

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会 ニュース

<http://www.npo-kenseikai.com>

No. 378号

2016・7・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



## 「脱皮を繰り返す健生会」

副会長 保坂 武雄

### 「ホームページ・スタート」

5月30日、第32回総会で岡田陽子役員から、新ホームページ（以降H・P）の紹介を行い、出席全会員から嘆声が上がりました。スクリーン上の美しい表紙、さくさくと出てくる沢山の情報に対する喝采の声でした。1カ月前は完成形も課題も理解できず、悪戦苦闘の連続でした。完成直近の2週間には、夜8時からの会議を3度行い、深夜に決まった内容を若い岡田役員が整理し、翌朝までにホームページ制作会社であるKaceに細かくお願いする努力とバリエタリテイに救われたのでした。今は、インターネットに「NPO法人健生会トップページ」と打ち

込むと一発で出て来ます。便利な情報、楽しい記事が直ぐにカラーで出て来ます。積極的にご利用下さることでH・Pは成長します。

新H・P完成は健生会がこれまで実力をつけてきた賜物です。

① 練馬区のH・P中に、健生会のH・Pを加え、期が熟し今回の新H・Pへ繋がったと感じます。

② 「みんなのおんがくかい」は東日本大震災を乗り越えて実施、本年の第6回に繋がりました。③

4年前にはNPO法人化されました。これらが出来たのも、日頃のニュース発行、例会やボランティア活動、サークル活動の成果です。

### 「再び、新しいチャレンジ」

今回、皆様にお知らせし、喜びを共にしていただきたいことは、渡邊顧問の「ナベさん湧くわく講座」が10周年を迎えた事です。講座は都内10カ所で行われ、

10年間、即ち1000回行われたことになりました。

都内各区のファンが自ら委員となり、これを祝し、10月31日、練馬文化センターつつじホールで記念の集いを行うことになり、これまで、2度の実行委員会が開かれました。

4月20日の「第1回委員会」

では会の内容を話し合いました。なべさんの基調講演は当然ですが、

◎ご挨拶に、優しい手の会長、奉優会の理事長で「住み慣れた家で安心して老いる」の著者、香取真恵子様（未定）◎ご挨拶と講演を

初代社会事業大学学長で現社会福祉法人浴風会理事長の京極高宣様

◎アトラクションには社会人落語家を育成している三遊亭圓王師匠

をと言う大綱を決めました。いずれもなべさんが最も尊敬し、日本の社会福祉に多大な貢献をされて

る方々です。来月以降に「話のひろば」で詳しくご紹介いたします。

6月9日の第2回委員会では、実施方法の議論がありました。N委員から「今日集まった我々は勿論だが、新しい人達にも呼びかけたい」次いで、M委員から「皆さんがなべさんをどう思っているかを聞きたい」と問われ、出席者9名がその魅力を熱く語りました。活発な議論の結果、次のように決まりました。

◎都内で聴講している人達が、なべさんへの感謝の気持ちで主催、名称を「10周年を祝う集い」とする。◎実行委員会の委員長はこの中ら選ぶとし、互選で青木委員が選ばれました。◎チケットの1000円は入場料又は協賛金とする。◎練馬から、保坂がなべさんのご案内で各区に赴き、「一緒にやりましょう」と声をかける。

◎K委員から「事務局は健生会にお願いしたい」と発言があり、私から「健生会が責任を持ってお受けする」と申しました。

この事務局は単なる会議の進行ではなく、全ての準備と実施を行うとの意味です。都内全域に発信する、新しい光栄ある挑戦です。

## ●健康だより



### 夏こそ冷えを予防

薬剤師 岡田 陽子

先日、歩こう会でランチをしたときに、冷房が効いているお店で、食べ終わると早々にお店の外に出られた方が何人かいらつしやいました。半袖一枚でいらしたので、冷気が直撃だったのだと思います。

乗り物やお店の冷房の中に過ごす時間が長くなる夏こそ、冷えを防止しなくてはならない状況です。簡単なのは、上着を一枚持ち歩くことだと、私も実践しています。冷え症という病気は、西洋医学では無いので、そこを病気として対応する薬も、末梢血管の血行をよくするビタミンE位です。(あと、血栓ができるのを防ぐリマップロストという薬も、末梢血管を拡げる作用あります。)

