

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会

## ニュース

No. 352号

2014・5・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



『世界のハイテク技術が  
日本を復活させる』

保坂 武雄

輸出大国だった日本の貿易収支はいまや、赤字となり2012年度は6,9兆円、2013年度は11,4兆円の赤字だ。その結果、経常収支（株式や利子、知財収入等を含む）も以前は20兆円前後の黒字だったものが、昨年度は3,3兆円まで落ち込み過去最低、赤字転落一步手前となっている。車の輸出は横ばいに対し、石油の輸入は急激な伸びなのだ。そんな中、2013年度の知財収支が初めて1兆円を越えたとのニュースも有る。日本企業が海外に特許や著作権を貸し出す金額から借りて支払う金額を大きく上回り始めたのだ。我が国が如何に高度成熟国家

各国共その産業のあり方に特色を出してきている。今、日本の貿易を支えているのは自動車や電気製品などの工業製品だが、次の時代に向けた体制が求められる。

そんな中、日本が世界に誇れる独自の最先端技術の話は我々に夢を与え、勇気をくれる。3点を取り上げてみたい。

**第一は「鉄道王国ニッポンの新幹線」**東海道新幹線は、丁度50年前、1964年東京オリンピックの開催に合わせてように開業した。以来、常に進化、世界をリードしている。全国に広まりつつあり、1日330本で39万人を運び、私たちの日常に欠かせないものとなっている。その特色は数えきれないが、スピード、安全性、正確性、省エネ性が世界一で、それを支える技術や対策も数えきれない。世界から注目され、台湾で本格

開業、中国や嘗て日本が鉄道を学んだ英国にも技術や車両を輸出しており、アメリカをはじめ多くの国への進出が続いている。

次の夢はリニア、2027年に東京・中京間を時速505キロ、40分で走る計画が進んでいる。なんと、近江副会長は新幹線最初の運転手さんで、7月8日の例会でその体験を語る公演会を予定している。乞ご期待！

**第二は「炭素繊維Ⅱ軽くて強い素材」**炭素繊維（カーボンファイバー）は鉄の4分の1の重さで10倍の強さがある素材だ。何に使えるか、どんなことが起こっているか？これまでは高価なため人工衛星、1本5〜10万円のゴルフクラブのシャフト、航空機のボディ位にしか使われなかったモノが、車のボディや船舶などに大量に使用されだしている。これらの軽量

化は電気自動車の走行距離向上による普及などエネルギーやCO2削減に大いに期待されている。日本で発明され、東レ、帝人、三菱を中心に現在の世界におけるシェアも圧倒的だ。

**第三は「完全養殖マグロⅡ近大まぐろ」**近畿大学が30年以上の研究努力の末これまでの常識をくつがえし、養殖場でのマグロの人工ふ化即ち、完全養殖が実現した。「近大マグロ」で知られる養殖マグロは、店頭にも出され、すし屋でも食べられるようになった。近大がマグロに続いて、マダイ、ブリ、ヒラメ等の高級魚の成魚を瀬戸内海で育て販売、その稚魚を全国に出荷する。日本の国土は世界60位だが海は6位、夢は膨らむ。高度に成熟した日本が生き残り成長するには、世界をリードする技術と地球環境にプラスに働く方向性が重要だ。上記以外にも、IPS細胞、LEDライト、ハイブリッド、日本料理、マンガ文化から宅配便のシステム等々を進展させる一方、得意技のはずのITや家電産業を復権させねばならない。日本には幅広い、優れた「文化と技術の底辺」が有るのだ。

## 健康便り

12号



医師 佐々木 明

2回にわたって処方について述べてきました。

薬についての問題点の今回は薬物治療の基本を考えて見ましよう。

まず薬の効果とは何でしょうか？病気を治すためにくすりを呑むとお考えでしょう。ここでは具体的に考えて行きましよう。まず血圧を下げる薬を取り上げましよう。

高血圧症と言う病気は血圧が高くなりその結果動脈硬化が進行し、その結果心筋梗塞とか、脳梗塞、脳出血といった病気になってしまう。だからそうした病気になることを防ぐために薬をのむといわれましよう。

