

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健身会 ニュース

No. 362号

2015・3・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



一粒の麦

健身会会長 青木玲子

昨年の9月からNHKの朝ドラ「マッサン」が始まった。中島みゆきの歌詞は楽しく、すぐ書き留めて覚えた。今年になってDVDを買って求め、聞いてみると「麦を撒き」と歌っていたところは「麦を踏み」の間違いだと分かった。何故麦を踏みなんだろうと思ったが踏まれても踏まれてもめげずに育つ麦のイメージが湧き、初めて納得がいった。マッサンとエリーは麦のように踏まれても耐え、日本で初めての国産ウイスキーを作る原動力を得たのだと麦のイメージと重なった。

今年になってのニュースは暗いことが多く、まずはパリの新聞社のシャルリーエブド本社の風刺画家、および編集者の多くを殺した

テロに始まり、日本人を巻き込むイスラム国(自称)の恐怖殺人へとめまぐるしく変化していった。又その間にアウシユビツツの

ユダヤ人600万人が犠牲になった記憶を引き継ぐ節目の年【解放後70年】とする追悼式典があり、どこまで人間は冷酷非礼になり得るのかと感じさせ強制収容所から生き残った者たちの心の傷は今も癒えていないことを思う。私は以前ワシントンのホロコースト記念館で見た悲しみの記録を今も忘れることが出来ないでいる。先日テレビで貨車から降ろされたユダヤ人がそこで音楽が奏でられているのを聞いて、「ここは音楽があるのだからそう悪いところではなさそうだ」と囁きあう。音楽を奏でている人たちは囚人の中から選ばれて出来るだけ元気な「ラデッキー行進曲」のようなウキウキするよ

うな音楽を流したらしい。そのことを今でも苦しみ、罪の重さに耐えかねている人たちがいる。なんという負の連鎖であろうか？人々はその音楽を聞きながら右と左に分けられ、一方はガス室へと消えて行つたのだ。

今回のIS(イスラム国)(イスラム過激派組織)による後藤健二さん殺害に至る報道は日本のみならず世界中の人たちを巻きこんで後藤さんの無事な生還を願う、祈った。安倍首相がIS対策として二億ドル(約235億円)の人道支援を表明した後、日本はアメリカと同列と誤解され、後藤さんの身に危険が迫り、湯川さんにつき2人目の日本人人質の殺害予告が告げられた。日本とISとの間に立ったヨルダンも自国のパイロットの救出を第一とし後藤さん救出はパイロットの健在を示さ

なければ応じないという難しい立場となった。そして皆が祈ることしかできない膠着状態の中で事態は最悪へと向かった。政府は水面下で動いたに違いないが一般の私たちには何も知らされないのだからない。どうしてと問う私に一つの聖書の聖句が浮かんできた。

「はつきり言っておく。一粒の麦は地に落ちて死ななければ一粒のままである。だが死ねば多くの実を結ぶ」ヨハネ・12・24

後藤さんのように地球上の困難の中で暮らす人々に寄り添いたい、子供たちの不幸を世界に伝えたいと願う、人々から大切にされるジャーナリストの死は彼が生還した時よりももっと意味のあることと受け入れられなければ彼の死は無駄死になってしまふ。決してそのようなことはあつてはならないと私は思う。

幼子二人を抱えて生きる後藤さんの未亡人に心からの哀悼の意を捧げたい。今は私の心も少し落ち着き、理不尽なことが起きてても「なぜと問わない」と教えて下さった東北の山浦玄嗣医師の言葉を深く心に刻んでいる。



医師 佐々木 明

既に感染症を制圧した人類は、次に生活習慣病という疾病に直面しています。

しかし、昨年来エボラ出血熱という新たな感染症が騒がれ、また、新型インフルエンザとか、サーズ、デング熱とか感染症が身の回りに起きています。

さらに問題なのは日本での癌の多発です。三年前の三人に一人が、昨今は二人に一人が癌で死ぬのです。三年前より、日本の人口が減少に転じています。其の原因は環境破壊にあると考えます。特にあのEPRのフクシマ以来、急激に人口は減少に転じています。放射能汚染による環境破壊を、私たちは起こしてしまつたのです。

この汚染はとどまることを知らず、打つ手も無く、ただ、いたずらに水をかけて冷やし続けているだけです。これからも三陸沖に放射能汚染水を垂れ流し続け、これは太平洋へ、全世界へ拡散します。水産資源はもう覚悟して食べ

