

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. 385号

2017・2・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会

正月にいろいろ思う！

副会長 保坂武雄

2月号の巻頭言は正月気分で、希望と懸念が入り混じります。

昨年の前半には、未来志向の話が多かったように感じます。2度目の東京オリンピック、ドローンの実用化、車の燃費大幅向上や無人自動車開発競争等々。

後半にはあり得ない、信じられないことが続き、英国のEU離脱、小池都知事、トランプ大統領と誰も予想出来なかった。トランプについては政治家、経済人、一流知識人、大物スター達がこぞって反対運動しても、大衆パワーがそれを覆したのです。殆どの方が予想も理解も出来ない中、私の歴史家E・トッドは冷静に「トランプは誰もと言わない本音を、ヒラリ

は公然の嘘を繰り返し、大衆はそれを判断したのだ。」と分析します。

何が起るか判らない時代、我々は気を引き締め「健康と生きがい」を保たねばなりません。

『健生会設立の理念』暮れに、明和会の鴻森理事と「初めての合同一泊旅行、長野県伊那市は面白い・・・」と話したところ「健生会や明和会設立当時いろいろ教わったのが伊那市の松下拡さんと言う方・・・」と伺いました。30年以上前に健康運動を指導し、組織化を提唱していた人がいたと知りました。上西前会長が60歳、鴻森さんが40歳の頃、全国を講演されていた50代半ばの松下さんに師事し議論し、それぞれに会を設立したそうです。平均寿命が、1950年代に60歳、1980年代に70歳超えになった頃です。余生が数年でなく数十年の長期間



歳代半ばで、伊那市中心に活躍されているようです。上西前会長は健康連絡会設立や、渡邊顧問を招聘と、その新しいことへの積極的チャレンジ精神に改めて感動を覚える正月でした。

『秋の一泊旅行』候補地の伊那に

ついてふれます。中央道が諏訪湖

の先で左に折れた先の左側に広がる伊那谷、見どころは限りなく数

回友人に案内された特別の処は、

寒天。パパーデン 林の中の本社

と工場にシヨップ、レストラン、

野村陽子植物細密画ギャラリー等

(伊那食品の塚越会長は定年・リ

ストラなしで著名。伊那高校でそ

の親友が私の50年来の友人。)

菓匠清水 清水真一シェフのケー

キの美味しさとスイートオアシス

と言う大きな店の雰囲気別格。

(役員お休み中の村松さんの推薦

名案内役のご参加を期待。)

松井農園 たわわなりリンゴ林の真

中で木から勝手にもぐ味は最高。

其の他 元善光寺、高遠城、中山

道奈の良井宿や沢山の温泉もある。

『高齢者の定義、65歳から75

歳に引き上げ』 新年、日本老齡

学会の発表は遅ればせながら、正

月らしいグッドニュースでした。

## ● 健康だより

### うがい薬について



薬剤師 岡田陽子

うがい薬は、液体や顆粒でもらって、使用時に水で薄めてうがいをする薬ですね。

うがい薬の効能には主に、①殺菌、②炎症を抑える、という2種類があります。それぞれの代表的なものを紹介します。

①殺菌のうがい薬の成分としてはまず「ポピドンヨード」があります。「イソジンガーグル液」「明治うがい薬」という製品を使ったことのある人も多いでしょう。ヨードの強い酸化力で微生物を殺菌・消毒していきます。細菌、真菌、ウイルスに効力があります。但し、人体に刺激が少ないようにと、ヨードを「ポピドンヨード」という形にしています。

ヨードは、まれにアレルギーを起こす人もいますので、使用後すぐに痒みを感じたり、息苦しさを感じたら、すぐお医者さんに診てもらう必要があります。

また、ヨードは甲状腺機能と関係があるので、甲状腺機能のトラ

ブルがあるときは、予め医師や薬剤師に伝えて下さいね。

ヨードは服につくと取れにくいので、注意して下さい。

また、殺菌のうがい薬の成分にはCPC（セチルピリジニウム塩化物水和物）というのがあります。こちらは透明です。ウイルスへの効果は認められていません。

②炎症を抑えるうがい薬の成分としては、アズレンスルホン酸ナトリウムがあります。青色をした粉「ハチアズレ」や液体「アズノール液」等の製品があります。

こちらの効能には殺菌・消毒はなくて、「咽頭炎、扁桃炎、口内炎、急性歯肉炎、舌炎、口腔創傷」となっています。これらの症状のときに、炎症を抑え、傷口の修復を助けてくれるのです。この成分は胃薬にも使われています。（胃腸の粘膜の炎症を抑え、傷の修復を助けます。）この薬の青色も服に付かないよう気を付けて下さい。