でも良く考えてください。例えば肺結核という病気を考えましよう。かつて日本の国民病とおそれられ、多くの国民が命を落としたり病気で死すから、皆さんも良くご存知の病気と思いましよう。其の病気は、もし皆さんが罹ったら、昔良く聞

いたストマイの注射と、パス、ヒドラなどと言われた薬を呑んだなんて覚えておられると思いましよう。そして幸い結核が治れば皆さんは注射も薬もやめると思いましよう。

そうです。治療して治ればその治療は終了し、続ける必要はなくなるのではないのでしょうか？薬でも、手術でもましよう。

ところが如何でしょうか。皆さんは高血圧とお医者さんに診断されると、延々と降圧剤を飲み続けておられるのではないのでしょうか？つまり結核という病気は治れば薬は要らなくなる。高血圧という病気は、直らないので延々と一生薬のみ続けなければならぬ。

この違いは何処から来るのでしょうか？理由は簡単です。既に言いましましたとおり、結核は治るけれど、高血圧症は直らないのです。だから降圧剤を、治療薬と呼ぶのはいささか買いかぶりというものではないでしょうか。降圧剤はただ単に薬で何とか血圧を下げていただけで、決して高血圧を治療できる薬ではないのです。言ってみれば降圧剤は欠陥商品です。

これは大事なことですが、多くの患者さんが理解していません。

理解していない患者さんは良くこういいます。「先生、血圧の薬って、一度呑み出したら止められないんですよ。だから私呑まないのよ。」この言い草はまさに事の本質を理解してない人の表現ですね。

つまり、病気の中には、医学は進歩したなどといいますが、患者さんの数はべらぼうに多く、皆さんの回りにも、皆さんの中にも沢山居られる高血圧と言う、このありふれた病気でさえ、悲しいかな未だに治せないのです。高血圧と言う病気は治すのではなく、降圧剤と言う薬を飲んで何とか血圧を下げていただけなのです。

ですから其の薬を呑むのをやめてしまえば、当然血圧はまた上がってしまうのです。だから、この本質を理解していれば、血圧の薬を「だからせんせ、私は薬なんか呑まないのよ。」と言う表現は、分かっちゃいない愚か者の表現と言いましよう。

お分かりでしょうか。つまり、医者は未だに高血圧一つ治せないのです。薬に頼ってただ皆さんに薬を呑ませているだけなのです。だから、そこに鼻くそ丸めた万金丹とかディオバンとか、色々世の

中を騒がせる薬が出てくるのです。皆さん、騙されないように注意しましよう。

### ●大江戸花めぐり「東京ミッドタウン・六本木ヒルズ」報告

高村 直子

今回は「大江戸花めぐり」東京ミッドタウン、六本木ヒルズ周辺を散策するコースです。三月二十九日、大江戸線・練馬駅に集合、参加者二十七名で午前八時に出発し六本木駅でリーダーの市川先生と合流しました。最初に港区七福神の一つである福祿寿天祖神社に行き、健康長寿を願い参拝してから、黒川紀章設計の国立新美術館前を歩いていくと、満開の桜が私たちに歓迎してくれました。

満開の桜に直面できてとても感動しました。

次に東京ミッドタウンへ。ここは旧防衛庁の跡地を再開発されたそうで緑地が多く癒されました。

都内の再開発は大半が高層ビルや商業店舗になってしましますが、この地域には広い公園や大きな樹木がたくさんあって素晴らしい景色をみることができました。それから檜町公園に行きまし

