

日野原重明記念

# いきいきライフ千葉

会報 2018年12月 第2号

発行 日野原重明記念  
「いきいきライフ千葉」

代表 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

## 「健康講演」と「ビオラとピアノの二重奏」の集い

2018年10月18日 千葉市文化センター

**ボケないで、元気で100歳  
長生きするコツ！**

講師 植村研一



健康講演 植村 研一先生



ビオラ 植村 理一さん  
ピアノ 鈴木 美奈子さん

## ビオラとピアノの二重奏

ビオリスト 植村 理一

ピアニスト 鈴木 美奈子

### ◆演奏曲◆

愛の挨拶  
アヴェ・マリア  
白鳥  
ラルゴ  
夏の思い出  
ソナタ第四楽章  
ふるさと  
浜辺の歌

エルガー  
シューベルト  
サン・サーンス  
ヘンデル  
中田喜直  
フランク  
高野辰之  
成田為三



ビオラとピアノ二重奏





## 健康講演会の感想



只今 67 歳。自分なりの健康維持方法など分かっていたつもりですが、「塩分」「外食」での△・×なところ、よく分かりました。気を付けて「自炊」をなお心がけます。お話の仕方、難しい内容への誘い方、つい引き込まれてしまいます。

検診を受けている身には人間ドッグでなければ効果なしにはビックリです。これからどうするか考えてみます。常にカロリーオーバーの我が身、夫が痩せているため半比例で悩みが多いのですが、努力したいと思います。

植村先生のリズミカルでメリハリの利いたご説明楽しくて！しっかり[生きる学習]ができました。日野原先生以上の辛辣さで笑わせてくださって、みんなの胸に突き刺さりしました。大感謝!!

難しい事をやさしく分かりやすく話していただきました。人間ドッグは毎年受けていますが、年2回を考えていかねばと思います。スロージョギングも考えていきたいです。

目で見ても耳で聞いて、解りやすいお話でした。今日から痩せます。  
1か月 1kg減を目指して！

大変参考になりました。  
「目標」「実行」「継続」今日から頑張ります。  
「めざせ元気で 100 歳」  
植村先生大好きです。



## ビオラとピアノの二重奏の感想



ビオラの音色をよく知らなかったのですが、とても心地良く体に中に入ってきました。心のこもった演奏で元気をもらって、また頑張りたいと思います。宝物を頂いた気持ち。ありがとうございました。

ご丁寧な曲紹介、エピソードなども話して頂いて学びました。知っている曲、初めての曲が半々で、耳あたりが良く、ステキなひと時を過ごすことができて感謝です。ピアノとのコラボも息がぴったりで、クオリティの高い演奏に耳が喜んでいました。日野原先生とのエピソードも聞けて幸せでした。

目の前で見たビオラの演奏、迫力もあって心の奥に、じーんとしみ込んでくる感動がありました。ピアノの演奏、力強く繊細、大変素敵でした。お二人での演奏、もう一度聴きたいです。



夫が5カ月前に死去し、毎日とても淋しくて悲しくて生きる希望をなくしておりました。ピアノ、ビオラの音に久し振りに心の平穏を取り戻すことができました。

今年ガンの手術を受け、毎日不安な日々を送っていました。もともと音楽が大好きで一人でよくピアノを弾いておりました。今日先生の音色を、目を閉じて聞いていました。初めてのビオラの音色、言葉を発しているかのように本当に心にしみ渡りました。昨日まで不安で睡眠もとれていませんでしたが、「もう一度音楽を始めよう。私にはやっぱり音楽が心を支えてくれるんだ！」と。こちらに出席できてよかったです。