風邪の予防に、外出から帰ったら、手洗いと一緒にうがいをしましょう。うがい薬がないときは、水や塩水でどうぞ。ウイルスや細菌が細胞の中に入る前に、洗い流しておきましょう



## ● 大江戸花めぐり報告

小坂 茜

12月24日（土）集合時刻7時50分前に13名が集合して練馬駅を出発、青山一丁目で銀座線に乗り換え、三越前で市川先生と合流。

早速プリントを配られ、来年度のスケジュールを発表された。今朝の朝日新聞の朝刊の「東京からの注意喚起、詐欺メール！」のことで、変なメールには一切関わらないようにとのお話をされた。

コースは「日本橋く京橋」なので、古くからの歴史ある地域と急速に再開発が進んでいる地域の変貌ぶりが楽しみだ。

まず三越前のライオン像を見て日本橋に向かう。日本橋は1603年に創られ5街道の起点と定められた。「にはんはし」の文字は、最後の將軍徳川慶喜公だとのこと。橋の中央当たりの道路に「東京市道路元標」がある。車の通らない

隙にみんなで見えた。その文字は元首相の佐藤栄作氏とのこと。メトロ三越前の地下コンコース壁面に設置された17メートルにわたる「大絵巻き代勝覧」（江戸日本橋から今川橋を俯瞰して当時の江戸町人文化を描いた絵巻）を見た。ゆっくり見ると半日位かかりそうな面白さだ。皆さんもぜひご覧あれ。

ビルの谷間にある福德神社にお参りして、室町三丁目再開発地域に向かう。ここは、コレド室町1〜3と名付けられた通りがある。24時間17本上映の映画館がある。終電に乗り遅れたらここで夜明かしもできるそうだ。

江戸時代から350年の歴史をもつ小津和紙店に行く。ここは紙漉（かみすき）体験もできる。博物館で和紙の作り方のDVDを鑑賞。自然の中で手間のかかる和紙の真価が感じられた。買い物をした人もいた。通りを歩いていると、創業450年などの看板があり、歴史を感じさせられる。

いよいよお楽しみランチ、黒豚が売りの羅豚（らぶ）で美味しい食事をして解散。晴天に恵まれた楽しい半日だった。



## 《健さんの試写室便り》

第55回 高田健治

### 「相棒 劇場版-IV」

7年前、英国で日本領事館関係者の凄惨な集団毒殺事件が起こり、その唯一の生き残りだった少女が誘拐されるも、事件は不明のまま闇に葬られた。それから7年、再び誘拐された少女、犯人は9億円の身代金を政府に要求、謎の国際犯罪組織と彼らを追う国際犯罪情報事務局。元事務局長のマークが彼らを追って香港から来日、右京と亘が案内役として同行、全ての点が線で結ばれると、彼らは救い切れない悲しみに出会う。

水谷が貫録、反町が格好良さで魅せる。東映 監督 橋本一

2月11日 公開 星 4つ

### 「家族の肖像」

ルキノ・ヴィスコンティが1974年、車椅子を操りながら気迫と執念で自らの暮らしを再現したと言われる名作のデジタル完全修復版。家族の団欒画コレクションに囲まれローマの豪邸にひっそりと暮らす老教授。画の中の家族とのみ暮らす教授の静寂が有る家

族の乱入によって乱されていく。

名匠ヴィスコンティ監督の絢爛たる世界。教授を演ずるバート・ランカスターの熱演、若く美しかったシルバーナ・マンガローノ、クラウディア・カルデイナーレ、ドミニク・サンダの美しさに息をのむ。伊・仏監督ルキノ・ヴィスコンティ

2月11日 公開 星 5つ

### 「素晴らしきかな人生」

ニューヨークで広告代理店として成功、エキサイティングな生活をしていたハワードだが、最愛の人を失い、深い喪失感に仕事もプライベートもやる気なしのどん底の日々を過ごしていた。そんなある日突然、彼の前に3人の奇妙な舞台俳優が現れ、不思議な言動を投げかける。彼の心に徐々に変化が。3人が教えてくれた悲しみを乗り越えるヒントとは？

ハワードにウイル・スミス。

主演賞常連のヘレン・ミレン、

キーラ・ナイトレイ、ケイト・

ウインスレッドと贅沢。華麗な

コスチュームのグッチ、クロエ、

トムフォード等が楽しい。

米 監督 D・フランケル

2月25日 公開 星 4つ

### ◆お知らせ

#### ◆「まゆの会」

\*2月6日(月) 13時

場所 ココネリ多目的室1・2

作品 コロコロポーチ

持ち物 針を除いた裁縫道具、

物差し

#### \*3月6日(月)

場所 ココネリ多目的室1・2

作品 サラサラ絹のマフラー

材料費 1000円 18名限定

事前に電話で申込み先

☎ 03・3990・3810

#### ◆「シネマクラブ」

2月15日(水) 映画鑑賞会

上映作品「相棒」

集合 ユナイテッドシネマ豊島園

時間 1回目の上映時間10分前

昼食 全満楼(中華)

