

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

ニュース

No. 369号

2015・10・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



八月の読書体験

健生会会長 青木 玲子

今夏は戦後70年という事で日本の辿ってきた平和への道のりの大切さを再認識致しました。

また、7月のナベさんの湧くわく講座で「日本のシンドラー」と呼ばれる外交官・杉原千畝氏についての講義を受け、また以前にも俳優の水澤心吾氏が一人芝居でその苦悩を演じているのをホテル内の公演会で観たことがあります。

15年ほど前、旅の途中ワシントンにいる友人夫妻を訪ねた時、ミセスは多くのお客様を案内しているのを私を車でDCの中心地迄送り、何時に又迎えに来るから自由に見てきてと言つて放り出されてしまいました。そんな経験も面白かろうと一人で歩きだしました。まず目に入ったのがホロコースト

記念博物館でした。私はアウシュビッツには行ったことがありませんが、その博物館の入り口にはガラスの中に束ねられた毛髪とくたびれ果てた靴が沢山折り重なっておいてありました。少し躊躇しましたが、思い切つて入つてみました。多くの犠牲者の写真が貼つてある部屋、大人にだけ見せるように作られているひどい拷問の展示など、吐き気を催すようなものも沢山ありました。最後の部屋にはシンドラー他ユダヤ人を助けた各国の人々の写真と名前が書かれており、その中に日本人の杉原千畝氏の名前と写真を観た時には本当にほっとしました。日本人にもあの時代に独自のゆるがない精神を持った外交官がいたのだと実に誇りに思いました。

まだ夫が元気だったころ、五組の夫婦でドイツ、ハンガリー、オーストリア周辺を旅したことがあ

ります。その時、ヒットラーの別荘であったベルヒルテガーデンのイーグル・ネスト(鷲の巣)に行つた経験があります。ドイツの端ですがオーストリアが見渡せる(ヒットラーはオーストリア出身)とんがった絶壁に建てられており、第二次世界大戦の折、アメリカ軍が爆撃の対象にしたのですが、悪天候で視界が悪く攻撃できなかつたものです。ヒットラーの誕生祝いに喜ばせようと側近たちが岩をくりぬき突貫工事で作らせた道は車で入り、別荘に続くエレベーターの前まで行けるようになっており、エレベーター内は金箔貼り、つまり黄金色でした。その時もうしてここへ来ることになつたのかと不思議な気持ちでした。

たのだろうか？ヒットラーは何を考えていたの？その理由が知りたくなつて今夏は練馬図書館に足を運びました。館員の女性は私の希望を聞くと関係の場所に連れて行つてくれ、又青少年関係の中にも面白い本があると教えてくれて結局は次の6冊を借りてきました。

- 1 「ユダヤ人女医の亡命日記」ヘ ルタ・ナートルフ著
- 2 「ヒットラー・ユーゲントの若者たち」S. C. バートレット著
- 3 「ドイツの歴史」石田勇治編著
- 4 「ヒットラーとは何か」セバスチャン・ハフナー著
- 5 「アドルフ・ヒットラー五つの肖像」ガイド・クノツプ著
- 6 「アウシュビッツの音楽隊」シモン・ラックス、ルネ・クレーダイ共著

結局どんなに読み込んで、ろくに中学校も卒業できなかったようなヒットラーが時代の助けを借りて総督に昇り詰め、アリア人種(ドイツ人)が世界を支配することを夢見た事、毛嫌いしていたユダヤ人を自分一代だけで徹底的に撲滅しようと考えた事、誰も止められなかつた一人の狂人の恐ろしい夢物語を読み続けた空しい今夏読書体験でした。

■健康便り

世界遺産の食文化（無形文化遺産）

健康長寿の秘訣研究会 松島 勇次

前に地中海食が優れている特徴をお話ししました。今回は、メキシコとトルコの伝統料理の特徴をお知らせします。

メキシコは、首都メキシコシティで公用語はスペイン語、スペインの支配が三千年続いた国です。メキシコの食文化・一般に辛いことと知られているメキシコ料理は、世界的に人気があり特に、アメリカで凄く人気です。基本的には、マメやトウモロコシ、鶏肉を原材料のメニューが主体です。他にも米や魚類、牛肉なども使われることが多く、繊細な味が人気となっています。アステカ族の料理、マヤ族など先住民の料理を母体とし、スペイン料理の影響を受けて成立した料理です。土着の作物のトウモロコシ、インゲンマメ、トウガラシを用いた辛みの効いた料理です。地方では、虫を用いたサルサやタコスといった昆虫食も根強く残っています。7千年という世界で最も歴史があり、マヤ文明やアステカ文明が生まれる前メキシコ料