# 植村研一先生の健康講演の抄録

## 演題 ボケないで、元気で100歳 長生きするコツ

日野原重明記念「いきいきライフ千葉」代表 浜松医科大学名誉教授

専門 脳神経外科(脳卒中専門医) 生前の日野原重明先生と40年に及び交流

### 【ボケないで長生きする5つの条件】

#### 1) 死なないこと

- ①肺炎を除いて、日本人の**三大死因**は、**がん**、**脳卒中**、**心筋梗塞**である。
- ②予防のできない**がん**は早期診断・早期治療が少なく、早期診断は健康診断では無理で、半年毎の**人間ドック**しかない。
- ③**脳卒中・心筋梗塞**は予防が第一。
  - ・ **体格指数**(体重kg÷身長m÷身長m)を**20~24**の間に保つ。
  - ・ **塩分摂取を6g/日**に制限する。
    - 味噌汁1杯で塩分 **2g**
    - 外食のさしみ定食
    - てんぷら定食
    - 焼き魚定食
    - 焼き肉定食いずれも塩分 **6~7g**
  - ・ **朝食前**の血圧を**150/90**以下に保つ。
  - ・ 体重過剰は体格指数が**25**になるまでは運動(肥満のままの運動は心臓に負担)ではなく食事制限が先決。  
**摂取カロリー**を自分の**標準体重**(身長m×身長m×22)kg × 20 以下にする。
- ④後期高齢者の死因の肺炎は**誤嚥性肺炎**であり、これの予防には**入れ歯の調整**が極めて重要であり、その上でよく噛んでつかえないで飲み込むこと。

#### 2) 身体障害にならないこと

外傷(脳・脊髄傷害)・脳卒中による半身不随・言語障害などの身体障害を予防し、ジョギング(5km以上)や歩行(1万歩/日以上)をする。

#### 3) 身体に苦痛がないこと

神経痛・腰痛・肩こり・頭痛などの治療と予防。神経痛や腰痛の中には整形外科や脳神経外科の治療を要するものがあるので先ず受診から。これらの予防には毎日のラジオ体操とストレッチ体操。

#### 4) ボケないこと

- ・ 隠居しないこと。
- ・ 男性は定年後も体が動く限り現役で働き続けること。
- ・ 女性は買物・家事を止めないこと。
- ・ 趣味(音楽演奏・歌唱・読書・ゲーム・折り紙・編物・ピクチャーパズル、踊りなど)を継続すること。
- ・ 就寝前の日記つけ。
- ・ 友人・知人との談話・電話。

#### 5) 生き甲斐を持ち続けること

生き甲斐を持って他人の介護、地域の会議や活動、ボランティア活動などにも積極的に参加する。



### 【大往生を目指す】

苦痛がなく「眠るように死ぬ」と言う**大往生**を目指そう。寿命は心臓の寿命による心停止である。心臓の寿命が来ると、心不全となり、血圧が下がり、脳への血流が減少し、まず意識がなくなり(従って苦痛がなくなり)、次いで呼吸が止まり、最後に心停止する。

このような大往生するには、上記の健康管理に努めて、病苦を予防するしかない。

人間の意識・心の座である大脳皮質の脳細胞の数は、青年期には400億個あり、20歳以降は毎日10万個ずつ、50歳以降は毎日20万個ずつ減少すると言われているが、心臓の寿命が来た時は、大脳皮質細胞数は未だ2/3は残っているので、意識清明で大往生できるのである。

本ページの抄録は植村研一先生より送って頂き、会報委員会で内容そのままをレイアウトしました。



# 第2回 「歩こう会」 2018年9月20日

## 幕張今昔物語 (幕張エリア約2.5時間コース)



### 第2回「歩こう会」を終えて

9月20日(木)曇り空の中、参加者11名でJR幕張駅を出発。2～3分で旧海水浴場入口があり、昔の海岸線の近さに驚く。次に『<sup>こんようじんじや</sup>昆陽神社』『<sup>こんようかんしよしきくち</sup>昆陽甘藷試作地』を訪れる。祭神は甘藷栽培の普及に功績のあった江戸中期の著名な蘭学者青木昆陽。江戸小石川で栽培された甘藷を馬加(幕張)村で試作に成功し関東各地に普及させ、その後の飢饉に際し多くの人々を救ったという。