問合せ先

☎ 03・3991・0713

### 話のひろば



#### 幻の練馬大根

竹村寛重

練馬に住み始めて15年になりますが、練馬大根の名前は聞いて

いるものの、それがどんなものかは知らずに過ごしてきました。5年前の2月の初めに、新聞記事で池袋西武百貨店で練馬大根の沢庵漬を売り出す事を知り、早速駆けつけ、売り場で一口サンプルを齧(かじ)ってみました。これのうまかったこと！沢山買い置きのある品物ではありませんので、一本買って帰り、家内に食べて貰いました。家内も美味しいと高い評価をしてくれたので、翌日、何人かの友人や身内に送ってみました。売り場で聞いたこの大根が年に3日しかマーケットに出ない事すなわち「幻の練馬大根」であることを記して、有り難く食べ、とばかりに送ったのです。反応は概して好評で、以後毎年7〜8人に送り続けています。

以前は売り場で、送り先の名前住所を記入して面倒だったので、最近はずとめて10本ほど買い、家に持ち帰って郵便局のレターパックに、匂いが漏れないようしっかりとビニールに包んで送っています。それでも匂いは漏れるらしくお札状にそのニュアンスが感じられます。それでも美味しい事には変わりありません。



## 2017年(29年度) 2月行事案内

- ▼ 1日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
  - ▼ 3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
  - ▼ 3日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
  - ▼ 4日(土) 10:00 「自彊術」第2.3.4(土) 桜台地域集会所(環7脇の出張所2F)
  - ▼ 6日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・多目的室1
  - ▼ 6日(月) 13:00 「まゆの会」コロコロポーチ・ココネリ多目的室1・2
  - ▼ 10日(金) 10:00 「きららカレー作りボランティア」豊玉すこやかセンター
  - ▼ 15日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
  - ▼ 15日(水) 「シネマクラブ」3Pのお知らせ参照(上映時間は長谷川まで問合せ下さい)
  - ▼ 17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
  - ▼ 17日(金) 13:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
  - ▼ 17日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」豊玉保健相談所
  - ▼ 19日(日) 11:00 「つながるフェスタ」ココネリホール3F
  - ▼ 20日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的1
  - ▼ 23日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1会議室
- ※「歩こう会」12月~3月休み 「湧くわく講座&囲碁講座」は2月と8月休み  
 「新年会・日帰り旅行は年各1回」「大江戸花めぐりは年4回」  
 「みんなのおんがくかい」は年1回開催 その他「例会・講演会」は年数回開催



2月11日



建国記念日

おには  
そとー!!



### ■ 小銭募金のお知らせ

一円玉・五円玉募金の今年度の集計(三月中旬)が近づいてきました。机の引き出しの隅などに仕舞ってある小銭はありませんか。小額でも多くの会員の皆様のご協力があれば、「ちりも積もれば山となる」

の諺の通り、大きな力となります。

小銭は袋に入れてお名前と金額を記入し、役員にお渡し下さい。

お預かりした募金は社会福祉協議会を通して、役立てていただいています。ご協力の程宜しくお願い致します。



### ■ ボランティア保険

#### 加入のお知らせ

会員の皆様には日頃ボランティア活動にご協力頂き有難うございます。

来年度のボランティア保険の更新時期になりました。健生会としては役員以外任意で加入して頂いております。保険料は年間一人三〇〇円のランクにしてあります。加入ご希望の方は二月二十八日までに会計の菅原に保険料と共に申し込み下さい。

電話 三九九一―七六二〇

### 編集後記

日本中が寒波に襲われ、大寒の日は東京も雪がちらつきました。

イタリアでは雪崩による大きな被害が報道されていますが日本列島いたるところが寒波にさらされインフルエンザも大流行しており、皆様には健康に十分気を付けてお過ごしください。

新しいお知らせですが、2月の19日11時から16時に練馬区協働推進課による「練馬つながるフェスタ」(ココネリホール)に健生会も参加しようとしています。まゆの会、自彊術、シネマクラブ、歩こう会、シルバー・コーラス等々をお知らせし、チラシ、新聞なども置き、健生会を皆様知っていただく予定です。練馬区には他にもこんな沢山の会があり、お互いに知り合っつながって行こうではないかという事で「練馬つながるフェスタ」と言う名前がついたと理解しています。詳細はこれから決まります。どうぞこの日を覚えて是非会員の皆様も会場においで下さるよう、今からお願いたします。

R. A.

