

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

ニュース

NO. 334

2012・11・1

発行：青木玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



最近心に残った言葉

健生会会長 青木 玲子

今月の健生会役員会では、顧問の渡邊一雄先生からNPOの歴史、健生会がNPO法人化するとはどういう事かという基本について噛みくだいてお話を戴きました。

今までのところ、健生会が法人化したという事でささやかな変化は見られるものの大きな変動はありません。先生のお話の中で私の心に残ったのは、NPO法人化するという事は、空気のような存在になるという点でした。

空気は人間が生きるのに欠かすことが出来ないもの、でも通常はその存在について人間は特に気を使わない。そのような空気のような存在、無くてはならぬもの、しかし透明で普段はその存在に気が付かない。

そのような団体になることが、健生会がNPO法人化することだと言われ、基本的には「そうか、だからNPO法人化しても健生会は特に変わらない、少しずつ変化することはあっても今まで通りで良いのだ」という確信が湧いてきたのです。

今まで官と企業が行ってきたことに加えて、第三セクターとしての市民活動が独立、または協働という形で起こり、市民、社会、愛、人間という精神のもとに起こったのがNPO法人である。

だからそれはとても大切な組織なのだが、空気のような存在になることが大切と言われたのだ、と私は理解しました。

良い勉強をさせていただき、少しずつではあっても、役員間で共通の理解ができたことは大変良かったと思っております。

来る十一月二十日にはコシノジユンコさんをお迎えして健生会NPO法人化記念講演会を致します。会員の皆さまには是非ご参加いただき、健生会の初めの一步に参加することで一緒に祝っていただきたいと思います。

もう一つ心に残っている言葉は、会員になっている「元気に百歳」クラブの記念誌発行と例会が最近品川であり、白澤卓二先生がアンチエイジング音楽による心の安らぎと云う題でお話をされた時に聞いた言葉です。

先生は、冬は雪山ツアー「三泊三日で十歳は若返ろう」を実行し、かんじきをはいての雪山ハイキングを高山村で、夏は足の裏で地面を感じる大切さの経験ツアーを三日間、阿賀野市で企画されたそうです。その様子をビデオで見ましたが、雪山では童心に還って遊び、

夏にはライフジャケットを付けて川下りもし、八十代の人まで参加でき、皆、子供のように楽しんで帰ってくる。「行ってみたいなあ」と思わせるツアー企画でした。

最後に先生はいつまでも「心のときめきを忘れないことが心の老化を予防する。ときめいている人はうつ病にならない」と締めくくられました。

先生が宿直を頼まれている老人病院で、誰にも聞こえないだろうと思いきりでフルートの練習をしていたところ、それが病院中に聞こえていて、それが高齢の方に心地よい音楽として受け入れられ、先生の宿直の日は通常の何倍も昇天される方が多いとの経験をされ、音楽と心の安らぎについて考えを変え始めたと言っておられたのは大変示唆に富み、印象的でした。



「原発難民日記」

青木玲子

昨年、東日本大震災が起きてから一年半が過ぎようとしています。東北の復興は多額な募金があつたにも関わらず、遅々として進んでいません。また福島原発の実情はなかなか、庶民には知らされぬまま、時が過ぎております。水素爆発が起こると実際はどうなるの？

原子力委員会とか推進機構とか学識者の集まりなのでしょうが、誰が本当の事を言っているのかわかりません。原子力が無いと経済的發展が臨めないとか、また原子力なしにやっていけないとか、それは本当の事なのでしょうか？毎週金曜日、国会議事堂の周りで静かにデモを行っている原発反対の人たちの中に加わりたいと心の中では思っています。

厚生会会員の木内たかたねさんの叔父様にあたる方に日本初の宇宙飛行士、宇宙船ソユーズに乗船した秋山豊寛さんがいらつしやいます。(木内さんの母上の弟にあたります。第一線を退いた後、福島原発から32キロにある田村市というところで、シイタケ栽培や米づくりの有機栽培で生計を立てて

いらした方です。昨年震災後いち早く練馬で講演会もしてくださいましたが、その時私の「何を信じたら良いのか？」という質問に英語が読めるなら外国の雑誌、ニュースウイークなどを読むと本当の事がわかります。と答えてくださったので、日本の報道には嘘があるのだと感じました。

木内さんの母上とはアジア婦人友好会のコースで一緒にですが、先日、二冊の本を送ってくださいました。

「原発難民日記」 岩波ブックレットNo. 825 定価は560円 秋山豊寛著 80ページ 足らずの薄い本ですが、宇宙飛行士として、放射能の事については詳しい方なので、何故十五年も大事にしてきた田村の家や畑を捨てて、難民として自分の住む安全な場所を探しているかを読むと、原発の本当の恐ろしさが良くわかります。是非本屋さんにご注文して読んでいただきたいと思えます。

