

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-ke-nseikai.com/>

No. 387号

2017・4・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



40年前に聞いた話から

健生会会長 青木 玲子

1月号に私とパソコンとの出会いは次号でお話ししましょうと書きました。

その頃、私は夫の転勤で、大阪の千里に住んでおり、夫はその後サウジアラビアに単身赴任をし、娘は横浜の私の両親に預け、東京の高校へ、息子と私と2人で息子の大学入学時まで大阪にとどまっていた。

ある早朝、テレビで偶然、須貝智子さんの「心のおしゃれ」礼儀作法入門と言う番組を見ました。

先生の品のある立居振舞、言葉遣いに、心を打たれた私はすぐ連絡を取り、生徒になりました。車で神戸迄月に一度、一年近く通いました。通常は一对一の講義でした。

一緒に受ける講座もありました。今から40年近く前、電電公社の職員がお教室に招かれ、これからのIT時代到来と言うお話をなされたのです。それは私にとってかなり衝撃的でした。当時パソコンは大会社にしかなく、大きな部屋を占拠し、一台150万円もする時代でした。その時、今のよう

にパソコンを各家に持つ事が当たり前になるとは想像もできませんでした。ましてやスマホ、iPadなどはまだ影も形も無かったので。でも、必ず、パソコンの時代が来ると熱く語ったその人の言葉は私のここに深く入り込みました。ですから、東京に帰り、パソコン教室と言う言葉に引かれたのは自然だったかもしれません。パソコンがきっかけで健生会に入り、今の私があります。

「心のおしゃれ」の勉強が私に

はわかりません。言葉遣い、しゃべり方などについては基本を教えて戴いたと思っています。

健生会は昨年ホームページを開設しました。開設に当たっては大和福祉財団の助成金を戴き、Kaccceに開設を頼みました。毎月の更新については若手の岡田さんが主になって行っていますが、岡田さんも仕事をしつつ身ですし、役員の殆んどが駆使して更新している状態ではないので、役員達が勉強に行くことも考え、又、お金をかけても熟達者に参加してもらおうかなど、色々と考えているところ。ガラ携の携帯電話もあと2年くらいで廃止になるという話も聞きます。世の中の進歩に遅れないようにするのに努力が必要な時代になっていますね。

3月3日には日本ファッション協会主催の催しが帝国ホテルであ

り、協賛のシネマ夢クラブの高田さんのご尽力により役員の数人が出席することできました。その日、表彰を受けたのはジャンルを問わずクリエイティブな視野で生活文化の向上に貢献し、時代を切り開いた人物や事象を対象とするもので今年の日本クリエイション大賞は「次世代スーパーコンピュータの開発で社会を変革する」斉藤元章氏と言う若き社長に授与されました。既にアメリカでこのコンピュータは3年続けて高い評価を受けており、私たち人類が抱えている「エネルギー、食糧、医療、生命科学、国家安全保障、防衛、自然災害、環境破壊」と言った解決困難とされている問題の解決を目指している。とのことで、後10年もするとこのコンピュータによって、人間には不可能な膨大なデータの解析により最適な治療法が見つけ出され、医療が飛躍的に進歩するとのこと、斉藤氏の開発でもたらされる未来社会は私たちの社会全体の仕組みを根底から変えてしまうものかもしれないということでした。それを見届けるためにも、元気で後10年は皆で頑張つてまいりましょう。

● 健康だより



花粉症と抗ヒスタミン薬

薬剤師 岡田 陽子

花粉症には、目薬や点鼻薬もありますが、抗ヒスタミン薬という内服薬（飲み薬）もあります。

蕁麻疹やアレルギーの時には、ヒスタミンという物質が体内で多く作られ、炎症や痒みを生じる経路になっています。

抗ヒスタミン薬を飲むと、血液で全身に届いて、ヒスタミンの結合する部位をブロックしてヒスタミンが作用できなくし、炎症や痒み、鼻汁・くしゃみ等のアレルギー症状を抑えてくれます。

一方で、抗ヒスタミン薬を飲んだ時は、眠気の副作用があることが有名です。（眠気が出るのは脳など中枢神経で神経伝達物質として働いているヒスタミンの働きまで抑制してしまうからです。）

