

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6月 第20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



長生郡長南町「野見金（のみがね）公園」のアジサイ 撮影 2021・6・11 撮影者 会員 高橋宏一氏（市原市）  
遙か茂原市方面を望み、更に遠方の太平洋九十九里方面の眺望がすばらしい標高152mの高台のアジサイです。

平和「いっしょに生きる」 事務局長 熊谷勝弘

ウクライナへのロシアの一方的軍事侵攻が連日メディアを通じて伝えられ、改めて戦争の実態というものごとということ知らされます。ところで、先の大戦と比較してみると今のロシアと戦前の日本の姿がよく似ています。侵略の理由付けが「防衛」・国内では「言論の自由」の封殺と「プロパガンダ」報道・学校教育での思想統制・侵略を受けた中国や当時の朝鮮をはじめアジアの国々がどんな悲惨な状況に追い込まれたかは知らされない等…

日本は敗戦後、このような戦争と政治は一度と繰り返さないと誓いから現在の憲法を持つことになりました。ところが今回のロシアによる戦争の影響で、気持ちは分かりますが、九条改憲、軍事費の大幅増強、敵基地攻撃能力の保有、核兵器の共有等が次々と表明されるようになってきています。

しかし、こちらが武器を増やせば相手も増やします。「いざとなればやる気があるな」と思われるのは当然。敵基地攻撃能力の保有はその最たるもの。互いにピリピリしていればいっせいなぎつかけで武力衝突から戦争になるか分かりません。また、核兵器による戦争抑止力は今回のロシアのプーチン大統領の態度で当てにならないことが明らかになってしまいました。

日本が採るべき道は憲法の平和理念と国連憲章を高く掲げ、世界に平和のアピールを強く呼びかける国になるとともに、世界で唯一の核被爆国として核兵器禁止条約に参加し、非核に徹し、地球上から核を廃絶することだと思えます。これが日本の国の品格を高め、世界の多くの国々から信頼と支持を集めることに繋がるでしょう。広島・長崎で被爆した人々にとっては、核の抑止力や核の傘への固執はどのよう「いっしょに生きる」



## 第4回 「眠る前に必ず水を飲む」

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



私の回診中に高齢の男性患者の一人が、「夜中に尿をするために目覚めて困るので、夕食後は全く水分を取らないようにしている」との趣旨の発言をしたので、私はあわてて、「夜中に何回目が覚めて排尿しても死ぬことはないが、夕食後全く水を飲まないで、脱水して血液が濃くなって明け方に脳梗塞で半身不随になるか運が悪いと死にますよ」と説明して、「眠る前に必ずコップ1杯の水(150ml)を飲むように指導した。

若い人は朝までぐっすり眠れるが、高齢になると夜中に目覚めて排尿しなければならなくなるのは、確かに困った問題である。だからと言って、水分を飲まなくしても、問題が解決するわけではないところか、危険極まりない行為である。



血液は全身を循環して、酸素と栄養素を身体各部の組織に与えると同時に、炭酸ガスと代謝産物を取り入れて、前者は呼気として肺臓から、後者は尿として腎臓から排出している。血液には主要成分として液状の血清と固形の赤血球があり、血液中の赤血球の割合を示す値としてヘマトクリット値がある。正常値は成人男性では40-50%、成人女性では35-45%である。赤血球が少なくなる貧血になればこの値が低くなるが、水分を取らなければ、血清が少なくなり血液が濃くなりこの値が高くなる。ヘマトクリット値が高くなる(血液が濃くなる)と赤血球が凝縮して赤血球の塊としての血栓ができる。

血栓が心臓の動脈にできれば心筋梗塞、脳の動脈にできれば脳梗塞となる。

私の患者の中にもヘマトクリット値が異常に高い多血症の男性がいて、脳梗塞の再発を繰り返していたので、**瀉血**を繰り返さざるを得なかった。

※ **瀉血【しゃけつ】**：血液を抜き取る治療法

夜中に排尿のために1回目覚めるのは高齢者にとっては正常範囲である。これが2回以上となると「夜間頻尿」と言う。夜間頻尿の原因は夕食後に飲む水の量ではないので、夕食後に飲水を止めても夜間頻尿の問題は解決しない。高齢になると運動量が減り、歩かなくなり、椅子に座りっぱなしにしている時間が長くなるので、水分が足に溜まりやすくなる。加えて心臓の心拍力も弱くなっていくので、この足に溜まった水を全身に循環させられなくなる。私が勤務する介護老人保健施設の高齢の入所者の中には足が浮腫んでいる人が多いのはこのためと考えられる。夜寝ると足に溜まった水分が全身を循環し、腎臓から排出されるので夜間頻尿となる。椅子に座る時には別の椅子に両足を乗せて足に水が溜まらないようにする。