た。江戸時代は毛利藩の庭園で回遊式庭園といわれた名園を堪能させてもらいました。池のほとりにある東屋で一休み、都心にいることを忘れさせてくれる時間を過ごすことが出来ました。浅瀬の溪流に沿って遊歩道を抜けると芝生の広場へ。そこでは子供たちが伸び伸びと遊んでおり都心の真ん中で遊べる環境があつて、この子供たちは恵まれていると思つた。

六本木ヒルズの近くに巨大なクモのオブジェ「ママン」、真下から見るとお腹の中に沢山の大理石の卵を抱えているもので、クモぎらいの方が観られるとびっくりされると思う。六本木周辺は文化都市らしく近代的なアートが多くあると感心しました。六本木という地名は昔、馬車や乗り物として活躍した馬を一時的に繋いでおくための木が六本あつたことで六本木という地名が付いたそうです。この由来をお聞きして誰か友達に教えてやりたい気持ちになりました。自宅に帰ってから市川先生の作っていた小冊子「六本木の春を歩く」読み返してみてもよいお話が沢山あつて貴重な資料として大切にさせていただきます。

市川先生はじめ今回の企画をしていただいた役員さんに御礼申し上げます。



### ●「歩こう会」報告

岡田 陽子

4月5日の歩こう会に初めて参加しました。今回から小坂茜さんが企画・引率。今回のコースは靖国神社でのお花見をメインに、練馬駅〜九段下駅〜千鳥ヶ淵〜靖国神社〜市ヶ谷駅〜飯田橋駅〜神楽坂の毘沙門天〜昼食〜解散でした。

大江戸線練馬駅に集合した参加者は17名。皆さんに小坂さんが当日予定を説明された時、段取りよいなあと思っていました。実際行くと、昼食や御手洗の場所・見所などの調べが行き届いていて、小坂さんの事前準備は大変なものだと実感しました。

九段下駅からまず千鳥ヶ淵に。真つ青な空の下、田安門と石垣と水に桜の枝がさしのべられていてとても日本的な美しさでした。

靖国神社ではさくらまつり開催中。参拝してから桜であふれている境内をひとまわりしました。東京の標準木の実物を見て一つ物知り！遊就館の売店を眺め、池の庭園を鑑賞。靖国通りに出て市ヶ谷駅へ。市ヶ谷から土手沿いに飯田橋へ歩くとときも堀にかかる桜を満喫。神楽坂では毘沙門天にお参り（ここは枝垂桜が素敵でした。）

十一時半に毘沙門天の向いの「鳥茶屋」に。とりすき丼を頂きましたが、鳥はふつくらで美味しく、もう満足！美味しいだけでなく、落ち着いた座敷で気持ちのいい食事でした！ビールも飲んじやいました！食事のときに「今日はこれで一万歩を超している」と教えてもらい、皆さんと楽しく歩くこととすぐだなあ、ぜひ次の歩こう会も参加したいと思いました。

欲を言えば、今回のような素敵な昼食が付くと嬉しいです。事前準備が大変と知ったにもかかわらず、期待を膨らませています。



### 話のひろば

渡邊一雄先生著の「77歳のバケットリスト」を読ませて頂いて

小泉 庄三

先日久しぶりに囲碁の勉強に「きらら」へ行きました。渡邊顧問や青木会長や保坂副会長に温かく迎えて頂いて、大変うれしかったです。対戦は保坂さんと九路盤で数局打ちましたが、保坂さんは中々お強い、殆ど負けました。渡邊先生にも親しく教えて頂いて、楽しいひと時を過ごしました。

その時に頂いた本がこの本です。早速読ませて頂いて大変勉強になりました。改めて、渡邊先生は凄い人だなというのが、実感です。よくもまあこういうのが、実感での活動を出来るものだと尊敬の眼（まなこ）です。おまけに125（？）歳まで生きるつもりのご様子で、びっくりしています。三ヶ夕までは元気で生きるよとはよく言っている私ですが、大先輩には敵いません。落語ではこれからまだやりたいことが一杯のご様子だし、健康には相当努力しておられる模様で、先ず当分は大活躍して

