

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. 386号

2017・3・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



沖繩人(ウチナンチュー)の

苦悩

健生会顧問 渡邊一雄

2月初旬10年ぶりに沖縄に行く機会があった。現地は23度Cと暑く、もう初夏かと思わさせられた。那覇市社会福祉協議会に招かれ講演をし、宮古島では旧友とゴルフに興じた。かつて国立琉球大学の非常勤講師として教鞭をとったことがあり、その頃の友人や教え子が集まった会にも招かれ非常に楽しくやはり80歳まで生きてきて良かったと思った。但し友人たちと話をしているうちに沖縄人(ウチナンチュー)はこんなことを考えているのかと知って驚かされた。沖縄以外の日本人を現地語では「ヤマトンチュー」と呼んでいる。我々「ヤマトンチュー」は日本人でありながら沖縄について

て案外知らないことが多い。終戦時、本土決戦として住民を巻き込んだ悲惨な沖縄戦、ひめゆり部隊の事、基地問題の事程度は誰でも知っているが、それ以上は敢えて知ろうともしない。例えば大学でも「沖縄大学」と言わないで「琉球大学」と名乗るのは何故だろうか。沖縄と琉球、この2つの言葉に深い悲しくも厳しい歴史がある。ヤマトンチューとしてそれを知っておく必要があると思われるので簡単に要点を記しておきたい。沖縄の旧友(80歳)が「沖縄人の中には中国に帰属したいと思っている人もいるんだよ。台湾へ琉球ご一行の名のもとに喜々として行っていると語った時は一瞬驚いたが歴史を紐解くと案外事実かもしれないと思えるふしがある。遡るれば、徳川家康は島津氏に1609年に琉球征伐を命じその年

に3000人の薩摩軍を出兵し、あつというまに首里城を占領、琉球王や重臣を捕虜として連行した歴史がある。琉球王国は1400年代に生まれ、貿易で莫大な利益を出していた。中国への朝貢国であり、琉球王も中国の冊封(認可)で決定する形式をとっていた。琉球と言う名も中国から与えられたものであり、台湾も「琉球」と言われている(沖縄は日本人がつけた名)。一旦、薩摩の傘下に入ったが、したたかに依然として中国との関係を保ちつつ幕藩体制下で「江戸上がり」と言って参勤交代も続けていた。琉球はヤマトに完全に飲み込まれないように中国を後ろ盾にして琉球のアイデンティティを確立し、日中両国の間で絶妙のバランスをとっていたようだ。ところが明治維新になっていわゆる「琉球処分」が実施さ

れたので、琉球王国は激怒し大事件となった。しかし明治政府は明治8年(1875)に琉球併合を目的として中国との絶交を命じ、琉球を沖縄県になるべきと通達した。琉球人は撤回を嘆願する一方「脱清人」と称する人々が中国(清)に訴え、反対運動を起すが清(中国)の力もなく反逆人は全て粛清、遂に首里城を明け渡し、450年の琉球王国の幕を下ろすことになった。

その後第二次世界大戦が起こり終戦後沖縄はアメリカの統治下に入った。基地となった沖縄の住民の苦悩は想像以上のものがあつたが27年後の1972年に日本に復帰することが出来た。

しかし当時の地元新聞は「変わらぬ基地 続く苦悩 厳しい前途」と言う見出しで沖縄返還を伝えていて、喜びの言葉は無い。

こうして沖縄は「唐の世から大和の世、大和の世からアメリカの世、アメリカ世から大和の世と1世紀の間に何度も世変わりしている。沖縄が日本であったのはわずか150年なんだよ」と言う沖縄の友人の言葉に沖縄人の苦悩が推しはかられた。

●健康だより

アロマテラピーを



体験しました

薬剤師 岡田陽子

先日、練馬パワーアップカレッジを卒業した同期の集まりで、柳瀬さんという方（健生会のシネマクラブの担当をしてくれています！）がアロマテラピーの講師をしてくれて、アロマオイルのルームスプレーを作りました。

