験。

船橋商工会議所で大勢の人の参加でびっくりしました。一〇〇問、問題が出ました。二〇〇六年はトランスレーター資格とeCO検定に合格し充実した一年でした。学生気分は楽しくて足取り軽く地元の船橋商工会議所出かけた事、はっきり覚えています。

今、私は、二〇一五年国連が採択したSDGs（持続可能な開発目標）に仲間と取り組んでいます。話し合いを続ける中で、日常的な問題に話が進みます。「老化の速さにびっくりよ」と話す内容に笑いが絶えません。

日野原先生が「成人病」という言い方をやめて、「生活習慣病」と呼ぶことを提唱されて四十三年になります。

一〇一歳の記念出版「いのちの使いかた」の裏表紙の詩の一節です。

老いるものに 望まれるのは何か

それは からだに欠けてゆく

心の しなやかさだ

そして もっと自然に愛をささげ

愛を受けよう



インターバル速歩の勧め

信州大学医学部 開発

加齢による体力の衰えを防ぎ、生活習慣病予防、認知機能等改善で今注目！

1 基本

ゆっくり歩き… 3分
速歩…………… 3分
これで1セット 6分

・ 1回 5セット(30分)／日

2 速歩の強さの目安

「ややきつい」と感じるくらい
の早歩きで、3分で「いや」
になるくらいの速さ。

これで、自分の体力に合わせて
実施できます。

3 1週間あたりの回数

お勧め…………… 4日／週

- ・ 継続が大切
- ・ 5ヶ月で効果が出てくる。

始めは無理せず、徐々に強
めていきましょう。まずは続
けることです。
そのうちに必ず向上の兆し
が感じられてきます。

どんな効果が？ 増木静江 信州大学医学部教授

- ① 5ヶ月続けた結果、ほぼ体力が20%向上し、高血圧、高血糖、肥満も20%改善。医療費も20%改善できた。(20%の法則)
- ② 約250人の中高年を「インターバル速歩をする」、「1日1万歩歩く」、「何もしない」の3群に分けて実施。5ヶ月後に比較した。
 - ・ 「**インターバル速歩**」群
膝を伸ばす筋力が13%向上した。
膝を曲げる筋力が17%向上した。
スタミナの指標となる**最大酸素摂取量**もアップ。体力的に10歳若返った状態になった。
 - ・ 「**1日1万歩**」群 体力の向上がほとんどなかった。
 - ・ 「**何もしない**」群 体力の向上がほとんどなかった。
- ③ 8,700人の大規模データからは、体力や筋力の上昇だけではなく、生活習慣病の進行を低下させることが分かった。
- ④ このほか、体力がアップすると睡眠は、途中覚醒の時間・回数が減少し、認知力は認知機能検査による数値が改善した。また、**軽度認知障害(MCI)**の人を対象に実施した結果では、5ヶ月で体力が6%、**認知機能は34%上昇**した結果が出た。
- ⑤ 排尿障害では、体力がつくほど排尿困難や頻尿・尿失禁などの症状が減少した。

4 運動直後のお勧め

実施後30分以内の乳製品摂取が**筋肉**を効率よく太くするというデータが出ている。

※ 出典 東京新聞 2020/5/14付夕刊記事(共同通信社配信)から参考… 両社より許諾済み 熊谷勝弘

旬の夏野菜を食べて 夏バテ防止、新型コロナウイルスに負けない！

今夏の夏野菜は、長雨や日照不足、酷暑と天候に恵まれず、出来が悪いのに価格は驚愕の高値が続いて主婦の悲鳴が聞こえて来そうです。

旬の夏野菜には旬の効用があり、夏は栄養価が高まり、調理方法でも栄養価が増し私達を元気にしてくれます。夏野菜は日本古来の品種に加え、海外から移入された野菜も沢山あります。お勧め



エゴマ



ツルムラサキ



ゴーヤ(ニガウリ)

