

練馬健康と生きがいを語る

NPO法人 健生会 ニュース

No. 342号

2013・7・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



言葉のもつ力

会長 青木 玲子

皆さまは余暇の時間をどのよう
に過ごしておられますか。

私は一寸出かける前に時間があ
るとわかると、ぎりぎりまでパ
ソコンゲームの「スパイダー・ソ
リティア」に取り組みます。夜、
時間のあるときなどは、はまつて
しまつて、1時間近く遊んでしま
うこともあります。また、もう少
し時間が取れそうときは、イン
ターネットで「ユナイテッドシネ
マ・としまえん」の上映作品を調
べ、時間が合うと出かけます。「と
しまえん」は、家から歩いて10
分ほどで行けます。お友達と行く
こともあります。大抵一人です。

なぜかという、友達を誘つて
都合が悪いと断られ、別の日と言
われると都合がつかず大抵見損な
うからです。最近「レ・ミゼラ
ブル」「アンナ・カレーニナ」「海
と大陸」「リンカーン」「船を編む」
「図書館戦争」「グラッド・マスタ
ー」を観に行きました。

高田健治さん推薦の映画も見
たいと思いつつ、つい近くで上映
していないと見損なつてしまいま
す。先月ご推薦の「はじまりのみ
ち」は探して行きたいと思つてい
ます。高田さんが毎月鑑賞される
何十本の中から、健生会ニュース
に推薦映画を書いてくださるのは
本当にありがたいことです。

さて、観た映画の中で「船を編
む」というのは辞書を作る人々の
話でした。昨年毎日新聞に関連記
事が載つており、今まであまり扱
つたことのない題材だと興味があ

り、切り抜いておきました。毎日
新聞「余録」には書籍「船を編む」
について書いてあったので、それ
を引用します。

『言葉の持つ力。それは「傷つけ
るためではなく、誰かを守り、誰
かに伝え、誰かとつながりあうた
めの力」だ。今年の本屋大賞を受
賞した小説「船を編む」（三浦しを
ん作、光文社）の一説である。辞
書は言葉の海に漕ぎ出す船、その
船を編むのが辞書づくりだとい
う比喻が美しい。

悲しいかな、私達が現実
に耳にする言葉は、辞書作りに一生を
かけた作中人物のように温かくはな
い。相手を攻め立てる言葉、誰か
とつながりあう言葉ではなく、誰
かを傷つけるための言葉がは
んらんにある。コミュニケーション
は本来、考えを異にする者同士が
相手の意見に耳を傾け、それを尊

重し、そして自らを高めていくこ
とである。人と人がつながりあ
うために言葉はうまれたのだ。（20
12年5月5日）
最近、高齢者センターで思いも
かけなく因縁をつけられ、心無い
言葉を浴びせられたものですから、
特にこの言葉の持つ意味について
考えさせられました。

皆さまも、何気なくかけられた
温かい言葉に涙ぐんだり、また、
その人は傷つけるつもりで発した
言葉でなかつたのかもしれないの
に、受けた人の精神状態によつて
はとも傷ついてしまつたりした
経験がいろいろのことでしょう。言
葉というものは本当に深く、難し
いものだと思います。

私が落ち込んでいる時など、役
員から「一人で悩まないで！私た
ちがついているから。」と優しい言
葉を掛けられると、しおれていた
青菜に水がかかるようにまたしや
きつとなつて前進することができ
ます。言葉の持つ力を実感し、生
きていることを有難く思うときで
す。お互いに残された年月はそん
なにあるわけではないので、思い
やりの言葉をもってお互いを元氣
づけていきたいものです。

健康だより

2号



佐々木 明

今回は初めてでしたので、まずはと、ご挨拶をさせていただきます。

今回は私達が、出来るだけ健康に生きていこうとするのであれば、きちんと理解しておくべきこととお話しましょう。

今から述べることは、余りにも奇異に思われる方も多いのではと私がここに書くことを、恐れるのですが、敢えて勇気を出して書きます。これを皆さんが読まれるころは、その事件が起きてから既に二年と3月が経っているでしょう。その事故とは、平成二十三年三月十一日、福島原子力発電所の爆発です。つまり、放射能汚染の問題なのです。

