

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会

## ニュース

No.338号  
2013・3・1  
発行：青木 玲子  
Tel. : 3970-2840  
編集：役員会



### アベノミックス

#### || 期待と懸念 ||

副会長 保坂武雄

スタートは順調 3年足らずで政権奪還した安倍自民党は順調に滑り出した。09年の大敗ですっかり世代交代し安倍さんの単刀直入な物言いが、自信ありげに映り、早くも長期政権の下馬評である。経済では金融緩和、財政出動、景気対策と言う3本柱の政策で、日銀に2%のインフレ目標を押し付けた。

結果、3ヶ月足らずで円は1ドル80円が94円に、株価は8000円が11000円台になった。(2月中旬)民主党時のドタバタに対比、見違えるようなムードで反対する者は少ない。だが、このまま全てが解決するはずもなく賛否両論入り乱れている。

**賛成論** 景気が良くなり、円安で輸出産業の競争力がつき企業業績が上向きトヨタは一転増益を発表、瀕死の状態

だったシャープも生き返るかもしれない？この勢いをずつつづけてもらいたい。日銀の金融緩和は手ぬるかった。ここで手を緩めれば元に戻ってしまい失敗する。

**懐疑論** 市場に金をダブつかせるだけで経済など本当には良くなる。成熟社会、高齢化社会、買いたい物が無いのに投資して生産するリスクを負わない風潮である。改革により規制緩和、マーケット刺激策や労働力の確保が重要であり、日本らしい省エネや自然エネルギー産業、医療分野や新素材開発などの新しい高付加価値の物づくりへのチャレンジが必要だ。長期間の不況で冷え切っている起業マインドや開発意欲を刺激することが大切だ。

**反対論** 安倍の政策は大企業優先の一時しのぎであり、株高は金持ちには良いが庶民には関係ない。食料もエネルギーも輸入に頼る日本では円安は物価上昇を招き庶民に犠牲を強いる。給与は下がったまま、今から6~7年前の

いざなぎ景気の際にも、下がりこそすれ上がる事はなかったのだ。

古い体質の自民党が頭をもたげ、ハコモノ事業で20兆円の公共事業投資がなされる。生活保護費がイの一番にカットされ、地方公務員給与も楯玉に上げるが、議員自らの定数削減や歳費の問題にはほっかむりで、誰一人何も言わない。

**海外の論調** 政府と日銀挙げての円安誘導に対しては、ヨーロッパなど先進国からは懸念が表明され、ロシアで開かれていたG20では早速楯玉とされている。元々金融緩和も財政出動も真の意味の自由主義経済に反する事であり、禁じ手とされている。公定歩合が0%では資本主義とは言えない。リーマンショック以来先進各国は暗黙のうちにて為替操作を行っているが、今回の安倍首相は声高に政策の柱として掲げている事が特異である。

**財政規律** この10年以上、国の予算はおおよそ40兆円の税収に対し90兆

円の歳出を続け、不況と言い、震災と言っては100兆円の歳出である。国と地方の債務はGDPの2倍以上で、1000兆円を越し破綻状態、世界にも例は無い。第二次大戦最後の頃軍艦・戦車を建造し、数百万人の軍隊を海外に送り出していた時の財政状態をも越す惨状である。歴代の政権が財政立て直しを試み、野田政権が自民党と組んでやっと消費税増加を決めたが、とても足りる%ではない。

**何が本当で誰が正しいのか？** 09年の総選挙で大敗して119議席だった自民党が今回は294議席の大勝、前回308議席だった民主党はなんと57議席となってしまった。3年前のあの2大政党制を実現したかに見えた大フィーバーは一体何だったのか？

他ならぬ私たちがフィーバーを作り、それを壊す新しいフィーバーを作ったのだ。責任は重大である。

**参院選** 政治は経済だけではない。震災復興、外交、領土問題、TPP交渉、皇室問題、少子高齢化などのつぎなきらない大問題山積、全てが解りづらい状況下で間もなく参院選を迎える。そして、私達は安倍自民に衆参とも多数を握らせようとしているのだろうか？  
良く見て、良く聞いてじっくり考えて、判断を下す時が来ている。