脳血栓の予防のためには、眠る前にコップ1杯の水を飲み、夜中に目が覚めたら、その都度、排尿後にまた水をコップ1杯飲んで脱水を予防することが極めて重要である。



# 千羽鶴贈呈

千羽鶴贈呈は、6月現在、合計26基26,000羽となりました。その全ての千羽鶴を仕立ててくださっているのが、世話人の渡邊好之さんと奥様幸子さんです。作業の様子を投稿してくださいました。

## 折鶴から千羽鶴への変身活動

投稿 渡邊 幸子 (市原市)

朝、部屋の雨戸を開けると朝日の光が入り、床の間の前に千羽鶴が少しずつ、組み立てられている所がはっきりと解る様になります。33羽～34羽用の短冊と50羽用の長冊が吊るされています。近寄っては1羽毎に少し修正していきます。鶴へ独り言を言いながら1日の始まりです。

折鶴は当初、発足時事は世話人から100羽/人を目標に始めたと聞いています。私も10羽/日から始め、主人に折り方を教えて当初は製品にならなかったのですが、私と競争するまでになりました。1500羽～2000羽まで作成した頃、第1回目の贈呈先が決まり、大変嬉しかったことを覚えています。

折鶴は世話人の方々をはじめ、熊谷美重子さんの関係者、特に会員以外の皆さんから沢山の折鶴を預かる様になり、一般紙や千代紙を1羽1羽丹精込めた理想的な折鶴と、個性的(胴長とかペリカン似)な物があり、二人で楽しく仕事をしています。

千羽鶴の脇に添えられるようになった立体折紙(ボンポリ・ひし形・サイコロ)は、中山さんの製品を主人が組み立てています。私は薔薇と大鶴を担当して、飾り台は主人が作っています。

贈呈先からのご返事・感想文が会報を通して知って、活動の生き甲斐としています。

これからも、会員及び非会員の皆さんからのご協力を、今後も折鶴をお願いします。

渡邊家の床の間で贈呈を待つ千羽鶴と筆者



千羽鶴に添える薔薇、白とピンクの対の折鶴

## 報告 千羽鶴贈呈 令和4年4月・6月



上・代表の細井様、職員  
の山本さんと。  
下・「やさしい手京葉」  
全景

4月29日(金)、この度当会新会員としてお迎えした小林則子さんのご紹介により、2か所の施設訪問となりました。あいにくの雨でしたが、千葉市中央区の特別養護老人ホーム「ローゼンヴィラはま野」さんに伺い、玄関に設置させていただきました。今も続くコロナ感染予防にご苦労される中、快く受け入れて下さいました。

同日午後、市原市にある株式会社「やさしい手京葉」さんを訪問。千羽鶴は玄関に置かせていただきました。設置作業後、デイサービスご利用の皆様の帰宅時間らしく、玄関に多くの方々が集まって、千羽鶴は注目の的となりました。

上・「ローゼンヴィラはま野」  
全景  
下・紹介者小林さんのご友人  
と職員のお二人(後方)



上・第2クローバー学園  
全景  
下・職員、利用者の皆様



6月8日(水)、市原市内の障害者支援施設「第2クローバー学園」と、4月の「やさしい手京葉」の関連施設「グループホーム明日香」を訪問しました。

「だい2クローバー学園」では利用者の皆さんが集う部屋のコーナーに千羽鶴を設置、その後、歌やおしゃべりで親睦を深め施設を後にしました。

「グループホーム明日香」では、玄関に置かせていただきました。帰り際、入居者のお一人に「頑張っね」と声を掛けられ、大変励みになりました。

皆様のご協力に感謝いたします。



上・グループホーム  
「明日香」職員の皆様、  
紹介者山本さん(左端)  
下・施設的全景



# その人らしく、ともに、生きる



## 第2回

### 「わかる」ということ、さまざま

木村登紀子 (当会顧問)  
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長



前回は、人と人とが寄り添い対話的なかわりをするには、「わかるとかわる」、「かわるとわかる」ということが鍵になると述べました。今回は、目の前の大切な相手を「わかる」ということについて考えてみましょう。