多くの国民は、既に福島原発事故は気にしなくなっているのではと思われず。多くの避難民が自宅に帰れずにいることは心配されていると思いますがこの放射能

汚染の問題は、今でも私たちに多大な影響を与え続けているのです。言ってみれば、この三月十一日を境として、その前と後とは世の中が変わってしまいました。世の中の全てのこと言ってみれば事故の前と後とは同じものではなくなってしまうのです。

何故そう考えるかと言いますと、この福島原発事故は、私達人類が、過去に経験したことの無い、取り返しのつかない、いかんともしがたい過ちであったのだという事です。

今まで人類は、同じように愚かな戦争とか、取り返しのつかない愚行を繰り返してきてはいるかと思いますが、この福島原子力発電所の事故は、その規模において、過去のチェルノブイリ、スリーマイル島の原発事故をはるかに上回るものなのです。

殆どのマスコミは、事故を矮小化し、国民に真実を知らせず、既に福島は終わったのだという報道を行っており、これは、政府の方針にしたがっているように見えます。今回はこの前置きのみにし、次回から、まず基礎的なことからお話ししていこうと思います。

●春の健康フェスティバル

報告 菅原 美佐子

五月二十六日(日)一時半から光が丘区民センター二階集会所で「健康連絡会」主催のフェスティバルがありました。

そもそも「健康連絡会」とは昭和五十九年に設立され、健康問題に関心を寄せる区民達が、地域の保健婦さん達と共に、みんなの健康を練馬全体に拡げる活動や交流を目的に立ち上げたものです。現在は十二団体が所属しており、健生会もその中のひとつです。

今回は「地域の絆・新時代」というテーマでルーテル学院大学学長の市川一宏先生の講演でした。二年前に起きた東日本大震災以来、地域の絆が大きく取り上げられるようになりました。私達高齢者の身近にある絆は、助け合いによる地域の絆です。高齢者が地域に解け合って活動的な暮らしをするためには、孤立や孤独な問題を解決することが肝要です。

共に支えあうひと作りや仲間作りを行なうには、地域の協力や助け合いによるまちづくり、すなわち交流の場が必要となります。特に高齢者の男性に多く見られる事

なのですが、外に出て仲間づくりが苦手という人が多い事です。先ずそういう人達が形にとらわれないうで集まれるような「ふれあいサロン」などの場所をつくり、気軽な雰囲気の中でお喋りをしたり、自分が得意としているものを仲間へ教えたりするうちに、自然と絆ができてきます。

これから益々高齢化社会になり、高齢者の一人暮らしが多くなる中、遠くの身内や親戚に頼るより、近くの地域の支え合えの力こそがどんなにか安心できるのではと講演を聴いて思いました。

健生会も来年は創立三十周年を迎えますが、団塊の世代の家に閉じこもりがち男性たちに会員になって頂き、健生会が行なう例会やイベントに参加して頂けることにより、大きな絆が出来、友人の輪も広がってくるのではないのでしょうか。



●例会報告(六月十日)

宮田 頼子
講師 小坂 茜

会場 リサイクルセンター

「102日間世界一周クルーズ」

今回のピースボートクルーズは2度目、1度目は第73回ヨーロッパ方面でした。

今回78回の「オーシャンドリム号」は、昨年12月中旬、横浜を出港、今年3月末に横浜帰港。長期世界旅行の楽しい面白いお話でした。

前回のベリーダンス、フルーツパーティ、今回のアフリカのズール族の踊り、ケープタウンでアザラシ、ペンギンの映像。喜望峰からのテーブルマウンテンの景観の映像は、この世に本当にあるのか?と驚きです。そして、アルゼンチンからチリへ。

地球最南端の町・ウシュアイアで「ウシュアイア号」という120人乗りの客船に乗り換え、70人ずつ南極大陸や島に上陸し、南極鵜やペンギン、アザラシの大群、沢山の動物たち。その一つの島の海は活火山の地熱で海水が温かく、水着で浅瀬に寝ころんでいる写真

もあります。クルーズ途中の島々や沢山の寄港地での買い物風景。

映像でしか見る事のできない見聞を茜さんは、900人の客船の仲間たちと実際に旅行して来たのですから、例会で発表して頂けて感激です。

バックミュージック、特殊効果付のDVDは、茜さんご自身の編集、制作です。それを映写しながらの説明でした。

南極大陸上陸など、夢にも見られない体験談を身近な健全会会員の方から聞けるのは、テレビなどとは違って、人生観が広がりました。終了間近の30分の質問の「海賊は現れましたか?」「百日間の長旅で困ることはどんな事ですか?」「費用は?」

