練馬健康と生きがいを語る会

沖縄人(ウチナンチュー)の

http://www.npo-k

玲子 : 3970-2840

enseikai.com/

№.386号 $2017 \cdot 3 \cdot 1$ 発行:青木 Tel 編集:役員

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

とゴルフに興じた。かつて国立琉

招かれ講演をし、宮古島では旧友 られた。那覇市社会福祉協議会に Cと暑く、もう初夏かと思わさせ 行く機会があった。現地は23度

2月初旬10年ぶりに沖縄に

渡邊

雄

あり、 歴史がある。 で決定する形式をとっていた。 年代に生まれ、 球王や重臣を捕虜として連行した あっというまに首里城を占領、 を出していた。 に3000人の薩摩軍を出兵 琉球と言う名も中国から与え 琉球王も中国の柵封(認) 琉球王国は1400 中国への朝貢国で 貿易で莫大な利益 可

った。

の琉球王国の幕を下ろすことにな

遂に首里城を明け渡し、

450年

中国を後ろ盾にして琉球のアイデ トに完全に飲み込まれないように ようだ。ところが明治維新になっ 間で絶妙のバランスをとっていた 勤交代も続けていた。琉球はヤマ 制下で「江戸上がり」と言って参 て中国との関係を保ちつつ幕藩体 球」と言われている(沖縄は日本 られたものであり、台湾も「小琉 ていわゆる「琉球処分」が実施さ ンティティを確立し、 に入ったが、したたかに依然とし 人がつけた名)。一旦、薩摩の傘下 日中両国の

> 件となった。しかし明治政府は明 れたので、琉球王国は激怒し大事 国)の力もなく反逆人は全て粛清、 に訴え、反対運動を起こすが清(中 た。琉球人は撤回を嘆願する一方 琉球を沖縄県になるべきと通達し 目的として中国との絶交を命じ、 治8年(1875)に琉球併合を 脱清人」と称する人々が中国(清

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

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

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

語では

「ヤマトンチュー」と呼ん 我々「ヤマトンチュー」

された。沖縄以外の日本人を現地

は日本人でありながら沖縄につい

609年に琉球征伐を命じその年

徳川家康は島津氏に1

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

友人たちと話をしているうちに沖 きてきて良かったと思った。但し 非常に楽しくやはり80歳まで生 や教え子が集まった会にも招かれ、 とったことがあり、その頃の友人 球大学の非常勤講師として教鞭を

● 健康だより

アロマテラピーを

体験しました

本の 大日、練馬パワーアップカレッ 大日、練馬パワーアップカレッ がアロマテラピーの講師を がアロマテラピーの講師を がアロマテラピーの講師を がアロマテラピーの講師を がを卒業した同期の集まりで、柳 がを本業した同期の集まりで、柳 がを本業した同期の集まりで、柳 がを本業した同期の集まりで、柳 がを本業した同期の集まりで、柳

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

りで、大満足でした! まずは、ラベンダーやジャスミリで、大満足でした! まずは、ラベンダーやジャスミリで、大満足でした!

作用を持っていますね。シャキッとさせたりと、不思議な香りは人をリラックスさせたり

組みを科学的に明らかにする香粧アロマオイルが体へ影響する仕

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ります。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。(香りでです!) そして、ラベンダーオイルには、そして、ラベンダーオイルには、そして、ラベンダーオイルには、

強い作用が認められています。

で、お店で相談して下さいね) で、お店で相談して下さいね) で、お店で相談して下さいね)



) 小竹木曽路 新年会

1月26日(木) 参加者42名 大寒に入り毎日北風の寒い日続いな暖かい日和でした。

細胞を害する活性酸素を除去する

しむ事が出来ました。

いだりの盛り付けは、目からも楽味付けも程よく、量も丁度で色と

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 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 着物姿でマントと菅笠のいで たちでさっそうと現れ、口上を言われた後、「番場の忠太郎」をご自身で歌いながら踊りを披露して下ささいました。さすが長年の浅香光 (さんのお弟子さん「浅香光 健」

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るうちに、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、プログラムやた。新年会の案内、プログラムやた。新年会の案内、プログラムやた。新年会の案内、プログラムやた。新年会の案内、プログラムやた。