「冷えは万病のもと」と言うように、冷えからくる病気は多くあります。長年冷え続けると、体温調節装置である自律神経の働きが乱れるからです。

若い頃の冷えは手先や足先ですが、年齢を重ねると、冷えは中心に移ってくると言われています。50代になると、子宮や膀胱に不調が表れて、頻尿の訴えが多くなつてきます。交感神経の働きを抑える薬なども処方されますが、まずは冷えを予防してみてもいいでしょうか！

あと、知っておきたいのは、ストレスが重なって緊張がとけない状況も冷えを生むということです。ストレスが続くと、自律神経のバランスが崩れて交感神経が優位になった状態が続く、血管が収縮して血行が悪くなるので、体を冷やす大きな原因になるのです。

仕事等のストレスにさらされていると、肩が凝ったり、頭痛や胃腸の不調が出てきますが、鎮痛剤や胃薬を飲んでいる方もぜひ、血行を良くする生活習慣も実践して下さい。例えば、体操をしたり、ぬるいお湯にゆっくりつかったりして、リラクセスして、血行をよくしていくきましょう。

あと、冷え予防には、冷たい飲み物を避けるのも大事です。最近「は、飲料の自動販売機でも「常温」の飲料を売っているようですね。

### ●第32回総会報告

小坂 茜



5月30日(土)にNPO法人第32回定期総会がココネリホールで開催された。

10時から開会、司会は西山事務局長。青木会長は挨拶で、NPO法人になって30万円の寄付を頂いたお陰でホームページを作る事ができた。新たな「まゆの会」も発足し、指導者の方も会員になられた。自分にできるボランティア活動をみつけて参加してほしい。再来年に創立35周年記念誌を発行するので、ニュースの話のひろばに投稿してほしいことなどを話された。

議長は内田副会長。出席者85名、会員162名で定足数を満たして総会成立。第1号から第6号議案まで担当の役員とサークル担当者が説明し、すべて承認された。

新しくできたホームページを映写して岡田役員が説明。渡邊顧問のお話があり、全員合唱で閉会。長時間の総会だったが、お土産のお菓子を頂いて解散。

### ●春の健康フェスティバル

報告 菅原 美佐子

講演「軽度認知障がい」について  
講師 古田 光 氏

東京都健康長寿医療センター

認知症疾患医療センター

副センター長 精神科医師

5月22日(日) 光が丘区民センター2階集会所で開催

軽度の認知症とは傍からみて、日常生活では支障が生じていない。また、何らかの認知機能低下がある場合と、老化や認知症との中間に位置している。例えば今話したことを忘れて、同じことを何度も繰り返すようなら、認知症を疑うよちがある。

軽度認知症と診断された半数以上に、その後アルツハイマー病へと進行がみられる。でもこの段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣、生活習慣の改善などにより、軽度認知症の状態を長期間とどまらせるか、あるいは正常に戻る人もいる。近年は80才以上では3人に1人が認知症になると言われている。認知症は誰でも罹る可能性の病気だ。本人は勿論、家族や周りの人達の気づきで、早めの治療をすることにより認知症を進行させ

ないとの話だった。

今日の講演は我々高齢者にはとても身近なテーマだった。認知症にならないためには、社会的つながりが大切なことだと思い知った。130名の参加者の中には、健生会員も20名程参加していた。

最後は音楽療法士による歌唱指導で、会場全員でナツメロ数曲を合唱して終了した。

### ●祝・ホームページの完成

岡田 陽子

大和証券福祉財団の補助金のおかげで、健生会の念願のホームページが開設できました。

ホームページ作成では、なぜ作るかという目的を大事にしました。

第一の目的は会員の利便性です。例えば、行事予定や健生会ニュースをネットで確認することで。頻繁に見るものはなるべく簡単に見られるようにと工夫をしました。そしてホームページを作成してくれたK a c c eの担当下村さんは、スマートフォンから見やすいようにアドバイスしてくれました。次にホームページの目的として、新しい方が入るきっかけになるといふ期待があります。

