

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 2022 年 4 月 第 19 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



市川市の「東山魁夷記念館」の庭園に咲くバラ

写真提供 大崎豊太郎氏(市川市)

市川市は昭和 50 年(1975 年)「市民の花」としてバラが指定されました。そして、市のオリジナルブランドとして「ローズいちかわ」という名のバラがあり、市民に親しまれています。市内にある「東山魁夷記念館」の入り口駐車場付近にも植えられています。(撮影 2019 年 5 月 12 日)

※ 7 ページに、撮影者による市川市東山魁夷記念館の記事有り。合わせてお読みください。

会報巻頭言

春を迎えて

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

桜の満開を満喫してやつと春がやってきた。冬は多少の雪はあったものの大雪にはならず良かったが、世の中はコロナウイルス感染が続いているだけではなく、ロシアのウクライナ侵攻という嵐が吹き荒れている。世の中にも平和な春がやってくることを祈るしかない。しかしコロナウイルスもだんだんと弱毒化して軽症や無症状の感染者が多くなり、死亡率も激減してきたことはありがたいが、そのために無症状の感染者による感染は予防不能となってきた。インフルエンザと同様に、この弱毒化したウイルスと共存するしかないと思われる。

コロナウイルスの弱毒化のため社会経済生活の制限は解除されたので、「いきいきライフ千葉」の活動も春と共に楽しく盛り上げていき、千羽鶴の高齢者施設への贈呈を含めて、私達のみでなくそれらの施設の高齢者も含めて皆さんの心の中には明るい春を迎えようではありませんか。



第3回「減塩食に徹する」

日野原重明記念「いきいきライフ千葉」会長

浜松医科大学名誉教授

植村研一



脳卒中の予防には「減塩食に徹する」ことも極めて重要である。人間の生命維持に必須の塩分量は1g/体重10kgである。米国人の平均体重が70kgとすると米国人の塩分摂取量の7.2g/日は極めて理想的であり、塩分摂取量の多い日本人に多発する「高血圧性脳内出血」は私の滞米留学7年間に1例もなかった。米国の一般家庭では、主婦は調理しない。食パン1枚(6g)には0.8gの塩分が含まれている。肉類は塩を付けずにそのまま焼き、野菜はちぎってサラダにするだけで、これに各人が食卓に置かれている塩、胡椒をかけるだけである。これに対してフランス料理は塩分が多く、それを食べる英国人には「高血圧性脳内出血」が多発している。

日本人の塩分摂取量は、1981年には地域差が大きく、大阪11g/日、東京12g/日、東北22g/日で東北は脳卒中が多発していた。東北の某県知事がこれに気付く、県民に減塩食を徹底したところ脳卒中発生が激減し、減塩運動が全国に広がった。2018年の報告では、平均10.1g/日(男11.0g/日、女9.3g/日)と減ってきてはいるが、まだ不十分である。

日本人男性の平均体重を60kgとすると、必要摂取量は6gとなる。味噌汁1杯に2g含まれているので、毎食1杯飲むと6gとなり、1日の普通食の食材に2g含まれているので8gとなり、とても脳卒中は予防できない。私は普段味噌汁を一切飲まないようにしている。

5年前に今の介護老人保健施設に初出勤して管理栄養士に献立表を提示させたら塩分は8g/日であったので直ちに5-6g/日に減塩させた。入所者からは文句が出なかった。聖路加国際病院の患者で故日野原重明先生に心筋梗塞の治療と再発予防のためにいきなり塩分4gとサラダのドレッシング禁止と言われ、最初はとても不味くて食べられなかったが、やがて慣れてきたら、野菜やおかずの本来の味が良く分かるようになったと手記に書かれた。英国では、首相が国民に内緒で極秘のうちにパン製造会社に国民が気付かないように徐々に減塩パンの製造を依頼し、3年後に突然パンを減塩したことを公表したら国民は驚いて納得したと報告された。

私たちの子供2人は米国で生まれ、英国留学が決まった時、英国へ英国船で渡航した。減塩食の米国で生まれ育った子供達は船で最初にだされた塩分の濃い食事を口にしたら途端に嘔吐した。英国に着く数日後には塩分食になれてしまった。習慣の恐ろしさである。