アロマオイルは、「香りのある油」ですが、アロマテラピーで使うのは「精油」と言って、植物から芳香物質（香りのする成分）を抽出した天然のものとのこと。

まずは、ラベンダーやジャスミンなど、一つの植物からとった精油の匂いを嗅いでから、それら個々の効能の説明を聞きました。

それから、自分が好きな香りの精油2〜3種類を組み合わせ、精製水で薄めて、ルームスプレーを作りました。出来上がりは良い香りで、大満足でした！

香りは人をリラックスさせたりシヤキツとさせたりと、不思議な作用を持っていますね。

アロマオイルが体へ影響する仕組みを科学的に明らかにする香粧

品薬学という学問もあります。

そういう研究の中からラベンダーオイルについてご紹介します。

まず、ラベンダーの香りを嗅ぐと、その香りの好き嫌いに関係なく、脳波のa波の出現率が高まります（つまりリラックス状態になります。）また、ラベンダーの香りを嗅ぐと免疫が高まる効果も報告されています。（香りです！）

そして、ラベンダーオイルには、細胞を害する活性酸素を除去する強い作用が認められています。

ラベンダーオイルを動物の皮膚に塗って紫外線をあてる実験で、紫外線があたった皮膚表面の活性酸素だけでなく、紫外線と関係なく常に作られる活性酸素も抑えられると結果が出ています。

つまりラベンダーオイルは、紫外線による皮膚の障害だけでなく、じわじわ進む皮膚の老化をも抑える働きがありそうということですね。

3月はもう紫外線が強くなる季節ですね。日焼け止めに加えて、お肌のケア用にラベンダーオイルは如何でしょうか？（ラベンダーにも種類があるのと、アーモンドオイルなどで薄めることが多いので、お店で相談して下さいね）



●小竹木曾路 新年会

報告 菅原美佐子

1月26日(木) 参加者42名

大寒に入り毎日北風の寒い日続きでしたが、新年会の当日は穏やかな暖かい日和でした。

2台のマイクロバスが文化センター前まで迎えに来て、予定通り12時より新年会が始まりました。

土橋役員の司会で、青木会長より新年の挨拶があり、1月2月に行われる健生会の行事には是非参加して欲しいと、お願いがありました。また、今回出席の2名の傘寿の方に、会長より記念品の贈呈がありました。今回は卒寿の方ではなく、来年を期待したいものです。

西山事務局長の乾杯の音頭で今年も会員皆様が健康で過ごされることを祈念しました。お食事タイムに入り、和風料理は高齢者には

味付けも程よく、量も丁度で色とりどりの盛り付けは、目からも楽しむ事が出来ました。

ひとしきり食したころ、余興タイムになりました。いつも健生会ニュースに映画評論を書いて下さる高田健治さんのご登場です。

着物姿でマントと菅笠のいでたちでさつそうと現れ、口上を言われた後、「番場の忠太郎」を自身で歌いながら踊りを披露して下さいました。さすが長年の浅香光代さんのお弟子さん「浅香光 健」ですので、プロ級の腕前を見せて頂きました。拍手喝采、皆さんおおいに楽しみました。

その後全員で合唱3曲、思うように開かないビンゴゲームに歓声をあげてうちに、デザートがテーブルに置かれていました。美味しく食べてそろそろおひらきです。保坂副会長の閉会の言葉には、会員を増やす工夫の話がありました。2時には皆さんマイクロバスに乗り込んで練馬駅に向かいました。新年会の案内、プログラムや席の名札作製、木曾路手配、記念品及びビンゴ景品購入など、内田副会長ご苦労さまでした。



●「例会報告」

西山 重和

1月29日(日)春の陽気を思わせる暖かな午後、馬場先生を迎え「脳活で健康長寿を全うしよう」の例会は、参加者49名、練馬区職員研修所で行った。初めて利用した会場であったため、道に迷われた方もいらしたが、定刻の2時には青木会長の挨拶で開始した。

馬場先生による講演会は、一昨年の11月から数え第2弾目であったが、今回は13ページのカラー印刷の資料を準備して頂き、話の内容は前回にも増して分かり易く、参加者全員が脳だけでなく、手足を動かし、ゲーム感覚で楽しく学ぶことが出来た。

参加者のある方は、話を聞く前は、何となく頭がボーッとしていたが、頭も体も動かしただけいか、スッキリしたとの感想を述べておられたのは印象的であった。

(ただ帽子とスカーフをお忘れになった方がおられました。)