他では聞けない内容の実際の話も聞きました。

今回は本当に海賊船に囲まれた事が一度あり、船長から出る暗号言葉「ブラボータンゴ」が繰り返されたら全員自分の部屋へ入って鍵をかけて待機する。小説のようなお話でした。出席者 32名



●歩こう会報告

小宮 正子

六月八日(土)曇り

十一名の参加者で、大江戸線練馬駅八時出発。都庁前で乗りかえ、蔵前で下車。厩橋交番の若いお巡りさんに頼んで、スカイツリーをバックに写真撮影。お巡りさんに写していただくのは、初めてなので感激!スカイツリーを眺めながらの道には、青や桃色のアジサイが美しく咲いていてきれいだった。

横川橋の脇から土手を下り、若草色の竹林を抜けて、大横川親水公園(平成五年開園)へ。大横川を埋め立てて作られた川の流れに沿って、鹿児島県木の赤い実をつけたアメリカデイゴ(海紅豆)などを見ながら気持ちよく歩く。

無料の釣り堀では、五十人くらいの男性がヘラブナ釣りを楽しんでいた。声をかけると、「なかなか釣れなくて餌をやっているだけですよ。」と笑っていた。この公園は、五つのゾーンに分かれていて、子どもたちが水遊びできる場所もあるそうだ。たくさんいろいろな花が、きれいに植えられています。

来る人たちの目を楽しませていた。十時頃スカイツリーに到着。

スカイツリーの隣のイーストタワーの三十一階にエレベーターで昇り、地上百五十メートルから東京の街を眺め、スカイツリーに昇った気分になった。上から見ると、地上を走っている電車が、おもちゃの電車のようにだった。

地上に降り、スカイツリーをバックに、遠武さんが道路に寝転んで、三、四人ずつ写真撮影して下さった。写真を見ると、見事にスカイツリー全体が写っていて感激した。ソラマチのお店を通り、お昼は、中華そばの店で、お好みのランチをいただいた。食事もすみ、十一時四十分頃、すみだ水族館見学組と帰る組に分かれて解散。

私達六名は、水族館に入り、大小数えきれない魚の群れを見て、千キロ離れた小笠原諸島の海の世界を想像できた。屋内開放プール型水槽(水量三百五十トン・国内最大級)では、ペンギン・オットセイなどの生態を間近に見ることができた。