理の原型がありました。歴史の中心はトウモロコシで、今や米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つです。伝統料理の歴史は、家族の歴史でもあって「死者の日の祭り」には、家族、親戚みんなでご馳走を囲み祖先の霊をもてなします。母の作る家族料理のまわりには、いつも家族の笑顔があります。古代メキシコでは、カカオ豆の栽培が盛んで、大変貴重でカカオ豆は、貨幣として使用されていました。また、マヤ族を中心に農産物、海産物に恵まれて、交易が盛んに行われてそして、高等数学と高度な天文学に優れ、暦まで作っていた。

トルコ料理・トルコ民族の伝統料理とギリシャ、グルジア、シリア地方の料理を取り入れ発展をしました。十四世紀から二十世紀の初めまで、オスマン帝国として、地中海周辺を支配していたため地中海料理の影響が多く残っています。トルコ料理の代表的なものは、ナス、タマネギ、豆類、トマトなど、ブドウ、メロン、イチジク、レモンなどの果物、アーモンド、クルミ、松の実、などの種実類も多く使われています。香辛料は、コショウ、クミンなどとハーブ、

そして、オリーブオイルやヨーグルトなども調味料のように用いられています。

トルコの食文化：食べ物目当てでトルコに行く人も多く世界で有名なトルコ料理です。コースは、スープから始まり、バラエティに富んだ前菜、肉料理、魚料理と続き有名なたトルコ菓子、ペーストリーと続き、最後に、トルココーヒーで終わります。トルコ料理は世界三大料理の一つです。(中華料理、トルコ料理、フランス料理)

●歩こう会報告

九月五日(土) 晴れ

小坂 茜

十六人の参加者。副都心線雑司が谷駅で下車して、鬼子母神堂にお参り。ご利益は、安産、子育て、境内の樹齢六百年の大公孫樹は、都の指定記念物。

鬼子母神堂から都電荒川線の旅の始まり。三十分で荒川区ガイドさんと待ち合わせの荒川車庫駅に到着。おもいで広場の往年の名車二両の展示を横目に見て、都電に乗り、車窓から尾久八幡神社や温泉が湧出した所、大戦での初空襲の場所などの説明を聞きながら見る。

町屋二丁目駅で下車。昭和八年に建立された泊船軒へ。ここは空襲から免れ、本堂の天井には、日本画の大家小室翠雲の龍の絵や奥の間の天井には、花や鳥の極彩色の絵が多く描かれていた。庭には太田道灌の「山吹伝説」に因んだ山吹の塚があつた。

徒歩で三河島水再生センターへ。ここは旧三河島汚水処分場ポンプ施設だったのを日本で初めての近代的な下水処理場にしたとのこと。その上に荒川自然公園があり、区の地形をかたどった白鳥の池があり、足を痛めた白鳥が一羽淋しそうに泳いでいた。公園もあり区民の憩いの場となっている。

荒川二丁目駅から都電に乗り、終点三ノ輪橋駅で下車。そこで、鉛筆工場から一本で五色描ける色鉛筆のプレゼントをいただく。

徒歩で浄閑寺へ。この道は音無川だったのを暗渠としたそう、石神井川へと続いているとのこと。浄閑寺は、安政大地震の際、たくさんのお新吉原の遊女が投げ込み寺同然に葬られたので、投げ込み寺とも呼ばれるようになったそう。墓地に葬られた遊女の骨壺が見られるようになっていた。永井荷風

の碑もあった。

それから歩いて円通寺へ。高村光雲作の秘仏を大きくした聖観音菩薩像が本堂の後ろに聳えていた。ここには天野八郎隊長以下彰義隊の墓がある。

いろいろなデザイン之都電の旅はここで終点。ガイドさんの説明も興味深かった。



● 大江戸花めぐりカルチャー

菅原美佐子 報告

9月26日(土) 15名参加

汐留く浜離宮恩賜公園

大江戸線練馬駅に8時に集合だったが、参加者の集まりが早やかっただお蔭で予定より早い電車に乗ることができた。汐留に30分早く着いたが、市川先生はすでにお待ちになっていた。

