

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

ニュース

No.350号

2014・3・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



新年会を終えて

健生会会長 青木 玲子

2014年一月もあつと言期間に終わりました。最後の週の1月30日のNPO法人健生会新年会には55名の出席があり、80才、90才、100才の表彰者は15人おりました。その中で当日出席者は9人。秋元婦み子さんが数えて一〇〇才、90才は3人。曾雌ふみ江さん、樋口敏子さん、中山ふみさん。80才は大久保晴子さん、斉田豊さん、篠崎玲子さん、鳥居欣子さん、六川秋子(ろくかわときこ)さんでした。皆様大変お元気で美しく魅力的です。そのお年には見えません。大久保さん、篠崎さんはきららのカレーづくり、おしめたたみ、等のボランティアに積極的に活動してくださって

ます。例年になく多い人数でしたが、来年も又多くの出席者があることでしよう。会に余裕があるならばお祝いを受ける皆様の当日の会費は健生会で持ちたいところですが、その余裕が無く申し訳ない気持ちになります。100才には胡蝶蘭の鉢植え、90才、80歳の方には大きなバラの花を一本、お祝い品と共にお渡しいたしました。お渡し役は女性に人気の高い顧問の渡邊先生にお願いしました。100才になつても元気で健生会役員であり、役員会、印刷、発送、練馬シルバークーラス、きららの囲碁にも出席してくださっている秋元さんは本当に健生会のお手本のような方です。精神的なバックボーンとしてカソリックの信仰があり、いつもニコニコ微笑んでいて、秋元さんの怒った顔は見たことがありません。私の母と

はお誕生日が1日違いの同じ年です。私の母は88才で亡くなりましたが、秋元さんを見てみると元気だったらこのように動けるのと母を偲ぶことが良くあります。

90才は他には岡崎房子さん細野愛子さんがおられます。岡崎さんは練馬シルバークーラスの時に秋元さんと共に座って歌っている方です。皆様応援してあげてください。細野さんは最近お見かけしないので、お元気かと心配しております。80才は他に4人おられ、それぞれお祝い品を郵送させていただきました。色々な事情で新年会にはご出席できなかったこと、拝察いたしております。

さて、最近読んだ曾野綾子さんの自伝『この世に恋して』の中にも素敵な言葉がありました。新年会で表彰を受ける皆様を拝見して、この方たちにもピッ

リの言葉だと思いましたが、書いてみます。曾野さんの若き日の芸仲間の様子を書いた文章でしたが、それは「この方たちは皆大人で生き方の香りの良い人たちでした」という文でした。

最近大人になりきれない大人がいると時々感じることはありません。また生き方の香りの良い人と言われるには日常をどのように過ごせばよいのかと私はこの文章の前で、しばし考え込んだものでした。

皆様も周りを見回してみませんか？きつと生き方の香りの良い方々に巡り合っていると思えます。

最後になりましたが、事前に何度も椿山荘のカメリアに向き、打ち合わせをし、当日芸名浅香光健として3度もお召替えをし、筋金入りの踊りと歌をご披露して楽しませてくださった高田健治さん、本当にありがとうございました。また次回を楽しみにしております。



健康だより

10号



医師 佐々木 明

今回は薬の処方の問題点を取り上げます。

私たちは厚生労働省の指導により医薬分業を行っています。医薬分業っておわかりでしょうか？

医薬分業とは私達医者に対して医者は薬のことは専門で無いから、薬の事は薬の専門家である薬剤師に任せておけと言う事です。

この考え方をどう思われますか？ さて、それではここで診療の流れを見てみましょう。

皆さんが私達医師の元を訪れたとします。私たちは皆さんを診察室に招きいれどんな事で今日私の所にお出でになったのか詳しく聞きはじめる訳です。これを問診と言いますが、この問診だけでは何の病気が付かないこともあります。其の時は必要に応じて体を診察したり、色んな検査をしたりします。そしてその結果も参考にして総合的に診断を下すわけです。

さて、診断がついたとします。

次に私たちは病気であれば其の病気に對して何らかの治療を始めるわけです。治療と言っても手術をしたり、薬を出したり、注射をしたり、食事指導をしたり、生活指導をしたりと様々なわけですが、ここでは治療として内服薬を処方する事に決めたとしましょう。

