



地球磁極逆転期の境界の地層が見られる崖。(市原市田淵) その境界を境に地質の時代区分がされることになりました。下の時代名は「カラブリアン」とすでに決定。上がまだ決まっています。同じような境界があるイタリアの2箇所と模式地認定を競っていましたが、田淵の崖に可能性が高まっています。決まれば時代名「チバニアン」と命名されます。

日野原重明先生から出された

思いがけない言葉・・・

事務局長 熊谷勝弘



まもなく「平成」も終わり、新しい年号に代わります。日野原先生は明治四十四年生まれ。明治、大正、昭和、平成の時代一〇五年にわたり生きてこられたわけです。闘病生活を送った時期もあったり、他にもいろいろ苦勞もあつたことですが、亡くなられる直前まで現役で過してされています。

ところで、先生の最後の著書(口述筆記)、先生が亡くなられる前に、ベッドで質問に答える対話形式でまとめられた「生きていくあなたへ 105歳 どうしても残したかった言葉」(幻冬舎)。多くの方に読まれています。その冒頭で「105歳になられた日野原先生、死ぬのは怖くないですか?」との質問に、とりわけ長い医師人生で、数々の死に直面してきた先生から「恐ろしい・・・あなたにそう聞かれるだけで恐ろしい・・・」という思いがけない言葉が出されます。そのあと「僕は、そう遠くない未来に自分が死ぬという事実を、とても恐ろしいことだと感じています。あなたに聞かれただけでも足がすくむような思いがします。僕は医者ですから、自分の身体が病によって弱っていること、その時が近づいてきている現実も感じています。」さらに「だからこそ、朝起きて自分が生きているということが心からうれしい。生きているからこそ新しい一日をスタートできる。様々な出会いがある。105歳という年齢を迎えてもなお、僕には自分でも知らない自分がたくさんあり・・・」そして「いっぽう、『死』という事実だけを抜き出し自分の心を覗いてみると、目をそらしたくなるような恐怖が先にたつてきます。死ぬということは、経験していない『未知』の部分なので恐ろしいのだと思います。自分の経験したことのない事について確信がもてないから・・・」

経験も豊かで深く、知名度も高い先生でありながら、このように自分をさらけ出し、また、少しでも元気があれば、歳だからと一線を引くことなく自分の命を燃やし続けようとする生き方。これが先生の医師としての信頼と、健康・長寿の原動力の一面でもあるかと改めて知らされます。



## 命を狙う肥満の解消

日野原重明記念「いきいきライフ千葉」  
会長 植村 研一  
浜松医科大学名誉教授  
(脳神経外科・脳卒中専門医)

先日、心筋梗塞から回復して退院された男性 A 氏と話す機会があった。その方は身長が 165cm、体重が78kgとのことであった。

**標準体重は「身長(m) × 身長(m) × 22」**

であるから、この人の標準体重は「 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.9\text{kg}$ 」である。

「 $78 \div 59.9 = 1.30$ 」であるから、この人の体重は標準体重の3割増しである。

厚生労働省は標準体重の2割増し以上を「肥満」としているが、私は1割増し以内とすべきとしているので、1割増しから2割増しまでは「小太り」として、これも解消していただきたい。



小太り・肥満が何故怖いのか。

高血圧をきたし、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすく、また、全身に血液を流す心臓の負担が、体重が増えた分、増えるからである。

血圧には上の収縮期血圧と下の拡張期血圧の二つがある。日本では以前から収縮期血圧のみ留意する傾向が強いのにに対して、米国では以前から拡張期高血圧が心筋梗塞や脳卒中の原因とされ、私の7年間の米国留学中も、血圧を測定した医師は、患者には拡張期血圧のみしか知らせていなかった。

日本でも、私が医学生時代の1958年頃、九州大学の研究で、脳卒中の原因としては収縮期ではなく拡張期の高血圧であると明示されたが、この知見が専門家以外にはなかなか普及しなかったのは、遺憾である。

高血圧の人が薬を飲むと、収縮期血圧が下がっても拡張期血圧は簡単には下がりにくい。A氏も収縮期の血圧が下がって安心していたが、拡張期の血圧は100位であったと言う。だから心筋梗塞で倒れたのである。

