

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-ken-seikai.com>

No. 380号

2016・9・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



「なべさん湧くわく講座10周年を祝う会」の舞台裏

健生会顧問 渡邊 一雄

まずはこの紙上をお借りして健生会の皆様に御礼を申し上げたい。御礼と言うのは来る10月31日に催される「なべさん湧くわく講座の10周年を祝う会（1000回記念）を企画され、その事務全般を引き受け且つ都内10カ所の高齢者センターに協力を要請して下さったことである。実行委員会を立ち上げ、各地区代表全員の推薦で青木玲子さんが委員長になり、保坂武雄さんが事務局長になられたことは私には非常に嬉しかった。お二人の素晴らしい人柄は誰しもが認める所で適切な人選であった。他地区の人々から「何故、練馬でやるの？」と言う素朴な質問があったが、第一回実行委

員会での健生会の組織力と実行力を見て全員が一ぺんで納得してしまった。特に600枚の入場券の販売の貢献は練馬が最大で練馬シルーバー人材センターと健生会に依存する所が大きく、その面でも他地区の代表は目を見張っていた。頭の痛い問題は、都内の高齢者センターは奉優会が行政から委託を受けている事業なので入場料をとる催しは一切認められないとの契約がある。その為に入場券の受け渡しはセンター内では出来ないの

会と受け取らず私の講座を10年間も参加して下さいた人々に感謝し、参加者もこの講座から色々と学んで人生をエンジョイし、共感した仲間と一緒に喜び会う「win・winの集い」であると考えれば少し気が楽になる。色々なことがあるが私の人生の晩年、80歳の節目にこの様なイベントに出会えた事は幸運と言う他はない。ブツダの「因縁果の道理」によれば人間は丁度種が土や水に助けられて育つように 因（種）は変えられないが、縁（人間関係と本人の努力）によって幸運にも悪運にもなるという。私の好縁の第一は人生の晩年に故上西会長との出会いから健生会に入会し、素晴らしい人々に出会った事であり、感謝して感謝しきれないものがある。更に私を幸運に導いて下さった二人の方に当日、お祝辞と講演

をお願いした。その一人は京極高宣先生。彼が日本社会事業大学学長時代に当時電機業界にいた私を大学教授の道へ導いてくださった方で日本の福祉の第一人者である。学究の世界以外に私とはゴルフ、囲碁、カラオケのライバルで師であり親友として長くおつきあいいただいている。もう一人は奉優会の理事長でもあり、「やさしい手」の会長でもある香取真恵子さん。この方は私を大学教授から介護福祉の世界に導き、特別養護老人ホーム施設長の仕事を5年間させていただいた。そこで介護の世界、人生の終わり方の難しさを学んだ。香取さんは現在も介護事業のリーダーとして活躍され、旭日単光賞も叙勲されている。

当日の第二部では私の大好きな落語の師匠、三遊亭圓王、私の兄弟子でいつも親切な三遊亭圓塾、私の歌の先生、和 由貴子さんと自彊術の長谷川直子さんにご登場いただくことになり心から感謝している。10月31日の練馬文化センターは「学んで」「笑って」歌って「皆さんにとって人生最高の日（バケツトリスト）であって欲しいと心から願っている。

## ●健康便り



### 坐骨神経痛に効くビタミン剤！

薬剤師 岡田 陽子

先日、坐骨神経痛になり、歩くのも辛く、腕まで痛くて寝られないのを経験したのですが、鍼灸に行き、更に、神経の炎症に効くビタミン剤を飲み、ようやく回復してきました。ビタミン剤が良く効くと今回身をもって知りました！

ビタミンとは、三大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂質）が体の構成成分となり、エネルギーを生むとき、それぞれ欠かすことのできない働きをします。

そして、ビタミンを人は体内で合成できないので、食べ物などで取る必要があります。もし十分に摂れないと、欠乏症が出てきます。

今回の私が飲んだのはビタミンB1、B6、B12です。これは、神経細胞が働いていくときに使われるビタミンの組み合わせです。これらのビタミンが欠乏すると、神経の炎症の修復が妨げられ、神経痛や筋肉痛（肩こりや足の痛み等）が出てきてしまうのです。