はネバネバ、ヌルヌルのモロヘイヤ、ツルムラサキ、オクラやイボイボの有るゴーヤ等です。

他の夏野菜も色々な栄養価があり組み合わせ楽しみましょう。健康の源はポジティブな心の保持、適度な体操、決め手はバランスの良い食事です。

P.4 世話人 五日市誠蔵 菜園だより

人生90年時代！ 余生は平穏無事であれ！ 複合災害に遭遇した時に備えましょう！

投稿 五日市誠蔵（市原市）

厚生労働省が発表した簡易生命表によると、最新の平均寿命は男性は81・25歳、女性は87・32歳と長寿化が一層進展。そんな中で自分の努力で「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活出来る健康寿命を延ばし、ぴんぴんコロリ」を願うほか、自助努力では無理な大地震や火山噴火等の自然災害や新型ウイルス等で地獄を見たくないという誰もが願っていると思います。

複合災害に遭遇した時に備えましょう



コロナ

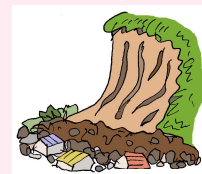
未知なる新型コロナウイルスの感染が拡大中に九州や東北等各地で大雨による水害や山崩れなど大規模自然災害が発生し、現在も沢山の被災者が避難所生活を余儀なくされています。二つ以上の災害が同時に起きた複合災害の発生です。

避難所は新型コロナウイルスの感染防止の為、3密を避ける運営で収容可能者数が3分の1以下になり、避難希望者の受け入れが円滑に出来ないケースが多発し、深刻な問題となっています。



氾濫浸水

これまでも避難所の収容キャパシティ不足が指摘されて来ましたが、問題が拡大し従来の避難マニュアルでは通用しません。自分と家族の命を守るため防災や減災の備えの再検討が必要です。今まで以上に自助・共助、公助の実態を確認しましょう。



崖崩れ

災害が発生し、皆が従来の避難所を頼った場合の全員避難受入れは困難です。

自宅、親戚や知人、友人、ホテル、車、テント等での避難の考慮も・・・

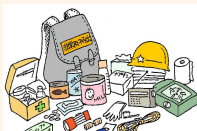


避難所

自分に合った非難方法を日頃から準備しておきましょう。

また、現在命の危険に通ずるような酷暑が続き、新型コロナウイルスによる死者数の数倍の人がお亡くなりになっています。気象庁は地球温暖化が異常気象の原因で温暖化の傾向は続くと注意喚起をしています。

避難時に役立つ物品例



避難時持物

財布（小銭多め）／携帯電話
運転免許証／健康保険証など
通帳・印鑑／緊急連絡先のメモ
大きめのハンカチ／マスク
貴重品・現金／筆記用具
携帯ラジオ／予備の電池／懐中電灯
服用している薬／救急用品
除菌ジェル／ビニール袋（大・小）

深めの紙皿・紙コップ／使い捨てスプーン・箸
ウェットティッシュ／ビニールシート
簡易トイレ／トイレトーパー
予備モバイルバッテリー／メガネ・コンタクト
靴下・下着／ハサミ／タオル
歯磨きセット／軍手／ライター／ガムテープ／紐
水（1人1日2リットル以上×3日分）
食品（レトルト、缶詰、栄養補助食品、菓子等）

ハザードマップや古地図で自宅の安全度をチェックしましょう！

各市町村では水害等の被災予想が出来るハザードマップを作成し、皆様に届けています。

自宅の土地は昔どのような土地であったか、市役所や図書館で古地図を確認しておきましょう。埋め立て等で造成した土地は地震等に弱く、石垣や植林などもチェックして対応しましょう。