副会長ご苦労さまでした。

ことを祈念しました。お食事タイ

年も会員皆様が健康で過ごされる

ムに入り、和風料理は高齢者には

おいに楽しみました。

頂きました。拍手喝采、皆さんお

え「脳活で健康長寿を全うしよう」 年の11月から数え第2弾目であ 職員研修所で行った。初めて利用 ったが、今回は13ページのカラ には青木会長の挨拶で開始した。 れた方もいらしたが、定刻の2時 した会場であったため、道に迷わ の例会は、参加者49名、練馬区 ―印刷の資料を準備して頂き、話 馬場先生による講演会は、一昨 1月29日 (日) 馬場先生を迎 春の陽気を思 Ш

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

手足を動かし、ゲーム感覚で楽し

く、参加者全員が脳だけでなく、

く学ぶことが出来た。

の内容は前回にも増して分かり易

れからも第3弾・第4弾と続けて いく予定です。ご期待ください。 方は事務局までお申し出ください。 ばくか残っています。 興味のある なった方がおられましたが・・・) (ただ帽子とスカーフをお忘れに 話の内容については、資料が幾 馬場先生の時間の許す限り、こ

●シネマクラブ報告

誰か? 右京がつきとめて行く。 誰か? バーズの真のリーダー 誇りが砕け散るであろう」という 要求するが黙殺される。国に見捨 拐される。日本国政府に身代金を メッセージを出す。この真犯人は 大勢の人々の見守る中で日本人の 要求を無視した。今回拒否すれば、 て、「7年前に日本政府は我々の し、9億円の身代金を要求。そし を外務省のホームページにアップ に。その7年後、少女の現在の姿 てられた10歳の少女は行方不明 国際的犯罪組織バーズによって誘 が唯一の生き残りの参事官令嬢は 係者の凄惨な毒殺事件が起こった ユナイテッドシネマ豊島園 「相棒 劇場版・IV」を鑑賞した。 7年前、英国の日本大使館で関 2月15日 10名参加 長谷川直子 は

者として戸籍を抹消されているこ は両親はおろか、自らも死亡した 確かめるために訪れる。そこで彼 内の両親のふるさとにその生存を 生き延びて19歳になり、日本国 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 この真犯人は太平洋戦争末期

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

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

り」には、「精選して送っている」 それを探しながら私はスクリーン と言われました。ありがたき幸せ を見ていた。 健生会の「試写室便 線で結ばれるとき救いきれない哀 て、どんな?」それを知るために 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 ムッシュ高田は「すべての点が



●「つながるフェスタ」

ができた。 我々も短い準備期間のなか、 区が企画した初のイベントであり、 お互いの交流を深める場として、 が日頃の活動を紹介し、各団体が 力を合わせ出展に間に合わすこと 「つながるフェスタ」に参加。 練馬区で活躍する様々な団体 2月19日ココネリで行われた 西山 重和

り」でおなじみの高田健治さんが り貯めてきた小物類を展示・販売。 てしまうほどの大盛況であった。 0点ほどの小物もあらかた販売し 時にはほぼ出尽くし、展示した7 30個用意した材料も閉会の16 女が熱心にミニ針刺しを教わり、 かりができ、小物教室では老若男 さんをリーダーとするまゆの会が 14時半から登場。 クリントイー スにおいては、「健さんの試写室便 11時の開店早々から多くの人だ 小物教室を開校。また、今まで作 ルで紹介するとともに、浜寿美子 一方、ステージパーフォーマン ブースでは健生会の活動をパネ

の更なるご協力をお願いします。 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でも多くの会員を募って頂ければでも多くの会員を募って頂ければを事務局の話では、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がったことでしょう。その節は増刷します。この更なるご協力をお願いします。



《健さんの試写室便り》

第56回 高田健治

「ラ・ラ・ランド」

る事、有名な女優になる夢を目指 あちこちで偶然出会う二人、セブ 入った彼女は演奏に心惹かれピア を受ける日々を送っている。或る らロサンゼルスに出てきたミア、 っていく。二人はセブの部屋で暮 すミア、語り合ううちに惹かれあ ズを好きな時、好きな曲を演奏す の夢は自分の店を持ち愛するジャ のセブはミアを無視。それから、 ニストに声をかけるがピアニスト 日、ピアノの音色に惹かれバーに カフェで働きながらオーデション 2月24日 らすことになるが、夢は叶えら とダンスで綴るちょっと切な れるか?二人の行方は? 女優の夢を叶えたく田舎町 米 監督 デミアン・チャゼル エマ・ストーンがチャーミング。 ゴージャスでロマンチックな歌 いラブストーリー。ミア役 星 5つ