そうしますと私たちはその病気に適した薬を処方箋に書いて、患者さんに渡します。その際薬についてその飲み方、薬の作用、副作用など色々説明します。特に難しいことが無ければ処方箋を渡すだけのこともあるでしょう。

この後皆さんはその処方箋を持って薬局へいきます。薬局では薬を揃え皆さんに渡し、飲み方などを説明します。皆さんは代金を払って帰ります。この一連の流れの中の問題点を次回からは順を追ってご説明していきます。

●新年会を椿山荘で行う

報告 内田 まさ子

平成26年1月30日

昨日までの寒さも少し和らぐ中、私も桜台駅に急いだ。知人は何処と見渡すと、村松様がいらっしやうり安堵。近江様が健全会と書いた

小さな旗を持って来てくださり助かった。会員さんが久しぶりにお逢いするので賑わう中、役員さんは出席名簿になれた手付きでチェック、五、六人になると一緒にバスで会場に行き、先行者が何組かでヤレヤレ駅係は終りと思いきや「二人まだです」。

お宅に電話してもお留守、五分待ち三分とぎりぎりまで待ち「あの人かしら」と立っている人に声をかけたり、後ろ髪を引かれながらバスで会場に、待ち人は会場にお出でした。安堵、さて会場では準備も整い、私たちも菅原様に案内していただき、席に着きました。

お祝いの方々、百才を頭に卒寿五名、傘寿九名の内、出席された方は、百歳一人、九十歳二人、八十歳五人、お若くて微笑ましい顔に目を見張りました。お食事もとても美味しく、浅香光健様には、日本舞踊と唄で皆さんを楽しませていただき、最後のお楽しみビンゴゲームも盛り上がり、それぞれ景品を戴き良かったです。司会者、会場進行の良さに最大の拍手と、何よりの喜びは若い会員さんの入会で花を咲かせてくださり、楽しい一日を有り難うございました。



●田柄小学校伝承遊び

報告 菅原 美佐子

2月8日(土)昨年に引き続き、田柄小学校からの要請で、三年生の総合的な学習「伝統や文化にふれよう」という目的の授業がありました。学校からの依頼は、戦時中の話と、昔遊びのやり方や相手をして欲しいとの事でした。

図書室には七十名位の児童と保護者(当日は学校公開日)が集まっています。児童の歓迎の言葉の後、健全会で戦争時代を経験した三人が、赤紙の召集令状や、疎開、防空壕、当時の食糧事情の事など話しました。ここにいる子供達は平和な世の中で育っているのに、なかなか理解できないかも知れないが、戦争の悲惨さはわかったのではないかと思います。

その後各教室に分かれて昔遊びが始まりました。おてだま、けんだま、あやとり、かるた、だるま落とし、折り紙、ベーゴマなど、



このような昔遊びをする機会の少ない子供達は夢中に取り組み、真剣さが我々にも伝わってきて、瞬間に四十分が過ぎてしまいました。終わりに児童から感謝の言葉があり、我々も昔に返って子供達とのふれあいで心も和んだひと時でした。

当日はあいにく朝から雪が降っており、東京では四十五年振りの大雪になりましたが、浜一利さんと村松千鶴さんが自家用車で学校まで往復してくださり、参加者は本当に助かりました。



「健さんの試写室便り」

第22回 高田 健治



『相棒 劇場版3』

ある朝、杉下右京を訪れたのは警察庁長官付きの神戸尊「馬にけられて死んだ男」と言う事故としか思えない三面記事を持ってきた東京から300キロ離れた太平洋上に浮かぶ鳳凰島に起きた事件だが妙な噂が絶えない、島の実態調

査の依頼だった。早速相棒の甲斐と島に飛ぶ事に。そこは有る実業家が所有している島で、島内では元自衛官たちが私設軍事訓練のための共同生活をしていた。死亡したのは訓練に一時的に参加した元自衛官の会社員だった。調査を進めるうちに右京の持ち前の臭覚で殺人事件の匂いを感じる。証拠をつかんだ右京たちに突如迷彩服に身をつつんだ男たちが襲いかかる。事件の真相に隠されたこの島の秘密とは、右京の推理がさえるか？一枚の死亡記事から国の権力者たちが暗躍する得体のしれない謎の真相に突き進んでいく。

