

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

ニュース

No. 345号

2013・10・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



秋に向って

健生会会長 青木 玲子

今年は日本列島全体が熱帯地方のような気候になり、大雨、洪水、山崩れ、竜巻等に見舞われ、ご親戚が被災された方もあったのではないのでしょうか？竜巻はアメリカのものと考えていた私には驚きで、やはり地球温暖化が世界の気候を変化させていると考えるわけにはいきません。冷房を使いすぎる、電気を使いすぎた結果だと評論する人もいます。昨夜、テレビで電気、ガス、水道を使わずに親子四人で楽しそうに生活している人たちの事が放映されました。原始に戻ることは出来ないにしても、確かに江戸時代、明治時代に遡れば、私達の今の生活は便利すぎる毎日であり、それを享受しよ

うとすると、原発はなくせないという意見に到達するのでしょうか。

夜出かけるときは、小田原提灯なども風情があつて良いですね。夜は暗い方が、明かりの尊さをもつと感じることが出来るのではないのでしょうか？

さて、その暑い夏も終焉に近づき、10月から11月まで健生会の行事が目白押しです。10月26日にMJCコンサートが行われ、練馬シルバーコーラスの方達、「みんなのおんがくかい」に賛助出演してくださいっているコールブルンネンの方々も出演なさいます。どうぞ皆様その時を覚えて、参加してください。10月28日は福島県いわき市スパリゾートに日帰りバスツアーに行きます。映画「フラガール」で一躍有名になった所です。フラダンス観賞、温泉、美味しい食事と一日楽しめそうです。

翌日の10月29日は恒例の、江古田明和会との交流会です。

例年はバーベキューをしていまして、今年は趣向を変えて交流会となりました。健生会からの出し物は、和由貴子さんの歌と小坂茜さんの「南京たますだれ」です。明和会の方たちは何を見せてくださるのでしょうか？楽しみです。前にも交流会が行われ、亡き副会長の宇田川軍治さんが手品をしてくださいったことがあるのですが、明和会の方たちが手品の種明かしを見つけようとして躍起になって、横や後ろに回って宇田川さんを困らせていたこと等が懐かしく思い出されます。

11月8日はNPO法人健生会創立30周年の記念行事第一弾として戸川昌子さん講演、息子のNEROさんとシャンソンも歌ってくださいることになっています。

戸川さんにお話しするお話が出てから私は江戸川乱歩賞を取られた「大いなる幻影」続いて出版された「狩人日記」「火の接吻」を立て続けに読みました。いずれも筋立てが面白く、最後はアツといわせる大変才能のある方だと思えました。戸川さんは戦争で父上、兄上を亡くし、その当時はご遺体を埋めることも人には頼める時代でなかったと聞いております。母上と生きるための辛酸をなめるような生活の中で、小説を書き、シャンソンに生きる道を見いだしながら、自分ひとりで生きる道を切り開いていらした方なので、平穩無事に過ごしてきた私などには想像もつかないことも多々あり、おいでくださいることを喜んでみたり、悩んでみたりしたこともありました。

しかし、三度ほどお会いするうちに戸川さんの持つ嫺（たお）やかな人間性、またNEROさんの持つこれからの可能性、そして色々とあつただらうと感じさせながらも、親子として正面から向き合う姿に感動させられています。

会員の皆さまには切符の販売のご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

健康だより

5号



佐々木 明

今回から高血圧の話に入つていくと前回予告しましたが、9月5日にリサイクルセンターで健生会主催の高血圧の話をさせて頂きましたので、今回は話題を変えて、日常外来診療の中でちよつとしたことに触れてみたいと思います。薬にはいろいろな飲み方があることをご存知でしょうか。

服用する時を食事中心に考えて、まず食事の前、食事の後、食事と食事の間と3種類あります。それぞれ、食前、食後、食間と言っています。食間と言いう方は、食事をしてる最中にと間違えてしまう問題表現ですね。後は食事と関係ないのは、寝る前(就寝時)や、時に早朝、起床時などもあります。更に、抗痙攣薬などはきちんと時間を守って服用しなければ薬の効果が不安定になります。このときには具体的に三時間おきに服用などと指示します。さて、話の本題です。食前服用と言いうい方です。

食事を中心にしての表現ですから、実際に食事を食べてしまつてから、「あつ、そうだ薬を飲み忘れた」とあわてる方が多いのです。つまり食事を中心にして考えている表現なので、あくまでまず食事をしてから、「あつ、そうだ食事の前だった」と気が付いても、もう後の祭り、過去にはタイムマシーンでもなければ戻れません。