※甘藷<sup>かんしよ</sup>＝さつまいも

『幕張3丁目公園』は大須賀家の代官所跡であり、明治天皇が陸軍対抗演習総督の際の休憩所としたところである。又、山田耕作が近くの幕張小学校に通った頃の印象から名曲「からたちの花」が生まれたと言われ、それぞれ記念碑が建っている。



幕張3丁目公園からたちの実

『<sup>しまもりしんじや</sup>子守神社』は千葉介平常胤の四男大須賀四郎信胤が創建したもの。船橋・習志野・八千代・千葉市の9社で丑年・未年の7年に一度行われる三山祭の子守り役を担う。

『<sup>どうやま</sup>堂の山』は小高い丘で、千葉氏一族である馬加胤持の首が葬ってある。



子守神社 蝶々がお出迎え



幕張船溜公園にて

次に『<sup>まくはりふいばにまりしつせん</sup>幕張船溜公園』へ。かつての船の係留所である。国道14号線沿いにあり現在は埋め立てにより海岸線は2kmも遠く離れてしまっている。幕張コミュニティセンターで小休止の後、新しい幕張へ。国道14号線の跨線橋を渡ると景色ガラッと変わり、高層ビルが林立する幕張新都心である。水と緑のプロムナードを歩いて行くと『<sup>ともりのひろば</sup>友好の広場』へ。千葉県と米国ウイスコンシン州との姉妹県州として提携された記念として建てられた。最後に幕張メッセが一望できる水と彫刻のプロムナードで歩こう会は終了した。

心配した雨も降らず正<sup>まさ</sup>しく今昔物語を感じた一日でした。

担当世話人 有村 長



高層ビルが立ち並ぶ幕張副都心



# 「新老人の会」日野原重明先生 生誕107年記念フォーラム

大関 朗さん(市川市)  
の投稿から

## ～「新老人の会」日野原重明先生生誕107年記念フォーラム～

に参加してきました。テーマは「**平和の種をまき続けよう**」です。 大関 朗(市川市)

「記念フォーラム」は2018年10月4日、東京都江東区文化センターホールにて開催されました。「新老人の会」入会につきましては、日野原重明先生を存じ上げていた関係で早くから知っていました。2016年6月16日、「千葉市平和のための戦争展」には初参加。2018年6月13日には「ピースフェア in 千葉」に参加しました。

私は1934年(昭和9年)9月18日に茨城県水戸市に生まれ、本年9月に満84歳になりました。

84年の生涯で一番の出来事はやはり太平洋戦争(日本では大東亜戦争と言っていました)です。1941年(昭和16年)12月8日、日本は米国・真珠湾を奇襲、戦争は始まりました。

小学校は尋常小学校が国民学校に変わり、1941年(昭和16年)4月に水戸市立五軒国民学校1年に入学しました。

小学生は少国民となりました。

私の住んでいた実家は茨城県水戸市の中心街にありました。

昭和20年頃から水戸は毎夜のように空襲警報が発令、建物疎開、子供の縁故疎開、集団疎開が始まりました。

ついに昭和20年8月2日には米軍の爆撃機B29により、無差別攻撃で水戸は焦土化、廃墟になりました。

水戸空襲による死者は300人を上回るとのことです。



B29 爆撃機

我が家では空襲の犠牲者はいませんでした。

水戸の隣接地、勝田方面(日立関係の工場群)へ太平洋側からの米海軍の艦砲射撃がありました。私は5年生になり、長姉が教師をしていた茨城県行方郡要村へ縁故疎開しました。