肥満対策として先ず運動を勧める意見が多いが、肥満のままの運動は心臓の負担を一層増やし、危険である。

私自身が50歳の時に減量してから33年間、毎朝5kmのジョギングをしてきた記録から、これで毎朝消費したカロリーは326.2kcal、減らした体重は僅か44.8gであった。

先ず食事の摂取カロリーを減らして、体重を標準体重まで一気に減らすことである。私は3ヶ月で8kg減量してからジョギングを開始した。実行していただきたい。





# 新しい事始めてみませんか!!

## いきいきライフ千葉 サークル・同好会紹介

### 楽しい歌声

「楽しい歌声は楽しいよ!!」  
熊谷美重子先生の笑顔とウクレレによるリードに  
思わず心が引き込まれてしまう♪

担当世話人 阿部 克行

このサークルは「楽しく歌う」を最優先にスタートし現在まで続いています。これは講師の熊谷先生の笑顔と明るい人柄、経験豊かなリードの良さに尽きると言えます。先生がとりあげてくださる曲目は童謡、唱歌、懐メロ、演歌をはじめ、テレビの連続ドラマのテーマ曲等、毎月歌集の配布が楽しみです。時には合唱に挑戦、混声三部合唱では男性も頑張っています。

歌う前の健康体操も助かります。また、おしゃべりや、帰りにお食事を楽しんだり、お友達が増えることも嬉しいですね。

楽しく歌うことは心身の健康に一番良いと思っています。

どうぞ一度見学にいらしてください。大歓迎です。



### スポーツ吹き矢

極意は意識の向け方の違い

指導者 三石 治

スポーツ吹き矢は健康に良いとの言葉につられ入会する人は多いが、「極意」を極められる人は少ない。上達の早い人は、基本動作、学び合い、心の持ち方など、よく観察すると、そこにはいくつかの共通点を感じられます。その多くは、あるとき気づき、日々コツコツと、そのことに意識を向け続けた結果が、当てる矢を吹くのではなく、当たる矢を吹くという心境になり「極意」なのです。 的に的中するよう集中力を高め、得点に一喜一憂しながらもストレス解消に役立ち、楽しみながら呼吸機能を維持向上できるスポーツです。

四月から、名称がスポーツウエルネス（健康の意）吹き矢となります。



### 「スポーツ吹き矢」同好会について

担当世話人 有村 長

スポーツ吹き矢は日本で生まれた新しいスポーツです。円形の的にめがけて息を使って矢を放ちます。

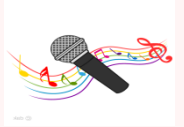
スポーツ吹き矢の魅力はスポーツ吹き矢式呼吸法による健康効果や精神を高める等色々な効果がありますが、特に健康効果については脳の老化防止、ストレス解消、喘息の改善等多くの効果が期待されています。

当同好会では一時メンバーの減少に悩みましたが、新組織「いきいきライフ千葉」の発足と共にメンバーも増え、2月末現在17名が所属しております。過去には競技会に出たこともありましたが、最近は健康増進を中心に活動しております。

是非一度体験してみませんか！

## カラオケ同好会

歌って、聴いて、楽しくて!!  
あっという間の2時間です



幹事 阿部 克行

カラオケ同好会は原則第一・第三火曜日の午後1時～3時までの2時間、「カラオケ館千葉駅前店」で集まっています。自由参加のため参加人数は5人～10人くらいです。人数により2室になりますが、年2回ほど節目の時に大きな部屋をとり全員で楽しむこともあります。スタートは全員で唱歌や懐メロを数曲歌い、続いて各人が順番に歌います。

80代中途でお元気なHさんは淡谷のり子の歌から新曲にもチャレンジ、子供の頃からステージで島倉千代子の歌を歌っていたNさんは艶のある演歌を歌ってくれます。柔らかく透き通る声で悲恋の歌を歌われるAさん他、皆さん個性豊かな方がいっぱいです。

どうぞ皆さん、歌いに、聴きにいらしてください。お待ちしております。

## 学ぶ会

日野原先生の著書をテキストにして、先生の考えや思いと、自分たちの日頃の生き方、生活を結びつけて読み合い、話し合ってきたのがスタートでした。一時期中断しましたが、昨年4月から再開しています。