ボランティア活動のお勧め

おかねでは買えない、生きがいと社会参加！ 誰にでもできます！

世話人 五日市誠蔵（市原市）

ボランティアとは何でしょうか？阪神淡路大震災の時沢山の人々が災害救済、復興支援で汗を流しました。世間ではボランティア元年と呼びます。

ボランティア活動について、「私には体力が無い」「知識や技能、経験が無い」「忙しくて時間が無い」「経済的にゆとりが無い」等・・・で皆さん二の足を踏まれて居ませんか？実はボランティアは誰にでも出来る活動です。

昭和45年、日野原先生が乗った羽田発、現福岡空港行きの飛行機が富士山上空付近で赤軍派によってハイジャックされました。その時、日野原先生は、死を覚悟されたそうです。幸い無事に解放され、先生は「これからは自分の命を人のために使おう」と決心され実践



日野原先生の講演録 ボランティア上手は「生き方上手」

されました。その精神が生涯心の支えになったと最新の著書である「生きていくあなたへ105才どうしても残したかった言葉」で述べられています。

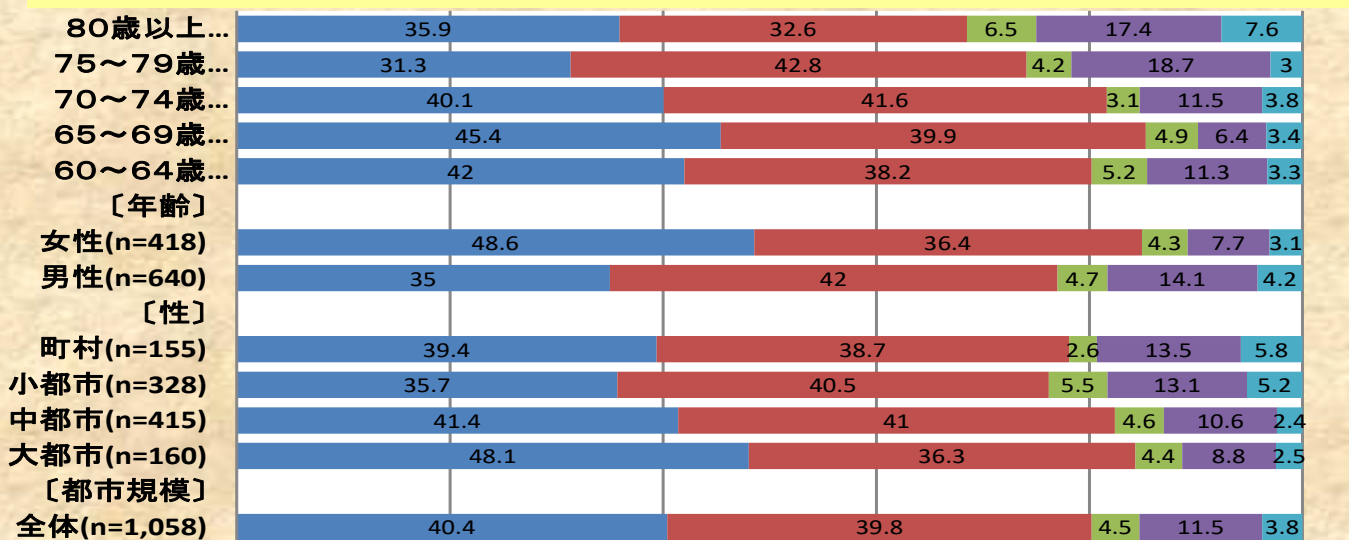
私達、日野原重明記念、「いきいきライフ千葉」は敬愛する日野原先生の示された崇高な理念を学び、実践する団体です。日野原先生の示された「誰かのために生きる時、人生は真の耀きを増す」「ボランティア上手は生き方上手」を皆さん誰もが持っている技術や知識、経験を活かして世のため人のために尽くしましょう。

ボランティア内容に貴賤等はなく「自分が出来る事を」「出来る時に」「出来る方法で」実践すれば良く、世のため人のためとはいいながら最終的には生き甲斐を得て幸せなシニアライフ、生涯現役を果たせると思います。（二宮尊徳の報徳の教え、稲盛和夫さんの利他の理念と共通します）