実家の8月2日の空襲での被害は自宅全壊、家族が使っていた防空壕は助かりましたので、人的被害はありませんでした。

しかし、近所の知り合いが防空壕の中で一家全滅になった話を聞きました。

同じ時期、中国(中支)へ出征していた3男が戦死(遺骨の返還なし)、満州電気(満電)に勤めていた、すぐ上の5男の兄は帰省してまもなく病死しました。

戦争の被害は死をもたらすのをはじめ、建物の被害等影響大です。



戦争は絶対起こしてはなりません！」

私一人の体験では伝わりにくいので、下記の資料で学習して追体験で伝えていきたいと思っています。

日本全土の空襲に使われた米軍機はボーイング(B29)です。

私が常磐線赤塚駅で遭遇した機銃掃射は鹿島灘沖に来ていた米軍の軍艦から発進したグラマンによるものでした。



グラマン艦載機

戦後疎開先から帰った私(大関家・6男)は国民学校5年生でした(まだ国民学校でした)。

米進駐軍はジープに乗ってきました。

私たちは食べ物など何もないので、米兵に「ギブミーチョコレート」と言い、チョコやタバコを貰いました。

戦争は2度と繰り返さぬよう肝に銘じていなければと思います。

### ～参考図書～

- 1.「戦争をしてはならない本当の理由(わけ)」戦争体験記 小池 仁(自費出版)
2. 戦中・戦後の暮らしの記録「君と、これから生まれてくる君へ」

暮しの手帖社

# 日本の西洋治療発祥の地「下総佐倉」

投稿 眞野好雄(東京都・中央区)

東京在住の会員の眞野和雄さんを通して、兄の好雄さんから表題の原稿が寄せられました。お二人は房総半島まで足を伸ばし、幕末の歴史、城址等を調べに訪問されています。

## 1 堀田備中守正睦(まさよし) 「西の長崎・東の佐倉」の基をつくる。



堀田正睦

江戸末期の幕府老中。11万石の佐倉藩主。江戸大地震があった安政2年(1855年)、時の老中、阿部正弘の没後、老中主座となり3年後、上洛して日米通商条約に基づき開国の勅許を求めたが得られず、また、将軍継嗣問題に取り組んで次期将軍に一つ橋派を支持したため、老中を罷免され閉門・謹慎。

しかし、洋学の振興に力を注ぎ、江戸薬研堀(現在の東日本橋)で外科治療を専門として塾(「和田塾」)を開いていた佐藤泰然(たいぜん)を招き、佐倉に蘭学塾「順天堂」を開設し、後に蘭学「西の長崎・東の佐倉」とまで言われるようになった。

ところで、佐倉藩では天保7年(1836年)に藩校「成徳書院」を開き、この時期から儒学・武芸の他、医学や蘭学を藩士に奨励した。そのため他藩から「佐倉の蘭癖(らんぺき)」等と言われていた。蘭学塾「順天堂」の開設もすでにその下地があったのである。

## 2 佐藤泰然(たいぜん) 佐倉に医所「順天堂」開設

江戸末期の蘭方医。武蔵國に生まれ、本姓田辺、号は紅欄。長崎に游学しオランダ医学を学び、江戸に帰って薬研堀で天保9年(1838年)「和田塾」を開き、西洋医学に専念していた。

外科手術にすぐれていた泰然は、娘婿の林洞海に塾を譲り、天保14年(1843年)佐倉藩主堀田正睦に招かれて下総佐倉に「順天堂」という医所を設けて後進の育成に当たった。

## 3 松本良順 佐藤泰然の次男 後に日本医学界の雄に

佐藤泰然の次男で、松本良甫(りょうほう幕府奥医師)の養子嗣となって家督を継いだ。長崎に留学してポンペ(幕府招聘オランダ人医師)に師事した。後に幕府医療所頭取となる。維新後、陸軍の軍医制度の確立に尽力した。

かつては新撰組と縁が深かった。戊辰戦争の時には鉄砲傷の治療の第一人者であった。漢方医学では体に入った弾を取り出せず、また、皮膚の縫合も出来ず、西洋外科手術に頼らざるを得なかった。良順は後に日本医学界の雄となった。