るものです。この放射能汚染も含めたあらゆる環境汚染により、人類は短命になっていくと考えられます。私達は汚染された食品を食べ、汚染された空気を吸って生きていかななくてはなりません。

原発推進派の人たちとて逃れる事はできないのです。もし、政府が人口統計を特定秘密とせず、人口白書を正確に発表し続けければ、私たちは近い将来、この国の衰退を認めざるを得ないでしょう。

さて、こうした苦界浄土で生きていかなくはならぬ私達に残された健康法とは？まず、可能な限り汚染食品を避ける。

それにはガイガーカウンターを購入し、自分で食品の放射能測定をする。

また、あらゆる健康に悪い食品添加物を避け、今後EPRで輸入される遺伝子組み換え食品は食べない。(既に輸入され、加工食品には混ぜられています。)そして要らぬ薬はのまないこと。何より必要な事は毎日の運動です。でも、もう私たちは逃れるすべは有りません。今回で「健康便り」はおしまいです。ありがとうございました。

●田柄小学校三年生からの手紙

一月十三日(火) 田柄小学校三年生と交流会を行った時のお礼状を三年生の先生と、組ごとの手紙を送って下さいました。とてもうれしく拝見させて頂きました。しっかりと書いた字で文章の内容も私達の話と、楽しんで遊んだことが伝わってくる文章でしたので、紙面の関係でほんの一部ですが原文通り、記載いたします。(内田稚代)

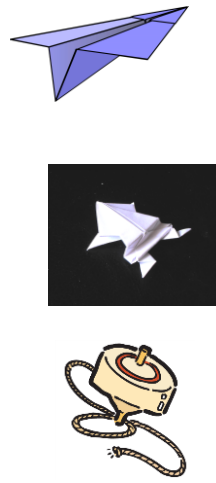


★この前は昔遊びや、せんそうの話しを教えてください。せんそうの話しを聞いたときは「せんそうはこわくて、かなしいんだな」と思いました。なので、みなさんと同じように「もう、せんそうは、おきな

いようにしたい」と思いました。むかし遊びは、あやとりと、お手玉をやりました。お手玉は2つはできたけれど、3つは無理でした。がたのしかつたです。健生会のみなさんに会うときは3つできるようになりたいです。

★この前は寒い中、田柄小学校に来てくださりありがとうございました。とてもお世話になったと思います。せんそうのことを教えてください。ださりありがとうございました。

健生会のみなさんはせんそうの時、とても悲しかったと思いました。私はテレビなどで見て少し分かったけど、健生会の皆さんがせんそうのお話を教えてください。でよくわかりました。昔遊びはとてもおもしろかったです。おり紙のおりかたは、私はとてもにがてでした。でも教えてください。紙ひこうきはとばし方が下手でした。でも教えてください。ほんとうにありがとうございました。



★せんそうのお話を聞いて、せんそうはとつてもかなしくてせんそうをするといつた人はひどいなあと思います。今、日本は「せんそうしない」ときまつているけど、もしせんそうをしたら、とてもかなしいです。それと昔遊びは、あやとりと、だるまおとしでした。

二人あやとりとほうき、川をやりました。それに一番うれしかったことは、パッチンほうき（手をたたいてほうきをつくる）のやりかたを、おしえてもらいました。だるまおとしでは、こつをつかめてやると全ぶできました。こつは、はやく、一ばん下のたまをうつことです。この日はさむいなか、とおい所からきていただきほんとうにありがとうございます。また、あつたらもつともつと昔あそびをおしえてもらいたいです。



★ぼくは、せんそうの話を聞かせてもらってせんそうはおそろしいと思いました。なぜだといいますが、せんそうにいった人がけがをして帰ってきたり、しんじやうこともあるからです。昔遊びのとき

に、こまができませんでしたけれども、みなさんに、おしえてもらいできるように、なりました。

さいごに、みなさんとごはんを食べたことが一番楽しかったです。

★この前は田柄小にきていただきありがとうございます。とても勉強になりました。せんそうのこわさや昔の遊びをはじめてしりませんでした。せんそうはもうおこしたくないし、おこらなくしたいです。せんそうで死んでしまった人がたくさんいるからです。昔遊びは、