「参考文献」

- 1) 植村研一: 脳を守り活かす～脳卒中・ボケの予防と脳の改造～. 静岡新聞社、1997.
- 2) 鈴木その子: やせたい人は食べなさい(減量常識を破る奇蹟の鈴木式)、祥伝社、1980



22 基 22,000 羽となりました。

昨年 3 月、新型コロナウイルス感染症が猛威をふるう中、医療・福祉関係施設の職員並びに入院・入所の皆様への感謝と励ましの気持ちを込めてスタートした千羽鶴贈呈の活動、会員及び会員外の多くの皆様のご協力により、この 1 年で 22 基 22,000 羽が飛び立ちました。

千羽鶴贈呈先一覧（令和 3 年 3 月～令和 4 年 3 月）

数	日時	施設名	地域
1	R3, 3/29	特別養護老人ホーム「セイワ若松」	千葉
2	6/ 4	リハビリスタジオ「ていーだ真砂」	〃
3	6/21	辰巳ケアハウス「彩風苑」	市原
4	6/23	千葉ろうさい病院	〃
5	7/12	千葉県がんセンター	千葉
6	8/ 8	広島平和記念資料館	広島
7	9/15	医療法人社団普照会井上記念病院	千葉
8	10/13	千葉県循環器病センター	市原
9	10/13	老人保健施設「クレイン」	〃
10	11/ 4	特別養護老人ホーム「新千葉一倫荘」	千葉
11	11/12	社会福祉法人宝寿会「若葉泉の里」	〃
12	11/12	若葉泉の里「グッドラック」	〃
13	11/25	介護老人保健施設「アーネスト」	市原
14	11/25	介護老人保健施設「ユー・アイ久楽部」	〃
15	11/25	医療法人社団やりたクリニック	〃
16	12/ 9	若葉泉の里大宮センター「鹿鳴館」	千葉
17	12/ 9	若葉泉の里大宮センター「ほっとひといき」	〃
18	12/24	鎗田病院	市原
19	R4, 1/14	高齢者住宅「ラヴィータカサ青葉の森」	千葉
20	2/16	重城病院 1 階待合室	木更津
21	2/16	重城病院 2 階談話室	〃
22	3/14	千葉県立仁戸名特別支援学校	千葉

令和 3 年 1 1 月 4 日、「新千葉一倫荘」さんを紹介していただいた当会会員の郡司孝子さんからのご報告です。

ケアマネジャーさんより

千羽鶴は 1 階サービス部屋の入口に置きました。

- 利用者①入室時「おはよう」と鶴にタッチ
 ② 「ありがとう」と鶴にタッチ
 ③ 手を合わせてお辞儀をする人
 ④ メッセージを読み上げる人
 ⑤帰宅時「また来るからね。さようなら」

色々な想いで千羽鶴を見ている様です。

職員の方々も、鶴を折る人、つなぎ合わせる人、飾りつけの土台から、作業する人等々、皆様の暖かい気持ちを受け入れ、日々仕事をしています。

余話

4 階に入所している夫人の話（11 月吉日）

投稿 大きな深呼吸を 2 回した

野次馬子（千葉市）

孫娘が、コロナ禍で延び延びになった結婚式を挙げ、その姿をお祖母様に見てもらいたいとウエディングドレスとタキシード姿で来所された。事務局と、時間、その他の打ち合わせはしていたが、当人と周りの人は知らなかったとの事。

突然の来所にびっくりした祖母は、しばらく二人を見つめてから「〇〇ちゃん、大きくなったね。きれいだね。良かったね。」と大きな声が出たとの事。午後 3 時のくつろぎタイムでもあり、周りの方も集まってきて拍手が起こり、涙と笑いのひと時だったそうです。