#### 「わかりたい」

誰かに寄り添いたいと思うとき、私たちは、その人をよりよく「わかりたい」と願うことでしょう。その人が困っている、悲しんでいる、あるいは苦しんでいれば、助けたい、問題を解決したい、慰めたい等、「役に立ちたい」という気持ちになるのも自然な心の動きだと思います。けれど「わかる」にもいろいろな形があります。

#### 「わかる」という時の3つのパターン

1つ目は、相手の話を自分自身の経験に当てはめながら、そうだ、そうだったと相槌を打ちながら会話を進めていく場合です。この時、相手のことを聞いているようでも自分自身の経験と照合していますので、そこでの「感じ」は「自分の感じ方」です。話し手の経験していることそのものではありません。聞き手と話し手にズレが生じ、話が深まらないこともあるでしょう。

2つ目は、目の前の相手が話すことを聴いて、その人が見て感じている世界をその人の身になって理解していくというものです。自分自身の気持ちをひとまず脇に置いて(括弧に括っておいて)話を聴きます。そして相手の見ていること、感じていることを、まるで自分自身が感じているかのように、見る、感じるというものです。これは、心理カウンセラー養成の場合の基本になるものです。そうすると、話し手は、自分の気持ちを言葉にし、それを自分自身で聴くことで、自分が何をどう見て感じているのかを実感し捉えられるようになる場合も多くなります。

3つ目は、相手と会話をしながら、自分自身の感じを返していくことです。自分で捉えた自分自身の感じをその人に返しながらか理解していくということは、その時、その場で(今、ここで)、自分がどう感じているかに気づき、それを言葉にすることが必要になります。対話をしながら、相手と自分の相互の気持ちを把握し、その動きを即座に理解していくには、ちょっと練習が必要になるかもしれません。また、今、自分の感じたことをそのまま相手に返した方が良い場合と、相手にわかるように、傷つけないように、工夫して伝えることが必要になる場合もあることでしょう。

そして、以上のいずれの場合にも、時には、問うことをやめて、そっくりそのまま、そっと受け止め続けることが大切な場合もあります。相手を「わかる」には、いろいろな場合があるようですね。

皆さまは、普段、どのようにしていらっしゃるのでしょうか。わかり方もかわり方も、これまでのそれぞれの人生の中で、自然にあるいはやむを得ず身に着けてきた癖もあることでしょう。お互いに、その人らしさを生かしてかわりあい、ともに歩んで行けたら・・・と思います。



## 第1回歩こう会から

## 市川市北部の歴史・文化・自然を巡る

令和4年5月12日(木)

令和4年度第1回歩こう会を終えて

世話人 福澤 典子(市川市)

5月12日、「市川案内人の会」2名の案内で、JR武蔵野線市川大野駅を参加者10名で出発。

大野駅近くで百段の階段を登り、最初の「万葉植物園」に到着。万葉集に詠まれている植物が栽培され和歌と共に展示されている所で、白い牡丹の花が見ごろでとてもきれいでした。

次に平将門が築いたと伝えられている「大野城跡」(海拔22.5m)で平将門伝説を聞き、次の「礼林寺」へ。ここまでが急な登り下りの多い所で、3名が帰られ、残り7名での参加となりました。

その後、「駒形大神社」で案内人が語る民話を聞きながら10分休憩。周りに梨畑の多い所を歩いて「バラ園」に到着。今年は例年より早い開花のおかげできれいに咲いたバラが見れました。