このビタミンB1、B6、B12の組み合わせは、「アリナミン」に入

入っている組み合わせです。

今は、アリナミンも「A」「EXプラス」など、様々な種類が出てますが、先のビタミン3種に加えて、神経の働きを助ける他のビタミンが追加されています。

（但しアリナミンと付いてもドリンク剤は別です。滋養強壯剤であり、神経痛を効能に持ちません。）

ところで、お医者さんが処方する薬にも「アリナミンF」があります。が、ビタミンB1だけの薬なので、市販のアリナミンの代わりにはなりません。

お医者さんの処方薬でビタミンB1、B6、B12の組み合わせになっているのには、「ビタメジン」「ビタノイリン」等があります。

市販の方は健康保険が効きませんが、例えば「アリナミンEXゴールド」は、吸収のよい活性型ビタミンであったり、一日量が多しつかり取れたり、神経の修復に必要な葉酸も入っていたり、こちらがお勧めの点もあります。

神経痛の場合、鍼灸やお風呂など、筋肉の緊張をほぐして、血流を良くするのも効果的ですが、神経の修復に必要な栄養も十分に取り入れて下さい！

## 話のひろば



### 今度は乳癌への挑戦です

小泉庄三・佳子

主治医の佐々木先生の指導を受けまして、長年の精神薬服用からやっと解放されて、2年余りとなりましたが、今度は、佳子が乳癌ということになりました。

乳癌は二年ほど前から始まっていたようですが、発見は区の定期健康診断時の佐々木先生の診察で発見して頂いたものでした。

その前の、長年の精神薬服用について申し上げますと、15歳から40年間も飲み続けていて、さっぱり良くならないという精神薬が、異常だと考えています。多分、当時の担当医の誤診でしょう。

私、庄三も、定年で退職して家でやることもなくイライラばかりしていて、朝から晩まで大して飲めない酒に溺れてテレビばかりの生活でしたが、さすがに体調までおかしくなると、怒ってばかりの毎日でした。それでたまたま、受けた保健所の医者に「躁うつ病」と診断されて、薬漬けになったのでした。（精神科医でした）

退職してぶらぶらしている人はほぼ全員、これに該当するのではないのでしょうか。気を付けないと、薬漬けにされてしまいます。

それで自分も薬漬けになり、大変な目に遭いましたが、佐々木先生のご指導で、そこから脱却しました。

こうして夫婦二人とも精神薬漬けとなりましたが、運よく助けられました。やっと安心したので、今度は乳癌です。

さすがにしばらくはガツクリしましたが、佐々木先生の指導のもと、改めて自然療法で、健康回復に挑戦することになりました。

それが、東城百合子先生の自然療法です。成城学園前にあります。まだ始めたばかりですが、本来誰もが持つている自然治癒力を最大限引き出していく治療法と認識しております。

たくさんさんの治癒患者が助かっております。自分たちもその一人になるのだと頑張っています。癌だけでなくすべての生活習慣病が何とかなるそうです。

「人生至る所青山あり」という心境です。どうぞよろしく、頑張ります。



### 《健さんの試写室便り》

第50回 高田 健治

#### 「はじめりはヒップホップ」

ニュージージーランドの人口8000人の島に誕生した、平均年齢83歳、最高齢94歳のグループ、挑戦したのはなんとヒップホップダンス、振付師のエリーはある目標を提案する。ラスベガスで行われる最大のヒップホップ選手権に出場しようと言うのだ。旅費もパスポートもない。好奇心と勇気だけだ。ラスベガスには行きたい、彼らの猛烈なレッスンが始まる。楽しくワクワク、心は年を取らない。ニュージージーランド

監督 ブリン・エヴァンス

8月27日公開 星 5つ

#### 「イングリッド・バーグマン」

##### 《愛に生きた女優》

スウェーデンから来た一人の娘が「カサブランカ」始め数々の代表作で知られ、3度のアカデミー賞に輝きハリウッド黄金期、才能と美貌に恵まれた大女優の生涯を描く。幼い子供がありながら夫以外の男性を愛し、非難を浴びながらも毅然と生き女優として演じ