第二に初めて健生会のページを見る方に健生会の組織や活動が分り易いことも心がけました。

例えば、従来の健生会ニュースで「生涯学習センター」となっているも、ホームページでは「練馬区立生涯学習センター」と表記しなおしました。

第三に、健生会に寄付を検討してくださる方や助成してくださる組織に、健生会が長く多岐にわたる活動を活発にしてきたことを知ってほしいという目的があります。

私も健生会は「大」がつく真面目な活動ぶりだと思っているので、是非、それが広まって、健生会に寄付が集まるといいなと思います！

ネットで「健生会 練馬」と検索すれば、上位の方にホームページが出てくるようになりました。

御家族やお知り合いの方に「健生会のホームページを見れば、どんな活動をしているか分かって入りたくなるわよ」と話題にし、ご利用下さると嬉しいです。

ホームページ担当として5年も完成を願ってこられた保坂役員の喜びが大きいと皆さんにも知っていたかったです。

あと、役員間やK a c c eさんと

の打ち合わせについての報告メールが洪水のようにいった青木会長や西山役員も、かなり完成にはつとされていると思います！

今後は、ホームページの内容更新は健生会で致します（予算の都合で！）内容を充実させていきますので、ホームページの成長にも注目してして下さい！

### 板橋区のキャラクター人形



昔の板橋 本陣もあってこの界限はととにもぎわった。今も橋は立派でここの中山道は商店が多く活気がある

### ●歩こう会報告

6月4日(土) 快晴

小坂 茜

練馬駅から大江戸線で春日駅で三田線に乗り換え、新板橋駅で9時にガイドの塩島さん・邊見さんと合流。JR板橋駅(なんとここは北区!)前で今日の行程を聞

き、新撰組局長の近藤勇の墓を訪ねた。板橋宿付近で斬首されたが、京都に送られさらし首にされたとのこと。胴体はここで埋葬された。旧中山道を歩き、東光寺へ。

青面金剛の見事な彫刻が施された庚申塔のお話を興味深く聞いた。庚申の日に男女は一緒に寝てはいけない。できた子供は将来泥棒になるとの言い伝えがあるそうだ。戦火で焼け残ったという黒焦げの大イチョウが痛々しい。

室町時代創建と伝わる観明寺境内には、庚申塔や加賀藩から遷された赤門があった。

板橋平尾宿脇本陣跡豊田家は近藤勇が処刑まで監禁され、江戸時代に見世物となった。ペルシャ産のラクダが逗留したこともあったそうだ。板橋観光センターで休憩。

ここでは板橋区のことを案内する資料が展示されていた。練馬区は元板橋区だったので身近に感じられた。区のキャラクターのりんりんちゃん、板橋の文字の木偏を2つと区の花二輪草りんを掛けて作られたそうだ。ポランティアの方のベストにもりんりんちゃんが付いていた。

遍照寺は、馬つなぎ場として栄

えたそうで、馬頭観音や三猿があった。板橋宿本陣跡を見て、本陣を勤めた飯田家の菩提寺、文殊院で、遊女の墓を見た。宿場町なので遊郭があり30人位の遊女がいたそうだが、昔の遊郭は今は近代的なマンションに変わっていた。

最後に、江戸時代から「悪縁は切ってくれるが、良縁は結んでくれる」と言われた縁切榎を見て、ガイドさんにお礼を言ってお解散。参加者16名。ガイドさんの詳しい説明で板橋宿の歴史がよく分かった。宿場町跡に商店街が今も健在でとても活気があった。

**\*5月号のニュース紙面で熊本大災害に対する、義援金募集のお願いを致しました。一応6月末で集計の結果、「みんなのおんがくかい」の時にご来場の皆様にご協力を頂きましたら義援金と総会の時に頂合計が 総額81、865円になりました。**

義援金は社会福祉協議会を通して被災地に1日でも早く届くよう願って健生会よりお渡し致しました。ご協力有難うございました。



### （健さんの試写室便り）

第48回 高田 健治

#### 「ブルックリン」

アイルランドの家族と離れ、新天地アメリカのブルックリンで暮らし始めるエイリッシュ。高級デパートで働く日々のなか戸惑いながらも新生活に自信をつけていく。あるパーティーでトニーと出会いお互いに惹かれあつていくのだつた。そんな時、故郷からの訃報でアイルランドに帰った彼女を待っていたのはトニーとは正反対のジムとの再会だつた。二つの故郷と二人の男性、美しく洗練された女性に変身した彼女が選択した未来とは。田園と都会の風景と素晴らしい音楽を背景に揺れ動く心・シャージャ・ローナンが魅了、極上のラブストーリーだ。