地上に出ると、超高層タワーのビル群が目の前にそびえ建っており、これが世間で言っているシオサイトなのだと見まわしていると、日テレビルの下に夕方天気予報を中継する場所を見つけた。

市川先生の資料によると、汐留

は江戸時代には海辺の湿地帯だったが、徳川家康の発令で天下普請により埋立地が完成し別邸を作ったとのことだった。明治に入り日本初の鉄道の起点である新橋駅が汐留に建設された。その後東京駅ができてからは、新橋駅は貨物専用の駅になったが、1980年頃からトラック輸送が盛んになり、貨物駅が廃止となった為、跡地に都内最大規模の再開発事業がはじまった。2004年には新橋から浜松町の区間に巨大複合都市「シオサイト」が誕生した。

滅多にこの方面を訪れることはないが、ウィークデーはこの広大な敷地と建物の中には、さぞかしビジネスの人達で活気に溢れているのだろうと想像してみた。

シオサイトからほどなく歩いて次の目的地である浜離宮恩賜庭園に着いた。この庭園は、徳川将軍家が代々引き継いだ別邸である。

江戸時代の大名は武家屋敷の他に必ず別の所に庭園をもっており、接待の場所として使っていた。今回は隅々まで周ると先生はおっしゃって大手門から入った。入り口のすぐ近くに、樹齢300

年の堂々たる枝振りの見事な黒松

が、長年にわたって濃い緑を保っていることは、その時々庭師たちの手入れの大変さを想った。そして林の中を通り抜けて行くと、鴨場池があり、鴨を捕まえるためにおとりでアヒルなどを使った水路の先には、覗き窓のある小屋があったりした。庭園の中にはいくつかの池があり、水辺には御茶屋が造られており、将軍や公家達が庭園の眺望を楽しんだ。池のほとりを歩きながら、コスモスが咲き乱れているお花畑を通り抜けて、出口に向かった。庭園の前にはオリンピック道路が建設中である。2020年の東京五輪までに、庭園の中に明治時代にあった迎賓館を復元して、和のもてなしを構想があるらしい。時間がなくなり築地市場は取りやめて、銀座のランチの場所へと急いだ。

顧問の渡邊先生が市川先生に、敬意を表してミキモト7階のレストランでの食事に加わって下さり、皆を驚かせた。



講演会「認知症の話」

◆ テーマ：「まさか、うちの人、認知症になったのでは・・・？」
～ 気付くのは本人ではなく、あなたです～

◆ 講師：馬場 元毅 脳外科医 日本脳神経外科学会 認定専門医

◆ 日時：2015年11月20日(金) 10:00～12:00

◆ 会場：ココネリ研修室1 (練馬駅隣接ビル3F)

* 最近急増し社会問題化している「軽度認知障害」などについて学びます。早期に治療すれば症状の改善が期待でき、あるいは進行を遅らせることが可能とされています。日々の暮らしを輝いて生きるために大勢の方に受講していただきたいと思ひます。

* 会員外の方もお誘い下さい。 無料 問合せ：090-4063-7545 青木



クスリ飲んだ
かしら？



《健さんの試写室便り》

第39回 高田健治

「ボーイ・ソプラノ」

ただひとつの歌声」

複雑な家庭環境に育ちトラブルばかり起きていた少年ステットが実はたぐい稀な美声の持ち主だった。そんな彼に舞い込む名門少年合唱団への入学話。そこで厳しい指導で知られるは才能がありながら無駄にしている彼に厳しく接する。歌う事に魅了されていくステット。そんな時彼に大舞台でのソロを歌うチャンスが与えられる。偉大な作曲家たちの数々の名曲をちりばめ映像と音楽の融合を見事に高めた感動作。

カーベルをダステイ・ホフマンがステットを新星ギャレット・ウエアリングが悩みながら成長していく姿を好演。 アメリカ

監督 フランソワ・ギラール

9月11日 公開 星5つ

「ベル&セバスチャン」

アルプスのふもとでの小さな村で暮らす孤児のセバスチャン。山で一匹の野犬に出会う。家畜や人を襲う野獣として村人から命を狙

われていた。ベルと名付け懸命に守るセバスチャン。そんな折り村には戦争の影が迫り、ナチスのユダヤ人捜索が激しさを増していた。セバスチャンはユダヤ人家族を守るべく、ベルと共に道案内人として冬のアルプス越えに挑む。 フェリックス・ボシュエがセスチャンを好演、白毛の美しいベルとのコンビが胸を打つ。