今度は、七階にあるプラネタリウムにも行ってみたい。とてもとても楽しい一日だった。





《健さんの試写室便り》⑭

高田 健治

『終戦エンペラー』

1945年、太平洋戦争終結。

マッカーサー元帥率いるGH

Qが上陸、日本の運命は彼に委ね

られる。彼は部下のフェラーズ准

将に戦争における昭和天皇の役割

を、10日間で探るよう極秘調査

を命じる。天皇の戦争責任を問う

べきとするアメリカ政府と、天皇

を守り日本の復興を次期大統領選

への出馬の功績としたいマッカー

サーとの対立。日本の文化を愛す

るフェラーズの日本女性アヤとの

秘められた恋。日本の運命を変え

た知られざる物語。日米の名優が

豪華共演。並外れたカリスマ性を

持つマッカーサーをトミー・リ

ー・ジョーンズが好演、ハリウツ

ドが壮大なスケールで描く歴史サ

スペンス大作。米 監督ピータ

ー・ウエーバー 公開7月27日

★★★☆☆

『ラーメンより大切なもの』

東池袋の有名な、行列のできる

ラーメン大勝軒オーナー山岸一雄

のドキュメンタリー。2時間待の

行列、毎日来る常連客、数百人の

弟子、必要なことは味だけではな

い。皆が揃って言う、マスターが

居るからだ。山岸の人柄にひかれ

みんなが集まる。そんな彼に危機

が来る。創業より苦勞を共にした

最愛の妻の死。長いあいだの重勞

働で悲鳴をあげている肉體。

引退を決意する山岸。谷原章介

の旨みたつぷりのナレーション、

久石譲のテーマ曲が心に響く。ラ

ーメンと人間をこよなく愛し続け

た一人の男の人生ドラマだ。

フジテレビ 監督 印南貴史

公開 6月8日 ★★★★★☆

『25年目の弦楽四重奏』

結成25年を迎える弦楽四重奏

団フーガ。記念すべき演奏会の曲

はベートーベンの弦楽四重奏14

番だがリーダー格のピーターが突

然の病のため引退を宣言。残され

た3人は動揺、それまで抑えてい

た感情が露呈する。ライバル意識、

嫉妬、夫婦の不仲、許されない

恋……。ばらばらになりそうな記

念演奏会の幕はあくのか？

4人のアカデミー賞受賞俳優達

が火花を散らす演技。米 監督ヤーロン・シルバーマン

公開 7月6日 ★★★★★★

話のひろば



俳句

中村 清

初音聴く老いの耳朶振わせて

争いのまだ静まらず麦を踏む

春想や昔恋文横丁あり

堇の様な香をり残して女去る

舟らしき灯となるや春の暮れ

辛夷咲く父母の墓小さかり

水杯別れし桜老いにけり

道化師の風船巻いて

タコとなる

花に酔い八十路の坂を

歩みけり

踏青や地球に伏して聞く鼓動

雁帰る残りもありて湖暮れり

きつつきのコンコンコンと

寒に入る

皆海に向いて干される

かれいかな

閉店の謝辞シツヤターに

冬ざれる

中坊逝き昭和更に遠くなる

俳句

鈴木 敏彦

紫陽花の前に立ちたる乙女かな

紫陽花の花の色を樂しむ乙女かな

「まゆの会」小物作り

日時 七月一日(月) 十三時

場所 リサイクルセンター

作る物 ビーズで作る

ひまわりのブローチ

持つて来る物

毛糸針(なるたけ細い物) ハサミ

木綿針(布団針でもよい) ボンド

「まゆの会」のお知らせ

七月十三日(土)

七時五十分集合 ・練馬駅改札

▽コース・大江戸線練馬駅〜汐留

船の科学館(台場一周) 十一時ア

クアシテイで食事・台場からゆり

かもめに乗車(三百十円) 汐留で

大江戸線に乗り換え。

練馬帰着・十二時三十分予定

▽備考・日除け対策の帽子または

日傘をお忘れなく。

▽案内・遠武健好・担当・小坂茜

(雨天中止・時々小雨は実施)

「小銭募金」のお願い

一円や五円の小銭が集まりました

ら、役員にお渡し下さい。一年分

を集計して社会福祉協議会を通し

て社会のために役立たせてもらい

ます。ご協力お願いします。

「六月役員会報告」

(四日・出席者) ボラセン三階

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
保坂武雄 宮田頼子 内田まさ子
土橋昌子 村松千鶴

司会 菅原美佐子

★健康連絡会主催、春の健康フェスティバルの反省点については、もう少し進行時間の配分を次回から考えてほしい。

最後の挨拶時間を省略した。

★先日マチセンにて、役員代表三名で記念誌制作について、駒井様を通して要様を紹介して頂き、作成について話し合った。保坂が役員会でその内容を報告した。

*十一月に三十周年記念講演会を予定に入れた。

*記念誌に載せる原稿は今年の十二月末で締め切る予定で、来年の七月頃印刷の準備を予定している。
★二転三転した革細工「光ヶ丘」についての報告。

*休会にしたが数名の方が続けたと言われたので、役員会で検討した結果、健全会の同好会として認め様子を見る事になった。

★九月の行事として、佐々木明先生に「糖尿病予防」について講演

をお願いし、日程・日時等先生と打ち合わせをした。

★役員分担表内田が作成、各自担当の所を確認。

★六月十日(月)例会リサイクルセンター十時より 司会・土橋

★みんなのおんがくかい

施設係りとの打ち合わせは青木・菅原・内田が済ませた。

*当日の担当を確認、最終担当表(内田作成) 司会については担当の小坂と青木会長で打ち合わせをする。

*当日プログラムに国民年金課の「検診に行こう」のチラシを挟む。
*切符の販売状況を確認。

★会報誌の最後の頁は、行事案内と会全体の事業、囲み記事用としてスペースを組むことに決定。

★七月納涼会担当は保坂・村松
★今後の行事予定と

ニュース内容の確認

*割付・校正 六月二十五日(火) ボラセン 十時〜十二時

*印刷・発送 六月二十八日(金) まちセン十時〜十二時

★七月 役員会 二日(火) ボラセン 十時〜十二時



司会・保坂
文責・内田

●ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

(五月二十四日・練馬ボラセン)
青木玲子 内田稚代 菅原美佐子
近江勇吉 中村 清 土橋昌子
宮田頼子

◆「ニュース【印刷/発送】」

(五月二十八日・学習センター)
青木玲子 石毛栄子 秋元婦み子
市原澄子 今村安江 内田まさ子
内田稚代 近江勇吉 島田フサ子
葛谷豊子 志村松枝 菅原美佐子
高山節子 高橋保孝 土橋昌子
中村 清 保坂武雄 宮田頼子
橋本 光