相棒史上、極上のミステリー

東映 監督 和泉聖治

4月26日公開 ★★★★★

『フルートベール駅で』



サンフランシスコに住む22歳のオスカーは前科者だが心優しい青年だ。恋人と一人娘の3人で更生を誓い職探しに奔走するがままならない。12月31日は母の誕生日、新年を明日に控え家族、親戚一同で誕生パーティを楽しんだ

あと、仲間とカウントダウンを祝い花火を見た。その帰り、オスカーは電車の中で喧嘩に巻き込まれ駅のホームに警官に引き出され無慈悲にも射殺される。実話にもとづく映画化、彼の事件に巻き込まれる1日を描く。

ひとりの人間の非業の死が如何に悲しく重いものか観る者の心に訴えかける。オスカー役には最も注目されているマイケル・B・ジョーダンが好演。

サンダンス映画祭 作品賞、観客賞をW受賞 アメリカ

監督 ライアン・クーグラー

3月21日公開 ★★★★★

『グロリアの青春』



キャリアウーマンとして忙しく働く58歳のグロリアは離婚し、息子、娘も独立し一人暮らし。中年の独身者たちの集まるダンスホールで年上の実業家ロドルフォと出会い一夜を共にする。二人はデートを重ね理想的なパートナーだったが彼が元妻や娘に世話を焼いていることに我慢が出来なかった。

グロリアを演じるのはチリのベテラン女優パウリーナ・ガルシア、ヌードもベッドシーンも辞さない渾身の演技。寂しいけれどあきらめない、今を生きる全ての女性に捧げるとびきりの物語。

2012年ベルリン国際映画祭銀熊賞、主演女優賞受賞。

スペイン チリ合作 監督

セバスチャン・レリオ

3月1日公開 ★★★★★

話のひろば



■本物の塩の話

小泉 庄三

先日、我が家では調味料等を本物志向、健康志向のものに大幅転換しました。

まず、塩を「皇帝塩」という自然塩に取り替えました。同時に、白砂糖を非健康品として処分しました。それと主食の米は玄米と小豆に切り替え、土釜で炊いております、これが又旨いです。

「皇帝塩」は元来、中国の皇帝専用の塩田で海水から作られてきた

塩です。パソコンをお持ちの方はネットの検索で「塩の話」を開けて見て下さい。アバウトを説明しますと、昭和47年の法律改正でそれまでの海水から取り出されていた塩が「化学塩」に変更されました。以前の海水から取り出す塩を「自然塩」といいます、これは海水に溶け込んでいる70種のミネラルを持って居ます。そしてこれは子宮の中の羊水と同様の成分です。「化学塩」は工業用の塩で、本来自然塩が持っているミネラルは入っていません。

従って食料として使用すると健康を阻害する欠陥塩です。イオン交換樹脂膜製法による生産品で、塩化ナトリウムという純粋な化合物に過ぎません。化学塩は工業的には安価で日本の経済成長には寄与しましたが、が食品としては不適格品です。

元来生物は、大昔に海から発生したもので、海水と羊水が同様のものです。ですから、自然塩でなければ動物の体には良くないわけです。これは実にさわやかです。

身体の具合が悪い人には以前から減塩食が流行していますが、化

学塩だからそうする訳で、自然塩ではその必要が無く、逆に増塩した方が体には良いと言われています。特に糖尿病、高血圧、低血圧、おもらし、ボケ、寝たきり、アルツハイマー、痛風、花粉症、ぜんそく、膝痛、冷え症などにこの塩は大変有効だと書かれています。ぜひお使いください。

同時に私は学田公園で毎朝、約1時間体操を続けています。久保田師範が1月1日以外は年中休みなく教えてくれています、これをおよそ40年続けられています。これは、この体操を御紹介頂いたのが、健生会の佐々木先生です。

今年の11月末からこの体操を続けていますが、お蔭様で体が締まって来まして、とても快調です。よろしかったらご参加ください。この塩に切り替えておおよそ1か月です、お通じが良くなって体が軽く気分も大変良好です。問い合わせは小泉迄。