二人が帰る時、1 階まで下りてきたお祖母様と 3 人、千羽鶴の前で写真に納まったそうです。

千羽鶴贈呈 令和 4 年 2 月・3 月

仁戸名特別支援学校・校長先生（女性）、職員の方と

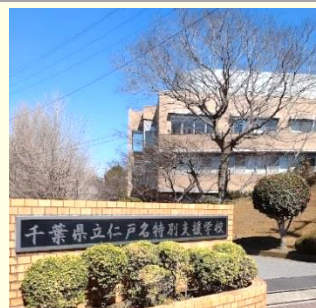


じゅうじょう 重 城 病 院

② 重城病院 2 階談話室



② 重城病院 1 階待合室
千羽鶴を挟んで紹介者のお二人



② 千葉県立仁戸名特別支援学校

2 月 16 日（水）、当会世話人熊谷美重子さんのご友人の紹介で、木更津市「重城病院」さんを訪問し、1 階待合室と入院病棟 2 階談話室に設置させていただきました。

3 月 14 日（月）、千葉県立仁戸名特別支援学校に伺い、千羽鶴は、校長室に置かせていただきました。ここは、医療機関と連携し入院中や自宅療養中の子供たちが学べる学校で、この日は卒業式の予行練習でしたが、校長先生によると、出席したお子さんは 1 人だったとか。コロナ禍により病院からの登校や面会もできない日々が続いており「子供の声が聞こえない学校はとても寂しい」とおっしゃっていました。楽しく学べる日が一日も早く戻りますように。



その人らしく、ともに、生きる

第1回 「わかる」と「かわる」

木村登紀子

聖路加国際大学名誉教授

いちかわ野の花心理臨床研究所所長

2年ぶりに、シリーズ「こころの健康」を担当させていただくことになりました。

今回のテーマ

今回のテーマは、それぞれの人が、“その人らしく”生きることを大切にするためには、どんなことが必要なのかを問おうと思います。特に、人と人が「寄り添う」という在り方について、邪魔にならずに寄り添うにはどうすれば良いのか、どんな態度が必要になるのかなどを、心理臨床の視点から、模索してみます。

「寄り添う」ためには

「寄り添う」ためには、相手を「わかる」ことが大切です。それには、何らかのかかわりを持つことが基本になります。つまりその人のために時間を使う必要が生じます。

日野原重明先生は、子どもたちへの「いのちの授業」の際に、限りある人生で誰かのために「時間を使うことはいのちを使うことであり、いのちを使うことは、つまり愛の行為である」とおっしゃっています。

相手にかかわり、心に響くわかり方をする

相手にかかわり、「なるほどそうか」と腑に落ち、心に響くわかり方をする、ずっしりと、あるいはすっきりと、身体感覚的に合点します。その時は、こちら側にも何らかの変化が起こっている…つまり「わかることによって変わって」いる時なのです。

相手を本当にわかろうとするには

相手を本当にわかろうとするには、こちらが先に変わらなければならない場合も出てきます。先入観を捨て、相手の主張をまず受け止めようとするところからはじまります。

強く自己主張をする相手を目の前にする時、脅威を感じて身を固くしてしまうかもしれません。そのままでは、「わかりあう」のは難しく、寄り添うどころではないでしょう。その時は、慄き傷つく自分自身に気づいて（わかる）、温かく是認して間を取り、自分が「かわる」のを待ちましょう。焦って無理にかかわろうとするよりも受け身に、でも積極的な気持ちで、時が熟するのを待つ姿勢が必要になるかもしれません。こちらが「かわった」ことが相手に「わかる」と新たな関係が生まれてくることがあります。

このように、「わかる」と「かわる」は、人と人が対話的なかかわりをする際に鍵になる二つの概念だと思えます。

まとめると

寄り添うためには、「わかりあう、かわりあう」ことが大切なようです。とはいえ、人と人が「わかりあう」ことは、容易ではありません。たとえ、十分「わかりあうこと」ができなくても、相手のために、「時間をかけ」「いのちを使い」、自分を大事にしてかかわり続けることが「寄り添うこと」なのかもしれません。



第四回歩こう会 花見から

令和四年三月二十八日 市原市ちはら台



広々とした草の広場の清水谷公園での昼食。歩いたので食が進みます。空が広い！



桜の花の下でハイ！「にっこり」



中山さんの指導で立体の折り紙作り。苦劳しましたが出来上がると嬉しいもの。

ちはら台に何年越しかで、やっと皆さんに来ていただけました。素晴らしい桜並木を見てもらいたいと思っていました。今年の最初の予定日は一輪も咲いていませんでした。それから四日後には七分咲きの「ごとく開きました。当日、朝から日差しが出て、ちはら台の東へ南へ西へ歩き、真ん中の清水谷公園で昼食をとり、脳トレの折り紙や俳句作りを楽しんでいましたね。皆さんが来てくれたことが嬉しく、私はボーっとのんびりしていました。青い空、緑の木々、桜のピンクと春を感じる一日となりました。