外出時に車を自分で運転する人についての調査

令和元年度高齢社会白書全体版(内閣府)より(表現形式改変)

今後の車の運転をすることについての考え(年齢別・性別・都市規模別)



上表左辺の n は調査人数

- 一定の年齢になったら、車の運転をやめようと思っている
- 視力の低下などにより運転の支障を感じたら、車の運転をやめようと思っている
- 公共交通機関のサービスレベルが上がれば、車の運転をやめようと思っている
- 年齢や身体的な支障の有無にかかわらず、車の運転を続けようと思っている
- わからない

サークル・同好会の活動が再開しました!!

新型コロナウイルス感染拡大防止の為自粛を余儀なくされていた各サークル、同好会が7月より再開しました。3密を避け、検温、マスク着用、消毒等の措置をしっかりとりながらの活動の様子をご紹介します。また、9月から自^{じきょうじゅつ}彊術同好会が新たに始まりました。

楽しい歌声



1.5m 以上の間隔を開けマスク着用で歌います

7月から会場収容人数の半分までなら使えるようになり、マスク着用でようやく再開しました。9月からは、15人ずつ入れ替え、前半・後半に分けて月2回開催します。

前半 9時30分～10時30分

後半 10時45分～11時45分

担当世話人 福澤 典子

カラオケ同好会

カラオケ同好会再開!!

7月7日(火)、カラオケ同好会は再開しました。

3月から6月まで4カ月間の中止でしたので心配しましたが、カラオケ店側も役所のガイドラインに対応した受け入れで（入店時の検温と手、指の消毒）私達は8名の出席でしたが、広い部屋を利用し密を防ぎ、マイクの消毒をしながら歌いました。楽しさのあまり時間を延長した有様で、幹事としては嬉しかったことをご報告申し上げます。

担当世話人 阿部 克行

スポーツ吹き矢

7月14日(火)、新型コロナウイルス感染防止のため4ヶ月休んでいたスポーツ吹き矢を再開しました。先ず、文化センターからの使用上の注意と先生からの再開上の注意があり密にならないように配慮して始めました。

4ヶ月のブランクを感じない普段通りの練習でした。

担当世話人 有村 長



大きく息を吸って狙いを定める。
待機時のマスク着用、的の消毒等を行いました

じきょうじゅつ

自彊術同好会

新しく同好会として発足、9月より活動を開始しました。

自彊術は31の動作で身体可動の極限まで動かす全身運動です。ストレッチ、筋トレ、ヨガ、マッサージ、指圧、カイロプラクテック、呼吸法などの要素をあわせ持っています。基本は万病を予防し、不調を改善する運動療法です。指導者は、本会会員の荒井榮子さん。私達高齢者に即した指導をしていただきます。是非、ご参加をお待ちしております。

担当世話人 渡邊 好之

（詳細は9ページ、サークル・同好会活動をご覧ください）

会員の写真コーナー



「朝の光の中に」

投稿 大崎豊太郎（市川市）

朝日に蓮の花が浮かび上がっていました。
この一輪に凝縮された一期一会の色、形、命。

撮影 2020年7月13日

市川市中山法華経寺にて

俳句

投稿 山下利子（長生郡）

群れて咲く庭石菖に風そよぐ

可愛い小さな庭石菖は群れて咲きます。そこに風が吹き寄せる景色を上手に詠んでいます。（師事する木下照嶽先生評）

きざらぎの佳き日や孫の嫁ぎゆく

如月。二月のこの良き日、孫娘は結婚します。花嫁姿が目には浮かびます。

野に座せば我にまつわる黄蝶かな

コロナ禍のマスクの蕎麦屋客来ぬと

ホトトギス鳴きつる方は宮の杜



ニワゼキショウ

短歌との出会い

投稿 林田富子（千葉市）

平成二年九月一日は、二年間（胃癌）闘病の夫が亡くなった。五十七歳だった。喪中の葉書に自己流の短歌を添えた所、短歌会の友に声を掛けられた。五十五歳で初めて詠んだ一首だった。