次の「鑑賞植物園」では、温室を見たり、休憩所でおやつを食べたり30分自由行動でした。

最後の「自然鑑賞園」は、周りが傾斜林に囲まれ梨畑から流れ出た水が、30年経て湧き水として湿地を潤し、水芭蕉やヘイケ蛭が育ち、カワセミも多くいるそうです。

解散場所の北総線大町駅に向かう途中に通った「大町梨街道」には梨御殿といわれる門構えの梨農家が50軒以上密集しているそうです。

前半は起伏の多い所で疲れましたが、後半は湧水が豊かな自然環境の中を歩き、とてもリフレッシュできました。次回はなるべく平坦な道を歩きたいと思いました。



大町自然観察園のバラ園。色とりどりのバラが満開でした。



駒形大神社で民話を聞きながら休憩。坂が多いコースで少々疲れ気味の参加者。



自然鑑賞園内の湧き水。江戸川の水源。

## たけのこ堀りから

4月22日(金) 八街市「たけのこの里」にて



大きなたけのこに挑戦

(上) たけのこ堀りが生まれて初めての方も。大変ですが、採れたたけのこに大満足。  
(右) 日よけを用意していただき、昼食。おかげでおしゃべりも盛り上がり楽しいひと時に感謝。



新型コロナの影響で中止が続いていたたけのこ堀りですが、会員の関戸さんご夫妻の計らいにより今回実施する事ができました。

参加者8名。現地に到着後、休む間もなく各々スコップやクワを手に竹林へ。快晴の空の下、狙いを定めたたけのこの周りの土を丁寧に掘っていきます。夢中で掘ること1時間、たくさんのたけのこが山積みとなりました。

八街市が管理する「たけのこの里」は、幼稚園児や、障害者の方々も安全にたけのこ堀りが楽しめるよう、手入れも行き届き、平坦で歩きやすくなっています。自分で掘ったたけのこは格別、大変美味しくいただきました。

世話人 中山真智(市原市)



## 新入会員の 皆さんを紹介

井之上ミエ さん (千葉市)

小林 勉 さん (市原市)  
則子 さん (市原市)

井之上さんは本会会員の有村美津子会員の紹介。3月28日の第4回歩こう会に参加されて、その際に俳句も詠まれています。4月22日のタケノコ掘りにも参加されて、このたびめでたく入会されました。

小林さんご夫妻は熊谷美重子世話人の紹介。入会の挨拶文をいただいております。本会報7ページに掲載してあります。

久々の相次ぐ入会で、会にとりましてもパワーをもらい、この上ない喜びです。一緒に**いきいきライフ活動**を楽しんでいきましょう。よろしく願い致します。

事務局

## 農園便り キジに占拠(産卵)された畑

投稿 世話人 五日市誠蔵(市原市)

我が家の農園では、ジャガイモの花が咲き、試し掘りをしたらこぶし大の芋は少なく全体的に小粒の新ジャガがゾロゾロ、収穫はもう直ぐです。

茹でたらホクホクしてとても美味しかったです。その他の夏野菜も収穫時期を迎えつつあります。

沢山採れる無農薬、新鮮、健康に良い野菜をどのように活かすか頭を痛めています。

畑の周辺には**キジ**が沢山居ります。今年、畑の二カ所でキジがピンポン玉大の卵を7~8個産みました。子育て支援の為に近くでの農作業は中止、お陰で農作業が遅れましたがキジは無事に巣立ちました。皆さんがキジと聞いて思い出すのは極彩色で尾の長い雄鳥でケーンケーンと鳴きます。メスは地味で小柄、鳴きません。枯れ葉、枯れ枝で地面に作った巣にうずくまると目立たずに敵に発見されにくいので子育ては適役です。

メスだけが卵を雨の日も風の日も抱き続けるので頭が下がります。「キジも鳴かずに撃たれまいに！」オス・メスそれぞれに役割と長所、短所が有り勉強させられます。



畑のキジの巣と卵 卵は8個

## 人道支援の善意に付け込む詐欺に注意を！

世話人・消費生活アドバイザー 五日市誠蔵(市原市)

ロシアのウクライナ侵攻から100日経過。欧米の軍事支援が質量とも増え、戦争は長期化の様相で停戦、終戦が見えません。

被害は何時も弱い市民です。テレビで見る惨状から多くの方が何か支援をしたいと思っておりますが、何をどのようにしたら本当に困っている人々に確実に支援が届くのか分からず困っています。

色々人道支援への寄付の呼びかけが有りますが、善意に付け込む詐欺も横行しています。情報を集め善意が無駄にならないよう注意しましょう。

私は本会の他に、特定非営利法人ニッポン・アクティブライフ・クラブ(通称ナルク)の千葉の拠点(支部)にも所属していますが、そこでウクライナへの人道支援寄付を募ったところ、110,000円寄付金が集まり、4月28日、青天の下、東京都港区西麻布にあるウクライナ