## 4 佐藤尚中(たかなか(しょうちゅう)) 後の「順天堂大学」へ発展する「順天堂病院」開設

下総國に生まれ、本姓は山口。佐藤泰然の養子となって佐倉の「順天堂」を引き継ぐ。「大学東高」(後の東京大学医学部)の主宰者となり、日本医学教育界の諸制度を定めた。

明治6年(1873年))に東京下谷に「順天堂病院」を開設し、これが後の「順天堂大学」へと発展する。

## 5 「順天堂」と「順天堂大学」 「順天堂大学」の開学

佐藤泰然が江戸薬研堀に蘭方医学塾「和田塾」を開設  
佐藤泰然が堀田正睦に招かれて下総國佐倉に「順天堂」開設  
佐藤泰然を引き継いだ佐藤尚中、東京下谷に「順天堂病院」開設  
「順天堂医学専門学校」となる。  
「順天堂医科大学」(旧制)となる。  
「順天堂大学」(新制)となる。

天保 9年(1838年)  
天保14年(1843年)  
明治 6年(1873年)  
昭和18年(1943年)  
昭和21年(1946年)  
昭和26年(1951年)

※「順天堂大学」は天保9年(1838年)の「和田塾」開設を開学の年としている。

## 八十路の反省

投稿 林田富子(千葉市)

本会のサークル「**楽しい歌声**」の帰り、駅から自宅へ自転車帰る途中、降り出した雨に、急ぎ、スリップ、横転。**大けが**をしてしまった**林田富子**さんより、けがの連絡と気丈にも一連の**三十一(みそひと)文字に込めた反省の思い**が事務局に届きました。不幸中の幸いと言えるか。けがの程度は重かったのですが、奇跡的に骨折には到らず頭部の裂傷で済みしました。

突然の雷雨に急ぐ 下り坂

自転車転げて 惨事となりぬ

友や娘の 注意を聞かぬ 阿呆 媼おつな

地獄の門に 打ち当たり覚む

ホチキスにて 頭部縫う音 十三回

鉄拳の罰 数へつ耐へぬ

身から出た 錆とはいへど 切なかり

八十路の夢の 次々と消へ

三度目の 事故の入院 嗤うがに

風が躡やく 〃お次は四だよ 〃

”ボーとして 生きてんじゃねえよ” テレビより

チコちゃん怒鳴る 吾叱るがに

寝返りも 散歩もつらき 秋の日々

三十一文字を 編み解き遊ぶ

どん底より 見上げる空に 父母の声

「佛の顔も三度まで」と

痛き身を 鞭打ち生きむ 神無月

庭の虫の音 応援歌とし

平成三十年十月十五日 林田 詠

## インフルエンザとかぜの比較

インフルエンザの主な種類にはA型とB型がある。年によってA型がはやったりB型がはやったりする。通常はA型が先行し、後半にB型に代わることが多い。

|      | A型                            | B型                | かぜ                       |
|------|-------------------------------|-------------------|--------------------------|
| 発症   | 急激                            | 急激                | ゆっくり                     |
| 発熱   | 高い(38℃以上)                     | 平熱か微熱             | 平熱か微熱                    |
| 主な症状 | 頭痛<br>悪寒<br>筋肉痛<br>関節痛<br>倦怠感 | 消化器系症状<br>(下痢・嘔吐) | 鼻水<br>くしゃみ<br>咳<br>のどの痛み |

千葉県医師会発行 「ミレニアム」 66号参考



年齢とは、謙虚に、そして  
存分に味わえばよいのです。  
☆ 人生を味わう ☆ 日野原重明  
年齢は勝ち負けではありません。  
死ぬ瞬間まで  
人はみな人生の現役です。  
年齢に臆して  
引き下がる必要はないのです。  
いくつになっても  
何かに挑戦し続ける生き方を  
してください。