最近では眠気が少ない抗ヒスタミン薬も出ています。

抗ヒスタミン薬のうち初期に発売された眠気が強いものを「第一世代」と呼び、後から出た眠気の少ないのを「第二世代」と呼び

ます。（特に眠気が少ないのを「第三世代」と呼ぶこともあります。）

「第一世代」は眠気のほかに抗コリン作用という作用が強く、

口渇、便秘、排尿障害、眼内圧上昇などの副作用が問題となります。このため、緑内障や、前立腺肥大等の人は「第一世代」服用が禁止されています。

ただ、「第一世代」の方が花粉症に効いたと言って、そちらを望む患者さんもうらつしやいます。

昔と違い今は、眠気の少ない「第二世代」「第三世代」抗ヒスタミン薬が市販されていて薬局やドラッグストアで購入できます。

市販の花粉症薬の中には、抗ヒスタミン薬に加えて生薬や鼻づまりをとる薬が入っているものもあります。選ぶのに迷ったら、薬剤師に相談をして下さい。

最後になりましたが、つらいときは即効性ある抗ヒスタミン薬に頼っても、花粉症を根本から治すためには、食生活の見直しや漢方薬による体質改善をして下さいね。（アレルギー症状が腸の健康と関係があると最近言われてきています。腸内細菌のバランスをよくする食生活を！）

● 「きららボランティアの集い」に参加して

青木 玲子



2月6日（月）役員会の後、2時から4時まできらら主催の「ボランティアの集い」があり、昼食のカレー作りに参加している清水マツ子さんと囲碁に参加している保坂副会長、青木が参加しました。囲碁に講師として出席している渡邊顧問は先約があり、出席できませんでした。顧問は「ボランティアをしているのではなくボランティアをさせて頂いているのだから、出席できないが、お菓子でも持っていくってほしい」という考えに賛同した保坂副会長と青木の3人で40人分のどら焼きをお土産に持って出かけました。私たちもユニバース・ショップ作成の素敵な、手作りのバッグをお土産に戴きました。

当日は昼食を作る会、花を植える会、パソコンの会、茶道の会、囲碁の会、野鳥観察の会、フラダンス、自然観察の会、イキイキ体操の会等の多くの会からきららへボランティアをしている方たち、

又きららのメンバーの方たちも参加し、昨年に引き続きバイオリンを弾いてくださったメンバーの方もいました。

健生会では以前から昼食づくり、カレーづくりなどで参加しており、人は変われど続いております。囲碁の会は決められた日以外にもメンバーが自分たちで囲碁の会を立ち上げ、自主的にクラブを作って楽しんでいよう、参加者はとても明るく、楽しそうです。

渡邊顧問は元福祉囲碁協会の会長ですし、5段、保坂副会長も有段者で、唯一私がなかなか上達しない、分からない、囲碁頭でないと末席を汚している状態です。

そもそも囲碁は年取っても麻雀と違って二人で出来るとか何とか言われて誘いを受けた覚えがあります。きらら参加者も初心者が多いのではと思っていたのですが、とんでもない、上手な方が多く、もっと上達したいという人たちが沢山います。女性で続いていたのは秋元さんでしたが、彼女は天国に行ってしまった、健生会側の女性の参加者が少なく募っています。どうぞ興味のある方は青木までご連絡ください



●大江戸花めぐり報告

土橋 昌子

3月25日(土) 橋本妙子さん
ご紹介のお二人の参加で14人で
出発する。

都庁前で乗り換えて、市川先生
とは飯田橋で合流する予定でした
が偶然、電車の中で先生と一緒に
なりました。飯田橋から市ヶ谷ま
での外堀は730本の桜が有り、
遊歩道を歩きましたが、今年はま
だ三分咲きといったところでした。
この外堀は現在も昔の面影を
残し歴史的な資源だけにとどまら
ず、都心では貴重な水辺と緑の空
間になっている。

靖国神社では外国人観光客が
やはり多く来ていて、花見の準備
も行われていましたが、ここも来
週末が見頃のようなです。

途中で、市川先生からクイズがで
ました。江戸時代に花見の席では
欠かせない職業は何でしょう？

1、喧嘩の仲裁、2、お酒をおか
んする人 3、お面売りをする人
4、場所取りする人 答えは3、

お面をかぶると、職業も身分もわ
からず、皆で楽しめるからだそう
です。

牛込橋を渡り、田安門から北の
丸公園に行く。ビルが立ち並ぶ都
心部であっても、まるで別世界に
いるような、緑が大変豊かな場所
です。水仙、ボケなども咲いてい
て、メジロの姿も見えました。昭
和天皇の還暦を記念して広く一般
に公開されたのです。

皇居東御苑は現在でも残って
いる建築物は大手門や百人番所な
ど、数少ないが、苑内を歩き回っ
てみると、今は江戸城の姿が頭の中
に浮かび上がってくる。

楽しみの昼食は大手町のイタ
リアンレストラン・マレンマでピ
ザとパスタのランチを頂き、その
あと、解散になりました。

■「つながるフェスタ」ココネリ
ホール開催場にて「まゆの会」指
導者スタッフが手作り作品を展示
販売し 収益金を寄付してくださ
いました。(会員の笠井様も協力し
てくださいました)