大使館を直接訪問し、寄付金を贈呈。お礼状と領収書、記念のバッチを頂き記念写真も撮らせて貰い、本当に良い体験をしたと同行者全員満足して帰りました。

情報を収集し寄付の仕方は自由です。結果は自己責任です。寄付金詐欺にはくれぐれも注意しましょう。



ウクライナ大使館玄関にて 左端から筆者、荒井さん(本会会員)、右お二人はナルク会員の方、後ろ中央大使館職員

# 会員の平山健治さんからのお勧め便り

## 千葉公園の 「大賀ハス」紹介

2,000年前の種から  
発芽させた**古代ハス**



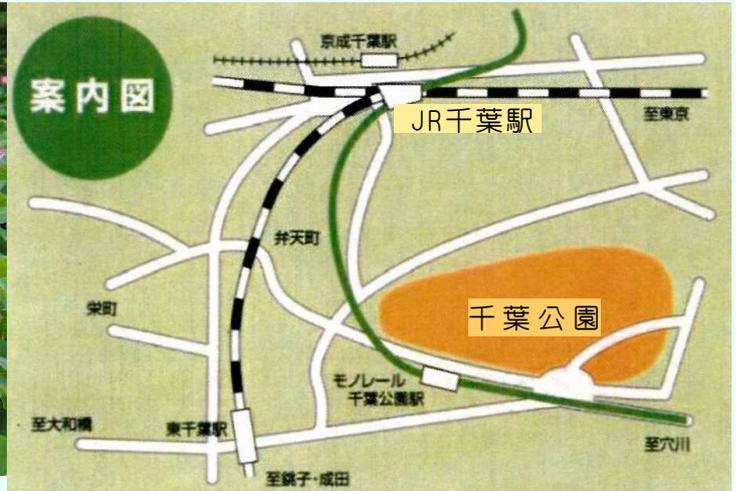
千葉公園に咲く「大賀ハス」→

植物学者の故大賀一郎博士らが昭和26年、千葉市花見川区の東京大学検見川総合運動場のおよそ2,000年前の地層中から発見したハスの種を採取、発芽を成功させたものです。

**見頃は6月上旬から下旬 朝4時頃から咲き始め、昼近くにはしぼみ始めます**



ハスの花は昼頃からしぼみ始めます。見学は午前中に済ませましょう。入園料無料、売店は月曜日休業。喫茶・軽食カフェあり(月は休業)



JR 千葉駅北口または千葉公園口から徒歩 10 分。  
モノレールで千葉駅から千葉公園駅下車 0 分。  
駐車場は無料 50 台 ただしすぐ満車になります。

## 会員の眞野和雄さん(東京在住)、JR木更津駅の「駅ピアノフェスティバル」でジャズを演奏



演奏する眞野さん

昨年の12月18日(土)にJR木更津駅構内で実施され、

得意のジャズを演奏。「テネシーワルツ」をはじめ、おなじみの曲数曲を演奏されました。

御年91歳で東京から木更津に出かけられるなど、お元気な様子何よりです。現在も総務方面の多くの城址を巡られ、幕末の頃の歴史の研究者でもあり、大変詳しいです。

文責:熊谷カ

## 新入会員の小林さんからのお便り

小林則子 (市原市)

私共夫婦とも、千葉生まれの千葉育ちで、主人は地元市原市で、私は千葉市より嫁ぎました。三人の年子の男の子と主人の両親の七人の大家族で賑やかでした。息子達が部活の頃は早弁、昼弁、中弁と60分のお米が足りるか足りないか、よく義母と冷や冷やしておりました。今では息子達も独立して、病院の総務や看護師夫婦、車関係の仕事に就いております。

両親を見送り、主人も地元の企業の後、義父が経営しておりました小さい会社を継ぎ、私も病院給食を辞して、今では二匹の愛犬のお散歩やお世話に追われております。

昨年、「コロナの一回目のワクチン接種の後、主人が急性心筋梗塞を起こし、一命は取り留めましたが、私も数年前に仕事中に同じ病気なつておりました。夫婦仲良くですので、これは、これからの人生を何か人様のお役に立てればと思つていたところへ、歌の会に熊谷美重子先生が講師として見え、尊敬する日野原重明先生記念「いききライフ千葉」という会報を拝見しまして、今のわたしたち夫婦で一緒にできる会ではないかと思ひ、入会をさせていただきました。何も分からなく、未熟ですがよろしくお願ひ申し上げます。 ※ 26で新入会者を紹介