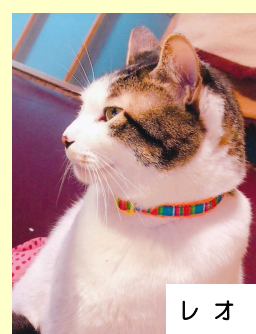
日野原先生のメルマガより

## わが家のペット物語

### コーナー

### 猫の独り言

俺は野良の子なんだ。



レオ

ある日、沢山の猫のいる部屋にママが入ってきたんだ。俺はあの家の子になりたいと一目惚れ。精一杯かわいい声を出してアピール。抱き上げてくれたので、ますますいい声を出して「ゴロゴロ」と鳴いたんだ。大成功、二ウアーンと叫んだもんだ。  
ママは躡は小さいときからと、「お座り」「お手」「まて」等々頑張っていたようだけど、犬じゃあるまいし、俺はネコだぜ。やつていられるかよ。  
でも「お座り」と「まて」はやってるんだ。それをしないとおいしいご飯をくれないからな！  
夜はママの膝の上で丸くなりスヤスヤ。  
そんな調子で俺様の一日は過ぎていくのさ。  
では又な、バイバイ。

久保山 レオ

(平成二十五年生れ 五歳)

投稿 久保山純子(市川市)

コーナー開設、記事募集中



# お知らせ



奥澤 長子さん (市原市)  
成田 啓二朗さん (市原市)  
鴨澤 雅子さん (船橋市)  
会田 道俊さん (習志野市)  
高橋智枝子さん (千葉市)  
五日市誠蔵さん (市原市)

入会月日順

十月以降、左記の方々が本会に入会されました。  
心から歓迎致します。  
これから一緒に活動していきま  
しょう。  
よろしくお願い致します。

## 新入会員の皆さん紹介

## サークル・同好会 入会のお勧め！

楽しい歌声・スポーツ吹き矢・カラオケ・観劇・歩こう会・学ぶ会など各種サークルや同好会等を設けております。詳しくは会報をご覧ください。

この際、興味のある方は是非お出かけしてみても如何でしょう。

見学やお試しも出来ます。

「いきいきライフ 千葉」の会員同士ということで、気兼ねなく参加できます。

## 第3回「歩こう会」のご案内

今回は、市原市まで足を延ばします！

### 訪問先

- 市原市内の2500箇所以上の古墳、貝塚等から発掘された遺物、遺跡の調査研究、保存管理のために設立された「**市原市埋蔵文化財調査センター**」。
- 今から千二百五十年ほど前、天平時代の社会不安や政局の不安を仏教の力で鎮め、人心の統一を図るために建立された「**上総国分寺跡**」「**上総国分尼寺跡**」。

1. 日時 平成31年1月17日(木) 午前9:20～午後13:00

集合 JR内房線 五井駅 改札口 午前9:00

2. コース 五井駅東口(バス) ⇒ 埋蔵文化センター(徒歩) ⇒ 上総国分尼寺(徒歩)  
(9:19発) 25分 見学40分 30分 見学30分  
⇒ 上総国分寺(徒歩) ⇒ 市役所前(バス) ⇒ 五井駅東口  
35分 散策20分 15分 15分

3. 参加費 無 料 バス代等交通費は自己負担。

4. その他 昼食は解散後各自で。 行程中の水分・糖分等補給の備えは各自で。  
各訪問先にはトイレ有り。  
天候不良による中止の時は前日の午後9:00時までに担当から連絡します。

### 連絡先

担当世話人 有 村 長

電話 043-246-2981

携帯 090-5769-8592

## 会費納入のお願い

先月の10月より組織の仕組みが変わり、今まで本部で行っていた会費の納入や入・退会の受付などの名簿管理を含め、すべてをこれからは千葉の**日野原重明記念「いきいきライフ 千葉」**で行うことになりました。

前号の会報で会費納入についてお知らせしましたが、会費がまだ未納になっておられます会員の方には右記口座まで納入をよろしくお願い致します。

ご不明な点は 043-292-5209 事務局まで。

## 振込口座

千葉銀行鎌取支店(店番号092)