次の2つのテーマで活動しています。



- 1 下記の日野原先生の著書を章または節ごとに読み合い、語り合う。  
「生きていくあなたへ “105歳どうしても残したかった言葉”」  
日野原重明著 幻冬舎 1,000円+税  
※ 持っていない方には取り寄せもできます。
- 2 「心と体の健康」・・・人生100年をどう生きるか・・・について  
毎月テーマを決めて語り合う。(2月は認知症、3月は免疫力でした)

各回のテーマについて役立つ資料等を持ち寄ること大歓迎。ファイルすれば貴重な資料になります。今後の開催日、内容等は皆さんと相談して決定します。

皆様の参加をお待ちしております。

幹事 西村 保則



## 観劇同好会

演劇を鑑賞して 鈴木照子

久しく演劇を鑑賞する機会をなくしていましたが、縁あって入会することが出来ました。

一番最初に出会ったのが「人形の家」でした。女性が自立して人間らしく生きる事に気づいた作品でした。次に、「からゆきさん」「萩咲く頃に」「三婆」「蜜柑とユウウツ」「蟹工船」などは、特に心に残っています。これらの作品の鑑賞を終えて家路に向かう道すがら、心に残る歌や言葉がこれからの生活に、勇気や力を与えてくれるように思いました。

最近すばらしかったのは「柳橋物語」でした。「人間として一番大切なものは何か」この事を考えさせる作品でした。

これからも仲間と共に感動を共有して、人生を豊かにして生きていきたいと思えます。

◎ 各サークル・同好会の開催日時、場所、担当世話人または幹事の連絡先等、詳細については「サークル・同好会の活動」のページをご覧ください。



じきようじゆつ

# 「自彊術」をご存じですか？

自彊術指導員 荒井 榮子（市原市）

皆さんは「自彊術」という言葉を聞かれどのような事を想像されますか。これは、東洋医学をルーツとする日本初の健康体操の名前です。

私は取り組んで8年弱ですが、ご紹介したいと思います。

この体操は、明治時代末に「新式摩擦術療養」という治療所を東京・両国に開いた「中井房五郎」氏によって作られました。

中井氏の施術は天才的であったということで、そこで不治と言われた脊髄病を治して頂いた「十文字大元」氏（現、十文字学園女子大学の前身創立者）が、病めるより多くの人々にこの恩恵をと中井氏にお願いされ作られたということです。

大正五年に出来た体操に、十文字氏は「自彊術」と命名され、その普及にも努められ、全国に広まり、「国民的体操」となったとのことです。（著名な政治家も日課に）



「自彊」という言葉には、自ら努めるという意味があり、「健康を保つための努力を怠らない。元気は自分で作る」という精神が込められているとのことです。

しかし、両氏の死去、戦争、西洋医学の進展などで体操は影を潜めていきました。それでも、繋いでいらした方がおられ、それに会われた「近藤芳朗」医師（医学博士・内科医・東大卒）により再び光が当てられました。

ご自身の体験もあり、医学的解析をもとに体操の効用（自然治癒力を高める等）を立証され、奥様ともどもに普及に尽力されました。

現在は、（公社）自彊術普及会として、教場は全国・海外にも置き、自力自彊・社会貢献する団体として活動しています。（現在会員数57,000人）

さて、自彊術の体操ですが、31の動作があり、それぞれ身体可動の極限まで動かす全身運動です。（初めは、少しずつしていきます）



独自の呼吸法と号令を用いて行います。エネルギーは見た目の運動ほどには消費せず、病弱者でもできるとのことです。

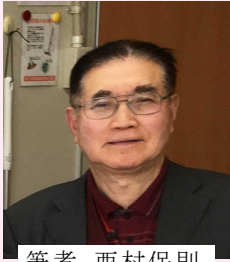
自彊術は、ストレッチ、筋トレ、ヨガ、マッサージ、指圧、カイロプラクティック、呼吸法などの要素を併せ持っています。基本は、万病を予防し、不調を改善する運動療法です。体操の他に自分でできる療法「足揉み」や「顔こすり」等も行っています。

私は、何度も起きていたぎっくり腰が起きなくなり、膝の違和感もなくなり、疲れも翌日には回復するようになってきました。

長く継続されておられる方の中には、80歳超、90歳超の方もいらっしゃいますが、体操をしながらお元気で活躍の方もいらっしゃいます。是非、皆様も体験されてみて下さい。