る事を貫いたバーグマン生誕10周年記念ドキュメンタリー作品。ロッセリーニとの娘イザベラ

完成、世界で活躍した最高の女優の素顔に迫る一作。

スウェーデン 監督

ステイグ・ビョークマン

8月27日公開 星 4つ

#### 「アナとアントワヌ」

日々、人生を謳歌している中年男の映画音楽家アントワヌはある日、仕事でインドへ行くが、そこで在インド大使の妻アナと出会う。愛する夫との間に子供を授かることを願う彼女は、聖女アンマに会う為南部に旅すると言う。持病の頭痛に悩む彼も彼女と2日間の列車旅行の旅に出る。互いに愛するパートナーが居る男と女、異国情緒あふれるインドを舞台に惹かれあつていく。

フランシス・レイの音楽にのせてルルーシュ得意の恋物語。主

役二人が魅力的で好演。ラスト

シーンが如何にもルルーシュ

らしい。50年前の名作「男と

女を彷彿させる。フランス

監督 クロード・ルルーシュ

9月3日公開 星 4つ

\*高田様からお手紙も添えられていましたので記載いたします。

健さんの試写室便りもお蔭様で50回になります。

私としてもボケ防止にと励みになっていきます。かねてより食事の栄養、映画はこころの栄養と言っています。超高齢化社会にむかつていかに楽しく有意義に生きるかが課題です。豊かなゴールデンエイジを過ごすためには健康と素敵な仲間が大切だと言うのは健全会の目標でもあります。

この50回にまことにふさわしい映画が誕生しました。

人生は楽しくすばらしい！元気がみなぎる作品です。ぜひご覧いただきたいと思えます。

試写室便り掲載につきましていつもご尽力いただいております役員の皆様にご心より感謝いたします。

高田健治



健さま

投稿50回有難う！

感謝申し上げます。

#### \*高田様

早や50回を迎えましたね。大変お忙しい中、投稿をしていただき、紙面が華やき大変有りがたく思っております。毎月の投稿作品



### 『なべさん湧くわく講座10周年を祝う会』

◆なべさんこと、三遊亭大王こと、渡邊顧問の都内各地で1千回に及ぶ講演を聴講する人達が主催の感謝の集いです。講演、落語、歌など盛り沢山の楽しい会です。 =ニュースの折り込みチラシをご覧ください=

◆日時：2016年10月31日(月) 14時 開演

◆場所：練馬文化センター・つつじホール

主催：10周年実行委員会

入場料：(協賛金) 1,000円 (チケット申込) 役員にお申し出ください。

問合せ先：青木 090-4063-7545

保坂 090-9833-8815



を楽しみにして読んでいます。あらすじを読むと映画を観に行きたくなり以前より映画館に足を運ぶ回数も多くなりました。お忙しいでしょうが、これからも投稿宜しくお願い致します。今回の作品も全部観たい心境です！

割付・編集担当 内田稚代



▼「まゆの会」



中間報告

浜 寿美子

まゆの会を引き継ぐにあたり、色々御迷惑又お世話様になりありがとうございます。御座いました。

前指導者の中村様には、当初より色々お世話になり感謝です。

又ご苦労に頭が下がります。

お陰様で、私達も何とか楽しんで頂けているのかな?と思いつつ、頑張つて早、まゆの会を始めて5ヶ月になりました。これからもしっかり楽しく引き継いでいきたいと思えますので、よろしくお願いいたします。又今回練馬区主催の福祉パワカレの卒論でまゆの会の件を発表する事になりました。