健康だより 第一九二号  
 平成二十五年三月  
 世界に蔓延する糖尿病  
 第二弾

長寿の秘訣研究会 松島 勇次  
 最近の糖尿病事情

②高齢者発症率の高さ 代表的な生活習慣病のひとつである糖尿病は、高齢になるほど糖尿病を発症する率が高くなる。代表的な生活習慣病のひとつである糖尿病は、年をとるほど発症率が高くなる。そして、日本をはじめとして、中国とインドなど、アジアの発展途上国で爆発的に患者が増加しています。まず、年をとると膵臓も老化によりその機能が低下して、インスリンというホルモンを十分分泌出来なくなる。また、人体の中で最も糖(ブドウ糖)を消費している骨格筋が少なくなり糖の利用度が減ってきます。逆に内臓脂肪がつきやすくなりますが、内臓脂肪からインスリンの働きを悪くする物質が出てくるのが最近の研究で分かってきました。

③日本人の糖尿病は、インスリンの低下で起こるよりも低体温による、ミトコンドリアの機能低下

によって起こっている事が、岡山大学の上者郁夫教授の研究で分かってきました。(ミトコンドリアとは、細胞の中でエネルギーの発電所で、体を若くする機能を持つ)ミトコンドリアを活性化するには、2つあって、まず体を温める事として、深呼吸をして体内にたっぷり酸素をとりいれる。これまでの糖尿病では考えられなかった、このような養生によってミトコンドリアを活性化して改善に向かう。

④ストレスが糖尿病を引き起こすしくみ ストレスで交感神経が緊張すると、神経伝達物質(カテコールアミンなど)が分泌されますが、これらはブドウ糖の生成を促す作用があり、ストレスが続けば続くほど血糖が上昇します。ストレスで増加する糖質コルチコイド(ステロイドホルモン)も、ブドウ糖の新生を促し血糖を上昇させます。ストレスで血糖が上昇するのは、瞬発力のエネルギーを得るためです。交感神経が持続的に緊張すると低体温&低酸素状態がつくられるからです。ミトコンドリアの働きが落ち込み、たんぱく質の合成の低下を招いて疲労とやつれが現れます。細胞の代謝機能

も低下するためブドウ糖を円滑に利用出来なくなるため、糖尿病の体質が作られていきます。(次号に続きます)



◆新年会 報告

菅原 美佐子

一月三十日(水) 椿山荘カメリアで新年会が行われました。出席者は四十六名で六テーブルに夫々着席しました。高齢になると椅子席でないと不自由という方が多く、会場もおのずと限られてしまふことになりました。

青木会長挨拶の後、三遊亭大王(度邊一雄顧問)の古典落語「山号寺号」を、お笑いの一席で頭を柔らかくし、その後、吉田、上野山、二人の息のあった「かつばれ」を見事な振り付けで踊って頂きました。

十二時丁度にお食事タイムになりお料理はフレンチのフルコースです。椿山荘のお料理は味は勿論盛り付けも素晴らしくいつときの

幸せを感じさせてもらえるお料理です。お食事をしながら 和由貴子さんに「美しい日本」を歌って頂き、心のこもった歌唱力で聞いている人達を惹きつけるさすがプロの歌い手さんだと思わせてもらいました。その後出席者の皆さんと「早春賦」など三曲歌いました。最後はビンゴゲームで盛り上がり、保坂副会長の締め挨拶の後全員で集合写真を写し、お開きになりました。

お正月に恒例になっていたバスで行く七福神巡りが今回はなかったために、椿山荘の庭園の中に七福神が祭つてあるので、各自で見廻りました。庭園の梅のつばみも大分ふくらんで、春が少し近づくと気配を感じてきました。





## 《健さんの試写室便り》⑩

高田健治

### 『天使の分け前』

スコッチウイスキーの故郷グラスゴーに住む若者ロビーは暴力あふれる環境に育ち刑務所を出たばかり、恋人と生まれてくる赤ん坊の為に人生を立て直そうと考える。ウイスキー愛好家の年長の仲間が蒸留所に案内してくれ、ロビーはウイスキーの奥深い世界に興味を持ちテストイングの才能に目覚め自信を持つ。安定した暮らしをするには一樽一〇〇万ポンドの落札が見込まれる最高級ウイスキーの存在だ。そこで大胆な計画を立て実行にうつす。スコットランドの美しい風景を舞台に日々懸命に生きる人々。笑顔と涙と喜びにあふれた感動のエンディング。

名監督 ケンローチがまた傑作を世に贈る。映画万歳、

イギリス・フランス

4月13日公開 ★★★★★

### 『ある海辺の詩人』

美しい漁師町、海には沢山の漁船と漁師たちの姿がある。昔から漁師たちの心のよりどころ、憩い

の場であるオステリアと呼ばれる酒場がある。そこに異国の地からシュンリーが働きにやって来た。30年前に異国から来た詩人と呼ばれているベービと出会う。異国人同士二人の心は少しずつ寄添っていくが酒場の女と初老の男、二人の交流は小さな町では許されない。子供をこの街に呼び寄せたい彼女に街の噂は弊害となる。二人は別れを余儀なくされる。脚本の力と二人の完璧な演技が観客を魅了する。2012年