紙ひこうきと、かるたとりをしました。紙ひこうきはよくとばなかつたけれどおもしろかったです。かるたとりは、いっぱいとれました。また会えるとうれしいです！

★昔遊びやせんそうの話を教えてください。ありがとうございます。昔遊びは、あやとりと、お手玉をやりました。二つのはできただけで三つはむりでした。次に会うときは三つのもできるようになりたいです。



「健さんの試写室便り」

第32回 高田 健治

「パリよ、永遠に」

第二次大戦末期、ヒットラーによるパリ壊滅作戦が実行されようとしていた。パリを守ろうとするスエーデン総領事ノルドリンクは作戦を命じられたドイツ軍司令官コルテイツツ將軍を、駐留するホテルに訪ね、作戦をやめるよう訴える。ホテルの一室で練り広げられるしたたかな心理作戦と駆け引き、外交術が見事に展開される。

総領事をアンドレ・デュソリエ、將軍をニエル・アレストリュブが、パリに想いを寄せる男と、軍人としての使命に生きる男を好演。

フランス・ドイツ 監督

フォルカー・シュレンドルフ

3月7日公開 星 5つ

「陽だまりハウスマラソンを」

元オリンピック選手のパウルは妻の病気をきっかけに、夫婦で老人ホームに入居するが、70歳を過ぎて健康な彼は施設生活に飽き足らず何十年ぶりにベルリンマラソン参加を目標にトレーニングを始める。彼の行動を疑問視して

いた入居者たちも応援団に変わっていく。大会が迫ったある日、妻が倒れる。動揺するパウル。彼は大会に参加出来るのか？幾つになっても目標を持って生きることの喜びを教える心温まる人生賛歌だ。

パウル役 デイター・ハラーフ
オルテンが史上最最高齢でドイツ映画祭、最優秀主演男優賞に輝く好演。 ドイツ 監督

キリアン・リートホーフ

3月21日公開 星 4つ

「博士と彼女のセオリー」

ケンブリッジ大学で知り合った天才物理学者ホーキングは難病に侵され、余命2年を宣告される。

それを知りながら彼の妻になったジェーン。二人の結婚生活に残された時間は2年から5年、5年から10年と伸ばされ、絶え間ない努力の日々となる。ハンデを負い研究、講演、執筆活動が続けるホーキング。彼をサポートし、子育てにも奮闘するジェーン。強固な愛の力で立ち向かっていく心揺さぶられるラブストーリーだ。

ホーキングをエディー・レッド
メイんが感動の演技。アメリカ監督 ジェームス・マーシュー

3月13日公開 星 5



●新年会に出席して

大井 貞人



今年、数年振りに新年会に出席いたしましたところ、久々に懐かしい顔ぶれとご一緒出来大変嬉しく思いました。また近年欠席がちで恥じ入りの老骨にも「傘寿」のお祝いを頂戴しまして誠に恐縮に存じました。

先年の「パソコン教室」が全盛のころに、食事会や新年会に何度も利用した会場(茶平)でもあり、参加者一同が程よい広さの大部屋にまとまれて、一体感が出易い点で好感を持っていました。当時の事務局メンバー近江さん、岩根さんに随分とご面倒をかけながら、自前のゲームやクイズに興じた場面の数々が思い出されました。

今回も50人を超える多勢の会員が集まり余興の部が大いに盛り上がったことでありました。

前半ではとても真似の出来ない素晴らしい個人演技をご披露くださったメンバーの面々には、

只々脱帽！するのみでありました。後半では全員が一緒に気楽に歌の数曲を歌えたのは何より良か

ったのではないのでしょうか。腹から声を出すことの大事さ、快さを感じるのと高齢者にとつて極めて有益で必須のひと時でありました。

歌詞をプログラムにしつかりとセットして下さり、楽しい一日に仕上げた事務局各位の気配りに頭が下がります。又、NPO法人となつてからの諸企画が、中身の濃い優れた内容で満足度も高いように感じられ、改めて感謝の気持ちでおります。

最後に、我らの輝く健生会、皆が誇れるシニア団体として、更なる発展に向け元気で頑張りましょう。今後どうぞよろしく。

●第二回シネマクラブ映画鑑賞会

報告 村松 千鶴

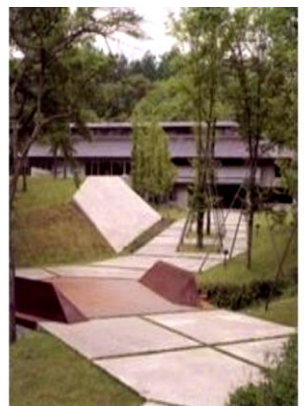
二月十六日(月)にユナイテッドシネマ豊島園で映画「フォックスキヤッチャー」を十名で鑑賞。