話の内容については、資料が幾ばくか残っています。興味のある方は事務局までお申し出ください。

馬場先生の時間の許す限り、これから第3弾・第4弾と続けていく予定です。ご期待ください。

●シネマクラブ報告

長谷川直子

2月15日 10名参加

ユナイテッドシネマ豊島園にて「相棒 劇場版・Ⅲ」を鑑賞した。

7年前、英国の日本大使館で関係者の凄惨な毒殺事件が起こったが唯一の生き残りの参事官令嬢は、国際的犯罪組織バーズによって誘拐される。日本政府に身代金を要求するが黙殺される。国に見捨てられた10歳の少女は行方不明に。その7年後、少女の現在の姿を外務省のホームページにアップし、9億円の身代金を要求。そして、「7年前に日本政府は我々の要求を無視した。今回拒否すれば、大勢の人々の見守る中で日本人の誇りが砕け散るであろう」というメッセージを出す。この真犯人は誰か? バーズの真のリーダーは誰か? 右京がつきとめて行く。

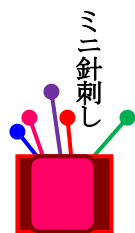
この真犯人は太平洋戦争末期、トラック諸島に母と引き裂かれ一人残された少年だった。どうにか生き延びて19歳になり、日本国内の両親のふるさとにその生存を確かめるために訪れる。そこで彼は両親はおろか、自らも死亡した者として戸籍を抹消されているこ

とを知る。祖国日本に深いうらみを持つリュウこそが真犯人で、バーズのリーダーだったのだ! 「大勢の人が見守る中で日本人の誇りが砕け散る」とは、50万人を殺傷できる無差別テロを起こすことだったのだ。すんでのところ、右京にさえぎられる。右京は「戦火で犠牲となったのは、どの命もかけがえのないものだ。あなたはそれを身をもって知っている。たとえ裁かれる身であろうと、最後の時まで生きるべきだ」と。

リュウはそれでいいかもしれない。誘拐された美少女はこれからのように生きて行くのか? 何もふれられていない。真犯人にたどりつくまで私は容易ではなかった。このような映画もテレビも見たことがなかったから。

ムッシュ高田は「すべての点が線で結ばれるとき救いきれない哀しみに出会う」と書かれている。

「えー? 救いきれない哀しみって、どんな?」それを知るためにそれを探しながら私はスクリーンを見ていた。健生会の「試写室便り」には、「精選して送っている」と言われました。ありがたき幸せです。



●「つながるフェスタ」

報告

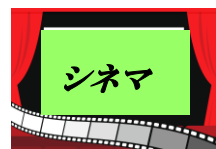
西山 重和

2月19日コネリで行われた「つながるフェスタ」に参加。

練馬区で活躍する様々な団体が日頃の活動を紹介し、各団体がお互いの交流を深める場として、区が企画した初のイベントであり、我々も短い準備期間のなか、一力を合わせ出展に間に合わすことができた。

ブースでは健生会の活動をパネルで紹介するとともに、浜寿美子さんをリーダーとするまゆの会が、小物教室を開校。また、今まで作り貯めてきた小物類を展示・販売。11時の開店早々から多くの人だかりができ、小物教室では老若男女が熱心にミニ針刺しを教わり、30個用意した材料も閉会の16時にはほぼ出尽くし、展示した70点ほどの小物もあらかた販売してしまいうほどの大盛況であった。

一方、ステージパフォーマンスにおいては、「健さんの試写室便り」でおなじみの高田健治さんが14時半から登場。クリントイー





《健さんの試写室便り》

第56回 高田健治

「ラ・ラ・ランド」

ストウツドの「ハドソン川の奇跡」や宮沢りえの「湯を沸かすほどの熱い愛」をはじめとした名作を中心にシネマの醍醐味をユーモア一たつぷりに熱弁をふるい、大勢の参加者の喝采を浴びた。その後、10名の方に抽選で3月の試写会への招待と映画同好家垂涎の「映画をこよなく愛する人」という本をプレゼント。

17時からは参加した各団体の交流会が行われた。その中で、チラシコンテストの結果発表があり、健生会のチラシが一等賞の栄誉を射止めた。その後の余興では、高田さんが番場の忠太郎を熱演し、交流会参加者から万雷の拍手を受け、健生会のパワーをここでも大いに発揮。

賞をもらったチラシは増刷し来月の健生会ニュースに同封します。このチラシを利用して、一人でも多くの会員を募って頂ければ大変ありがたいです。尚、フェスタ事務局の話では、来場者は約1200名とのことで、当初予定の1000名をはるかに上回る盛況だったことで、きつと来年も行われることでしょう。その節は皆様の更なるご協力をお願いします。