三十歳で次女を出産した時、難産の末、重度の椎間板ヘルニアになってしまった。当時は手術も出来ず激痛の身体で赤子、二歳児、夫の事をしなければならず、地獄の様な毎日となった。主婦業、親業、妻業を手抜きせずしなければ許さない夫は、暴君の様に見えたが、明るい家庭をモットーに笑顔で頑張るしかなかった。（死ぬ気になれば何でも出来ると念じながら）

その夫が、あつと言う間に亡くなってしまった。

早く逝くので私をしごいたのかと思った。二十八年間が一気に押し寄せ、畳の上に音をたてて涙が落ちた。どんなに痛くても叱られても涙など出た事がなかったのに・・・。

短歌は夫への鎮魂歌が自分へのエールなのかよくわからない。今は頭の体操と思って詠んでいる。

果せぬ義務詫びる佛間に一夜聴く

「弱き汝なれど母強かりし」

庭一面揺れ咲く紅のさるすべり

夢の如散る昼寝の縁に

銭湯の霊峰富士に癒されて

しばし忘れむコロナの悪夢

ふるさとへ帰れぬ友への夏便り

青き桔梗の便箋に込め

コロナ禍で縮小されし原爆忌

核廃絶のキャンドル灯る



サルスベリ

サークル・同好会の活動

2020.9 ~
2020.11

	火曜日		木曜日	
	午前	午後	午前	午後
第1週		カラオケ	自彊術	
第2週	歌声	吹矢		
第3週		カラオケ		
第4週	歌声	吹矢		学ぶ会

「コロナウイルス」の関係で、活動する部屋にはその部屋の定員数の半分しか入れません。そのため楽しい歌声サークルは会場に全員が入れませんので、前半と後半の2つのグループに分けます。

- ★ 前半グループ 同日午後にある、吹き矢サークルに加入していない人。
- ★ 後半グループ 午後の吹き矢にも加入している人。

活動名	開催日時	場所	世話人・(幹事)連絡先 TEL & FAX	参加費
楽しい歌声サークル	第2・4火曜日 コロナのため2部制 ★ 前半グループ 9:30~10:30 ★ 後半グループ 10:45~11:45	千葉市文化センター6F 第2リハーサル室	福澤典子(世話人) 047-377-1057 国吉美津子(幹事) 043-241-9594	1回 500円
スポーツ吹き矢サークル	第2・4火曜日 13:30~15:30	千葉市文化センター6F 第2リハーサル室 窪田重子(幹事) 043-256-5784	有村 長(世話人) 043-246-2981 高橋澄江(幹事) 043-263-5198	月額 2,000円 (2回分)
カラオケ同好会	第1・3火曜日 13:00~15:00	「カラオケ館」 千葉駅前店 千葉市中央区富士見 2-4-6 TEL 043-223-6717	阿部克行(世話人) 043-279-4707 二宮菊江(幹事) 090-3574-8211	2時間 280円 +フンドリンク 380円~ 消費税別途
観劇同好会	年間6回観劇(隔月)。 月会費2回分毎に本格的演 劇を隔月に千葉で観る。	千葉市民会館大ホール 連続4日間各1回公演 四街道市文化センター ホール 1日1回公演	熊谷勝弘(世話人) 043-292-5209 ※ 観劇日は下記5日間か ら各自で自由に選ぶ。	月額会費 2,300円 入会金 1,000円

2020年9月例会 劇団 青年座

『砂塵のニケ』 作 長田育恵 演出 宮田慶子
絵画修復士を目指している猪川理沙は、父親代わりでもある画廊の経営者からある絵画の修復を命じられる。その絵は、夭折した天才画家・加賀谷直人が描き残した一枚の風景画。理沙はその絵の来歴を調べるためパリへ。時空を超える壮大なスケールの美術ミステリー。
出演 那須凜 9月14日(月)19:30 千葉市民会館
増子倭文江 15日(火)14:00 〃
横堀悦夫 16日(水)13:30 〃
綱島郷太郎 17日(木)12:30 〃
山野史人 20日(日)12:30 四街道文化セ
他 上演時間 2時間30分(休憩15分)