ですから、私は薬を飲んでから食事をしてくださいと言ふべきだと主張しています。つまり、簡略に「服用後食事」と書くのです。同じことではないかとおつしやる方も居られましょう。でも、言葉は人間の行動を規定します。

食前と言ふ表現は、食事をまず食べてから、次を考える人間の行動を修正させる、介在すべき思考を要求するのです。次回もこの続きで「食後」です。

●「生活習慣病予防講演会」

報告 宮田 頼子

9月5日 豊玉リサイクルセンター

講師 佐々木 明 医師

練馬区国保年金課との協働の催しで多数の参加を期待しましたが雷、大雨の日で出席者が少なかつたので講演内容を報告します。

佐々木先生は豊玉北4丁目で胃腸科、外科、内科他あらゆる疾患の診療をして下さる医師です。「成人病」というと成人になると罹つてしまう病気という解釈になつてしまうので「生活習慣病」と表現するようになりました。

若い人でも生活態度によつて心配です。食生活、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因の疾病の中で主に血圧と塩分控えめについての詳しい講演でした。

健康状態を測る血圧測定の常識は、いつも同じ時間に測る。測る腕の位置が心臓より高い位置だと血液の流れが弱く血圧値は低いと表れる。水撒きの時、ホースを低くすると勢いよく出るように、腕の測定位置を低くすると血液が勢いよく流れるので血圧値が高くなり高血圧と判断されてしまう。初めて測定するなら両腕測定し、高い方を自己の血圧値にする。両腕の血圧の差が20〜30

以上ある時は医師に相談するように。血圧が高いと血管に負担がかかり心臓、腎臓、脳に障害が起るが、無理に減塩するよりも減食と軽い運動をするのが望ましいと

いう。加齢とともに高血圧を心配する人が多いが、9割の人が「本態性高血圧」と呼ばれる原因のはつきりしない遺伝性と思われる。

これらの人は「食塩感受性」と「食塩非感受性」に分かれ、この中で「食塩感受性」の人は約4割でこの人達だけが減塩や利尿剤の必要があり、日本人の8割は減塩の必要はないのでは、という論争も紹介された。

「遺伝的な食塩感受性」の人を早く見分ける技術が開発されて、減塩しなければいけない人とある程度、塩分を摂らなければならぬ人の区別が出来るようになることが望まれている。

塩は人体の細胞の新陳代謝を促し、胃液の塩酸となつて消化作用を助け、神経や筋肉の興奮を整える働きをするので、必要不可欠のもです。成人では1日10〜15グラム。高温環境下でスポーツや仕事をする人は一日40〜50グラム必要という場合もある。

夏の暑い日に大量の汗をかいて胸が苦しくなつたり、目まいがしたら塩を少し舐めるとすぐ治る。私も昔、小学1年の集団登校の時、集合場所の神社の大きな切り

株にぼんやりと腰かけたままで、生徒達の列について行けないことがありました。母親が、母屋の伯母様に「塩が無くて栄養失調で、学校休んでしまったのですよ」と説明していました。今頃、理解しています。(出席者21名)

●歩こう会報告

9月14日(土) 土橋 昌子
大江戸線練馬駅を八時に六名で出発。まだ残暑の残る暑さの中、最初は国立競技場前駅下車。

2020年に開催される事になったオリンピックのため、取り壊される事になった競技場の最後を見る事が出来た。国立競技場前駅も、無くなるかも知れないので、ここで記念撮影をする。そこから絵画館前まで行く。ここの銀杏並木は秋になると、美しく色づき、黄色のトンネルになる所でよく知られている。次は乃木邸跡に行く。立派な門構えを入ると深い緑に囲まれた静かなたたずまいの中に邸宅があった。馬小屋だった跡も残っており、昔の生活ぶりが伺えた。ここには赤坂稻荷神社という立派なお稻荷さんがあり、手水場もあったので、皆でお浄めをして、

涼しい風が吹き抜ける庭園で小休止する。これで元気を取り戻し、乃木坂陸橋を渡り、建築家黒川紀章さん設計の国立新美術館に行く。「六本木アートトライアングル」と言われるサントリー美術館「森美術館」の三つのうちのひとつである。周辺の緑と調和した波打つてるようなガラス壁の外観が印象的な建物でした。国内最大級の展示スペースを活かし、様々な展覧会が開催されていました。建物の天井が高いためなのか、床のところでどころに空いた丸い小さな穴から冷気が噴出しているのには驚いた。そこから六本木に出て、ミッドタウン、ヒルズとまわった。土曜日だったので人も多く、いろんなイベントが開かれていた。テレビ朝日の前ではよくテレビに映しだされる毛利庭園を散策する。よく歩き、お腹もすいた頃麻布十番に到着。ここで創業220年という老舗の「更科堀井」で美味しいお蕎麦の昼食を頂く。今日はよく歩き、1万3千歩位歩いたと思う。皆さん元気に1時半ごろ練馬へ帰ってくる。よく歩き、心地よい汗、美味しいお蕎麦で楽しい歩こう会は終わった。