その後にはケーキを頂きながら映画の感想を語り合いました。

【シネマクラブからのお知らせ】

映画鑑賞会は二カ月に一回ですが、今度の四月は、鑑賞会ではなく、四月十日の例会で講演会「昭和を飾った銀幕のスターたち」があります。こちらもお楽しみに！

ゼン現代美術館庭の一部(軽井沢)



▼お知らせ

① 四月より毎月と言うわけではありませんが豊玉保健相談所の、所長、栄養士、保健師、歯科衛生士他のご協力により健康便りを続けていくこととなります。

② 自彊術の事です。

会の責任を負つてこられた宮崎健先生も昨年二月に亡くなられ、山口先生ご指導の開進第二小学校の教室も一月で終了となりました。来月からは桜台地域集会所「桜台一―二十二―九」にて第一、第二、第三土曜日十時から十一時半まで、長谷川直子先生の担当により行われることになりました。問合せ ☎399110713 参加ご希望の方は、直接連絡してお出かけください。

■ 3月例会 NPO法人健生会

講演会 「石油と共に歩いた私の50年」

東京大学名誉教授

藤田 和男 先生

▼平成27年3月9日(月)

受付 9時30分〜

開始 10時

「ココネリ」3F 研修室1

入場無料(健生会の会員外の方も歓迎です！)

★大勢の方の参加を、お待ちしております



▼お知らせ

◆「まゆの会」

日時―三月二十三日(月) 十三時

場所―豊玉リサイクルセンター

作る物 クラフトビーズでキティちゃんを作る

持ち物 はさみ・ペンチ

ものさし



「2月役員会報告」

2日(月) ココネリ・3F

出席者 青木玲子 内田稚代
保坂武雄 小坂 茜 菅原美佐子
土橋昌子 宮田頼子 内田まさ子
岡田陽子 西山重和 村松千鶴

司会 村松千鶴

★1月13日に田柄小学校との交流会の時の生徒さんから一人一人お礼状が来ているので、ニュースの記事に数名載せることにした。

★第5回「みんなのおんがくかい」は6月25日(木)に決定したのでチラシを3月の印刷に間に合うように作成する。内田(稚)

*出演グループも決定した。

★シネマクラブ例会を4月10日(金) ココネリに決まる

*鑑賞会は次回6月予定

★新年会は1月27日(火) 茶平にて行なわれた。演芸は南京玉すだれ・歌・ビンゴゲーム・どれもとても楽しく、会場が家庭的な感じでよかったですと出席者からの感想がよせられた。

★2月28日(土) 大江戸花めぐりは練馬大江戸線改札口で参加者より会費を受け取り、市川先生にお渡しする係りは、菅原

★健康連絡会は健生会当番月なの

で青木・司会・西山・書記担当。

★3月9日(月) 講演会「石油と共に歩いた私の50年」のチラシ配布場所を決める。社協・ココネリ・役員の近くのお店その他

出来るだけ大勢の方に呼びかける。
*当日の司会―保坂・補―岡田
受付―菅原・土橋・写真―内田(稚)

★春の日帰り旅行5月11日(月)に決まる。セゾン現代美術館(軽井沢)・富岡製糸場・ぴんころ地蔵等。

★自彊術は四月から教室は桜台地域集会場に変更。
★渡辺顧問の「77歳のバケツリスト」を健生会として5冊購入購入希望の方は青木会長迄。

★顧問・渡邊先生の講演会(シルバ―人材センター主催)が2月24日(火) ココネリ研修室にて二時から三時半まで開催の連絡有。

★3月 役員会 2日(月)
校正 23日(月)
印刷・発送 26日(木)

3月役員会 司会 岡田
文責 内田(稚)



●ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

1月26日(月) ココネリ

青木玲子 内田稚代 内田まさ子
小坂 茜 土橋昌子 菅原美佐子
岡田陽子 中村 清 西山重和
村松千鶴 保坂武雄 宮田頼子

◆「ニュース【印刷/発送】」

1月29日(木) 学習センター

青木玲子 今村安江 内田まさ子
石毛栄子 市原澄子 島田フサ子
小坂 茜 嶋木和子 保坂武雄
八木ふみ子 葛谷豊子 土橋昌子
高橋保考 落合澄子 西山重和
中村 清 橋本 光

◆「安心安全ボランティア」

*2月・小竹小学校

中村 清 岩根厚子

*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

坂根洋子 浜一利 内田稚代

新会員紹介

伊藤 千枝子 様

◆「おしめたみ/ボラ」

(2月・小茂根)

鷺池聰子 高村直子 清水マツ子
篠崎玲子 八木ふみ子
菅原美佐子 大久保晴子

◆「きらら生活支援昼食会」

(2月13日)

豊玉すこやかセンター6階
カレーライス・30人分
カレライス・小林良子 清水マツ子
鷺池聰子 小久保晴子
篠崎玲子 大久保晴子

◆「やすらぎ会」厚生文化会館

2月・出席者 6日 11名
13日 9名

*平成27年3月現在の在籍者
松島・澤田・安岡・市原・石毛
橋本・葛谷・大矢・熊谷・志村
島田(フ)・田中・千葉・柳井田
内田(ま) (入会受付中)

☎ 3992-5983 (内田ま)

俳句 中村 清

子が習う昭和遠くなりけり
熱爛や九条守れと師の頑固
立春や凍てつく地下の暖かさ
梅の花愛でつつ茶会始めぬ
素頓狂な声あげ跳び込む

寒の部屋

- ▼ 2日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室5
 - ▼ 6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
 - ▼ 6日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
 - ▼ 9日(月) 10:00 「例会 石油の話」講師・藤田和男先生 ココネリ3F
 - ▼ 11日(水) 13:30 「シルバーコーラス」生涯学習センター
 - ▼ 13日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
 - ▼ 18日(水) 10:00 「シルバーコーラス」生涯学習センター
 - ▼ 19日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
 - ▼ 19日(木) 16:00 「ナベさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター
 - ▼ 20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
 - ▼ 20日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」石神井保健相談所
 - ▼ 20日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
 - ▼ 23日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
 - ▼ 23日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ3F 多目的2
 - ▼ 26日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第2教室
- ※3月の歩こう会はお休みです。



★～春の日帰りバス旅行が決まりました～★

◆日時：平成27年5月11日(月)

- ◆行程：①セゾン現代美術館(軽井沢) 解説付
 ②ぴんころ地蔵(ぴんぴんコロリ)
 ご利益が評判！(長野県佐久)
 ③富岡製糸場(世界遺産)(群馬県富岡市)

◆参加費：8,000円

◆詳細は4月号に同封の
 申込チラシをご覧ください。
 ※予定に入れて是非
 ご参加下さい。



富岡製糸場(繰糸場)

例会

シネマクラブ講演会のお知らせ

「昭和を飾った銀幕のスターたち」

講師：高田健治氏

日時：4月10日(金)
 10:00～

場所：ココネリ・研修室1
 (練馬駅北口1分)



*どうぞお誘い合わせの上、大勢の皆様のご
 参加をお待ちしております。
 どのようなお話が聞けるか楽しみです！

編集後記

気候は少し緩んでまいりました。
 膝や腰に痛みのある方々には温かい春が待たれますね。

四月十七日には「ふうけもん」
 が豊島公会堂で上映されます。大変
 心に残る良い映画なので皆様には是非
 おすすめします。午前、午後、夜
 と三度の上映ですが切符は好きな
 時間に行けるようになっていきます。
 切符は役員が持っていますので会
 合がある時にお声をかけてくださ
 い。1000円です。3月31日は
 上園賢一さんのコンサートが生涯
 学習センターホールで行われます。
 無料ですが、整理券が必要です。役
 員にお尋ねください。

佐々木明先生には二年に亘り健
 康便りをご寄稿戴き、本当に有難う
 ございました。今月の健康便りは
 佐々木先生の主観が今迄以上に色
 濃く反映された内容となっております。
 果たして健生会ニュースに相応
 しいかどうか、役員会で色々な意見
 が出ましたが、佐々木先生の最後の
 メッセージとして会員の皆様の判
 断に委ねようと、役員会の総意とし
 て、原文のまま掲載することと致し
 ます。

R.
 A.