写真、その他ご意見ご協力有難うございました。

発表の一部抜粋しますので、宜しくお願い致します。

\*「まゆの会」始まり〜未来

まゆの会スタッフ一同

私たちの仲間健全会の岡田さんの色々な繋がり、パイプからのお声を聞いてNPO法人健全会パワカレ二期生の青木会長より、まゆの会とは、まゆ玉から細い光

沢のある強い糸が出るように皆で輪になり、手、口を動かし親睦、認知予防、生きがいが、ボランティア活動に繋がるようにと始まったとの説明を受け、まゆの会の前任者から引き継ぐと言う形で、私達パワカレ8期の四人で担当する事にしました。

去年の8月から大方の年間カリ

キュラムを設定し、第一回 大島紬のネットクレス、第二回カルトナージュ、第三回苔玉、第四回コロコロ巾着とキット作り、教えるりハール、又反省会等色々忙しく、ここまでは、何とか頑張つて私達全員が楽しくワイワイしながらやって来ましたが、まずは、楽しんで行くと脳には良い影響がある。

自分が楽しまないと長続きしない。自分自身が健康であれば互いに持ちつつ持たれつの間柄、それが良い関係を保つし脳の活性に繋がるをモットーに、楽し時間をどの様に練馬区の中でしっかり根付き、全体に広がって少しでも多くの人に有意義のある時を刻むことが共に出来るかがこれからの課題です。

でも今パワカレの仲間が、それぞれの持ち味を生かし楽しく生き生き暮らせる事に感謝です。

4月からの指導作品



4月の作品  
大島の紐ネットクレス



5月の作品  
変身カルトナージュ



6月の作品  
緑豊かな苔玉



7月の作品  
コロコロ巾着

◆お知らせ

◆「まゆの会」

\*9月5日(月) 13時〜(ベスト)  
コネリ多目的室1

\*10月3日(月) 13時〜

場所 コネリ多目的室1・2  
作品 保険証入れ他

持ってくる物 裁縫道具  
15名限定 材料費 1000円

事前に参加申込み先 波多野迄  
☎ 03・3990・3810

◆「歩こう会」 小雨決行

\*9月3日(土) 江戸東京博物館

\*10月8日(土) 小雨決行

大江戸線練馬駅改札 8時集合  
場所 大泉中央公園

連絡先 小坂 茜 迄

090・2306・0429

俳句 中村 清

父母の逝きし里なり初虫  
紙飛行機戦なき様春風に  
ゴキブリに情は禁物吾卒寿  
山の宿涼と言う名の  
椅子のあり  
逃水の中に吾居る

ボケモンGO

【8月役員会報告】

8月1日(月) ココネリ多目的室

出席者 青木・保坂・内田(稚)

菅原・土橋・内田(ま)

岡田・小坂・長谷川

宮田・西山

●9月例会「介護の現状と私たちのこれから」資料準備は来月に、

司会・西山 受付・菅原 土橋

●高齢者支援を目的とするボランティア活動助成金の経過報告

7月13日に都の共同募金会に提出、現在車両財団で審査中、結果

判明は10月中旬の見込み

●「なべさん湧くわく講座10周年を祝う会」の中間報告

ポスター・チラシは完成、チケット印刷終了、健生会では会員主体

に100枚、青木・保坂で個人的に各50枚を販売目標とする

●秋のバス旅行について

11月の8・9・10日のいずれ

かで、「わたらせ渓谷」に決定

●HP関連

●HP関連

活動報告が遅れ気味、それぞれの

速やかに報告のこと

入会案内のチラシを最新なものに

次の例会までにアップする

●9月号健生会ニュース内容と行事予定の確認

提出締め切りは毎月12日、編集の都合上、期日厳守のこと

\*次回役員会 9月5日(月)

\*校正 9月20日(火)

\*印刷・発送 9月27日(火)

生涯学習センター会議室1 (文責・西山)

ココネリ多目的室1

例会「介護の現状と私たちのこれから」

=現場の施設長に聞く=

講師：大泉特別養護老人施設長・中迫誠 氏

日時：9月8日(木) 受付9時半～ 開始10時

場所：ココネリ研修室1 (練馬駅北口隣接ビル3F)