三年越し やっと仲間と 花見する

林 紀子

「第四回歩こう会」花見の俳句

コロナ禍も 元気に集う 歩こう会

阿部ノリ子

満開の 桜のトンネル くぐり抜け

阿部ノリ子

さくら咲き コロナウイルスが 気にかかる

有村 長

目に若葉 さくら萌ゆる かげろうかな

有村 長

気にしない 花より団子 腹うれし

井之上ミエ

家忘れ 花に恋して 足軽く

井之上ミエ

久々に 友と語ろう 花の道

北村 洌

すこやかに 過ごす日々や 桜花

北村 洌

トンネルの 桜咲く道 友と歩く

北村志げ子

青空に 散歩する道 さくら咲く

北村志げ子

咲きたての サクラの花の やわらかさ

熊谷勝弘

満開の サクラの樹下の 明るさよ

熊谷勝弘

また会えた さくら並木の 笑顔満開

熊谷美重子

満開の さくら並木や 八、〇〇〇歩

熊谷美重子

曇天の春 やっと出逢えた 花一輪

中山眞智

待ちわびて サクラの蕾と にらめっこ

林 紀子

夫逝き 桜ひらひら 胸をさす

林 紀子

フキノトウ 妻が料理 酢味噌味

渡邊好之

桜園 咲き満ちて 皆笑顔

渡邊好之



春到来！ 農園便り

投稿 世話人 五日市誠藏(市原市)

お花や野菜作りを始めませんか

三寒四温を経て、安定的に暖かな花が一杯の好季節を迎え、お花や野菜作りに適した時期になりました。ホームセンターのガーデニングコーナーは花や野菜の苗・種の展示が多くなり、お客さんで一杯です。栽培はベランダやお庭畑でも楽しめ、気分転換や健康作りにも役立つので近年とても人気があります。

ロシアのウクライナ侵攻で食糧不足が深刻

ウクライナは小麦等の世界的穀倉地帯です。今年の作付や収穫が絶望的になり、穀物の需給バランスが崩れ、品不足から私たちの食品も軒並み大幅な値上がりで、日常生活を圧迫し始めています。

日本の食料自給率は下がる一方で、地球温暖化や火山大爆発の噴煙、火山灰等が引き起こす日照不足、冷温等の異常気象も懸念されます。日本はもっと食料自給率を上げる必要があります。

農業就労者の高齢化等で耕作放棄地が増加中

大型田植え機や刈り取り機械が入れるよう、私たちの税金を沢山使って、農地改良・区画整理をした農地が休耕で荒れ放題、大規模な太陽光発電パネルで埋め尽くされているのを沢山目にします。



ピーマンの花

今は無料や安い利用料で家庭菜園の土地・畑が借りられます。探せば貴方の近くでも見つかります。無農薬で新鮮・健康に良い自分好み



の野菜を「地産地消！」しかも家計にも優しい野菜作りに貴方も

ナスの花

挑戦してみませんか？

私は地主さんのご厚意で今年も約600坪の畑を無償で借り、野菜作りを始めました。

(土地を選ぶポイントは無料か安い土地・車を置ける・水の便が良い)

ジャガイモの種イモ5種類、1,000個の植え付け

ジャガイモは南アメリカのアンデス地方が原産。世界中で栽培され、日本全国で栽培されている人気の根菜です。色々な料理に利用出来、食物繊維が多い等の健康食品です。

(去年は日本全国で不作でした)

霜枯れを避けてと安易に思っていたら種芋を買いそびれ、青森県の八戸市、岩手県の二戸市に住む兄弟姉妹に頼んで何とか種芋を確保し、先日5種類1,000個をスコップと鍬一本で植え付けました。