参考図書  
「自彊術」、他  
（公社）自彊術普及会





筆者 西村保則

今から24年前(1996年)の1月17日に阪神・淡路大震災が発生しました。これをきっかけに、自宅まで歩いて帰る「帰宅難民の会」ができました。すなわち、毎年この1月の第2土曜日に東京都庁に集まり、地区毎、自宅に向け8時30分に一斉スタートします。

これが「帰宅難民の会」の始まりです。

今年で24回になります。私はこの会に2000年(H12年)から参加しています。当初は参加者が約300人程いましたが、今は、15人程になりました。

今年は1月12日に行われ、千葉方面は始めから私一人でした。昔は20人程いました。錦糸町の公園で昼食を食べ、千葉駅まで歩いたものです。

千葉駅着は20時頃でした。今は途中で電車に乗り、残りは後日歩くことにしています。都庁から千葉まで約50kmあります。これからも参加したいです。

誰でも自由に参加できます。条件は一つ。「1月の第2土曜日8時30分前に都庁前の広場に集合」です。自由に参加して下さい。

なお、途中で電車に乗って帰ることも出来ます。

## 東京都庁から千葉、歩いて20年！！

阪神・淡路大震災(1996年1月17日)をきっかけに、  
「**帰宅難民の会**」が発足

投稿 西村保則(市原市)

### 「帰宅難民の会」本部へ提出した2005年の記録 から

今年は磯貝氏と二人で和気藹々(あいあい)頑張りました。磯貝氏には毎年本当にお世話になりました。有り難うございました。また、来年の再会の握手をして、JR幕張付近で別れました。

昼食は例年通り錦糸町公園(体育館内)で11時頃食べる。その後、赤十字エイドステーションで味噌汁等を頂いた。皆様雨の中ご苦労様でした。

また、今年は荷物はいままで軽かったが、雨のため合羽、傘等...大変。疲労困憊(こんぱい)でした。

今年も1ヶ月前から1日1時間のウォーキングをしました。今後も健康の限り参加したい。そして再会、新しい出会い等楽しいときとしたい。今回は特に初孫(西村武琉(たける)H16.12.5生)が最初の参加。孫のためにも今後頑張りたい。

とき	2005年1月8日(土)
年齢	67歳
参加回数	5回目 (始めてから連続)
出発場所	東京都庁

歩行コース(千葉街道に沿って)	
東京都庁→秋葉原→錦糸町	
→津田沼 →JR千葉駅	
歩行距離	48km
帰宅時刻	19時30分
歩行時間	11時間10分
出発前の体重	73kg
帰宅後の体重	71kg
帰宅途中使用したお金	230円

今後ともよろしくお願ひします。  
吉武様、ボランティアの皆様有り難うございました。

# サークル・同好会の活動

2019.4 ~  
2019.6

	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

## 活動施設の電話番号

- ・ 千葉市文化センター 043-224-8211
- ・ 千葉市民活動支援センター 043-227-3081
- ・ 千葉市民会館 043-224-2431
- ・ 四街道市文化センターホール 043-423-1618
- ・