仏 監督 ニコラ・ヴァニエ

9月19日公開 星4つ

「ヴァインセントが教えてくれたこと」

アルコールとギャンブルをこよなく愛するちよい悪おやじのヴァインセント。ある日、隣に越してきた12歳の少年オリバーの放課後の面倒をみることになる。両親の離婚で早く大人になってしまったオリバー、いい年をして大人になれないヴァインセント、初めは反発しあっていた二人だったがお互いの良さが判り意気投合していく。オリバー役のジュイデン・リー

ベラーがベスト子役賞。じじいと小学生が最高の相棒になる心温まる感動作。

米 監督 セオドラ・メルフィ

10月公開 星4つ

童謡ファミリーコンサートの情報

～歌で秋満喫～

10月4日(日) 練馬文化センター
13:30会場 14:00開演
曲目—まっかな秋・赤とんぼ
虫の声・紅葉・村祭り
旅愁・落葉松・秋の子 他
一般:2,500円 小中学生:1,000円
NPO法人童謡館東京 03-3926-2111
後援 NPO法人健生会

♪～第12回MJCチャリティーコンサートのお誘い～♪

10月2日(金) 練馬文化センターつつじホール 1F

13:00 開場 13:30 開演

5グループ出演 問合せ先・MJC事務局 3530-3882(三牧)

歌唱曲—天使の誘惑・いい日旅立ち

浜千鳥・きつとしあわせ

信田の藪・麦の唄 その他

プロ歌手—オペラ「ワカヒメ」より

喜歌劇「メリーウイドウ」

チャリティー券 500円

健生会の自主サークル「練馬シルバー・コーラス」も3番目に出演します。皆様のご来場お待ちしております。

▼お知らせ

◆「まゆの会」

日時:十月五日(月) 十三時

場所:豊玉リサイクルセンター

多目的室

作る物:通すだけで簡単に出来る

ネットクレス

持つて来るもの:ハサミ ボンド

◆「歩こう会」

担当 小坂 茜

十月十日(土) 大雨中止

庭園美術館・自然教育園

大江戸線練馬駅改札八時三十分集合・練馬駅〜大門〜三田(乗り換え)

〜目黒:庭園美術館鑑賞(6歳以上五百円)・自然教育園(持参の弁当で昼食) 解散

集合時刻がいつもより三十分遅れ

*各自で弁当・敷物・飲み物持参

◆「シネマクラブ」

十月十三日(火) 映画鑑賞会

上演作品:「先生の迷い猫」

集合:豊島園ユナイテッドシネマ

03・5912・9800

時間:一回目の上映時間の十分前

昼食:「向山庭園の和室」でお弁当

を戴くので各自ご用意下さい。

「9月役員会報告」

7日(月) ココネリ・多目的室2
出席者 青木玲子 内田稚代
保坂武雄 宮田頼子 土橋昌子
村松千鶴 西山重和 菅原美佐子
小坂 茜 岡田陽子 内田まさ子
司会 保坂武雄

★9月5日、歩こう会のコースは良かったので、季節を変えて、再度行ってもよいのではとの意見もあつた。

★大和証券の助成金申請の申し込みをした内容と経緯については担当者西山役員から説明を受けた。

★11月20日(金)馬場医師による「認知症について」の例会の場所はココネリ研修室1、に決定した。区報掲載については小坂茜が、担当する。当日の内容については次のように青木会長が説明。

国民年金課保険事業部の協力により行う。アンケート用紙を配り、写真も、提出する。出来るだけ早くチラシを作成し、関係機関にチラシをお願いする。

★健全会案内チラシについては先月より内容検討継続中。

★9月30日の鈴木栄養士の講演会の挨拶、司会、受付、担当を決めた。

★後半の行事予定について検討。

★11月の日帰りバス旅行は、まず観光地方面を絞った。

あとは内容をこれから観光会社と相談しながら進めて行く。

★「繭の会」も来年からの場所はココネリで行う方が良いとのこと、健全会として取るようにする。

★10月ニュース内容確認・菅原 行事予定の確認・内田(稚)

★10月役員会は5日(月)
ココネリ研修室3 司会・村松

校正 9月24日(木)
印刷・発送 9月29日(火)
文責 内田(稚)



「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、社会福祉協議会を通して社会のために、役立たせていただきます。