2020年11月例会 劇団 文化座

『シャボン玉』 作 乃南アサ 演出 石母田史朗
平家の落人伝説がまことしやかに語り継がれ、平成の世とも思えない宮崎県の辺境・椎葉の村片隅で、翔人とスマの不思議な共同生活が始まった。直木賞作家・乃南アサのベストセラー小説「しゃぼん玉」の初舞台化。
出演 佐々木愛
藤原章廣 11月16日(月)19:00 千葉市民会館
津田二朗 17日(火)14:00 〃
小川沙織 18日(水)13:30 〃
他 19日(木)12:30 〃
21日(土)14:30 四街道文化セ
上演時間 2時間30分(休憩15分)

時刻は開演時刻

歩こう会	不定期	千葉市内、他	渡邊好之(世話人) 0436-41-8252	無料
第2回歩こう会 10月9日(金) 妙典~行徳方面 会報本号P10お知らせ欄参照				
学ぶ会	毎月第4木曜日 13:30~15:30 日野原先生に学び、健康長寿、 充実人生をめざして語り合う。	千葉市文化センター9F 千葉市民活動支援 センター談話室	西村保則(幹事) 0436-41-9419	無料
自彊術(じきょうじゅつ)	毎月第1木曜日(月1回) 10:00~11:30	千葉市文化センター6F 第2リハーサル室	渡邊好之(世話人) 0436-41-8252	月額会費 1,000円
※ 9月が初回。会場予約金支払の関係で9月は3ヶ月分、3,000円を集金させていただきます。				

申し込み方法 新たに参加を希望される方は、各サークル・同好会の世話人または幹事にお問い合わせ下さい。
参加に先立つ見学・お試し(1回)は、観劇同好会を除いて可。カラオケ同好会以外は無料です。
見学・お試しの際には事前に担当世話人または幹事に日時等お問い合わせ下さい。

お知らせ

新入会員のご紹介

下記の方が新たに入会されました。
心より歓迎致します。

畠田実季さん (千葉市)
櫻田眞澄さん (市原市)
一男さん (市原市)

詳細は別紙チラシを参照

第1回健康講演と音楽の集い

- 1 日時 10月22日(木)13:30 (開場 13:00)
- 2 場所 千葉市文化センター 6F 第一スタジオ
- 3 内容 第1部 健康講演 木村登紀子
第2部 ピアノ演奏 鴛田 恵
第3部 中村哲医師 DVD 上映
- 4 参加費 会員500円・一般1,000円(入場時に支払)
- 5 その他 マスク着用(必須)

申込み先 担当世話人 福澤 典子

047-377-1057

※ コロナ感染の状況で予定が変更になる場合あり。

第2回

歴史探訪日帰りバス旅行

第1回はコロナ感染状況の関係で中止でした。

期日 9月25日(金) 雨天でも実施
集合場所 千葉駅東口 NTTビル前 8:15 出発 8:30
参加費 4,500円(昼食代は含みません。当日バス内にて集金)
キャンセル: 実施日前5日(9月20日)以降キャンセル料50%が生じます。
募集人数 23人 一般参加もOK。(大型バス2座席に1人着席) マスク着用必須
その他 恒例の車内お楽しみ有り。カラオケ・コーラスはなし
雨天中止(前日18:00の天気予報にて判断。電話にて連絡します。)
申込み先 担当世話人 有村 長 043-246-2981



※ コロナ感染状況の関係で変更の可能性があります。

わが家のペット



くつろぐうめちゃん。わが家にとってかけがえのない存在です。

うめ 大場愛子(千葉市)