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	第2・4火曜日 10:00~11:45 ※ 7月は第1・2火曜日	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 阿部克行(世話人) 043-279-4707	1回 500円
スポーツ吹矢	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	有村 長(世話人) 043-246-2981 高橋澄江(幹事) 043-263-5198 窪田重子(幹事) 043-256-5784	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) 047-451-0983	2時間 280円 +ワンドリンク 350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 観ることができる。	千葉市民会館大ホール 連続4日間公演 四街道市文化センター ホール 1日公演	熊谷勝弘(世話人) 043-292-5209 ※ 観劇日は下記5日間か ら各自で自由に選べる。	月額会費 2,000円 入会金 1,000円
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>5月例会 劇団朋友 「ら・ら・ら」 作 太田善也 定年後、毎日旦那が家にいる…。どうすりゃいいのセカンドライフ。高齢化社会を迎える現代の人々に、痛快でユニークな、日常どこにでもある心に残る話の数々をちりばめた心温まる作品。 演出 黒岩 亮 5月25日(土)15:30 四街道文セ 出演 原日出子 5月27日(月)18:30 牛山 滋 28日(火)14:00 益海愛子 29日(水)13:30 西海真理、他 30日(木)12:30</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>7・8月例会 劇団チョコレートケーキ 「治天の君」 作 古川 健 大正天皇を一人の人間として描いた一代記。脳を患っていたと存世中にも公然と噂された悲劇の帝王。置き去りにされた人間「大正天皇」の本当の姿とは？ 演出 日澤雄介 7月28日(日)15:30 四街道文セ 出演 西尾友樹 8月19日(月)19:00 松本紀保 20日(火)14:00 岡本 篤 21日(水)13:30 浅井伸治 22日(木)12:30 他</p> </div> </div>				
歩こう会	不定期	千葉市内、他	有村 長(世話人) 043-246-2981	無料
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">                     新年度 第1回歩こう会 5月23日(木) 詳細は本会報「お知らせ」を参照                 </div>				
学ぶ会	毎月第4水曜日 13:00~15:00 日野原先生に学び、健康で長生き、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

**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



## 新入会員の皆さんご紹介

二月末以降、左記の方々が新たに入会されました。心より歓迎致します。これから共に生き生きと活動して参りましょう。よろしくお願い致します。入会月日順

重松 康博さん 市原市  
お詫び 前3号で記載ミス。漏れてしまいました

土屋 絢子さん 千葉市  
佐久間 征二さん 東京都  
石川 義明さん 神奈川県  
川名 ヤヨ子さん 千葉市

「運命も、健康も、  
変えられるのは、  
自分だけです。」

日野原重明

☆ 運命をデザインする ☆

人間はみな、運命をデザインできます。運命をつくるきっかけの一つに、出会いがあります。誰かと出会うことで、それまでの考え方や生き方が大きく変わる可能性があります。新たな運命の芽は身近な場面にあるものです。あとはあなたがそれに気づき、どうデザインしていくかです。



日野原先生のメルマガより

## 新年度 第1回 歩こう会のご案内

### 場所 浦安の旧市街地

新年度第1回は千葉市を離れ、新旧対比の著しい浦安を訪ねます。今回は旧市街地を訪れ、浦安の心を感じてもらいます。ガイド付き。従来の参加者はもちろんのこと、C地域の皆さんの参加もお待ちしております。会員外の方の参加も大歓迎です。お友達をお誘いして参加下さい。

- 1 日時 5月23日(木) 10:00~12:00
  - 2 集合 地下鉄東西線浦安駅改札口 9:45 集合 (改札口は1箇所のみ)
  - 3 参加費 200円(資料代)
  - 4 持ち物 水分補給飲み物 帽子 歩きやすい身だしなみで
  - 5 その他 当日雨天の場合は前日22日21:00迄に担当から連絡。
- 参加申込** 担当世話人 有村 長 電話 043-246-2981 携帯 090-5769-8592

## 第1回 歴史探訪バスの旅のご案内

### 三浦半島方面

JR千葉駅東口NTTビル前 → 館山道市原SA → 走水神社 → 観音崎公園(車窓) → 三崎おさかなセンター(買い物・昼食) → 城ヶ島公園 → アクアライン海ほたる(買い物) → R千葉駅東口NTTビル

- 1 日時 6月21日(金)
  - 2 集合 8:15 JR千葉駅東口NTTビル前
  - 3 出発 8:30
  - 4 参加費 5,000円(昼食は各自負担) 当日集金
  - 5 募集人数 26人
- ※ 実施日前1週間以降のキャンセルの場合はキャンセル料50%が発生します。

**参加申込** 担当世話人 上田彦一  
電話 0436-41-0077  
携帯 090-8493-2358

## わが家のペット

高橋一江(千葉市)



在りし日のルイ

私は公園のベンチにいたりところを見つけれられてこの家にくることになったの。生後二ヶ月くらいだったと思う。名前は「ルイ」。お姉さんがラモス瑠偉(ルイ)のファンだったのでつけてもらったの。(メスなのに)。いつも家の庭のフェンスの中で放し飼いだだったので、自由に過ごしていたの。だからストレスもなく楽しかったわ。散歩は大好きで友達の家を一軒一軒まわって挨拶していくの。鼻と鼻を合わせるとそれで気が済むのよ。時々その友達の犬におやつをあげるようお父さんに目で合図する、そして自分も食べる。でも晩年は認知症になって、池の中でも五回も落ちてしまっただけで、今は天国で眠っています。