◆「安心安全ボランティア」

六月 小竹小学校 岩根厚子 中村 清
六月 南町小学校 近江雄吉
六月 青木玲子 保坂武雄
内田稚代 内田まさ子

◆「中西っ子ひろばボランティア」

六月 中西小学校 青木玲子 保坂武雄
浜 利一 坂根洋子
北田攝子 内田稚代
関根伸子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(六月七日・小茂根)
鈴木敏彦 篠崎玲子 菅原美佐子
鷺池聰子 高村直子 大久保晴子
清水マツ子

(六月二十一日・小茂根)

篠崎玲子 大久保晴子
鷺池聰子 高村直子

◆「きらら生活支援 昼食会」

(六月十四日)
豊玉すこやかセンター六階
カレーライス・三十人分
鷺池聰子 篠崎玲子 大久保晴子
市原澄子 土橋昌子

◆「やすらぎ会」

六月七日 十二時〜厚生文化会館
出席者十六人
二十八日 〃 厚生文化会館
会話を楽しみながら昼食のあと
切手切りをしている。

7月15日



2013年 7月 行事案内

- ▼ 1日 (月) 13:00 「まゆの会」 豊玉リサイクルセンター
 - ▼ 2日 (火) 10:00 「役員会」 ボランティアセンター
 - ▼ 3日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
 - ▼ 5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
 - ▼ 5日 (金) 12:00 「やすらぎ会」 厚生文化会館
 - ▼ 6日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
 - ▼ 10日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
 - ▼ 12日 (金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」 豊玉すこやかセンター6階
 - ▼ 13日 (土) 7:50 「歩こう会」 大江戸線練馬駅改札口集合
 - ▼ 17日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
 - ▼ 18日 (木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」 豊玉高齢者センター
 - ▼ 18日 (木) 16:30 「ナベさんの湧くわく囲碁講座」 豊玉すこやかセンター
 - ▼ 19日 (金) 10:00 「健康連絡会」 石神井保健相談所
 - ▼ 19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
 - ▼ 19日 (金) 12:00 「やすらぎ会」 厚生文化会館
 - ▼ 26日 (金) 10:00 「ニュース校正：割付」 ボランティアセンター
 - ▼ 30日 (火) 10:00 「ニュース印刷：発送」 生涯学習センター：第二会議室
 - ▼ 31日 (水) 8:20 「納涼会」 東京港一周クルージング&食事 大江戸線練馬駅改札前 集合
- ◎8:20分：時間厳守でお願いします。



納涼会のご案内

- ★ 新東京丸で東京港を見学
 - ★ 日時：25年7月31日 (水)
 - ★ 集合：大江戸線練馬駅改札前 8:20分
- 下船後、レインボーブリッジやお台場の眺望が素晴らしい！
ホテルアジュール竹芝21階レストランで食事をします。
詳しくはチラシを参照下さい。



- ★ 締切日：7月10日 (水) 昨年キャンセル待ちが出た程の好評につきお早めに申込み下さい。

編集後記

今月も出来上がったニュースをみて、執筆者、投稿者、それを纏め、関わった役員たちの労苦を思っ心から感謝しています。

近江副会長が体調を崩された後から、内田事務局長がニュースの最終的な纏めの担当をして頑張ってくださいています。編集長ソフトの導入も考えましたが、役員が新しいソフトに慣れるために時間を掛けないければならない。そんな時間は今は取れない現状で、今まで通りのやり方を悩みつづ踏襲している状態です。

校正、次号の編集予定を時間をかけて行っていますが、途中から突然入ってくる投稿については来月回しになったり、役員会としても悩みつづ、ニュースを作成しています。

新役員になった土橋さんが、ニュース印刷、発送に携わって見て、何て大変なことをしているのだろうと驚いたと感想を述べておられました。私も健全会に入りたての頃、印刷、発送に関わった時、「これはチャップリンの映画で見たシーンだ」と、機械のように動く皆の手さばきを見て、驚いた経験があります。

R・A