一個の種芋からは10本近い芽が出ますが、元気の良いのを2本残し、あとは全部摘み取ります。そうしないと沢山芋は付きませんが大きいものは出来ません。1,000個の各一株から約10個以上のジャガイモが取れますので初夏には10,000個以上収穫が見込めます。



ジャガイモの花

自家消費、ご近所・知人・友人へプレゼント、千葉市栄町のお店の店頭、障害者支援団体のマルシェで販売。売り上げ金は、生きがい活動資金とし、一部は寄付しています。

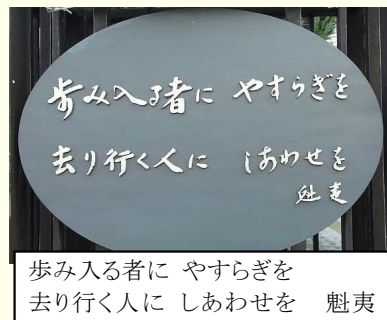


トマトの花

(ジャガイモ栽培のポイントは芽欠きをする・地表近くに出来る芋に土をかけ緑に変色させない)

「市川市東山魁夷記念館」は、中山法華経寺の龍王池から住宅街の緩やかな坂道を7～8分上った所にあります。

八角形の塔の上の「白い風見馬」が目印です。館の門入口に掲げられているのは右の写真のお迎えのボード。3月下旬、記念館の北側に隣接している画伯の自宅であった庭には、見事な枝ぶりの枝垂桜が咲いていました。



記念館に入って右側の資料展示室には、画伯の生い立ちの写真、画伯の残された言葉などが時代順に展示され、奥には、画業の足跡が実物資料等で紹介されています。画伯の直筆原稿を発見！ その流麗な文字からも誠実なお人柄が伺えます。上の棚には、岩絵具を入れた瓶が数十個並んでおり、緑～青～紫の微妙な色のグラデーションが画伯の繊細な色彩感覚を彷彿とさせます。

皆様にちょっとクイズを出します。正解の確認は、展示室で。（本会報のP10にもあります）

- ① 1953年、画伯45歳の時に市川市中山に新居を建設。設計は美術学校で同窓だった吉村順三氏。さて、画伯と奥様と一緒に写っている動物は？
 ㊦ 犬 ㊧ 山羊 ㊨ 虎
- ② 画伯の言葉「私の戦後の代表作は、すべて市川の（ ）で描かれています。」
 ㊦ 筆 ㊧ 光 ㊨ 水
- ③ 画伯が大切に手元に残していた1枚のLPレコードの作曲家は？
 ㊦ ベートーヴェン ㊧ シベリウス ㊨ モーツァルト



二階の作品展示室で開催中の作品展のポスターから

二階は作品展示室で、5月22日迄「風景画家 東山魁夷のあゆみⅢ 風景巡礼」が展示されています。この展示室はぐると全体が見渡せる空間で、中央のソファに掛けてじっくりと鑑賞できます。

私のお気に入りには、入ってすぐ右側の小コーナー。まるで自分の部屋に作品を飾ってもらっているような気分です。深山に湧く雲、引いては押し寄せる波、そして悠久の青緑の世界に浸ることができます。

「花かげ」「春愁」「山嶺湧雲」などの作品名と作品に添えられた画伯の言葉にも、美の本質を求める真摯な深い心情が込められているようです。

一階には、ミュージアムショップとカフェもあり、リラックスできます。天井の高いカフェからは「Kaiiの庭」が眺められ、天気の良い日には屋外のテーブルもいいものです。

駐車場花壇のバラはこれから見ごろになります。



カフェのコーヒーカップ

記念館を後にする時、一階展示室の最初の言葉「私は生かされている」が思い出されました。白い風見馬よ、また来ます！



交通 JR下総中山駅北口から京成バス約8分「北方」下車すぐ(170円)
休館日 月曜日（当日が祝休日でも開館、代わりに翌平日が休館）
入館料 一般 520円 65歳以上 420円（現在の5/22までの作品展も鑑賞可）
問合せ 047-333-2011 市川市東山魁夷記念館