口座番号 普通 3652516

講座名 新老人の会千葉支部事務局長

熊谷勝弘

シンロウジンノカイチバシブ

ジムキョクチョウクマガイカ

ツヒロ

※ 講座名は今年度中は今までの名前です。



# サークル・同好会の活動

2018. 12～  
2019. 1

|     | 火曜日 |      | 水曜日 |
|-----|-----|------|-----|
|     | 午前  | 午後   | 午後  |
| 第1週 |     | カラオケ |     |
| 第2週 | 歌 声 | 吹 矢  |     |
| 第3週 |     | カラオケ |     |
| 第4週 | 歌 声 | 吹 矢  | 学ぶ会 |

## 変更

スポーツ吹き矢 参加費を月額に変更  
2,000円(2回分)／月  
1回／月になる月は1,000円  
3ヶ月分前納制

| 活 動 名                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 開 催 日 時                                                                 | 場 所                                                          | 世話人・(幹事)連絡先<br>TEL & FAX                                                          | 参加費                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 楽しい歌声                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 第2・4火曜日<br>10:00～11:45<br>※ 12月は第2のみ                                    | 千葉市文化センター6F<br>第2リハーサル室                                      | 福澤典子(世話人)<br>047-377-1057<br>阿部克行(世話人)<br>043-279-4707                            | 1 回<br>500円                               |
| スポーツ吹き矢                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 第2・4火曜日<br>13:30～15:30<br>※ 12月は第2のみ                                    | 千葉市文化センター6F<br>第2リハーサル室                                      | 有村 長(世話人)<br>043-246-2981<br>高橋澄江(幹事)<br>043-263-5198<br>窪田重子(幹事)<br>043-256-5784 | 月額<br>2,000円<br>(2回分)                     |
| カラオケ<br>同好会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 第1・3火曜日<br>13:00～15:00                                                  | 「カラオケ館<br>千葉駅前店」<br>千葉市中央区富士見<br>2-4-6<br>TEL : 043-223-6717 | 阿部克行(世話人)<br>043-279-4707<br>二宮菊江(幹事)<br>047-451-0983                             | 2時間<br>280円<br>+ ワンドリン<br>ク350円～<br>消費税別途 |
| 観劇同好会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 年間6回観劇(隔月)<br>月会費2回分ごとに本<br>格的演劇を隔月に千葉<br>で観ることができる。                    | 千葉市民会館大ホール<br>4日間公演<br>四街道市文化センター<br>ホール 1日公演                | 熊谷勝弘(世話人)<br>043-292-5209<br>※ 観劇日は下記5日間か<br>ら各自で自由に選べる。                          | 入会金<br>1,000円<br>毎月会費<br>2,000円           |
| <div> <div> <b>1月例会 劇団前進座</b><br/> <b>「柳橋物語」 山本周五郎 原作</b><br/> 「待っているわ」そのひと言がおせんの一生涯を決めた。<br/>江戸下町を舞台に、ひたむきに生きる姿を詩情豊かに<br/>謳いあげる、山本周五郎の作品登場!! (開演時刻)<br/> 1月 28日 18:30<br/> 演出 十島英明 29日 14:00<br/> 出演 今村文美 浜名実貴 30日 13:30<br/> 他 31日 12:30<br/> 2月 10日 15:30 </div> <div> <b>3月例会 劇団民芸</b><br/> <b>「蠟燭の灯、太陽の光」</b><br/> <b>テネシー・ウィリアムズ 原作</b><br/> 舞台はアメリカ南部アラバマ州の炭鉱町。社会の底<br/>辺で生きる人々の苦しみと、社会の暗闇を描きながら、<br/>明るい希望へと導く人々の姿を、正義感に燃える青年<br/>ウィリアムズがまっすぐに描いた、3月 25日 18:30<br/>無名時代の異色作!! 26日 14:00<br/> 演出 高橋清祐 27日 13:30<br/> 出演 日色ともゑ 箕浦康子 28日 12:30<br/> 桜井明美 千葉茂則 他 3月 30日 12:30 </div> </div> |                                                                         |                                                              |                                                                                   |                                           |
| 歩こう会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第3回<br>2019年1月17日<br><u>本会報 お知らせ欄参照</u>                                 | 市原市埋蔵文化財センター<br>上総国分寺跡<br>上総国分寺跡<br>等を巡ります。                  | 有村 長(世話人)<br>043-246-2981                                                         | 無料                                        |
| 学ぶ会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 毎月第 4 水曜日<br>13:00～15:00<br>日野原先生に習い、健康で<br>長生き、充実人生をめざし<br>て学び合い、語り合う。 | 千葉市文化センター9F<br>千葉市民活動支援センター<br>談話室                           | 西村保則(幹事)<br>0436-41-9419                                                          | 無料                                        |