イタリア・アカデミー賞  
監督 アンドレ・セグレ

3月公開 ★★★★★

### 『マーサあるいはマーシー・メイ』

世界の映画賞を数多く受賞した衝撃的サスペンスドラマ。孤独な娘マーサは愛情を求めてカルト集団に入会、マーシー・メイという名前を与えられ共同生活をおくる。しかし2年後違和感と恐怖感を覚え姉夫婦の家に脱走するがカルト生活の記憶が消えず妄想と現実が交錯する。一人の中にいるマーサとマーシー・メイの過去と現実の世界が展開する。マーサの生活に戻れるのか？新人賞総なめのエリザベス・オルセンが愛らしさと怪

しさを見事に好演。アメリカ

監督 ジョージ・ダークン

2月23日公開 ★★★★★

### 『先祖になる』

男の名は佐藤直志 77歳 農林業。3・11の津波で家屋と長男を失うが、陸前高田の元の場所に家を建て直すことを決意する。山に入り木を伐採・加工の作業に取り組む。昔の土地を想う気持ちで周囲を動かし実現に向けて動き出す。困難に屈しない日本人の底力と老人力を描いた感動のドキュメンタリー。

蓮ユニバース 監督 池谷 薫  
2月6日 公開 ★★★★★

### \* 話のひろば \*

#### 『中西つ子ひろばボランティアに参加して』

浜 一利

健全会の中西つ子スタッフとして、12月初めより中村西小学校の「ひろば室」に、放課後の子供（主に1〜3年生）たちに昔遊びとして、剣玉やベーゴマ、だるま落しなどを教えに行きました。教えるといっても小学4、5年生の頃に遊んだ記憶があり、60年も前のことです。ベーゴマなど久しぶりに目にしました。初めは不

安がありました。子供たちに教えながら、少しずつ感覚がよみがえってきました。「ひろば室」とは、早く授業を終えた低学年の生徒が学童クラブに行く前や、自宅に帰る前に遊ぶ部屋のことです。ブロックやトランプ、サッカーゲームなどの遊具はいろいろ有りますが、昔遊びの剣玉はなかなか玉が受け皿に乗らず、乗ると「おじさん乗ったよ！」と目を輝かせて見せに来ます。ベーゴマは紐を巻くのが難しく、なかなか回すことができません。でも子供たちは興味があります。でも子供たちは紐を巻いて「おじさん紐を巻いて」と持つて来ます。なんとか回すことができると、目を輝かせます。子供たちをよく見ていると、男の子は一つの遊びに30分位で飽きて次の遊びに向かいます。素直でひろば室に来たら「こんにちわ！」帰りには「さようなら！」の挨拶が出来ます。遊び道具も帰りには皆で片付けて帰ります。当たり前前のことですが、のびのびと育ち躰教育もきちんと身につけている事に感心しました。谷原小、田柄小などで教えてきましたが、これからも子供達と共に楽しく続けて行こうと思います。

「二月役員会報告」

(五日・出席者) ボラセン三階  
青木玲子 内田稚代 秋元婦み子  
保坂武雄 宮田頼子 菅原美佐子  
中村 清

「傍聴者」 内田まさ子 土橋昌子  
司会 保坂武雄

★役員補充について候補者、数名  
いる。

★ひろば手伝い継続に付いて話し  
合った。

★革細工「光ヶ丘」は三月でいつ  
たん終了とする。新たに四月か  
ら、習いたい人を募りその状況  
により考える。

★一月三十日の新年会についての  
反省点と今後への意見を交わ  
した。全体的には、新年にふさ  
わしい沢山の余興が有り華や  
かで良かったのではないかと  
の意見。

★二十九回総会は五月二日(木)  
に決定した。

☆次回の役員会では総会資料と年  
間行事に対する意見を交わす。  
★健康連絡会・春の健康フェステ  
イバル「地域の絆・新時代」

講師 市川一宏先生  
光ヶ丘区民センター二階集会室  
五月二十六日(日) 一時半〜四

時半 健生会は受付担当なの  
で手伝いは青木・保坂・内田  
保管してあるリボンを持参する  
こと。

その他当日の都合で、出来る方  
★「みんなのおんがくかい」  
六月二十一日(金)