ようと期待しております。それにしても先生の読書量は凄い、尊敬致します。最近、ある医者からよいことを教わりました。20世紀の初めまで人間は1日に2食でした、日に3食にしたのは食料が沢山売れるようにと誰かがそう決めたからです。しかも白米と肉食です、それ以来、日本では病人が増え続けています。1食でもいいんですよ、早く2食にしなさいと指導を受けております。そういえば私の友人で、まだ若く32歳ですが、日に1食の人がいます、実に健康で元気に活躍している人もいます、頭は切れるし体は軽いし、私達は固定観念を取り外さなきゃいけないですね。毎日玄米食で小豆を入れたり大豆を入れたりして日に2回(やつと2回)になれそうです(のおいしい食事を楽しんでます。おかずは味噌汁と沢庵があれば、充分だと言われています。運動は毎朝の学田公園でのストレッチと空手の形です、冬でも汗が流れます。よろしかったらご参加ください。以下省きました。



「健さんの試写室便り」

第24回 高田 健治

『ネイチャー』

BBC(世界最高のネイチャードキュメンタリー制作チーム)とハリウッドの最新3Dテクノロジィが出会い、人類がまだ知らない大自然の王国を体験させる映像が実現した。湿度100%、気温50度を超える標高5200メートルの山、吹きつけるナビ砂漠の砂、有毒の火山噴煙、長時間の水中撮影、想像もしないアングルから映し出される動物たち。それらは命すら体感できる地球旅行だ。ナビゲーター滝川クリステルさんと未知なる世界に旅立とう。英

監督 ニール・ナイチンゲール

5月2日公開 ★★★★★

『バチカンで逢いましょう』

夫を亡くしたマルガリーテは娘たちとの同居も老人ホームへ行くのも拒否し、ローマ法王に会う為一人バチカンに向かう。彼女には法王の前で懺悔しなければならぬ事が一つだけあった。初めてのローマ、彼女はそこで老詐欺師ロレンゾオと出会う。彼も人に明か

せない人生の秘密を持っていた。マルガリーテは持ち前の料理の腕前で彼の甥の経営するレストランのシェフになるが、料理は大評判。ある日バチカン教会から法王初め100人の料理依頼が来る。料理は成功するのか、彼女の懺悔の秘密とは。マルゲリーテ役マリアンネ・セーゲブレヒトはドイツの国民的人気女優、彼女の行くところは人々を笑顔にする。心温まる作品だ。独

監督 トミー・ビカント

4月26日公開 ★★★★★

『僕たちの家族』

父と母は郊外に住み二人の息子は社会人と大学生の平凡な家庭。或る日突然母の末期の脳腫瘍が見つかり、余命1週間と宣告される。今まで明かされなかった両親の莫大な借金、それでも息子たちは母を助けようと奔走する。母は生き延びるのか? 2013年数々の賞を総なめにした「舟を編む」の石井裕也監督が家族に向き合い全力で挑んだ感動作。病に倒れる母を原田美枝子が好演、大学生の息子を池松壮亮が新鮮な演技で好演。

日本フアントムフィルム  
5月24日公開 ★★★★★

お知らせ

「まゆの会」

日時 五月十二日(月) 十三時  
場所 豊玉リサイクルセンター  
作る物

チャーミーフラワー

持って来る物

ペンチ・ハサミ・ニッパー

俳句 中村 清

追伸と春の一語を強めけり  
空知らぬ雪となりけり

染井かな

湯島とは坂急な街梅咲きぬ  
五七五整はずいて春炬燵  
珍しきチンドン来る春の街



「4月役員会報告」

7日(月) リサイクルセンター  
出席者 青木玲子 内田稚代  
近江勇吉 保坂武雄 宮田頼子  
土橋昌子 村松千鶴 菅原美佐子  
岡田陽子 内田まさ子  
司会 保坂 武雄