女優の夢を叶えたく田舎町からロサンゼルスに出てきたミア、カフェで働きながらオーディションを受ける日々を送っている。或る日、ピアノの音色に惹かれバーに入った彼女は演奏に心惹かれピアノストに声をかけるがピアノストのセブはミアを無視。それから、あちこちで偶然出会う二人、セブの夢は自分の店を持ち愛するジャズを好きな時、好きな曲を演奏する事、有名な女優になる夢を目指すミア、語り合ううちに惹かれあ

っていく。二人はセブの部屋で暮らすことになるが、夢は叶えられるか？二人の行方は？

ゴージャスでロマンチックな歌とダンスで綴るちよつと切ないラブストーリー。ミア役

エマ・ストーンがチャーミング。米 監督 デミアン・チャゼル

2月24日 公開 星 5つ

「ラビング」

「愛と言う名前のふたり」

ある日突然逮捕されたラビン

グ夫妻。今からわずか60年前、

アメリカのいくつもの州で異人種

間の結婚は禁止されていた。煉瓦

職人で、普通の労働者のラビング

夫妻、二人は離婚するか故郷を捨

てるかの選択を迫られる。愛し合

い結婚した二人に離婚など到底考

えられない。自分達の窮状を直接

政府に訴えた。1967年ついに

法律が変わる。唯一緒に居たかつ

た、その切なる願いが歴史を変え

た。実話に基づく純粋な愛の物語。

妻役ルース・レツカが好演。

米 監督 ジェフ・ニコルス。

3月3日 公開 星 4つ

「追憶」

氷見漁港で、刺殺遺体で発見さ

れた男は捜査一課の刑事四方が少

年時代、啓太と共に親に捨てられ

た悟だった。仲良しだった3人が

ある事件をきっかけに二度と合わ

ないと誓ったのだった。刑事、容

疑者、被害者と言う形で3人は2

5年ぶりに再会。封印していた事

実と対峙する事に。事件の裏に隠

されていた秘密が明らかにされる。

全編を流れる千住明のメロデー

が胸を打つ。

東宝 監督 降旗康男

5月6日 公開 星 5つ

◆お知らせ

◆「まゆの会」

*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

持ち物 針を除いた裁縫道具、

物差し

.....

*4月3日(月)

場所 ココネリ多目的室1・2

作品 ダンダン巾着

材料費 1000円 18名限定

事前に電話で申込み 波多野 迄

☎ 03・3990・3810

.....

14日は

ホワイトデー

.....



◆「歩こう会」担当 小坂茜

*新宿御苑 4月8日(土)

大江戸線練馬駅 八時集合

練馬↓新宿↓新宿御苑前(丸

の内線) 弁当持参

.....

入園料:一般200円

小坂 090-2306-0426

.....

.....

.....

【2月役員会】

2月6日(月) ココネリ多目的室
出席者 青木・保坂・土橋・岡田・

内田(ま)・菅原・浜・

小坂・長谷川・西山・

○司会・内田(稚)

●1月26日の新年会の反省
集合時間、場所の確認の徹底が次
回の課題。料理は質料とも及第。

●1月29日の例会について
初めての会場のため参加人数がど
うなるか心配であったが、49名
が参加。全員が興味深く参加でき
る形態であったため、理解しやす
く大変好評。当日の資料は幾分残
っており、希望者には配布可能。

●2月19日(日)「練馬つながる
フェスタ」の出席について
「まゆの会の小物教室」・ミニ針刺
し30個の材料を用意し、展示販
売品として約6種類の装身具数十
個を一つ700円でブースにて販
売。ステージではシネマクラブ(健
さん)による講演会を実施、参加
者10名に試写会の招待券を進呈。
2月8日9時よりその準備作業を
ココネリに行う。

当日(19日)役員は、9時半に
現地集合。多くの会員に来てもら
うよう声掛け・情宣をお願いする。

CSR助成金説明会は青木・保
坂・西山の3名、終了後の交流会
には青木・保坂・内田・高田・浜・
岡田の6名が出席予定。

チャシコンテストには岡田が作成
した会員募集のチラシを提出。
会員募集要項の内容、入会申込書
の文言を検討(フェスタでも配る)。

●カメラの購入について
以前から健生会専用のもが必要
という要望があり、5万円見当の
デジカメを購入することに決定。

●6月の「みんなのおんがくかい」
の助成金申請は、最終15万円で
申請済み。

●今年の健康連絡会主催の「春の
健康フェスティバル」は会場の都
合が付かず中止。来年以降は続け
るかどうか未定。

●3月号の健生会ニュース内容と
行事案内の確認。

*次回役員会3月6日(月)
ココネリ研修室2・東

*校正3月23日(木)
ココネリ多目的室1

*印刷・発送3月28日(火)
生涯学習センター会議室1

(文責 西山)