リハーサル日十八日(火)を予  
定し今迄の出場者に打診した  
結果全グループの参加の返事  
を頂いた。

☆入場券は一枚五百円としスポン  
サーについても考える。

★三月号の巻頭言は 保坂武雄  
★今後の行事予定の確認と  
ニュース内容の確認

★二月のニュース作業  
\*割付・校正二月二十二日「金」  
ボラセン十時〜十二時

\*印刷・発送二月二十六日「火」  
生涯学習センター十時〜十二時

★「三月役員会」五日「火」  
十時〜十二時ボラセン

司会・青木  
文責・内田



●ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」  
(二月二十五日・練馬ボラセン)

青木玲子 内田稚代 秋元婦み子  
中村 清 保坂武雄 菅原美佐子  
宮田頼子 内田まさ子

◆「ニュース【印刷/発送】」  
(二月二十九日・学習センター)

青木玲子 市原澄子 菅原美佐子  
石毛栄子 今村安江 中村千代古  
内田稚代 葛谷豊子 島田フサ子  
志村松枝 高山節子 内田まさ子  
高橋保孝 武田怜子 嶋木和子  
中村 清 橋本 光 保坂武雄  
宮田頼子

◆安心安全ボランティア

一月 小竹小学校 雪で中止  
二月 岩根厚子 中村 清  
一月 南町小学校  
内田稚代 志村松枝

◆中西つ子ひろばボランティア

一月 中西小学校  
青木玲子  
二月 青木玲子 内田稚代  
北田攝子 坂根洋子  
保坂武雄 浜 一利

◆「おしめたたみ/ボラ」  
(二月一日・小茂根)

鈴木敏彦 篠崎玲子 菅原美佐子  
池谷久美子 大久保晴子  
(二月十五日・小茂根)

◆「きらら生活支援昼食会」  
(二月八日)

豊玉すこやかセンター六階  
カレーライス・三十八分  
土橋昌子 篠崎玲子 大久保晴子  
市原澄子 清水マツ子

◆「やすらぎ会」

二月一日 十二時〜厚生文化会館  
出席者十六名  
十五日 〃 厚生文化会館  
出席者十三名  
会話を楽しみながら昼食の  
あと切手切り、編み物等  
十三日十二時〜新年会  
木曾路 参加者十六名



## ●お知らせと新しい募集

長い間、占部さん、宇田川さん、松本さん、川又さんと引き継がれてきた革細工の会が川又さんのご都合で3月末で終了することになりました。長い間、ボランティアでご指導を戴き、川又さんには心からお礼申し上げます。

宇田川さんの革細工を他の場所で継いでいらした方を宇田川夫人がご紹介くださっています。話し合いを経て、これからの革細工の会の存続を考えていきたいと思いますが、少なくとも十人の生徒さん、又先生の交通費も含めて一人一回500円は必要になるかと思えます。(宇田川先生の時も、同じ金額) 今まで革細工をなさっていた方で、少し休んでいたけれど、もう一度続けたい方、革細工に興味のあるご友人をお持ちの方、どうぞ3月末日までに健生会までお申し出ください。それによって今後を考えます。第二、第四月曜日は今までの長い健生会の使用の歴史により、光が丘ボラセンは使わせていただけます。☎03-3970-2840 又は携帯☎090-4063-7545 青木迄

## ◆児童との交流

中村 清

一月十六日田柄小学校三年生と健生会十二名とで交流会(昔遊びについて)を行いました。プログラムに従い、児童の初めの言葉しつかりした挨拶でした。健生会紹介の後、昔話として秋元さんが今の生活様式と昔の生活の違いを話されました。たとえば洗濯もたらいで手洗い、掃除機ではなくほうきで掃き、ご飯もお釜で炊く、それらを今の子に分りやすく表現するのは大変の様だった。私は戦争の話として大空襲時の恐ろしかった様子を話し戦争は絶対に良くないことだからしてはいけません!と強調しました。内田さんは子供の時の川遊びの様子や、集団で大縄跳び、馬飛び、押しくらまんどじゅう等、とにかく近所でも学校でも大勢で遊んだ事を話され、それぞれ興味深く聞いてくれました。

もっと戦争の時のことが知りたかったのか中々質問もしつかりした内容で吃驚しました。一人の話す時間は五分位と言われていたので、充分に話せず、簡単になりがちでした。もっと時間が有れば

もう少し詳しく話せたのに少し残念でした。昔遊びについては各コーナーに分れての体験なので私と池谷さんは折り紙、隣は武田さんがあやとりを、折り紙の方はコマを、折っていたが、交代の時間になつてしまいもう少しで完成出来たのに残念!児童は夢中だし、教える方は四、五人相手故に中々思うようにならず児童には気の毒でした。