「来世は野の花に」 六耀社 秋山豊寛著 1600円 これは前記の「原発難民日記」の内容を詳しく語っているものです。

■三年ぶりのシカゴ

菅原 美佐子

九月八日(土) 夕方、三年ぶりでシカゴのオヘア空港に到着しました。気温は二十五度、からっとした気持ちの良い気候です。空港からの道中、家の廻りの広い敷地には大きな木々と、青々とした緑の芝生、色とりどりの花ばなが咲き乱れて、以前と全く変わらぬ自然の美しい風景です。

娘の友人であるパンデイリー渡辺家の生後四ヶ月の赤ちゃんだった「澄ちゃん」を、一才までシカゴでお世話してから五年経ち、澄ちゃんは九月に小学校の一年生になりました。米国の新学期は日本より半年早く入学です。一年前からキンダースクールといって、幼稚園からその学校に通っていたので、特別に入学式などはやらぬいそうです。

スクールバスで学校に来る以外は、親が車で学校まで送り迎えをしなければならぬ事になってきます。すべての学年が三時まで学校で勉強です。その後習い事をする子供達は、バスで別のところに移動します。

澄ちゃんも日本の子供と同じ

ように、公文の塾、ピアノや歌、体操教室、ダンスなど毎日お稽古で忙しそうです。土曜日には日本人学校の補習校に通い、日本人の子供達と一緒に勉強です。海外にいるとどうしても国語力が弱いとの事で毎日漢字書き取りや読解力の勉強をママとやり、今は三年生と同じ位の力を持っています。

ゲーム遊びの好きな澄ちゃんは主人や私に遊び方を説明して、何度も相手をさせられました。

娘夫婦より一週間早く来ていた主人と私は、以前こちらで偶然友達になった幸子さんのお宅も伺いました。インド人のご主人が、シカゴの郊外にある大きなインドの寺院を案内してくれて、きらびやかなたくさんの仏像やお祈りの儀式を見学してきました。

昼間は澄ちゃんの両親は仕事に出掛けているので、主人と私はバスや電車のシルバー割引(外国人でも可)を利用して、シカゴの中心地や郊外のショッピングモールに足を伸ばして買い物やランチを楽しんできました。

娘夫婦が来てから、澄ちゃんとパパ、ママ、主人と私の七人で二泊三日でニューヨークに旅し

てきました。シカゴからニューヨークまで飛行機で二時間です。ニューヨークの上空からはどこまでも続くビル群が視界に入ってきました。さすが世界一の大都会です。エンパイアステートビル近くのホテルに荷物を置いて、ニューヨークの街を散策です。

まず米国の経済の中心地ウォール街に行き、有名な牛の大きなオブリジェの側では、金持ちを批判するデモ隊に遭いました。そこから歩いて十五分位で「自由の女神」見学のフェリー乗り場です。自由の女神は工事中でニューヨーク湾から見る事になりました。青銅色の女神は夕陽に輝いて美しい姿でした。大分陽もかたむいてきましたが、そのあと二〇〇一年九月十一日の同時多発テロの現場まで行き、資料館で当時の悲惨な映像を見て来ました。近くには大きな高層のビルが二つ建築中でした。

地下鉄で移動しているうちに、陽も落ちてきました。眩いばかりのネオンが光り、様々な人種の人達がブロードウェイやタイムズスクエアの広場に集まってきます。路上演奏やダンスをしたり、出店で買ったものを食べ歩きする

人などを見て、意外にこの街はごみが多いところだと思いました。

翌日は、まもなく大きなクリスマスツリーの飾りで有名な「ロックフェラーセンター」を見てから、ドイツケルンの大聖堂をモチーフにした「セント・パトリック大聖堂」の静寂とした中を見て廻りました。

ブランド品の有名店が建ち並び五番街でのウインドショッピングを楽しんでいるなかで、日本のユニクロが大きな店舗を構えて賑わっているのが印象的でした。そして次の目的地「国連本部」へ向かいました。正面玄関には世界各国の旗がひらめき、展示館には歴代総長の写真が掲げてありました。

最後の日は、混雑を避け早朝のうちに、「エンパイアステートビル」に上りました。道路から見あげる高層のビル群は、首を二度上げなければ最上階まで見えませんが、この展望台からはどんなに高層のビルでも眼下に見下ろす事ができ、地震の心配がないニューヨークだからこそ、こんなにたくさんの高層ビルが林立しているのだと、感心しました。