健生会創立30周年記念講演会

- ◆講演：三遊亭圓王師匠の「落語家としての人生」と落語一席 師匠圓王・圓塾・花王・大王
- ◆日時：3月5日(水) 14:00~16:00 (開場 13:30)
- ◆場所：大泉学園ゆめりあホール (大泉学園駅北口2分)
- ◆入場券：1,500円 好評発売中！残り僅かです。
- ◆券お求めは早めに下記までご連絡下さい。



土橋—3970-3451 菅原—3991-7620

第4回みんなのおんがくかい

決定のお知らせ！

日時：6月24日(火)

午後2時より開演

場所：生涯学習センターホール
出演：プロ・ソプラノ 塩谷靖子

ピアノスト 上園賢一

栢の実合唱団・指笛楽友会

ハーモニック サンライフ

シルバー・コーラス その他

予定に入れておいて下さい！



お知らせ

まゆの会

日時 三月十七日(月) 十三時より

場所 豊玉リサイクルセンター

作る物

まんまるペン立て

和紙で作ります。

持って来る物・はさみ・ボンド

鉛筆

俳句 中村 清

組板に初音を刻む厨かな

端っこが一番好きよと恵方巻

八十年六十回の豆を撒く

立春や初雪と鉢合わせする朝

一の字が去り二の字や

梅咲きぬ

訃報

並木みや子様

(二月十日ご逝去)

今年の新年会にはお元気で参加されました。

謹んでお悔み申し上げます。



「2月役員会報告」

4日(火) 出席者 ボラセン
 青木玲子 内田稚代 近江勇吉
 保坂武雄 宮田頼子 菅原美佐子
 土橋昌子 村松千鶴 内田まさ子
 秋元婦み子 傍聴者 八木正男
 司会 菅原美佐子

★新年会の感想と反省
 ＊集合場所を勝手に変更し駅で待つている世話係に連絡しなかった為に係りは長時間待たされた。
 次回からは変更がある時は、必ず直接世話係りに連絡することを徹底させたい。

＊お天気も良く、お料理も美味しく、踊りも素晴らしかった。
 お祝いの方もお元気で出席して頂き、とても和やかで盛会だった。

★2月1日(土) 地域活動団体交流会(60団体) 青木・近江・保坂が出席をして、各団体の発表を聞いたが、ほとんどが、何か一つの項目を研究し発表していたところが大半で、健生会は内容が豊富で違いを感じた。

★総会資料作成にあたり、2014年度の年間予定を立てた。
 ★2月8日田柄小学校3年生に伝承遊びを伝える。11人参加。
 ★3月5日落語会(水)すでに広

告のチラシ、チケットは出来ているが、プログラムを、内田が作成する。

★4月・日帰りバス旅行
 栃木県・広さ東京ドーム約7個分の園内には500畳敷の大藤棚3本、世界でも珍しい500畳敷の八重の大藤棚1本、その他300本の藤と1500本の久留米ツツジや春の花の見学と、大谷観音、大谷石資料館と、石の蔵(昔は小麦の倉庫)改造してレストランになつてゐる処で昼食をとる計画を立て決定した。

関東観光の植竹さんと検討中。
 ★6月に開催する「みんなのおんがくかい」の、日程は6月24日に決まる。内容は検討中。

★3月10日さらさらにてボランテイエグループの会合が2時からある。昼食作り、囲碁の会の人達が出席要請をされている。

★今月現在の会員は172名

3月 役員会―3日(月)
 校正―24日(月)
 印刷・発送―28日(金)
 3月役員会 司会―近江



文責 内田稚

● ボランテイエ活動

◆「ニュース【割付/校正】」

一月二十四日(金) ボラセン
 青木玲子 近江勇吉 菅原美佐子
 岡田陽子 内田稚代 内田まさ子
 土橋昌子 中村 清 保坂武雄
 宮田頼子

◆「ニュース【印刷/発送】」

一月二十八日(火) 生涯学習セン
 青木玲子 市原澄子 島田フサ子
 今村安江 志村松枝 内田まさ子
 内田稚代 近江勇吉 秋元婦み子
 岡田陽子 葛谷豊子 菅原美佐子
 小坂 茜 嶋木和子 高橋保孝
 石毛栄子 土橋昌子 八木ふみ子
 落合澄子 中村 清 村松千鶴
 橋本 光 宮田頼子 保坂武雄