## 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表の担当世話人または幹事に日時等お問い合わせ下さい。

# 地域別活動 回覧板

## E地域の活動

市原市、長柄町、長南町、睦沢町、いすみ市、大多喜町、勝浦市、袖ヶ浦市、木更津市、君津市、富津市、鴨川市、鋸南町、南房総市、館山市

平成30年9月28日(金) 13:00~15:00。JR内房線八幡宿駅近くの「市原市青少年会館」での第4回目の会。参加者は11名でした。



参加者の皆さん

飲み物を飲みながらのおしゃべりで始まりしました。参加者の一人の方が自分の体験談として、「自彊術(じきょうじゅつ)」の資格取得をお披露目して下さいました。大正時代初期に始まった伝統ある健康体操の一種で、話が弾みました。

今後、こうした特技や趣味を、この地域活動に生かしていきたいと思っています。

飲み物を飲みながらのおしゃべりで始まりしました。

参加者の一人の方が自分の体験談として、「自彊術(じきょうじゅつ)」の資格取得をお披露目して下さいました。

後半は私の指導で「折り紙教室」を楽しみました。

「折り紙」は皆さんが小さい時に体験したことがあり、昔々の記憶を思い出しながら、鶴・紅白鶴・寿鶴などを折って、認知症予防に努めました。

久しぶりの体験で、苦労しながらの折り紙づくりはとてもよい頭の体操になったようでした。

今回は初めての「折り紙教室」で、珍しい体験をしましたが、次回からは会員の方の特技を生かしての、体験会なども行っていきたいと思っています。

担当世話人 小野原勝男

## B地域の活動

平成30年11月9日(金)

10:40~15:10

佐倉市の国立歴史民俗博物館

第4回目の会 参加者は8名でした。

印西市、成田市、香取市、東庄町、銚子市、旭市、匝瑳市、多古町、横芝光町、芝山町、富里町、酒々井町、佐倉市、八街市、山武市、東金市、九十九里町、大網白里市、茂原市、白子町、長生村、一宮町

秋雨の晴れ間、JR佐倉駅に集合し、バスにて「歴博」へ！まずは館内のレストランにて古代米のランチで楽しい談笑の一時。昼食後、本館を見る前に附属の「くらしの植物苑」へと広く手入れの行き届いた敷地を移動。紅葉には早く、「もみじ狩り」にはならずでしたが、気持ちのよい散策になりました。



繊細華麗な「伊勢菊」

特別展「伝統の古典菊」。菊は中国

渡来で、日本古来の植物ではありませんでしたが、平安時代の宮廷で菊花の宴(うたげ)が流行していたなど、ロマンのある古典菊はとても素敵です。

古(いにしえ)の菊の香りに包まれたためか、時を忘れてずっと居すぎてしまい、本日はここまで。「国立歴史民俗博物館」本館は菊と違っていつまでも変わりませんので、後のお楽しみにとっておくことにしました。

来年は新年からスタートです。

B地域代表 関戸裕子



玄関前にて 会の旗も新調

**次回予告** 第5回目の会 「地域別活動」は他地域の方々の参加も互いに自由になっています！

期日 2019年1月31日(木)

内容 食事とカラオケの集い

詳しくは別紙折り込みを参照