短歌

投稿 林田富子（千葉市）

新婚の昭和に訪ひし梅の里
梅に驚 花の香今も

若の日の夫直伝の 落味噌をひ
遺影に供ふ 五十路の春より

子等は歌 夫は口笛 吹く原の
ピクニック写真に 白黒おかし

足萎えの 八十路の浅き 春の夢
山野駆けたり 山姥のこと

「百迄も 生きて幸せ？」と 自問する
「ヨイシヨ、コラシヨ」の 独居の日々に

春風に 香る水仙 散る椿
自然に生きよと 吾れ論すがに

マスク掛け 唄ふ米寿の情恋歌
いいね、いいよの 御輿の上で

白酒を 飲みつ語らむ 雛の宵
来し方、行く末、末後はおぼろに

茶の間にも 瞬時に届く ビッグニュース
政治、スポーツ、ウクライナの難

コロナ禍と寒さに籠る 明け暮れの
老いに眩しい 北京オリンピック

令和四年三月

（林田詠）

会員の写真コーナー



さくら

投稿 大崎豊太郎（市川市）
撮影 令和4年4月2日
市川市中山法華経寺

俳句

投稿 山下利子（一宮町）

通院の 車窓で眺む さくらかな

孫曾孫 二十二人の お年玉

水仙花 ひそかに揺れて春を待つ

たわわなる 藤の実散るや 音立てて

大寒に ルーペ片手に 新書読む

デイケア 五黄の虎の めりえぬる

年男なる 孫の雑煮で 年祝う



♥妹想いのお兄ちゃん♥

投稿 斎藤京子（市原市）

娘の家で飼っているゴールデンダードル
（ゴールデンレトリバーとプードルのミックス）の
マロ（オス3才9カ月）と孫（1才）です。
マロは孫が生まれる前からいるので、お兄ちゃんです。
体が大きいので、生まれたばかりの新生児と一緒に
生活できるか心配でしたが、とても性格がおとなしく、
やさしいので、孫の様子を見て寄り添うように毎日
過ごしてくれています。
まだ孫に手間がかかり、ママに甘えられず、すねる事も
ありますが、毎日の楽しみは、お揃いの服とスタイをつ
けての1時間程のお散歩のようです。🌸🌸🌸🌸🌸🌸



いつも孫の子守
りをしてくれる
お兄ちゃん
マロ

宝田 明さんの急逝を悼む

事務局 熊谷勝弘

三月二十八日に俳優の宝田 明さんが亡くなられました。八十七歳でした。

現在、連日のようにウクライナへのロシアの軍事侵攻の映像・記事が大きく報道されています。その実態が前号の会報十八号で紹介しました、小泉靖子様の編まれた、先の大戦での悲惨な実態に晒された人々の記述をまとめた本、「語りつづ あの日あの頃」に記載されていることとまったく同じことが現実になって日々伝えられています。

そして、この度亡くなられた宝田 明さんも同じような体験をされていました。

日本の敗戦後、ソ連兵に占領されていたハルビンで出征中の二人の兄の消息を探しに行った際に、ソ連兵に機関銃で撃たれ、弾が右腹に当たり、元軍医から麻酔もなく裁ちばさみで傷口を切り開き、銃弾を取りだしてもらった体験。日本へ帰る船の出る港までの二ヵ月余にわたる苦難の道のり。

このような体験がバックボーンになっていたので、しよつ、六十歳頃以降、俳優という立場を維持しつつ、**反戦・平和の語り部**として講演活動等にも力を注がれていました。ご存命であれば今のロシアの軍事侵攻、どんなメッセージを発信され続けておられたか惜しまれます。ご冥福をお祈り致します。

平和と命こそ

憲法九条は世界の宝だ

日野原重明

宝田 明

澤地久枝

私たちは次の世代に、どんな明日を、どんな未来を手渡すのか——医師・俳優・作家として活躍する三人が憲法九条への思いを綴る

新日本出版社 定価（本体1200円）税別

上記本、三人の方々が平和について語っています。

新日本出版

一、二〇〇円

※事務局に一冊有り貸出し可

サークル・同好会の活動

2022.
4/21~6/30

	火曜日		木曜日	
	午前	午後	午前	午後
第1週		カラオケ		
第2週	歌 声	吹き矢		
第3週		カラオケ		
第4週	歌 声	吹き矢		学ぶ会

- ① 今まで「楽しい歌声サークル」は「コロナ」感染予防の関係で、前半と後半の2つのグループに分けて実施していましたが、元の1つのグループ制に戻しました。
時間は10:00~11:45
- ② 「コロナ」による「緊急事態宣言」発出中は休止。「蔓延防止措置中」は実施。
- ③ 不明な点の問い合わせは各担当世話人または幹事へ