皆様方のご協力宜しくお願い致します。

事務局

● ボランティア活動

◆「ニュース校正」 10名

8月20日(木) ココネリ

青木玲子 内田稚代 菅原美佐子

保坂武雄 土橋昌子 内田まさ子

西山重和 岡田陽子 中村 清

小坂 茜

◆「ニュース印刷・発送」 18名

8月27日(木) 学習センター

青木玲子 内田稚代 菅原美佐子

保坂武雄 土橋昌子 内田まさ子

村松千鶴 西山重和 八木ふみ子

中村 清 今村安江 石毛栄子

橋本 光 葛谷豊子 高山節子

嶋木和子 高橋保孝 落合澄子

▼「安心安全ボランティア」

*9月・南町小学校

内田稚代 内田まさ子 水野清子

▼「中西つ子ひろばボランティア」

*9月・中西小学校

坂根洋子

◆「おしめたたまノボラ」

(9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」

(9月11日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス・30人分

鷺池總子 小林良子 清水マツ子

篠崎玲子 土橋昌子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講」

(9月17日) 豊玉すこやかセンター

渡邊一雄 青木玲子 保坂武雄

◆「やすらぎ会」 厚生文化会館

9月・5日 出席者 12名

18日 〃 11名

俳句 中村 清

義父の魂外国に在り秋彼岸
黄蝶飛ぶ七十年の不戦の空
眠られぬどうして此処えラムネ玉
ホット出る土の香りの

ミヨウガの子

生き証人と言われて生きて秋日和

新会員紹介

荒 京子 様

2015年(27年度) 10月行事案内

- ▼ 2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
- ▼ 2日(金) MJCコンサート 練馬文化センター シルバーコーラスは9:00集合・リハーサル9:30
- ▼ 3日(土) 10:00 「自彊術」毎週土曜日 桜台地域集会所(環7脇の出張所2F)
- ▼ 5日(月) 10:00 「役員会」ココネリ 研修室3
- ▼ 5日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター 多目的室
- ▼ 9日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 9日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 10日(土) 8:30 「歩こう会」練馬駅大江戸線改札 8:30集合
- ▼ 13日(火) 「シネマクラブ」ユナイテッドシネマに、上演作品の第1回目の時間の10分前に集合
- ▼ 16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
- ▼ 16日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 16日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」関保健相談所
- ▼ 22日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ研修室4
- ▼ 28日(水) 「**健生会日帰りバス旅行**」練馬区役所前7:45分出発 高野台駅ピーコック前8:00分出発
- ▼ 29日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 29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
- ▼ 29日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1会議室



秋の日帰りバス旅行のお誘い

佐原の偉人伊能忠敬と日本のワイン王神谷伝兵衛を知る旅

～ 香取神宮・小江戸佐原の町並み散策・牛久大仏・シャトーカミヤ ～

★日時：平成27年10月28日(水) (千よ福で和食料理をお楽しみください)

★参加費：7,000円 (バス代・有料道路・昼食・保険 等)

★集合場所/時間：練馬区役所前 7:45 出発 時間厳守
高野台駅ピーコック前 8:00 出発 //

★申込締め切り：10月20日(火) 早めに申込みください。

★役員に手渡し出来ない方は郵便局へ振込下さい。

※ 詳しくはチラシ参照下さい。

加入者：健生会(けんせいかい) 口座番号 00190-5-567939



編集後記

今年の夏もやっと終わり、秋風が快い季節になりました。

台風と豪雨が関東・東北地方を襲い、堤防が決壊し、多くの犠牲者や家屋の損害を毎日のニュースで知らされ暗澹たる気持ちになります。

オリンピックが5年後に東京に決まり、喜びに沸いたものの同世代からは「その時まで生きているかな」とか「オリンピック見物を目標にして元気に過ごそう!」とか色々な声が聞こえてきました。

オリンピック誘致時の安倍首相の原発の「アンダーコントロール」の発言には、「本当?」と疑問を持ちました。新国立競技場、公式エンプレム作り直しとケチ続きの有り様と最近東京都民に今後30年以内に想定される地震予防についての小冊子が届くと、「果たしてこの時期にオリンピックって大丈夫なの」と問いかけたくなります。

健生会の会員の皆さまは健康に留意して毎日毎日を恙無く過ごし、健康を与えられたならボランティアをしようの健生会精神を忘れずに、元気に過ごして参りましょう。

R.
A.