※ ペットコーナー記事募集中



## 「新老人の会」第20回 拡大世話人会 に参加して

事務局長 熊谷勝弘

3月17日(日)、東京で全国各県・地域の「新老人の会」の代表、世話人が集まり、「拡大世話人会」が開かれました。千葉からは植村研一会長、小野原勝男世話人、そして事務局の熊谷の3名が参加しました。



報告する植村会長 右

第一部では全国からそれぞれの活動状況を報告し、今後の活動のありかたについて意見を交換しました。

千葉は、日野原先生の掲げてきた健康や生き甲斐や平和の理念を大切に、入会して良かったと思える活動をしていくこと。多くの会員の皆さんにその活動に参加してもらえること。それらを通して活動に共鳴する人々の入会迎えること等を柱に据え、今後も活動を推進していくと、植村会長と私とで報告しました。

全国の各会の報告もその地域の状況に応じ、苦労しながらも、様々な工夫と、熱心な活動の様子が伝わり、参考になると共に共感を覚えるものでした。

第二部の各支部間の連携では今後も緩やかな連携を求める発言が続き、東京の会が事務局となり、今までの本部世話人会より代表を出し「『新老人の会』協議会」として緩やかな連携をこれからも維持していくことになりました。

第三部の交流会では、会食を通して各会支部の皆さんと温かい交流ができました。

## 胃潰瘍、十二指腸潰瘍の原因は ストレスからではなかった！

以前は胃潰瘍、十二指腸潰瘍の原因はストレスからとよく言われていましたが、今ではその原因の多くは「ピロリ菌」によるものです。

- ・ 胃潰瘍の原因の70%
- ・ 十二指腸潰瘍では92%

がピロリ菌が原因という研究報告がある。また、ピロリ菌の除菌により胃潰瘍や十二指腸潰瘍が劇的に減ることからも明らかとのこと。

ピロリ菌は胃に住み着き、放置しておけば一生住み続け、悪さをする。また、子どもの頃、衛生状態のあまり良くなかった時代を過ごしてきた我々シニア世代には感染者が多いという。

現在はピロリ菌の除菌には**保険が適用**されます。しかし、それにはいくつか条件があります。その一つが**胃の内視鏡検査**を受けて、ピロリ菌感染がはっきりしている場合です。他の条件などは医師に相談してみてください。

さらに、今では**胃がん**の原因も主犯はピロリ菌とされています。早めに医師に相談し、除菌することが大切。**早期発見・早期治療**です。

参考文献 千葉県医師会会報誌「ミレニアム」68号

## 会員の写真コーナー



### 「ペアのキジ」 (キジは日本の国鳥)

撮影者 小野原勝男さん(袖ヶ浦市) 世話人

撮影日 2019年4月5日(金)