金額は3万5750円です。

ありがとうございました。

◆例会「シネマクラブ」《映画からのメッセージ》～人間の幸せとは何か？～ 講師 高田 健治

日時：4月24日(月) 10時～12時 無料

場所：ココネリ研修室1 ◇健さんが、最新のシネマについてその思いを
語ります。是非、大勢でご参加下さい。

問合せ先：シネマ担当 長谷川 ☎ 03-3991-0713



◆第7回 楽しい集い「みんなのおんがくかい」のお知らせ！

♪～栢の実合唱団＝選定中

♪～指笛楽友会＝涙そうそう・森の水車・夏の思い出・花の街・上を向いて歩こう 他4曲

♪～練馬シルバー・コーラス＝夜明けの歌・もののけ姫・心の窓にともし灯を・みどりのそよ風他

♪～ハーモニック・サンライフ＝学生時代・テネシーワルツ・小さな喫茶店・黒い瞳 他

▼プロの出演者

しおのや のぶこ

♪～ソプラノ歌手 塩谷 靖子

「日本の四季を歌う」

さとうきび畑・舟歌・早春賦・蘇州夜曲 他3曲

ピアノ伴奏 塩谷 多衣

さんしろう

♪～サキソフォン演奏 藤本三四郎

選定中



日時：6月13日(火) 12:30開場
13:00開演

場所：練馬区立生涯学習センター・ホール
協賛金 500円 (練馬区役所裏)

問合せ＝ 菅原 3991-7620 内田 3992-8338

主催 NPO法人 健生会 (けんせいかい)

練馬区社会福祉協議会歳末助け合い運動募金助成金事業



《健さんの試写室便り》

第57回 高田 健治

「ムーンライト」

シャロンは内気な性格で学校ではオカマとからかわれ、いじめっ子からは標的にされる日々、同級生ケヴィンだけが唯一の友達だった。高校生になっても何も変わらな日常の中である日の夜、月明かりが輝く浜辺でシャロンとケヴィンは初めてお互いの心に触れることに・・・人種、年齢、セクシリティを超えた普遍的な感情が描かれた、男と女のラブストーリーを超える男と女のラブストーリーだ。本年度アカデミー作品賞、脚本賞、助演男優賞受賞。 米

監督 バリー・ジエンキンス

3月31日 公開 星 4つ

「ライオン 25年目のたぐいま」

オーストラリアで幸せに暮らすサル。しかし彼には隠された過去があった。5歳の時に迷子になり家族と生き別れたまま養子に出されたのだ。成人し幸せな生活を送れば送るほどインドの家族への想いが募り、母と兄に只今を伝える為、家を探しに出るのだった。

案内はGoogle Earth

奇跡の家族探しは成功するのか？

人間の知恵と生命力に世界が驚愕した実話の映画化。

デヴ・パテルが好演、ニコール・

キッドマンが存在感で魅せる。

豪 監督 ガース・デイヴィス

4月7日 公開 星 4つ

「ジャッキー」

ファーストレディ最後の使命

1963年、ジョンFケネディ

大統領がダラスで銃撃される。愛

する夫を目前で暗殺され、怒りと

衝撃に震えていたが、悲しんでい

る時間は無かった。直ぐに副大統

領が大統領に就任、一刻と夫が

過去の人になっていく。彼女が1

2年間支えてきたケネディ伝説を

永遠にする為に彼女は最後の使命

に身を投じる。

ナタリー・ポートマンがジャッ

キー像を見事に再現、銃撃時着

用していたピンクのシャネル

スーツ、舞踏会のドレス、執務

室の美術品、家具なども見逃せ

ない。但し、夫の死後5年でギ

リシャの海運王オナシスとの

再婚には全く触れていない。

米 監督 パブロ・ラライン

3月31日 公開 星 4つ

◆ お知らせ

◆ 「まゆの会」

*4月3日(月)

場所 ココネリ多目的室1・2

作品 段々巾着

持ち物 針を除いた裁縫道具、

物差し

*5月3日(月) 段々巾着の続き

(仕上げ)

場所 ココネリ多目的室1・2

問合せ先 浜 まで

☎ 03・3990・1661

◆ 「歩こう会」 担当 小坂 茜

4月8日(土) 新宿御苑 大江戸

線練馬駅 8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・0429

◆ 「シネマクラブ」

4月11日(火) 映画鑑賞会

上映作品 「ライオン 25年目

のたぐいま」

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 長谷川まで

☎ 03・3991・0713

NPO法人健生会 第33回 定期総会のお知らせ

日時：平成29年5月25日(木)

会場：ココネリ・ホール3階(練馬北口隣接産業プラザビル)