俳句

山下 利子(一宮町)

落葉掃き了<sup>お</sup>えてしばしの日向ぼこ

たわわなる金柑の實色増しぬ

遠き日の思い出座敷の大火鉢

(姉弟で囲む)

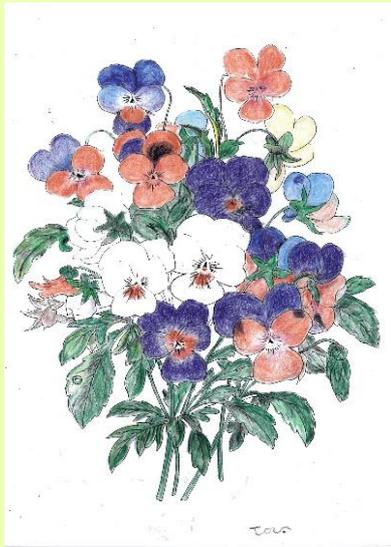
咲きて散りまた一輪咲く寒椿

防災のバケツの水に初氷

ぬり絵



(注)上のぬり絵はH.29年11月、デイサービスではじめて色鉛筆で塗った作品です。



短歌

林田 富子(千葉市)

競うがに枯野に出でし土筆の子

粋な帽子にミニ袴つけ

野水仙、スマレ、タンポポ咲く原に

土筆摘みたり夕日落つまで

花吹雪の中に摘まれし土筆ん坊

明日は都会の友の朝餉へ

土筆つみ野蒜を掘りて露をかる

楽しい八十路の山菜狩りは

落味噌に土筆の煮物、大根漬け

朝までテレビの米寿の春に

惨劇のウクライナ見し後野に立てば

草や木の芽のみな美しく

マスク掛け浴びむ令和の花吹雪

鯉のぼりも見ゆ日本の夜明け

いつの世もはかなく消ゆる花の舞

胸に残さむ拙<sup>つたな</sup>き文で

茹で晒し醤油で煮染めし伽羅路の

苦みに噎<sup>むせ</sup>る卯月の朝餉

令和四年四月

林田詠



迷いニワトリの「トット」ちゃん

投稿 菅谷 シズ (千葉市)

1年半ほど前に敷地の裏の山に一羽のニワトリを見かけるようになり、犬や猫に襲われないか心配でしたが、毎日のように歩きまわって、虫やトカゲを探して食べているようでした。市販のニワトリ用の餌を置いてやるようにしたら、すっかりなついて私の後を付いてくるほどで、名前を「トット」とつけてやりました。



迷いニワトリ「トット」ちゃん(雄)



抱っこされても平気

名前を呼ぶとどこにいても走って出てきます。今では玄関の戸を開けておくと部屋の中まで入ってきますし、膝まで上がって抱っこされても平気で、時にはいびきをかいて眠っています。朝の3時頃に「コケコッコ」が始まり、近所迷惑ではないかと心配です。

庭で飼っている柴犬の「パール」とは喧嘩することもなく暮らしています。夜は、裏の木の高い枝や屋根に上がって眠っています。

とにかく「トット」ちゃんはかわいいです。



先輩の柴犬「パール」と「トット」ちゃん

# 第1回歴史探訪バス旅のご案内

歴史探訪バス旅を再開します。今回は前会中止となりました曼珠沙華(ヒガンバナ)の里と歴史と蔵の町、川越の訪問です。皆様の参加をお待ちしております。

日時 2022年9月15日(木) 8:30~17:00

集合 JR千葉駅東口NTTビル前 8:15

場所 埼玉県 日高市 曼珠沙華(ヒガンバナ)の里「巾着田」の群生地散策  
川越市 「小江戸」と呼ばれる市内蔵造りの町並み散策・買物・昼



NTTビル前出発(8:30) → 曼珠沙華の里：巾着田(11:00~12:00) →

川越市内・昼食(12:30~14:30) → NTTビル前帰着(17:00)