場所 自宅菜園

写真、随時募集中、題材は自由です。  
直接写真でも、データをメールでもOKです。  
ご協力よろしくお願い致します。

## 2019年度年間事業計画 日野原重明記念「いきいきライフ千葉」

	会 議	事 業
4月	世話人会 20日(土) 支援セ談話室 9:00 ~ 12:00	食事会 4 / 18(木) 脳トレ体験研修会(タブレット)4/26(金) 千葉市文化センター 9F 第2会議室 会報4号中旬発行
5月	世話人会 25日(土) 支援セ談話室 9:00 ~ 12:00	第1回歩こう会 5 / 23(木) 浦安方面
6月	世話人会 22日(土) 支援セ会議室 9:00 ~ 12:00	第1回歴史探訪バス旅 6 / 21(金) 三浦半島方面 ピースフェア 6 / 12(水) 12:00 ~ 会報5号中旬発行
7月	世話人会 20日(土) 支援セ談話室 9:00 ~ 12:00	小湊鐵道利用ハイク 7 / 13(土) 「トロッコ列車」に乗車
8月	夏 休 み	
9月	世話人会 21日(土) 支援セ談話室 9:00 ~ 12:00	第2回歩こう会 9 / 19(木) 千葉方面 会報6号中旬発行
10月	世話人会 19日(土) 支援セ談話室 9:00 ~ 12:00	第1回健康講演会+音楽 10 / 17(木) 植村研一会長+ピオラ奏者植村理一氏・他 └ 浜松医科大名誉教授・脳卒中専門医
11月	世話人会 16日(土) 支援セ談話室 9:00 ~ 12:00	第2回歴史探訪バス旅 会報7号中旬発行
12月	世話人会 21日(土) 支援セ談話室 9:00 ~ 12:00	第3回歩こう会 12 / 5(木) 皇居方面
1月	世話人会 25日(土) 支援セ談話室 9:00 ~ 12:00	第2回健康講演会+音楽 1 / 23(木) 木村登紀子先生+音楽アルパ演奏 ( ) └ 聖路加国際大名誉教授(世話人) 会報8号中旬発行
2月	世話人会 15日(土) 支援セ談話室 9:00 ~ 12:00	自強術体験会 ( ) / ( ) ( ) 新井榮子先生(自強術指導者・本会会員)
3月	世話人会 21日(土) 支援セ談話室 9:00 ~ 12:00	第4回歩こう会 3 / 26(木) 花見
備考	各種事業等は都合により変更になることもあります。 地域別活動は各地域ごとで計画するため不定期です。会報の「地域別活動 回覧板」でお知らせしています。	

# 地域別活動 回覧板

## B地域の活動 報告



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

平成31年1月31日(木) 12:00~15:00  
JR千葉駅西口 カラオケアーサーバーディー店  
第5回目の会 参加者8名でした。

今回はB地域から出て、千葉駅西口のカラオケ店に集まりました。ゆとりのある部屋でまずは食事をとりながらしばし歓談。その後、皆さんでカラオケ。歌い慣れている人もいれば、ふだんあまりやらない人で、練習のつもりで来たという人も参加されていました。思い思いマイクをもって楽しく歌い、3時間があっという間。

出かけて、集まって、食べて、しゃべって、歌って…。このようなこともいいものでした。B地域に限らず、市原市や千葉市からの参加もありました。地域別活動の参加は自由です。

## B地域の活動 予告

第6回目の会

### 春のたけのこ掘り

期日 4月25日(木)

場所 八街市「たけのこの里」(八街市の施設)

集合 八街駅 11:00 駅から「たけのこの里」まで車で送迎します。

車で来る人 11:00 「千葉厄除け不動尊」に集合(駐車料 無料)

東金市山田1210 0475-55-8588



参加費 無料 たけのこ代も無料。

持参するもの 長靴・スコップ・包丁のようなもの(皮むき用)・弁当・飲み物  
たけのこを持ち帰るリュック、キャリーバッグなど

現地は平らな土地の竹林で掘りやすいです。

たけのこの皮は現地でむいて本体だけ持ち帰ると楽です。

小雨決行

雨の程度にもよりますので、次の下の行の連絡対応をとります。

前日18時の天気予報で判断、電話で連絡します。

参加申込の際、電話番号もお願いします。

他地域の方の参加も歓迎です

参加申込 B地域代表 関戸裕子 080-1227-3166

## E地域の活動 予告

第6回目の会

期日 5月24日(金)

13:00~15:00

場所 市原市青少年会館

Tel 0436-43-3651

内房線「八幡宿」駅下車

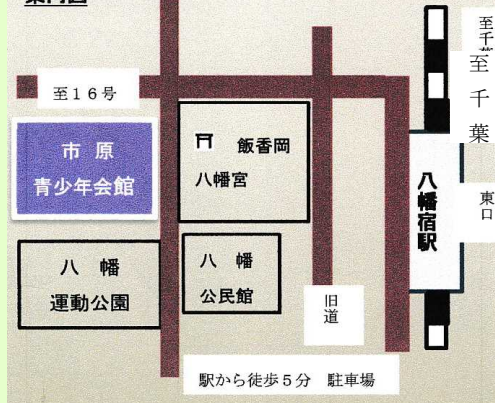
内容 会員による活動の紹介

他

参加費 無料

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

案内図



参加申込 E地域代表 小野原勝男  
090-1047-5861

他地域の方の参加も歓迎です