地下鉄やバスを乗りつぎ「メトロポリタン美術館」に到着です。

有名な画家達フェルメールやゴッホ、ルノワール、モネなどの絵がまとまって展示されており、時間の余裕のない観光客には有難いことでした。

美術館の隣はテレビなどでもおなじみの広大な芝生のセントラルパークとなっています。

また、大都会での食事も楽しみのひとつでした。現地料理に加えインド、韓国、イタリア、日本の料理も堪能してきました。

三年前にはワシントンDCを旅してきました。米国の首都は街並みも緑が多く、落ち着いた都市でしたが、ニューヨークは若者の似合う街の雰囲気です。

シカゴに戻って澄ちゃんともさよならする日が近づいてきました。日々成長する澄ちゃんは、日本語と英語を上手に使い分けて、英語の話せない私に通訳までしてくれるまでになりました。来年七歳になる澄ちゃんも、七五三のお祝いをするために日本に来るそうです。どんな二年生になって我が家に遊びに来てくれるか、楽しみです。

九月二十三日(日)にシカゴを離れる時は家の庭の大きな木の葉が、黄色にいろづいてきました。

十月の半ばには初雪が降る事もあり、寒くて長い冬がまもなくやってきます。六十代最後の楽しかったシカゴでの思い出です。

話のひろば



■大江戸花めぐりに参加して

土橋 昌子

九月十日(月)八時半に大江戸線練馬駅を出発、九月に入ったとは言え、残暑きびしく、三十二度の暑さの中出発しました。日陰を選んで歩き新宿と言う日本一の繁華街も一歩道に入ると、こんなに歴史のある所が沢山あるとは驚きました。

最初の目的地の新宿御苑に向かい、そこに行けば緑に囲まれ、そよ風を受けて少し休憩出来ると楽しみにしていたのですが、残念ながら月曜日で休園と解り、がっかりしてしまいました。

それでも四谷消防博物館では珍しい消防車を見たり、大宗寺の江戸地蔵などを見て大変勉強になりました。

昼食は昔の花町の面影がそのまま残っている、風情のある日本料

理店で特選御膳を頂きました。

そこで解散となり、帰りは四人で別行動をとり「たい焼」の美味しい所があると聞き買いに行きましたが、暑い日だったので、帰りの電車の中で焼きたての「たい焼」が膝の上で少し暑かったです。とても楽しい一日でした。



■MJCグループの親睦会

清水 マツ子

九月二十八日練馬区役所地下多目的ホールでMJC親睦会が十一時三十分より開催されました。五つのグループ「練馬シルバ・コーラス」、コーラス「さくら会」、歌う会「あかね」、女性合唱団「コロロ・いずみ」、混声合唱団「コーラー・ブルネン」、の順で得意の歌声を披露。

今回は一曲ずつでしたので、いつもより緊張も少なく、最後のグループの男性からは、手品が飛び出す場面もあり、楽しみながら歌

いあげました。

昼食後は「呆けない小唄」お座敷小唄の替え歌」を全員で歌いながら、なる程と思う事ばかりの内容で覚えておこうと思いました。

次にパープル色の素敵なドレス姿で、シルバー・コーラスの荻原さん登場、気持ちを込めてシャロンを熱唱され拍手喝采でした。さて、いよいよ先生考案のMJCダービーの時間です。

前もって各自、勝ちそうな馬二頭を選び賭け、その出走馬名ですが、郁子先生が考えられたそう、騎手とうまくマッチしていて命名が見事でした。

百十八頭立て、本番ながら出走開始ファンファーレ・・ちよつとドキドキしながら各自クイズ二十問、色々な分野から出題され、四択で答え、最高得点出走馬が決定。

更にジャンケンで各サークルが盛り上がり、なぞなぞでは、難問「澤野重昭先生、郁子先生、利佳子先生の合計年齢は何才？」というのがありました。

次々〇才、〇才と言う声があがり、利佳子先生が「違う、近い、そんなにいってない、もうちよつ

と・・」必死で皆答えていらつしやいました。

結果、最後まで勝ち抜けたのは、いずみ「厩舎四十九番フルサワビクトリー」。

クイズで最高得点出走馬はシルバー厩舎「二十番チョウマジメ」でした。

おめでとうございました！楽しかった親睦会の最後は東北災害復興応援歌「花は咲く」を合唱して幕となりました。

■歩こう会に参加して

浜 一利

十月六日(土) 晴れ

七時に練馬駅を十一名で出発し、青山一丁目駅に向かいました。Kさんに「傘を持ってきましたか。」と聞くと、「勿論。前回、浜さんが初参加の時大雨に見舞われたので、今回も雨なら浜さんが雨男よ。」と脅かされながら出発しました。青山一丁目駅で地上に出て、左手に東宮御所を見ながら青山通りを日比谷公園に向かいました。