★3月10日きららボランティア  
交流会に出席して、当日の司会、  
音楽担当をきららの会員が行った  
ことなどを見ても組織の運営が非  
常に良いと思った。

★3月29日の大江戸花めぐりは  
お天気もよく、桜は二分咲きぐら  
いかなと思つて出かけたが、都心  
はほゞ咲きそろい、行く先々綺麗  
で人も賑つており春の気分を満喫  
できた。参加者も多かった。

★歩こう会は継続することにした。  
担当責任者は、小坂・岡田  
★4月14日、ココネリ見学、区  
報には11日、区民向けもある、  
役員は都合の良いほうに行く。

★総会資料の会則変更箇所検討、  
年会費値上げについても検討した。  
NPO法人法も再度勉強し直し、  
そこに書かれていることについて  
は健生会の会則に書かなくても良  
いと再確認をした。注意事項に  
ついては保坂副会長が当日担当す

ることとなった。

★総会は5月31日(土) 区役所  
20階交流会場。時間は9時半〜  
11時半。

★旅行は4月30日(水) 日帰り  
バス43名参加予定。

★6月24日(火) みんなのおん  
がく会、生涯学習センターホール  
チラシ作成、内田 5月号に入れる。

★江古田明和会、かもの山崎さ  
んより健生会員でペン習字を教え  
てくれる人を探しているとの事、  
推薦者を探す。

★第7回パワカレカレッジ祭で区  
役所1階の中央に二期生として健  
生会もパネル展示スペースをもら  
っているの、健生会案内、みん  
なのおんがくかいの、ポスターを  
A3でパネルに貼る。テーブルの  
上には最新のユース、チラシ等を  
置く予定。5月12日9時半より。  
17日午後4時撤去に行く。

★今月現在の会員は168名

★5月 役員会―5日(月)

校正―26日(月)  
印刷・発送―29日(木)  
5月役員会 司会―土橋



文責 内田(稚)

● ボランティア活動

◆「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

◆「安心安全ボランティア」

\*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ィア」

\*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

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。



## 2014年 5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



### NPO法人健生会 第30回 総会のご案内

日時： 平成26年5月31日 (土) 受付：午前9時より

総会開始：9時30分 終了予定11:30分

会場：練馬区役所・本庁舎20階 交流会場

今年、NPO法人健生会は創立30周年を迎えます。秋には30周年祝賀会を新設なったCocconeriホールで11月17日(月)に行う予定です。5月31日は26年度の活動方針や予算を検討する大切な総会です。1、来年度からの会費値上げ、2、会員の慶弔に関する取り決めなど、皆様と検討しなければならない事項もあります。新会員の方は特に会の方針、様子などがわかる良い機会ですので、是非ご参加ください。またどうしても当日出席できない方は、同封の委任状をお出しく下さい。出席の方は委任状を出す必要はありません。大勢の皆様のご出席をお待ちしております。

#### 編集後記

桜の花もすっかり散り、八重桜の季節となり、吹く風にも暖かさが感ぜられるようになり、やはり春は良いですね。

11日に、練馬区のココネリの見学会があり、役員、又会員の方々も見学に行っており、皆様の関心の高さがわかりました。

秋に祝賀会をしようとしているホールは収容人員300人、食事も丸テーブルで160人までOKとのこと、設備も良く、大変きれいで、担当者と直接お話しして詳細を伺うことが出来ました。予約についても、もう既に行っているところも、早速宮田さんが翌日、祝賀会のホールを予約してくださいました。皆様どうぞ楽しんで今から手帳に書きこんでおいてください。

総会時に来年の会費値上げについて検討していただきますが、出来るだけ少額の値上げにしたいと思っています。大きな行事をしなければ、会費だけでは赤字であることがわかっていきますので、是非皆様にはご出席の上、賛成していただきたいと思います。

R. A.