米 監督 ジョン・クローリー  
7月1日公開 星 5つ  
「フラワッシュョウ」

アイルランドの田舎娘のメアリーは素朴で美しい庭を作りたい夢を持っていて。そこでエリザベス女王が総裁を務めるチエルシーフラワッシュョウに、あえて雑草とさ

んざしの木だけのアプローチで権威主義あふれるショウでの金メダルを目指す。金もコネも経験もないメアリーは彼女に想いを寄せる若き植物学者の協力を得て、ヒッピー風の庭師たちとチームを組む。夢の実現なるか・・・？

実話に基づく成功物語。夢あふれるメアリーをエマ・グリーンウエルが感動の好演。

アイルランド 監督  
ビビアン・デ・コルシイ

7月2日 公開 星 4つ

#### 「ミモザの島に消えた母」

30年前、冬に咲く小さな花からミモザの島とよばれる島の沿岸で若い女性が謎の死をとげた。40歳になった今でも母の謎の死の真相を突き止めようとするアントワン。なぜか、祖母、父は母の死について堅く口を閉ざす。島に妹と恋人の協力を得て訪れた彼は、自分が知らなかった母のもう一つの顔、禁断の真実をたどり着くのだつた。衝撃の真実を知る時、家族のあり方に感動を呼ぶ。

仏 アントワン役ローラン・ラフィットが好演。

監督 フランソワ・ファブラ  
7月23日 公開 星 4

### ◆お知らせ

#### ◆「まゆの会」

日時 7月4日(月) 13時  
場所 ココネリ 多目的室1  
作品 コロコロ巾着  
持ち物 鉛筆・物差し・白黒糸

裁縫道具・待ち針(10本)

15名限定 材料費 1000円

※参加される方は事前に担当者に電話でお申込みください。

連絡先 波多野 迄

☎ 03・3990・3810

#### ◆8月のお知らせ

日時 8月1日(月) 13時

ココネリ 研修室3 15名限定

今迄出来なかった作品、4種類を再チャレンジしてみよう！

4・藻玉ネックレス 5・カルト

ナージュ 6・苔玉 7・コロコロ巾着 7月10日迄申込を！

#### ◆「歩こう会」

7月2日(土) 小雨決行

大江戸線練馬駅改札 8時集合

コース 東京国立博物館見学

特別展、微笑みの仏を見たい方は

1000円、

常設展は620円 70才以上無料

連絡先 小坂 迄

☎ 090・2306・0429

【6月役員会報告】

6日(月) ココネリ研修室2  
出席者 青木・保坂・内田(稚)  
菅原・土橋・内田(ま)

宮田・長谷川・岡田  
小坂・西山(司会)

●「みんなのおんがくかい」

社協に報告する写真の写りが悪かったので、この際、健生会でデジタルカメラを購入することに決めた。(原資はおんがくかいの余剰金を充当) 来年は6月に開催予定

●定期総会議事録の確認

総会の運営は全般的にうまくいったとの参加者からの評価を受けた。

●ホームページは岡田さんが担当、歩こう会は小坂さんが主となり又、歩こう会の運用も見直す。

●健生会ニュースの発送リストに変更があった場合、口頭だけでなく、必ずメール(文書)にて宮田さんに連絡することとする。

●7月14日の例会について担当は従来通り、詳細は来月の役員会にて詰める。

●Kaceからの広告掲載の内容については岡田さんに一任

●なべさんの湧くわく講座10周年記念講演の現況と今後の方向性について保坂さんより報告・説明

●7月号健生会ニュース内容と7月行事予定の確認

\*次回役員会は7月4日(月)

ココネリ研修室2

\*校正

7月21日(木)

\*印刷・発送

7月28日(木)