平日なら広い歩道もサラリーマンが多くせわしないところですが、今日は土曜日なので閑散としていました。

みんなでのんびり赤坂の街を歩きながら、「高橋是清公園」の案内板で赤坂町の成り立ちを勉強し、ひと時、昔の赤坂に思いふけりました。赤坂というだけあってこの辺りは坂が多いようです。

しばらく散策し、三宅坂交差点に来ると、重厚な建物が見えてきました。それが最高裁判所と分かり、その重厚な威圧感はずが最高裁だと納得しました。

皇居のお濠に来ると、紅と白の曼珠沙華と緑の松がお濠の水と調和してとても美しく見えました。

土曜日なので、皇居の周りをランニングする人も多く、私たちは一列になって太陽の照りつける暑い中、桜田門を見ながら日比谷公園に入りました。

園内でガーデンコンテストが開催されていて、見学しながら雲形池のほとりで小休止しました。(つかれたあゝ) 休憩後、茜さんの音頭で「小さい秋見つけた」「学生時代」を小さな声、大きな声で合唱しました。足の運動と喉の運動もしてしまいました。

世界NPO法人による売店を見学しながら公園を後にして、東京駅に向かいました。

丸の内仲通りのガーデニング
ショーを見ながら、丸の内広場ま
で来ました。新装なった東京駅を
こんなに早く見学できてみんな大
喜びでした。

新丸ビル七階のペランダから
は東京駅全景が良く見えて、赤レ
ンガの美しさと東京駅の大きさに
目を見張りました。蕎麦屋で食事
をして十二時三十分、現地解散し
ました。とても楽しく充実した一
日でした。

健康だより 第一八八号

平成二十四年十月

世界遺産の食文化

(第六弾)

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

善楽、健楽、長楽という人間に
は3つの楽しみがある。①道を行
い心違いをせず善を楽しむ。②病
気にかからず気持ち良く楽しむ。

③長生きを楽しむ。地位財産があ
っても三楽がなければ真の楽しみ
は得られない。江戸時代最強の養
生家「貝原益軒」の養生訓に記述
されています。また、健康達人は

食事、運動、睡眠、趣味、精神安
定の5原則に則った生活が出来る
ことです。今回はこれにふさわし
い6名の健康達人をご紹介します。

①日野原重明医師 文化功労者
で聖路加病院にて百歳になった現
在でも、医療の第一線で活躍され
ています。人生観を決定的にかえ
たのは昭和45年のよど号のハイ
ジャック事件でした。それまでは、
自分、病院、仕事のことを考えて
いたが、これからは、自分の命を
みんなのためにお返ししたいと心
に決めた。朝六時起床、夜中二時
就寝、睡眠時間わずか四時間、あ
との十八時間ぐらいは執筆や講演
を行っています。若い頃肺結核を
患い療養生活を行いました。腹七
分目を心がけ摂取カロリーは一日
千三百キロカロリー、最近の研究
データでカロリー制限が長生きの
秘訣と知り積極的に行っています。
「新老人の会」使っていない才能
があなたにもきつとあるという事
で、七十五歳以上の会員に処女地
と思つて自分の資質を発掘して下

さい。これは元気な老人達を集め
て老人の新しい生き方を提案実践
する会を推進しています。

②森光子 1920年生まれ
女優・歌手・国民栄誉賞受賞・文
化功労者・最高の作品は森光子主
演の放浪記で、公演回数は二千回
以上達成され、公演は生きがい
です。幸せな人生をおくるためには、
なにより重要な事は「自分は何が
欲しいのか」を常に考えて行動す
る事です。運動は夜遅く帰つても、
エアロバイクとスクワットは必ず
行う。エアロバイクは10分、1
5分、スクワットは、毎日150
回(朝75回夜75回)また、バラ
ンスボールの上に座つて、軽くバ
ウンドする運動を10分行う。
若さを保つ事は、常に猫背にな
らないよう意識し、また、徹底し
た食事管理をしています。管理栄
養士の献立の料理を毎日規則正し
く食しているし、お肉が大好きで、
牛肉を食べる事によって体も脳も
幸せな気分になる。歯間ブラシを
30分行い歯のケアをし、健康と
美容に役立っている。



九月例会報告 宮田 頼子
十五日(土)練馬区役所十九階
講師 健康管理士・松島勇次氏
「世界に蔓延する

糖尿病」について講演

一、はつらつ人生を送るヒントは
★好き嫌いなく何でも食べる。
★趣味を楽しみ、身体をマメに動
かす。

★人に頼らず自立心を持つこと。

人間の身体は長く安静状態を
続けると廃用症候群に罹つて機能
が衰えてしまいます。介護なしで
日常生活を送ることが出来る健康
寿命を保つ事が大事です。

糖尿病の予防は、先ず食事と運
動に留意することです。

食事の献立を制限するより、食
べる順序を変えて、カロリー制限
をせず、何でも食べてよいという
考え方が最近言われるようになり
ました。野菜類を最初に、次に動
物性蛋白質の肉類を摂り、体内で
糖化し易いご飯、パン等炭水化物
は最後に食べるようにします。