愛い言う名前のふたの

ある日突然逮捕されたラビン 愛と言う名前のふたり」

5月6日

公開

星

5 つ

政府に訴えた。1967年ついに えられない。自分達の窮状を直接 職人で、普通の労働者のラビング アメリカのいくつもの州で異人種 た。実話に基づく純粋な愛の物語。 法律が変わる。 唯一緒に居たかつ 間の結婚は禁止されていた。煉瓦 グ夫妻。今からわずか60年前、 た、その切なる願いが歴史を変え い結婚した二人に離婚など到底考 てるかの選択を迫られる。愛し合 夫妻、二人は離婚するか故郷を捨 3月3日 米 監督 ジェフ・ニコルス。 妻役のルース・レッカが好演。 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を年ぶりに再会。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。本様を流れる千住明のメロデイが胸を打つ。

◆お知らせ

*3月6日(月)

あ差し 特ち物 針を除いた裁縫道具、 作品 サラサラ絹のマフラー 場所 ココネリ多目的室1・2

*4月3日 (月)

事前に電話で申込み 波多野 汔 材料費 1000円 18名限定作品 ダンダン巾着

03.3990.3810

ホワイトデー

◆ 「歩こう会」 担当 小坂 茜

大江戸線練馬駅 八時集合

*新宿御苑

4月8日 (土)

の内線) 弁当持参 練馬→新宿→新宿御苑前(丸

小坂 090.2306.0429入園料:一般200円

【2月役員会

内田(ま)・菅原・浜・出席者 青木・保坂・土橋・岡田・2月6日(月)ココネリ多目的室

○司会・内田(稚)小坂・長谷川・西山・

●1月26日の新年会の反省 ●1月29日の例会について ●1月29日の例会について が参加。全員が興味深く参加でき が参加。全員が興味深く参加でき 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 く大変好評。当日の新年会の反省

ココネリに行う。

2月8日9時よりその準備作業を
ではシネマクラブ(健
ではシネマクラブ(健
ではシネマクラブ(健
でいるの間の材料を用意し、展示販
ではシネマクラブ(健
の会の小物教室」・ミニ針刺
の出りによる講演会を実施、参加
の出りによる講演会を実施、参加
の出りによる講演会を実施で

●カメラの購入について ●6月の「みんなのおんがくかい」 ●6月の「みんなのおんがくかい」 の助成金申請は、最終15万円見当の の助成金申請は、最終15万円見当の の助成金申請は、最終15万円見当の

●今年の健康連絡会主催の「春のるかどうか未定。

▶2月19日 (日) 「練馬つながる

●3月号の確認。

*校正3月23日(木)ココネリ研修室2・東*次回役員会3月6日(月)

大久保晴子

生涯学習センター会議室1*印刷・発送3月28日(火)ココネリ多目的室1



西山

うよう声掛け・情宣をお願いする。現地集合。 多くの会員に来てもら

当日(19日)役員は、

◆ 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 小坂 茜 西山重和 長谷川直子 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

橋本 高橋保孝 高山節子 青子玲子 土橋昌子 西山重和 1月27日(金曜)学習センター) ◆ニュース(印刷・発送) 葛谷豊子 中村 清 嶋木和子 保坂武雄 石毛栄子 志村松枝 菅原美佐子 今村安江 内田まさ子 八木ふみ子 内田稚代 17名

鷺池聰子 八木ふみ子 篠崎玲子 菅原美佐子 高村直子 清水マツ子 高村直子 清水マツ子

◆「きらら生活支援昼食会」 ◆「きらら生活支援昼食会」 ・ (2月10日) ・ カレーライス・20人分 ・ カレーライス・20人分 ・ 小林良子 清水マツ子

今「南町小学校安心安全ボラ」

◆「やすらぎ会」厚生文化会館





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。 こちらも高齢化が進んでいます。 もし興味がある方はご一報くだ もし興味がある方はご一報くだ

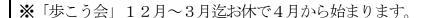
御寄付

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 2 F
- ▼ 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









◆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3 F

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・郵送費他の実費)

- ◆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

Ą

いつも有難うございます。
いつも有難うございます。高田さん、いっち有難うございます。高田さん、いっちが期待されます。高田さん、いっちが期待されます。高田さん、いっち有難うございます。

、ます。 今月は、 ぎり を入れ、 うぎり 目 に夜、書き入れれようとスペールようとスペー たかを 百に れ が ス スタい 1 2