文責 西山

●シネマクラブ報告 村松 千鶴

6月10日 7名参加

ユナイテッドシネマ豊島園で

「食物図鑑」を鑑賞

自宅前で倒れていた男をさやかは犬を拾うように家にあげる。

彼の素性に踏みこむことなく同居へ。彼は家事、料理を担い「狩り」と称して出かける野草採集

で、名前のない雑草はないと教える。さやかは何気ない生活の中に

喜びを見つける彼に惹かれていく。が、突然、彼は姿を消してしま

まう。

彼が、ぜんまい、のびる、ふ

き、ふきのとうなどを手際よく料理し、食卓にのせ、優しいまなざ

しで、

さやかを見守る。恋愛映画の王道

の作品。

ピュアな二人が演じたさわやかな、

、、、、、、、、、、、、、、、、、

、、、、、、、、、、、、、、、、、

、、、、、、、、、、、、、、、、、

、、、、、、、、、、、、、、、、、

、、、、、、、、、、、、、、、、、

、、、、、、、、、、、、、、、、、

●ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 7名

5月20日(金曜日) ココネリ

青子玲子 内田稚代 宮田頼子

土橋昌子 岡田陽子 菅原美佐子

内田まさ子

◆ニュース(印刷・発送) 16名

5月26日(木曜日) 学習センタ

青木玲子 保坂武雄 菅原美佐子

西山重和 土橋昌子 橋本 光

高橋保孝 今村安江 八木ふみ子

高山節子 志村松枝 内田まさ子

中村 清 落合澄子 葛谷豊子

鳴木和子

▼「おしめたたみ/ボラ」

(6月・小茂根)

鷺池聰子 高村直子 清水マツ子

篠崎玲子 大久保晴子

菅原美佐子 八木ふみ子

▼「きらら生活支援昼食会」

(6月10日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス・30人分

小林良子 清水マツ子

篠崎玲子 鷺池聰子 大久保晴子

▼「なべさんの湧くわく囲碁講座」

6月16日 保坂武雄 渡邊一雄

青木玲子

▼「南町小安心安全」6月

水野清子 内田まさ子 内田稚代

▼「やすらぎ会」 厚生文化会館

6月 3日 出席者 13名

17日 〃 14名

俳句 中村 清

何に怒る春野を裂きて地震続く  
来年も逢ほうと桜散るなかに  
春灯を乗せ島離る夜釣りかな  
指笛吹く領きながら菜の花を  
大楠の震え今だに地震の地に

新会員紹介

中野区鷺宮 鈴木 育子様  
練馬区中村南 中加 博子様  
〃 中村南 波多野 恵子様  
〃 高野台 村田 隆子様  
〃 東大泉 吉村 静子様

御寄付

福澤 幸雄様 (10万円)  
誠に有難うございました。

## 2016年(28年度) 7月行事案内

- ▼ 1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
- ▼ 1日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 2日(土) 10:00 「自彊術」第1~3(土) 桜台地域集会所 (環7脇の出張所2F)
- ▼ 2日(土) 8:00 「歩こう会」東京国立博物館 大江戸線練馬駅改札8:00集合
- ▼ 4日(月) 10:00 「役員会」ココネリ研究室2
- ▼ 4日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1
- ▼ 6日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 8日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 14日(木) 10:00 「例会」講演「身近整理」石見良教 講師 ココネリ・ホール3F
- ▼ 15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
- ▼ 15日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 15日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」光ヶ丘保健相談所
- ▼ 20日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 21日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・研修室2
- ▼ 28日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1
- ▼ 29日(金) 11:00 「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(金) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター



### [身近整理]の講演会

入場無料

～ ひとりで悩まない身近整理 ～

**講師：石見良教氏** (あんしんネット事業部長・整理コーディネーター)



**日時：7月14日(木)** 受付9:30～ 開始10:00

**場所：ココネリ・ホール** (練馬駅隣接・産業プラザビル3階)

**NPO法人 健生会主催**      問合せ先：青木 03-3970-2840      内田 03-3992-8338  
大勢の皆様のご参加をお待ちしております。新会員の方も是非参加ください！！

#### 編集後記

第32回総会も滞りなく終わり、最後に、ご参加の皆様にご来場、役員一同大変喜んでおります。作る費用を助成して下さった大和証券福祉財団にまずお礼を言わなければなりません、健生会の働きを評価して下さり、2回目のご寄付を下された福澤幸雄様にも心からお礼申し上げたいと思います。福澤様は渡辺顧問のお知り合いで、先生からの推薦が無ければとてもご寄付をいただける事はなかったと渡辺顧問にもお礼を申し上げたいと思います。

巻頭言に保坂さんが書いておられますが、高齢者センターの「ナベさんの湧くわく講座」は年10回10年、都内近郊で10カ所1000回もなさったとお聞きし、是非それをみんなでお祝いしよう委員会が出来ました。健生会に力を入れてくださる先生のお祝いは是非10月31日は文化センター小ホールへお出かけください。チラシが出来たら、出来るだけ多くの方に配ってください。健生会の底力の見せ時と考えています。



R. A.