食後、血糖値が一番上がる一時
間位の時間帯に運動すると糖尿病
予防になります。

日本食の食材は健康食として
世界的にも認められています。

「ごまごちちわやさしい子に」の食品群は米、豆類、ごま、卵、チーズ、わかめ、野菜、魚（特に青魚）、椎茸・きのこ類、芋類、酵母・発酵食品、肉類（豚肉はビタミンB1が多く含まれ、脳卒中の予防になる）等々。

二、糖尿病は、食べ過ぎや運動不足が原因でインスリン（血糖値を下げるホルモン）が、働かなくなり症状が進みます。

咽喉が渇く、トイレが近くなる、だるさを感じる、むくみ、視力低下などの症状が出ます。

定期健診の血液検査で、アルブミン（蛋白質）の数値が不足していたら、感染症に罹り易くなるので、アミノ酸蛋白質を摂る等、バランスの良い食事をするように。

三、糖尿病の恐ろしい合併症は、網膜症・・・糖の代謝異常や血流障害によって目の周りの毛細血管が破れて失明につながる。腎症・・・高血糖値が長く続くと腎臓の濾過機構が破綻してしまい慢性腎不全に移行し、人工透析へと悪化してしまう。

神経障害・・・糖代謝異常や血流障害で、しびれ、壊疽を引き起こす。これらの合併症を防ぐには、体

内で糖化し易い糖質、炭水化物を制限して、自分で食事療法と運動療法で症状をコントロールし、改善して行かなくてはなりません。無理のない週三回くらい

ウォーキングを続け、36・5度Cの体温を保つために筋肉を鍛える体操、スクワット体操も効果があります。現代人、特に若い人に36度Cに満たない低体温の人が増えています。

現代人の病気の原因にはストレスもありますが、低体温の体質の人が病気に罹り易く、癌細胞に負け易い体質になってしまっています。糖尿病は風邪と同じに万病のもとと言われています。

四、世界の糖尿病患者は中国、インド、米国など脂っこい料理やフライドポテト等を多量摂取する国々で増加する一方です。

日本は世界で6番目くらいですが人口の割合では高いと思います。日本は明治六年のパリ万博に、初めて、寒天と大豆を出品しました。日本食の材料は歴史的にも伝統がありました。

この講演会は練馬区国保年金課・特定健診係との協賛講演会でした。参加者 十八名



「人生これからや！」

ジュンコさんは八面体

保坂 武雄

健生会がNPO法人化の見込みとなった4月の役員会で、青木会長から「メジャーな方をお呼びして記念講演会を行いたい、カーネーションで話題沸騰のコシノジュンコさんのような方なら最高」との提案がありました。

超多忙の上、講演にはエージェントがついていますが、特例で受けいただきました。

独断をお許し願えるなら、コシノジュンコさんは八面体です、その活躍が多岐にわたり正に八面六臂という意味です。

ブームやフィーバーの中で物事についての理解が進む一方、一面的に偏ります。殊に、ジュンコさんはちよつと怖い人に思われていますが、お話するとまるで違います。ご本人の目力、以前サイケの女王と言われていたし、なんといつても、カーネーションの中で作られた印象によると思われま。今回の講演では、カーネーションの延長として、お母様のこと、

その生きがい、家族やふる里岸和田のお祭りのこと等を伺います。その上でジュンコさんの全く別の側面を、ご質問するかたちで、皆様にご紹介したいと思います。

*最新のコレクション

「サイケの女王」と呼ばれたジュンコさんのコレクションの今は？以前は、街中では着られない服の代名詞でしたが、今はシンプルなラインに、何か一点のインパクトのある、誰もが着てみたい上品でゴージャスな服です。私見ですが、デザインの本質は変わっていないのに、見る人たち・着る人たちの意識が時代の中で変化しただけなのだと思います。

最新のショウの映像を7分程に縮めて見せていただけます。

*日本の文化・芸術使節

ジュンコさんは、未だ日本人が余り行かない頃の中国、ベトナム、キューバなどでショウを開催しています。

2009年と本年6月に2度にわたり、政府の文化交流使節としてミャンマーを訪問されました。実施したショー、ミャンマーの人々のこと、街の様子、そしてティン・セイン大統領との会見のこと