主催：NPO 法人健生会 問合せ 03-3970-2840

●ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 8名

7月21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

◆ニュース(印刷・発送) 18名

7月28日(木) 学習センター

青木玲子 内田稚代 菅原美佐子

小坂 茜 保坂武雄 土橋昌子

岡田陽子 西山重和 内田まさ子

今村安江 石毛栄子 橋本 光

志村松枝 葛谷豊子 高山節子

中村 清 落合澄子 八木ふみ子

▼「おしめたたみ/ボラ」

(8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」

(8月12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 大久保晴子

鷺池聰子

～ 健生会・秋の日帰り旅行の日程が決定！予告です～

\*実施日：28年11月9日(水) ■ 詳しくは10月号に参加申込みチラシを入れます。

\*参加費：9,000円(バス・バスガイド付・有料道路・昼食・トロッコ乗車・美術館・保険等)

\*集合時間：練馬区役所 8:00出発 高野台駅ピーコック前 8:15出発

\*募集人員：先着27名 定員になり次第締め切ります。

\*今回は趣向を変えて途中で「わたらせ渓谷をトロッコ列車に乗り、渓谷の絶景を約50分間ほど眺めて心をリフレッシュしたいと思います！(トロッコ列車は窓付きと座席を予約しました)

\*富弘美術館にも入館します(富弘氏は手足の自由を失い口に筆をくわえ詩画や随筆の創作をしています。花の詩画や随筆その他を鑑賞いたしましょう。きっと素敵な1日になるでしょう！



## 2016年(28年度) 9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) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館 未定
- ▼ 3日(土) 10:00 「自彊術」第1.2.3.(土) 桜台地域集会所(環7脇の出張所2F)
- ▼ 3日(土) 8:00 「歩こう会」江戸東京博物館 大江戸線練馬駅改札8:00集合
- ▼ 5日(月) 10:00 「役員会」ココネリ研修室5
- ▼ 5日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1
- ▼ 7日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 8日(木) 10:00 「例会」「介護の現状と私たちのこれから」ココネリ研修室1
- ▼ 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
- ▼ 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 未定
- ▼ 16日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」石神井保健相談所
- ▼ 20日(火) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的室1
- ▼ 21日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 22日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 24日(土) 8:00 「大江戸花巡り」(豊洲—銀座)大江戸線練馬駅改札8:00出発
- ▼ 27日(火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター第1会議室



## 大江戸花巡りのご案内

～ ベイエリアを歩く (豊洲—銀座) ～



日時: 9月24日(土)

集合場所: 練馬駅大江戸線改札口 午前7時50分迄に集合・時間厳守 8時出発

歩く行程—ゆりかもめに乗新橋から豊洲まで移動—ららぽーと豊洲—豊洲公園—ガス科学館—

晴海大橋—トリトンスクエア—勝鬨橋

\*昼食は銀座2丁目ミキモトビル7階 waza(イタリアン)にて

申込締め切り—9月13日(火)迄 参加される方は、先に電話申込して参加してください。

参加費: 3,500円を封筒に入れ、〒・住所・名前・携帯番号ない方は☎番号記入し当日忘れず持参下さい

申込先: 菅原 3991-7620 土橋 3970-3451

### 編集後記

あつとと言う間に夏の暑さともお別れという事になると良いのですが、まだまだ熱帯夜は続きそうですね。皆様は良い夏休みを過ごされたでしょうか？

高田健治さんの試写室だよりは50回になるのですね。少年のように熱く映画について語って下さる高田さんは今は健生会に無くてはならぬ人になっています。本当に有難うございます。

今回は悲しいお知らせもしなければなりません。健生会自主サークルの「シルバー・コーラス」を最初から指導して下さいました澤野重明さんが急逝されました。ご冥福を心からお祈りいたします。

ご自分の一番得意だった素晴らしい声(声帯)をがん治療と引き換えに奉げ、まるで人魚姫のようになってしまった先生をどんなにお気の毒に思っていたことでしょうか。今は天国で思う存分歌うことが出来ますようにとお祈りするばかりです。

澤野郁子先生もご入院と伺っております。一日も早く、良くなられて退院なさいます様願っております。

R. A.