◆ ボランティア活動

◆ ニュース(割付・校正) 11名
1月24日(火曜日) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 菅原美佐子

小坂 茜 西山重和 長谷川直子

内田稚代 土橋昌子 内田まさ子

岡田陽子 宮田頼子

◆ ニュース(印刷・発送) 17名
1月27日(金曜)学習センター)

青子玲子 保坂武雄 菅原美佐子

西山重和 志村松枝 内田稚代

土橋昌子 嶋木和子 八木ふみ子

高山節子 石毛栄子 内田まさ子

高橋保孝 中村 清 今村安江

橋本 光 葛谷豊子

◆ 「おしめたたみ/ボラ」
(2月・小茂根)

高村直子 清水マツ子

篠崎玲子 菅原美佐子

鷺池聡子 八木ふみ子

大久保晴子

◆ 「きらら生活支援昼食会」
(2月10日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス・20人分

小林良子 清水マツ子

篠崎玲子 大久保晴子 鷺池聡子

◆ 「南町小学校安心安全ボラ」
2月
内田まさ子 内田稚代

◆ 「やすらぎ会」厚生文化会館
2月 3日 出席者 11名
17日 〃 11名



趣味のテニス

竹村 寛重

私は豊玉中学テニスコートで月2
回、硬式テニスを楽しんでいます。
こちらにも高齢化が進んでいま
すので人数も減りつつあります。
もし興味がある方はご一報くだ
さい。

☎ 03・5999・6184

御寄付

山中 光子 様

心から感謝申し上げます

2017年(29年度) 3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1.2.3.(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 研修室2・東
- ▼ 6日(月) 13:00 「まゆの会」サラサラ絹のマフラー ココネリ多目的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) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 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) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 17日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」石神井保健相談所
- ▼ 23日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的1
- ▼ 25日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」飯田橋駅～東京駅・練馬大江戸線改札集合 8:00 出発
- ▼ 28日(火) 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月迄お休で4月から始まります。

◆定期総会の日程決まる

日時：5月25日(木)
10時より
場所：ココネリ・ホール3F
詳しくは4月号に掲示します。

◆春の日帰り旅行を計画

5月2日(火)
国営ひたち海浜公園と東武トレジャーガーデンを計画中です。詳しくは4月号にチラシを入れますので予定に入れておいてください。

～・～大江戸花めぐりのご案内～・～

～ 飯田橋から東京駅 ～

日時：3月25日(土) 市川先生と飯田橋駅出口9時合流
集合場所：練馬大江戸線改札 8:00 出発
行程：飯田橋—外堀—靖国神社—田安門—北の丸公園—皇居東御苑
昼食：マレンマ(イタリアン)
参加費：3,500円(昼食・写真・テキスト・郵送料他の実費)
◆参加者は当日、封筒に参加費・〒・住所・☎ 記入し忘れずに持参下さい。
◆参加申し込み締切日：3月15日迄
◆申込先：土橋 3970-3451 菅原 3991-7620



編集後記

寒暖の差が激しい2月で春一番が吹いた日の後も又真冬に逆戻りでした。会員の皆さまにはお元気で過ごしてはいかがでしょうか？

今月は、2月19日に練馬区主催の「つながるフェスタ」があり、ニュースの原稿の締め切りは12日、ぎりぎり待っても15日という中で、明日の19日のフェスタの記事を入れようとスペースを空けて内田さんが待っている。西山さんがそこに夜、書き入れて20日に役員会で校正をしようとしています。どうぞ皆様乞うご期待です。当日何が行われたかを楽しみにお読みください。

いつも編集後記は全ての記事が揃い、それを読んでから書き始めます。今月は長谷川さんの映画鑑賞の報告を読み、思わず楽しくてぷつと噴出してしまいました。かなり文才のある方と見ました。これからは若手の柳瀬さんも担当して下さるので楽しみです。シネマクラブは定着してきておりこれからは期待されます。高田さん、いつも有難うございます。



R. A.