あやとりは何かスムーズに経過したようでした。後で聞くと愉快だったとの事です。

他のコーナーは先ず先ずだった様でした。歌の返礼後給食を児童と謎々等交わしながら頂き最後は楽器演奏をしてくれて終了しました。楽しい一日でした。

参加された方、車を出してくれた浜さん、宮田さんのご主人お疲れ様、本当に有難う御座いました。

## 俳句

ひょうきんな子が

押合つて日向ぼこ

若水を汲むは男子ぞ家系故

霜柱吾が足元の弱さ知る

初春や打ち初めとなる暮敵と

大寒や大鵬逝けば更に冷ゆ

## ●掲示板

\*大江戸花めぐり

三月二十九日(金) 練馬駅

大江戸線改札 八時三十分集合

リーダー 市川光男先生

テーマ「西新宿副都心を歩く」

詳しくはチラシ参照して参加申し込みをして下さい。

\*健生会恒例・春の一泊旅行

四月下旬に予定検討中ですので予定に入れておいて下さい。

\*第二十九回健生会総会

五月二日(木)に決まる

\*春の健康フェスティバル

五月二十六日(日)

光ヶ丘区民センター二階集会室

講演「地域の絆・新時代」無料

講師 市川 一宏先生

\*第三回 みんなのおんがくかい

六月二十一日(金)に決まる

生涯学習センターホール

シルバー・コーラスも出演

中村 清



## 2013年 3月 行事案内

- ▼ 1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
- ▼ 1日 (金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 2日 (土) 13:00 「自彊術開進第二小学校」
- ▼ 5日 (火) 10:00 「役員会」ボランティアセンター3階
- ▼ 6日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」厚生文化会館
- ▼ 8日 (金) 9:30 「きらら・生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター6F
- ▼ 9日 (土) 13:30 「自彊術開進第二小学校」
- ▼ 11日 (月) 13:00 「まゆの会」リサイクルセンター
- ▼ 11日 (月) 10:00 「革細工」光ヶ丘ボランティアコーナー
- ▼ 15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
- ▼ 15日 (金) 10:00 「健康連絡会」豊玉保健相談所
- ▼ 20日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 21日 (木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 21日 (木) 16:00 「なべさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター
- ▼ 22日 (金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 22日 (金) 10:00 「ニュース校正」ボランティアセンター3階
- ▼ 25日 (月) 10:00 「革細工の会」光ヶ丘ボランティアコーナー
- ▼ 26日 (火) 10:00 「ニュース印刷・発送」生涯学習センター「第2会議室
- ▼ 29日 (金) 8:30 「大江戸花めぐり」練馬駅大江戸線改札集合 時間厳守



### 行事案内

#### ▼まゆの会

日時 三月十一日(月) 午後一時  
場所 リサイクルセンター

作る物 クラフトビーズで  
チワワを作ります。  
持って来る物 ハサミ  
ものさし

#### ▼革細工の会

日時 三月十一日(月)  
三月二十五(月) 午前十時  
場所 光ヶ丘ボランティア  
コーナー

作る物 小物作り  
持つてくる物 何時もの、  
忘れずに。

#### ことば遊び

ヒル ハチ トカゲ アリ  
蛭 蜂 蜥蜴 蟻

#### 蜘蛛 蚤

クモ ノミ  
ひるからはちとかげもあり  
くものみね

### 編集後記

毎日、厳しい寒さが続いています。この頃は知らない人同士でも「寒いですねー」と言葉が自然に交わしていることに気づかされま。異常な寒波、ロシアでの隕石落下、中国のスモッグなどが人類に警鐘を鳴らしています。

私も寒さが膝に来て、先月から練馬区主催の丸得！若返り教室に参加しています。十二回シリーズで、中高年に必要な体操、食育、歯の磨き方等とても丁寧な美人の先生が教えてくださいます。これは区報に載っていたものですが、やすらぎ会の島田さんも一緒に心強いことです。

又、昨夜は中高年の健康つくりにと、日本タップダンス協会開発の「座って出来るタップダンス」の講習会が江古田であり、保坂、内田稚代さんと三人で行ってきました。八十歳の背筋のすつきりと伸びた素敵な女性が先生でした。1時間半楽しい時を過ごし、翌日の疲れもほとんどありませんでした。健全会にも例会などに来ていただき、教えて戴きたいと思っています。

R. A.