

福寿草

東京土建一般労働組合
板橋支部シニア友の会
イキイキ会
編集部発行
会長 伊藤和雄



会納会

ジャンケンゲーム
当たったよー！

7月25日(土)暑中見舞いの
参加がありました。左
いびりもあり、民謡
カラオケで皆さん大盛り
あがりでした。普段会
はハオと記念誌がはずみ
コミニティーシヨンをより
たよりに思っています。
ジャンケン大会では、勝
者には、自費菜のプレゼ
ントがありました。



おいしかった
炭焼でカンパ

徳丸会

あいにく、台風のと
し予の雨でしたが、60人
程の参加、イキイキ会
メンバー多数参加しまし
た。安房の国(里見氏)
の炭焼で大盛況でした。
ガイドさん、懐しい
お取り為ですが、懐かしい
言葉、言葉(言葉の花)
の言葉が、さういふこと
です。台風の時、物
で、炭焼の快活を一
日でした！
徳丸会
佐々木嘉彦記

今日からできる3つの腸活

①食事

内側からの腸活。朝食をはじめ、3食しっかり
り食べること。水分摂取は目標1日1.5L。

②運動

外側からの腸活。ウォーキングや腸揉みな
どのマッサージなどで腸のぜん動運動をう
ながそう。

③睡眠

腸を休ませることで腸内細菌のバランスが
整い、免疫力が高まります。食事は就寝の
3時間前までには済ませよう。

イキイキ会 民謡クラブ (第5回)

8月24日(月)PM1時～
予入ヨ
よろしくネ



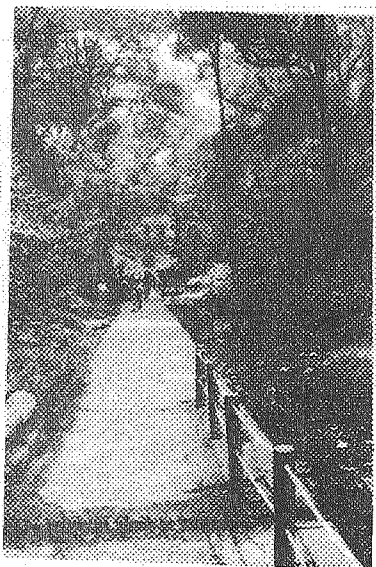
等々力溪谷

とどろきけいこく

公園

昨日、等々力溪谷公園
に行ってきた。武蔵
野台地の南端を谷沢川が
浸食してできた延長約1km
の溪谷です。遊歩道入口
に設置された温度計では
溪谷内の気温は28度です。
樹木が茂り、野鳥のさえ
ずりを聞きながらの散歩
は、とても気持ちよかつ
たです。また、園内の等
々力不動尊にもお参りし
てきました。健康祈願、
精神的な癒え、凶難除けな
どのご利益があるとの事
でうれしいです。帰りは
同じコースをもうひと
り、等々力駅近くのおそば屋さ
んで、等々力溪谷ビール
などを買って帰りました。

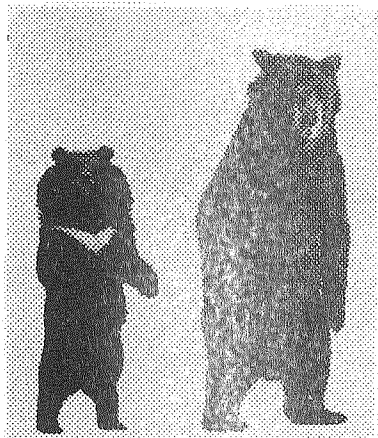
生越昇



いきものの 生き残術

昨日、国立科学博物館
で開催されている「いき
もの超ワールド展」を観
に行ってきた。現在の
地球には77万種のいき
ものが環境に適応しなが
ら進化し生き残ってきた
とあります。しかし私達
人間は、地球の自然環境

レグマちゃん



ツキノワグマ
ちゃん

を変えてしまい、甚大な
影響にもつながる温暖化
を進めています。もしか
すると、地球で一番や
つかりで困っているもの
は、人間かもしれないと
生越昇

日本史名 言入門

江戸中期の医師・思想家
・秋田の豪農の家に生ま
れる。京都で仏教を学ぶ
が、疑問を持ち医学を学
ぶ。八戸の飢饉で

命より米価を優先した
社会を批判。皆が自
耕作する「直耕を唱え、
搾取の少ない社会
を主張した。

米より命を支配より直耕を。

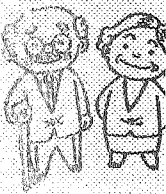
八戸の自然派医師による名言です



富を欲せんよりは
貧を招かざれ

安斎昌益 生1713年、没1762年

ぼけずに



手をのたら出しやばり
増まれ口に泣きこに人の陰口
ぐち言わす他人のことはめなはれ
いでもアホで居りなはれ