■戸川 昌子さんの「青い部屋」 菅原 美佐子

11月8日に健生会30周年の記念講演をして頂く戸川昌子さんが、長年続けているシャンソンの会「青い部屋」に行ってきました。渋谷文化村の近くにあり、地下を下りて行くと60人位入れるライブハウスになっています。舞台正面の壁には真つ赤な大きな薔薇の花が描かれており、グランドピアノだけが置かれていました。客席は中高年の方達でいっぱい、数十年ぶりで経験するライブハウスの雰囲気、少々ドキドキしながら始まるのを待ちました。

今宵のホスト役の戸川昌子さんの息子さんNEROさんが登場して来て、客席に歓迎の挨拶のあと、戸川昌子さんのお弟子さん達4人がシャンソンを披露してくれました。その中のお一人の萩原恵子さんは、シルバークォーラス代表の萩原富貴子さんのシャンソンの先生です。4人のお弟子さんの中で一番歌やトークも上手でドレスも素敵でした。

中程でNEROさんの歌がありました。目の辺りはお母様によく似てらして、背も高く今風の「イ

ケメン」です。声ものびやかでも聴き心地のよい歌でした。最近「コロッケ」さんの娘さん達とシャンソンの活動をしているそうです。

さて、最後は戸川昌子さんの登場です。客席の後方から歌いながら舞台上がって来ました。思ったより小柄な方で、想像していたより遥かに若々しく、歌の間のトークも、長い豊かな人生経験を通して苦楽を十二分に味わってこられたのだなと思いました。

数曲歌う中で、NEROさんが幼少の頃にお母さんと約束したお手伝いのご褒美をもらう会話がテープで流されました。可愛いNEROさんの声を聴いて忙しいお母さんがよくテープに録音なさったと思うと同時に私もホロっとしてしまいました。戸川さんがどんなに有名な作家や歌手でも私共と同じ子と思う親の心は同じなのだと思います。歌も客に語りかけるようにしつとり歌ったかと思うと、今度はバラード調に歌ったりで変化があり楽しませて戴きました。11月8日にはどんなお話が出るか今からの楽しみです。いつまでも現役で活躍ください。



《健さんの試写室便り》⑩

高田健治

『わたしはロランス』

24歳にしてカンヌ受賞常連のグザビエ・ドラン監督作品。

モントリオール在住の国語教師ロランスは恋人のフレッドにこれまでの自分は偽りで本当は女になりたいのだと打ち明ける。フレッドは驚きで激しく非難するが、彼の最大の理解者になろうと決意する。社会の偏見や反対の中で自分たちの迷いも振り切つてこの愛をつらぬこうと思うのだが・・・。

メルビル・ポポーの美男ぶりと変身後の怪しげな美女ぶりが見事スザンヌ・クレマンが恋に悩み、なお愛し続ける女を好演。スペインでパワフルなラブストーリー。168分の長編だが飽きさせない。フランス・カナダ

9月7日公開 ★★★★★

『蠢動しゅんどう』

享保の大飢饉から3年ようやく落ち着きを取り戻した因幡藩の家老荒木は幕府からつかわされた剣術指南の松宮が藩の内情を探った密書を幕府に送るといふ報告を受ける。さらに幕府より使者の西

崎が来るといふ知らせがあった。

松宮と西崎をあわせてはならぬ。

荒木は藩一番の剣の使い手原田に松宮の暗殺を命じる。武士道とは何か。殺陣シーンが圧巻。

脚本、監督 三上康雄、平岳大

が熱演、若林豪、栗塚旭が脇を固める。三上康雄事務所

10月19日公開★★★★★

『私が愛した大統領』

アメリカの長引く不況に苦しみ、第二次世界大戦への参入の決断と、フランクリン・ルーズベル

トは体調不良に悩まされていた。そんな中従妹のデイジーの素直な態度に心のなごみを感じる。時は

流れ1939年英国国王ジョージ6世が戦争参戦の支援要請にアメリカを訪れた。車椅子が無ければ動

けない、重度の小児マヒの障害を持つ彼が大国のリーダーを堂々と務める姿に尊敬の念を覚えるのだ

った。が、そんな大統領に国民に知られてならない秘められた恋の物語があった。デイジーが知った

その事実とは？

名優ビル・マレイがルーズベルトを好演 アメリカ

監督 ロジャー・ミッシェル

9月公開 ★★★★★☆

*ご案内

▼「第11回MJC(五グループ)