など、そして、その冒険の心意気や苦勞話も伺います。

***50年間以上の実業家。**

19歳で装苑賞、20歳で銀座に開店以来の成功を続けておられる秘密は何か？

フアッションショーは、映画やオペラと同じく、チームワークで舞台や音楽や照明をトータル演出する総合芸術と言われます。そして、映画などと異なり継続して何年も何回も成功を続けることが要求され、一発勝負は許されない点もつと厳しいと言われます。

南青山のモダンな自社ビルには、何時伺つても内部・外部、ウインドウ共に完璧にデザインされ、周囲にチリ一つ無い。社員による接客も常に完璧なのは「おもてなし」表無し」の真髓と思います。

***ジユンコさんの交友関係。**

ビジネス関係は勿論のこと文化人俳優、歌手、政財界人やスポーツ選手におよびます。

お祭り大好き、パーティ大好きの彼女が集まる大勢の嬉しそうな笑顔は華やかで和やかです。

文化服装学園での同級生。高田賢三さん、松田光弘さん、金子功さん等の成功者が一つのクラスに居

られたという奇跡は良く知られていますが、賢三さんとは今でもパリでも良くお逢いになっています。***類稀なエッセイスト。**

沢山の著書があり、最近書かれた中にも素晴らしい言葉があります。「コンプレックスの効能」

上京して強い大阪弁(岸和田弁?)でみなに笑われ、人を避け、口を閉ざして、絵に没頭したら装苑賞をもらってしまった。コンプレックスは人には分からない非常に強い感情なので、自分のオリジナリティを内側から支える利点がある。「自分の個性は憧れから探す」

憧れを持つて生きていくと、アンテナが鋭敏になっていく。自分の知らない自分を目覚めさせる。



吉永小百合さん

■「健さんの試写室便り」⑥

高田 健治

北のカナリアたち

北海道の小さな島の分校で教師をしているハルは6人の生徒たちの歌の才能に気づき合唱隊を作る。その歌声は島の人々をやさしく包んでいた。しかしある事件をき

かけにハルは島を追われる。

東京で暮らすハルは生徒のひとりになり、20年ぶりに島を訪れ6人の生徒に会いに行く。雄大な自然を背景に生徒たちの歌声が流れる。なぜハルは島をおわれたのか明らかにされる。

真実が感動のクライマックスへ。吉永小百合が美しく、サユリストにはたまらない。柴田恭兵、仲村トオルが脇をかためる。20年後の6人の生徒たちを若手人気俳優がそれぞれ個性的に演じる。東映60周年記念作品。

監督 坂本順治

11月3日公開

★★★★★

■高地戦

1950年6月から3年1ヶ月続いた朝鮮戦争の真実の結末を初めて描いた映画だ。最後の戦闘に臨んだ南北兵士たちの姿が克明に刻まれる。この戦いはいつまでつづくのか。何のために戦うのか、現存する世界唯一の分断国家の引き裂かれてしまった運命が浮かび上がる。1951年につくられた韓国歌謡史に残る名曲、戦線夜曲が心にしみる。

2011年アカデミー賞外国語映画賞受賞作。韓国

監督 チャン フン

11月3日公開

★★★★★

■東京家族

2012年5月、瀬戸内海の小島で暮らす老夫婦は子供たちに会うため、東京にやって来た。開業医を営む長男、美容院を経営する長女、舞台美術を仕事にしている次男、家族は久しぶりに顔を合わせる。最初はお互いに思いやるが田舎暮らしの両親と都会で忙しく暮らす子供たちと少しずつ溝ができていく。大切だがわずらわしい、誰よりも近いはずなのに遠くに感じてしまう。

山田洋次監督50周年記念作品

2012年8月、英国映画協会が発表した「世界の映画監督が投票で決める史上最優秀映画」に選ばれた1953年の小津安二郎監督の東京物語のリメイク版。

日本映画を支える実力派キャストが演じる愛すべき人々、橋爪功、吉行和子が好演、蒼井優が次男の婚約者を爽やかに好演。

切なく希望に満ちたエンディングが感動を与える。情感あふれ見ごたえある。これこそ映画だ。

松竹 2013年1月19日公開

★★★★★

「十月役員会報告」

(二日・出席者) ボラセン3F

青木玲子 内田稚代 秋元婦み子
近江勇吉 小坂 茜 菅原美佐子
中村 清 保坂武雄 宮田頼子
渡邊一雄 傍聴者 中口信子

★十一月二十日のコシノジュンコさん講演会の入場券・内田作成し、午後印刷し、役員が、販売するのに持ち帰った。

*当日の司会是小坂茜、受付内田、会計 菅原、其の他は次回決める。

★十月二十九日ホームページソフト勉強会に保坂、小坂、青木出席。

★ひろばスタッフボランティアその後について、一名申し出有り。中西小学校に、青木、小坂、内田、現場を見に行く事にした。まず役員がやって見るために話を聞く。

★九月、市川先生の大江戸花巡り反省。新宿御苑休園だった。検診チェックの結果について、各役員が会員に手分けして電話で聞いている。進行状況を聞いた。

★九月十五日(土) 松島先生の健康についての例会、反省。

★江古田明和会とのバーベキュー交流会出席者の確認。

★十一月二十三日(文化の日) 社会福祉協議会創立六十年を練馬文化センター小ホールにて開催される。健生会は、今日まで長きに亘って貢献をしてきたということで表彰を受けることになった。代表で会長が、表彰される。