アメリカンショートヘアの雌猫。名前は「うめ」、3歳です。部屋の窓辺がお気に入りの場所で、時々チョウやトンボが飛んで来たり、庭の枝に小鳥が来たりすると、「キュッ、キュッ」と猫らしくらぬ声を出します。夏は蝉の声のする方をさがしています。

飼い主のお母さんが帰ってくると、玄関に行ってお行儀良くお出迎えする

るので、いつも褒めてもらい、なでてもらっています。一方で、長時間だっこされるのは窮屈で、逃げ出します。家族が寝ていると、並んで寝そべったりゴロゴロ気持ちよさそうにしています。

夜になって家族が寝静まった頃に、ウクレレの練習を始めると、走ってそばへ来てウクレレの音色をじっと聞いています。おかげで練習が楽しく、励みになります。

「うめちゃん!」と名前を呼ばれたら「にゃッ」と返します。また、後ろから呼ばれたときは、しっぽを上げて体で返事するところがとてもかわいいです。



部屋の窓辺がうめちゃんのお気に入りの場所。

P10

第2回歩こう会

日時 10月9日(金)
方面 行徳・妙典方面散策
歴史ある寺(寺町)・商家を訪ねます
集合 東京メトロ東西線
行徳駅改札出口
10:00集合
歩行距離 5~6km
その他 ガイド付き
歩きやすい装備で。
参加費 無料
申込み先 担当世話人
渡邊好之
0436-41-8252

雨天・コロナのために中止とする場合は前日夕方7:00時までに電話にて連絡します。

11月の市川市中山法華経寺の骨董市はコロナ感染のため中止になりました。そのため本会での散策の予定も中止とします。

健康講演と音楽と 中村哲医師追悼DVD上映の集い

- 1 日時 10月22日(木) 13:30 (開場 13:00)
- 2 場所 千葉市文化センター 6F 第一スタジオ
- 3 参加費 会員500円・一般1,000円(入場時にお支払い下さい)
- 4 その他 マスク着用(必須)

申込み先 担当世話人 福澤 典子 047-377-1057

※ コロナ感染の状況で予定が変更になる場合があります。

第1部 健康講演 13:30~14:30

演題 人生いつも発達 健やかに齢を重ねる

講師 木村登紀子(本会顧問) プロフィール: 聖路加国際大学名誉教授・千葉県健康福祉部健康づくり支援課会計年度任用職員・いちかわ野の花心理臨床研究所長

超高齢社会、新型コロナ禍の時代にあって、生涯を心身ともに”健やか”に生きるには、どうしたら良いのでしょうか。人は生まれてから死ぬまで一生発達し続けるという考え(エリクソン、E.Hの「発達課題とその危機」)を参照しながら、今、病気であっても障害があっても、それぞれの人が自分らしく生きるには、何にどう心掛け、どんな実践をしたら良いかを、一緒に考えてみましょう。

第2部 ピアノ演奏 14:45~15:05

演奏者 鵜田 恵(本会会員)



プロフィール: 武蔵野音楽大学ピアノ科卒業 ピアノ2台8手での演奏、ギタリスト・フルーティスト・ヴァイオリニスト・声楽家のリサイタルパートナー等、2002年より日野原重明先生創設「コールバンダナ」のピアニスト、松戸声楽勉強会の専属ピアニストとして30数年務める、後進の指導にも力を注いでいる。

演奏曲

♩	モーツァルト	ソナタ	K. 331(抜粋)「トルコ行進曲」付き
♩	ショパン	ワルツ	Op. 18-1 「華麗なる大円舞曲」
♩	ショパン	前奏曲	Op. 28-15 「雨だれ」

第3部 中村哲医師追悼DVD上映 15:15~16:00

タイトル

アフガニスタン
用水路が運ぶ
恵みと平和

戦乱と干ばつのアフガニスタンで、平和のために人生をかけた中村哲医師が進めていた業績の全貌を見て頂きます。