チャリティコンサート」

日時 10月26日(土)

開場 13時 開演 13:30

場所 練馬文化センター

つつじホール

*チャリティ協力券 500円で

入場出来ます(全席自由)

日頃の練習成果の発表と、プロも

出演致します。

皆様のご来場をお待ちしております。

シルバー・コーラスも出演します。

まず、応援宜しくお願い致します。



▼「健生会&江古田明和会

合同レクのお誘い」

日時 10月29日(火)

10時~12時30分迄

場所 東大泉地区区民館

当日健生会からは、余興に、南京

玉簾と歌を披露致します。

皆さんの参加をお待ちしております。

「詳しくはチラシ参照」

*お知らせ

▼「歩こう会」 10月12日(土)

7時50分集合 ・練馬駅改札

▽コース〓大江戸線練馬駅〓都庁

前乗り換え〓本郷三丁目駅〓湯島

〓不忍池〓上野公園〓国立科学博

物館(六〇〇円〓65歳以上は無

料)〓アメヤ横丁〓大江戸線新御

徒町〓練馬駅

▽案内〓遠武健好・担当〓小坂茜

▼「まゆの会」小物作り

10月7日(月) 13時

場所 リサイクルセンター

作る物 (ストラップ)

しづくビーズのぶどう

トリプルビーズのぶどう

持物 ペンチ・ハサミ・ボンド

◎日時 10月27日(日)

「とよたまセンター祭り」が

豊玉リサイクルセンターにて開催

まゆの会も展示・販売を致します。

是非お出掛け下さい。

★ご報告

寄付者 佐々木明 医師

有難う御座いました。



「9月役員会報告」

(2日・出席者) NPO支援センター 2F

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
宮田頼子 内田まさ子 土橋昌子
村松千鶴 傍聴者 岡田陽子
司会 土橋昌子

★8月26日(月) S A R A V A
H東京・ライブハウスには結果的には19人が出席、好印象であった。

★30周年記念誌、9月2日午後1時半より2時半迄、マチセン3階にて要さんも参加して、打ち合わせをした。

★練馬社会福祉協議会助成事業説明会、「みんなのおんがくかい」助成金申請。9月12日(木) 青木、小坂、出席する。

★保健課から依頼されている検診に行きましたか?電話をお願いした役員は提出をする。

★江古田明和会との交流会は10月29日(火) 養生会側としては、出し物として、和さんの歌、小坂さんの南京たますだれに、決まる。
★養生会秋の日帰りバス旅行は、いわきスパハワイアン、日にちは、

10月28日(月)と決まり、村松が担当し、業者と打合せをする。保険も含めて。

★11月8日(金)の戸川さんの講演会は「今を自分らしく生きる」をテーマにお話をして頂く。

息子のNEROさんにもシャンソンを歌ってもらおう。ピアノ伴奏者も出演する。

チラシは養生会で纏めた原稿を、まちせんに最終校正依頼し、戸川さん側からのOKも頂いた。

★10月22日青木会長は災害地女川にパワカレ2期生と再訪問の予定。被災者への手作り品などは重くなければ持つて行くことが出来る。乞う青木まで電話。

★MJC発表会・文化センター10月26日(土)シルバー・コースも出演する。

★今月の入退者について
★来月行事予定の確認とニュース内容の確認。

★10月 役員会 8日(火)
校正 25日(金)
発送 30日(水)

★10月 役員会 司会 村松
11月・小坂 12月・内田(稚) 文責 内田(稚)

● ボランティア活動

◆ ニュース【割付/校正】

(8月27日・練馬ボラセン)
青木玲子 内田稚代 菅原美佐子
近江勇吉 小坂 茜 内田まさ子
中村 清 土橋昌子 保坂武雄
宮田頼子 村松千鶴

◆ ニュース【印刷/発送】

(8月30日・練馬)
青木玲子 市原澄子 内田まさ子
志村松枝 今村安江 島田フサ子
内田稚代 近江勇吉 菅原美佐子
落合澄子 葛谷豊子 秋元婦み子
嶋木和子 高山節子 高橋保孝
土橋昌子 中村 清 保坂武雄
橋本 光 宮田頼子