◆「安心安全ボランテイエ」

＊2月・小竹小学校
 岩根厚子 近江勇吉 中村 清

＊2月・南町小学校
 内田稚代 内田まさ子

◆「中西つ子ひろばボランテイエ」

＊2月・中西小学校
 北田攝子 坂根洋子 関根伸子
 浜 一利

◆「おしめたみ/ボラ」

(二月七日・小茂根)

篠崎玲子 高村直子 菅原美佐子
 大久保晴子 八木ふみ子

(二月二十一日・小茂根)

篠崎玲子 高村尚子 菅原美佐子
 鷺池聡子 清水マツ子
 八木ふみ子 大久保晴子

◆「きらら生活支援昼食会」

(二月十四日)

当日は降雪のため中止になりました。

◆「やすらぎ会」厚生文化会館

＊2月7日(金) 12時〜

出席者 14名

＊2月10日(月) 新年会

木曾路・出席者 13名

＊2月21日(金) 12時〜

出席者 13名

昼食会の後、切手切りと整理をしています。

使用済み切手が有りましたら各役員までお願い致します。



2014年 3月 行事案内

- ▼ 3日 (月) 10:00 「役員会」 ボランティアセンター
- ▼ 5日 (水) 14:00 「落語と講演」 大泉学園駅2分 ゆめりあホール (13:30会場)
- ▼ 7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
- ◆ 7日 (金) 12:00 「やすらぎ会」 厚生文化会館
- ▼ 12日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」 自主練習 生涯学習センター
- ▼ 14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
- ▼ 17日 (月) 13:00 「まゆの会」 豊玉リサイクルセンター
- ▼ 22日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 24日 (月) 10:00 「ニュース校正」 ボランティアセンター
- ▼ 27日 (木) 14:30 「ナベさんの湧くわく講座」 豊玉高齢者センター
- ▼ 27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
- ▼ 28日 (金) 10:00 「健康連絡会」 豊玉保健相談所 健生会当番
- ▼ 28日 (金) 10:00 「ニュース印刷・発送」 生涯学習センター
- ▼ 29日 (土) 8:00 「大江戸花めぐり」 大江戸線練馬駅改札口集合・8:00 出発



春の日帰り旅行のご案内

- ◆ 日 時：平成26年4月21日 (月)
- ◆ 行き先：栃木の大谷石資料館・大谷観音・大谷寺・大谷景観公園
あしかがフラワーパーク・他
- ◆ 参加費 _____ 円 昼食は石の蔵にて
- ◆ 集合場所：練馬区役所前 7:45 出発 高野台駅前 8:00 出発
- ◆ 申込み先： 菅原：3991-7620 土橋：3970-3451
内田：3992-8338 村松：090-1448-0333
- ◆ 支払い方法：役員に渡すか、渡せない人は先に電話にて申し込みをして郵便口座に振り込みお願い
振り込み先：健生会 (けんせいかい) 口座番号 00190-5-567939 します。



編集後記

今月は8日と14日に東京にも大雪が降り、この異常な天候で体調を崩しておられる方も多いのではと心配です。

先日の新年会に元気なお姿を見せてくださった並木みや子さん、2月10日に急逝なさったご子息からご連絡があり驚きました。本当に寂しいことです。ご冥福を心よりお祈りいたします。並木さんは手芸の好きな明るい素敵な方でした。

先月号に続いて役員の仕事の事を書きますが、保坂副会長は全般に目を配ってください、近江副会長は印刷・発送などに関わり、健康連絡会にもいつも参加してください。昨年からは役員になってくださっている村松さんは添乗員の経験があり、バス旅行の時にその手腕を発揮してくださいました。内田まさ子さんは秋元さんと共にやすらぎ会の代表です。土橋さんも新年会の名簿作り、会費集めなど受け持ってください、中村清さんは、役員を引いた後も校正・印刷・発送を手伝って下さり、力強い助け手です。

R. A.