時間は午前十時三十分
★十月二十二日(月) 日帰りバス旅行担当、山口、内田

★十一月講演会場になっている生涯学習センターに行き、施設係りとの打ち合わせをする。青木、保坂、内田、小坂

(二十五日)
★今後の行事予定の確認とニュース内容の検討

★十月のニュース作業
*割付・校正・十月二十六日(金) 十時~十二時ボラセン

*印刷・発送・十月三十日(火) 十時~十二時生涯学習センター

★「十一月役員会」五日(月) 十時~ボラセン 司会・保坂

★今回の役員会に健生会顧問の渡邊先生も出席され、NPO法人の基本について話された。

昼食を済ませたあと、午後会議を続行し残っていた議案を検討、終つてから資料と入場券の印刷をした。

文責・内田



ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

(九月二十四日・練馬ボラセン)
青木玲子 内田稚代 秋元婦み子
近江勇吉 中村 清 保坂武雄
宮田頼子

◆「ニュース【印刷/発送】」

(九月二十八日・学習センター)
青木玲子 市原澄子 秋元婦み子
石毛栄子 今村安江 菅原美佐子
内田稚代 近江勇吉 中村千代古
葛谷豊子 志村松枝 島田フサ子
高橋保孝 高山節子 武田怜子
中村 清 橋本 光 保坂武雄
宮田頼子

◆「やすらぎ会 十月五日(金)」

浅海 郁 石毛栄子 秋元婦み子
市原澄子 大矢芳子 内田まさ子
葛谷豊子 澤田正子 島田フサ子

志村松枝 武田怜子 西勝絹子
橋本 光 細野愛子 松島久米
安岡良子 八巻祥子 柳井田芳子

◆「やすらぎ会 十月十九日(金)」

石毛栄子 市原澄子 秋元婦み子
千葉アキ 大矢芳子 内田まさ子
葛谷豊子 細野愛子 島田フサ子
志村松枝 武田怜子 西勝絹子
松島久米 八巻祥子 柳井田芳子

◆「きらら生活支援昼食会」

十月十二日 (金)
豊玉すこやかセンター六階
鷺池聰子 篠崎玲子 清水マツ子
内田まさ子 大久保晴子

◆「おしめたみ/ボラ」

(十月五日・小茂根)
小松幸子 高村直子 菅原美佐子
鈴木敏彦 篠崎玲子 大久保晴子
鷺池聰子 池谷久美子
会員外一名

◆「おしめたみ/ボラ」

(十月十九日・小茂根)
小松幸子 高村直子 菅原美佐子
篠崎玲子 鈴木敏彦 清水マツ子
鷺池聰子 秋元婦み子
池谷久美子

● 歩こう会のお知らせ

▼次回は、十一月十日(土) 練馬駅コージョーコーナー前
▼午前七時集合。七時三分出発。

▼城北公園く北町商店街く東武練馬駅く成増駅下車。昼食。
現地解散。(予定)。

皆様、ぜひご参加下さい。 担当 小坂 茜

● 大江戸花巡りカルチャーウォークキングのお知らせ

*秋の小石川後樂園紅葉巡り

▼日時 十一月二十九日(木)

▼集合 大江戸線 練馬駅改札口八時三十分集合

▼費用 三五〇〇円 当日封筒に入れ、お釣銭の無いようお願いいたします。

国の特別史跡の庭園を市川先生のお話を聞きながら回ります。
詳しくはチラシを参照して下さい。 担当 保坂 武雄

● 澤野重昭・第7回りサイタルのお知らせ

「八十路に歌う」

▼平成二十四年十一月二十二日(木)

▼開場 午後二時 開演午後二時三十分

▼会場 大泉学園ゆめりあホール

▼入場料 二五〇〇円(全席自由)