◆ 「安心安全ボランティア」

9月 小竹小学校
岩根厚子 中村 清 近江勇吉
9月 南町小学校
青木玲子 保坂武雄 市原澄子
内田稚代 内田まさ子

◆ 「中西つ子ひろばボランティア」

9月 中西小学校
浜 利一 北田攝子 関根伸子
坂根洋子 内田稚代

◆ 「おしめたたま/ボラ」

(9月6日・小茂根)
篠崎玲子 鷺池聰子 清水マツ子
(九月二十日・小茂根)
篠崎玲子 鷺池聰子 菅原美佐子
高村直子 八木ふみ子
清水マツ子

◆ 「きらら生活支援昼食会」

(9月13日)
豊玉すこやかセンター六階
カレーライス・30人分
篠崎玲子 鷺池聰子 土橋昌子
市原澄子 清水マツ子

◆ 「やすらぎ会」

9月6日 12時〜厚生文化会館 出席者 15名
9月20日 12時〜厚生文化会館 出席者 14名

* 「俳句」 中村 清

草笛の鳥に似ていて兄妹
縁談のまとまる昼の
ビールかな
浴衣着て踊りたくなる
笛の音
羅や袂に重き鍵のあり
蝉時雨聞いて目を閉じ
逝きにけり

2013年 10月 行事案内

- ▼ 2日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」練習・生涯学習センター「第一教室」
- ▼ 4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
- ▼ 4日 (金) 14:45 「シルバー・コーラス」リハーサル・文化センター第2リハーサル室集合
- ▼ 7日 (月) 10:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 8日 (火) 10:00 「役員会」生涯学習センター第2会議室
- ▼ 11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
- ▼ 11日 (金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 12日 (土) 7:50 「歩こう会」大江戸線練馬駅改札口集合
- ▼ 16日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」練習・生涯学習センター
- ▼ 18日 (金) 10:00 「健康連絡会」北保健相談所
- ▼ 18日 (金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 20日 (日) 10:00 「練馬まつり」/ 秋の健康フェスティバル・開二中校庭
- ▼ 22日 (火) 9:45 「シルバ・コーラス」リハーサル・文化センター・つつじ小ホール集合
- ▼ 24日 (木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 24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6階
- ▼ 25日 (金) 10:00 「ニュース校正：割付」ボランティアセンター
- ▼ 26日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 26日 (土) 13:30 「MJCチャリティコンサート」練馬文化センター・つつじ小ホール
- ▼ 28日 (月) 秋の日帰りバスツアー「練馬区役所前7:30出発」「高野台駅前7:45出発」
- ▼ 29日 (火) 10:00 「健生会&明和会」のレク 東大泉地区区民館 地下1階会議室1, 2
- ▼ 30日 (水) 10:00 「ニュース印刷・発送」生涯学習センター (第一会議室)



NPO法人健生会

創立30周年記念講演会

◆戸川昌子さん、波乱の生き様を語る

講演「今を自分らしく生きる！」

～息子NEROさんと共にシャンソンを歌う～

日時：11月8日(金) 入場券1500円

開演：14:00～16:00 (開場：13:30)

場所：練馬区生涯学習センター・ホール

切符は出来ておりますので役員迄

秋の日帰りバス旅行のお誘い

◆場所：スパリゾートハワイアンズ

フラダンス鑑賞、昼食・バイキング、温泉入浴

日時：10月28日(月)

参加費：7,000円 (バス貸し切り)

集合：練馬区役所前 7:30出発 時間厳守

高野台駅前 7:45出発 //

募集人数：40名定員になり次第締め切り。

090-1448-0333 村松 詳しくはチラシ参照下さい。

編集後記

9月の佐々木先生の講演は先生の医者としての知識を駆使して、私たちに高血圧、また耳慣れない食塩感受性について詳しくお話しただけなこととは大変良かったと思っております。但し、ご案内には糖尿病についてと銘打っていただきましたので、そのことでおいでのなりました皆様には、申し訳なかつたと思っております。

どうぞ次回に期待してください。この日は練馬区国保年金課と協働事業でしたが、区からも澤田さん、高橋さんとお二人来てくださり、とても良い内容だったと褒めていただきました。

最近健生会に入会を希望する方が多くなり、大変喜んでおります。先日は昭和40年生まれ、まるで私の子供のような元気な女性がニュースの校正に興味があると見に来られ、入会してくださいました。

クルージングの後、なべさんの講演会、戸川さんの青い部屋訪問後に入会された方々、また会員の方のご紹介で新会員になってくださった方々もありません。今後の健生会に期待をもってくださいっていると考えると役員一同元気が出ます。

R・A