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 10:00 ~ 11:45 変更になりました	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	1回 800円
スポーツ吹き矢サークル	第2・4火曜日 13:30~15:30 状況により変更あり	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 窪田重子(幹事) 043-256-5784 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 状況により変更あり	「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 352円 飲み物420円~ 消費税別途 合計850円~
同好会「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 状況により変更あり	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)ができます。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をお問い合わせ下さい。 [P.9]

お知らせ



第1回歩こう会のご案内 「市川市北部の歴史・文化・自然を巡る」

今回は市川市の北側にある大野・大町・柏井・曾谷を巡るコースです。
万葉集にゆかりのある植物園、駒形大神社(にらめっこおびしゃ)等の歴史ある神社・仏閣や緑地を、爽やかな季節に散策してみませんか。

日時 2022年5月12日(木) 10:00~12:30
集合 JR武蔵野線市川大野駅改札出口 **10:00集合**
参加費 無料(一般の方の参加も歓迎です。お友達をお誘い下さい)
携行品 マスク、歩きやすい服装・履き物、飲み物、軽食、雨具
コース

駒形大神社



JR武蔵野線市川大野駅 → 万葉植物園(トイレ) → 浄光寺 → 大野城跡
→ 法連寺 → 礼林寺 → 駒形大神社(トイレ) → 大町レクリエーションゾーン
→ 北総線大町駅 **解散** (→ JR武蔵野線東松戸駅 → 西船橋駅)

※解散は北総線大町駅 12:30頃

歩行距離 約5Km

市川万葉植物園

案内ガイド あり(市川案内人の会ボランティアガイド)

その他 当日雨天予想の場合は前日11日午後7時迄に担当者から連絡します。

※ コロナ感染関係で中止になる場合あり。その場合は担当より電話にて連絡します。

担当世話人 渡邊好之

電話 0436-41-8252

携帯 090-9379-6347

たけのこ掘り



春の味覚、タケノコ掘りに出かけませんか?
現地は平地にあり、管理されている竹林なので掘りやすいです。掘ったタケノコは無料で持ち帰りできます。

日時 4月22日(金)
場所 八街市「たけのこの里」(市の施設)

集合 JR総武本線 八街駅 9:30

※ 車で来る人も

JR総武本線銚子行き
千葉駅発8:39 7番線

参加費 無料(たけのこ代も無料)
持ち物 長靴(運動靴でも可)、弁当、飲み物、
大きいビニル袋、タオル(手洗い用)
持ち帰り用リュックorキャリーバッグ
軍手、スコップは車で来る人は持参
電車の人は現地にあります。
雨天 前日18時の天気予報で判断。
電話で連絡します。

参加申込

担当世話人 渡邊好之

電話 0436-41-8252

携帯 090-9379-6347

「ちばシニア劇団 PPK48」の公演がありました。

シニア世代の劇団。PPKとは「ピンピンコロリ」と生きる。48はアイドルグループAKB48から頂いたもの。結成は2014年。

今回は3月26日に千葉市文化センターでの公演。演出に俳優の三波豊和氏(歌手の三波春夫氏のご子息)を迎え、出演も。

演目は三波氏書き下ろしの3本。「富雄と樹里恵」「ある病院の待合室にて」「八人の八重子」。純愛・コメディ・感動の舞台で、シニアと思わせないエネルギッシュな演



技に圧倒されました。本会の健康講演会の際に三波氏と担当の方が公演紹介の挨拶に来場されました。当日本会の会員も見えていました。上の写真は劇団員

事務局 熊谷勝弘

P7の「ぶらり散策」クイズの正解

①: イ 山羊

②: ウ 水

③: ウ モーツァルト

(曲 フィガロの結婚)

P 10