▼お問合せ先 澤野・事務局 03・3948-0003

▼後援 MJC実行委員会

*戸川夏子・ピアノ伴奏で日本歌曲の古典から現代までを
歌います。

*曲目 白月・この道・城ヶ島の雨・祭りもどり・親舟小舟

あの子この子・アマリス・曼珠沙華・お六娘 ほか

会員の皆様・ご家族・お友達・お誘い合わせの上、ご来場
頂きますようお願い申し上げます。



健生会 NPO 法人設立記念講演会のお知らせ

コシノジュンコさん お母ちゃんを語る
「人生これからや」！！

～話題奮闘 超ご多忙のコシノジュンコさんが、
健生会をご理解され講演して下さいます～

日時：平成24年11月20日(火)

14時30分～16時30分(開場 14時)

場所：練馬区生涯学習センターホール(旧 練馬公民館ホール)

入場料：前売り 1,500円 当日 2,000円

(但し、定員300名で終了)

主催：NPO 法人練馬健生会

後援：練馬区地域文化部、練馬区社会福祉協議会、
NPO 法人練馬区障害者福祉支援機構

会員の皆様のご来場を、お待ちしております

俳句

中村 清

ありかなど知らねど金木犀の香が
厨妻せわしせわしと真砂女の忌
樹上から木の実の行方確かむる
針の目ど通らぬ秋のしじまかな
新米や恙なく過ぐと筆太に



2012年 11月 行事案内

▼ 2日 (金)	10:00	「おしめたたみ」心身障害児総合医療療育センター
▼ 2日 (金)	12:00	「やすらぎ会」厚生文化会館
▼ 3日 (土)	13:30	「自彊術」開進第二小学校
▼ 5日 (月)	10:00	「役員会」ボランティアセンター 3階
▼ 7日 (水)	10:00	「シルバー・コース」生涯学習センター
▼ 9日 (金)	9:30	「きらら・生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター6階
▼ 10日 (土)	7:00	「歩こう会」城北公園～北町商店街～東武練馬駅方面
▼ 12日 (月)	13:00	「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
▼ 15日 (木)	14:00	「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
▼ 15日 (木)	16:30	「なべさんの湧くわく囲碁クラブ」豊玉すこやかセンター6階
▼ 16日 (金)	10:00	「健康連絡会」光が丘保健相談所
▼ 16日 (金)	10:00	「おしめたたみ」心身障害児総合医療療育センター
▼ 16日 (金)	12:00	「やすらぎ会」厚生文化会館
▼ 17日 (土)	13:30	「自彊術」開進第二小学校
▼ 20日 (火)	14:30	「NPO 法人設立記念講演」講師：コシノジュンコ「生涯学習センター」
▼ 26日 (月)	10:00	「革細工の会」光が丘ボランティアコーナー
▼ 27日 (火)	10:00	「ニュース割付・校正」ボランティアセンター3階
▼ 28日 (水)	10:00	「シルバー・コース」厚生文化会館 予定
▼ 29日 (木)	8:30	「大江戸花巡りカルチャーウオーキング」小石川後樂園紅葉めぐり
▼ 30日 (金)	10:00	「ニュース印刷・発送」生涯学習センター (第二教室)



行事案内

▼まゆの会 (小物づくり)

日時 十一月十二日 (月) 午後一時
場所 豊玉リサイクルセンター
◎作るもの 〓 来年の干支 (へび)
◎持つてくるもの 〓 ペンチ

▼革細工の会

日時 十一月二十六日 (月) 午前十時
場所 光が丘ボランティアコーナー
◎作るもの 〓 テイシユケース
◎持つてくる物 〓 何時もの道具

◎使用済み切手についてのお願い!

使用済み切手は健生会として保管する場所がないため、直接社会福祉協議会に持参するか、やすらぎ会に参加する方にお渡し下さい。
特に使用済み切手が不足しているため社協より皆さんへ、お声がけをして下さいとのことでした。

◎新会員紹介

小林 京子
渡邊 花枝
永田 淳子
斎藤 晶子



編集後記

やっとな涼しい日が続く、本格的な秋の到来ですね。

今月号は先月に載せられなかった記事も含め、大勢の会員の皆様の記事を寄せてくださり、大変賑やかな号となりました。

役員会は十一月二十日の健生会NPO 法人化記念講演の事でいつもより忙しく、動いております。

私もこの頃疲れを覚え、参加できない行事も出てきており、いつまで会長職を続けていられるのかなあと弱気になっております。

十月十一日には江古田明和会との恒例のバーベキュー大会が葛西臨海公園であったのですが、昨年は大変気候が悪く、参加者が寒くて震え上がったので、今年は敬遠されたか、役員五人の他は会員の市原さんのみの参加でした。明和会は四十五名の参加。

来年からは違う趣向にしていきたいと山崎さんが言ってくくださったので、少しほっとしています。

中高年はバーベキューでお肉を一杯食べるといふ事に、魅力を感じなくなってきたのかもしれない。

R. A.