参加費 4,000円 昼食代は含まれません

募集人数 22名 大型バス2坐席に1名の割合 会員の応募人数次第で一般参加者OK

マスクの用意

車内のお楽しみ・・・ビンゴ(今回は豪華賞品有り) カラオケ・歌声はなし

担当世話人 有村 長 電話 043-246-2981 携帯090-5769-8592



## サークル・同好会の活動

2022.  
6/21~9/30

	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 「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
- ② 不明な点の問い合わせは各担当世話人または幹事へ
- ③ 歌声は6月の第4(火) → 同第3(火)に変更
- ④ 8月は夏休みのため、活動ありませんが、カラオケ同好会は第1火曜日のみ活動を実施

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 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 6月22日(水)ピースフェア出演のため、同日9:30より練習あり。/ 6月の第4(火) → 同第3(火)に変更	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 8月は第1火曜日のみ実施 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。

# お知らせ

## 第2回歩こう会

千葉県立美術館と千葉ポートタワーの散策。季節柄歩行は短く、涼しい設定にしました。美術館では常設展示とコレクション展(浅井忠と工芸)の鑑賞。千葉ポートタワーでは125の高さからの千葉市、千葉港の景観を楽しめます。

- ・日時 2022年 7月13日(水) 10:00 ~ 12:00
- ・場所 千葉県立美術館・千葉ポートタワー
- ・集合 京葉線千葉みなと駅西口改札出口 10:00(集合)・12:00(解散)
- ・コース 千葉みなと駅 → 千葉県立美術館 → 千葉ポートタワー(展望室で解散)
- ・参加費 無料(入館料は個人負担。65歳以上千葉県住民で免許証又は健康保険証提示で無料)
- ・携帯品 マスク、水分補給水、雨具、免許証又は健康保険証。(短い距離ですが歩く装備で。タワー内にレストラン有り)
- ・歩行距離 約3Km
- ・その他 当日雨天が予想される場合は、前日12日午後7時までに担当者から連絡

担当世話人 有村 長

電話 043-246-2981

携帯 090-5769-8592

## 「楽しい歌声サークル」が発表！ ウクレレ音楽グループ「タンポポ」と共演

千葉市平和のための戦争展 **ピースフェア2022 in 千葉**にて

憲法施行75年・千葉市空襲77年 戦争を繰り返さないための集い



- ステージ 「千葉市空襲犠牲者」読み上げ、戦争体験談、紙芝居、朗読、歌、演奏
- パネル展示 戦争体験談、資料、子どもたちの絵、市民団体の活動紹介
- 開催期間 2022年 6月22日(水) ~ 26日(日) 10:00~17:30 (26日は16:00終了)
- 会場 Qiball(きぼーる) 1階 アトリウム 入場無料
- 後援 千葉市、千葉市教育委員会、朝日・東京・毎日・読売の各千葉支局、千葉日報
- 協賛 千葉市民活動支援センター活動部会

発表日時 6月22日(水) 11:30~12:00 会場のステージにて発表

内容 平和の歌中心にしたコーラスです。故田野原重明先生の理念であり、本会の理念でもある、平和を願う活動の一環です。都合がございましたら皆様の応援・フェア全般の見学よろしくお願い致します。理不尽なロシアのウクライナへの軍事侵攻下、**ウクライナの国の平和の歌「キーウ(キエフ)の鳥の歌」**も歌います。

## 阿部克行85歳 いろいろコンサート

~素敵な音楽仲間に合わせて~

日時 2022年7月22日(金)

開場12:30・開演13:00



場所 千葉市美浜文化ホール(メインホール)

世話人の阿部克行さんが上記コンサートに会員の皆様をご招待下さるそうです。

ご都合の宜しい方は同封のチラシの下段にある招待券を切り取り、会場受付へご提出の上ご入場下さい。

なお会員の鶴田 恵さんが1STのピアニストとして出演されます。楽しそうなコンサートのようです。

事務局

P 1 0

## 原稿をお寄せください！

会員の皆様からの投稿をお待ちしています。内容は自由です。これからも紙面を賑やかにして交流の場にしましょう！

俳句・川柳、短歌、写真、絵(墨絵・絵手紙・)日常生活上のアイディア、散策記、私の田野原先生の思い出、我が家のペット(の思い出でもOK)、戦争体験記(また8月15日がやって来ます)、ボランティア活動、対コロナ奮闘記、我が家のSDGs、私の「昭和」の時代、こんな活動は？、その他これ以外なんでも。

本会報表紙にある事務局宛お送りください。お待ちしております。会報委員会