受付9時30分 開始10時~12時 予定



*活動方針や予算を検討する大切な総会です。サークル・ボランティア活動の動きを知る良い機会です。皆様万障お繰り合わせの上ご出席下さい。特に新会員の方は会の様子などが解る良い機会ですので、是非ご出席ください。*当日はお菓子のお土産を用意しております。

■ 当日、本年度の会費3,000円、夫婦会員4,000円を会計受付にて納入していただきますよう宜しくお願い申し上げます。

【3月役員会報告】

3月6日(月) ココネリ研修2

出席者 青木・保坂・内田(稚)・

岡田・内田(ま)・菅原・

浜・宮田・長谷川・小坂

柳瀬・西山・

○司会・土橋

●役員候補・柳瀬氏の紹介と挨拶

・当面はオブザーバーとして

シネマクラブを担当

●2/19.つながるフェスタ報告

・まゆの会の小物教室・展示即売

会は会員の方から商品提供等

多大な協力を頂き、収益金35,

750円を健生会会計に寄贈

・チラシコンテスト優勝・校正日

の3月23日に取材を受ける

予定

・シネマクラブも大変好評で試写

会の招待状は近々長谷川より

当選者に郵送する

●総会資料作成スケジュール

・2016年度の事業報告・来年

の方針・計画は各自担当箇所の

原案を内田(稚) あて今月中に

メールすること

・4/3…資料原案のすり合わせ

・4/20…総会資料の校正

・5/15…印刷・製本(10時)

●ホームページの現状について

・問題点を整理したうえで、再度

検討することになった

●5/2(火) バス旅行

・館林つつじが岡公園・東武トレ

ジャーガーデン・茂林寺に決定、

費用は一人当たり9千円の見込み

・案内・申込書は4月号の健生会

ニュースに入れる

●6/13(火)「みんなのおんが

くかい」は6/1の練馬区報に

掲載予定

●江古田明和会との秋一泊旅行

・10月上旬・中旬で伊那方面への

バス旅行を計画中

●健康連絡会の今後について

・5月28日に予定していた「春

の健康フェスティバル」は会場

が確保できず中止

・今後の健康連絡会の方向性につ

いても話し合う。連絡会内部で

協議中

●4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4月3日(月)

ココネリ多目的室1

*校正4月20日(木)

ココネリ多目的室1

*印刷・発送4月27日(木)

生涯学習センター第1会議室

(文責・西山)

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 11名

2月20日(月曜) 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) 13名

2月23日(木曜) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 菅原美佐子

小坂 茜 土橋昌子 内田まさ子

橋本 光 今村安江 中村 清

志村松枝 高橋保孝 石毛栄子

葛谷豊子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(3月・小茂根)

高村直子 清水マツ子

篠崎玲子 菅原美佐子

鷺池聰子 八木ふみ子

大久保晴子

◆「きらら生活支援昼食会」

(3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 鷺池聰子

◆「南町小学校安心安全ボラ」

3月

内田まさ子 内田稚代

◆「やすらぎ会」厚生文化会館

3月 3日 出席者 15名

17日 〃 15名

俳句

中村清

菜の花や何時もの径のにぎわえり
付き当たる無住寺梅の咲き誇る
六年振り大魚旗立て船もどる
白蛇が福とみる等春うらら
どこ歩いても探梅のあふれいる

新会員紹介

向山1	高橋	美智子様
中村3	千葉	淑 様
富士見台3	平賀	問里子様
練馬2	近藤	きよ子様
豊玉上1	矢島	重夫 様
平和台1	磯部	みつ子様
石神井町2	泉	芳子 様

2017年(29年度) 4月行事案内

- ▼ 1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(月) 10:00 「役員会」 ココネリ多目的1
- ▼ 3日(月) 13:00 「まゆの会」段々巾着 ココネリ多目的1・2
- ▼ 5日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 7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
- ▼ 7日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 8日(土) 8:00 「歩こう会」新宿御苑 練馬大江戸線改札口8:00集合
- ▼ 11日(火) 「シネマクラブ」4Pのお知らせ参照(上映時間は長谷川まで問合せ下さい)
- ▼ 14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
- ▼ 19日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 20日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的1
- ▼ 20日(木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 20日(木) 16:30 「なべさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター
- ▼ 21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
- ▼ 21日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 24日(金) 10:00 「例会」～・映画からのメッセージ・～ 高田健治 ココネリ研修室1
- ▼ 27日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1会議室



春の日帰りバス旅行のお誘い

～ 館林つつじが岡公園・東武トレジャーガーデン・茂林寺 ～

★日時：5月2日(火) 詳しくはチラシをご参照下さい。

★集合場所 / 時間 練馬区役所東庁舎前・午前8:00出発
高野台駅ピーコック前・午前8:15出発

★参加費：9,000円(バス代・有料道路・昼食・見学科金・保険)

★参加申し込み締切日：4月20日(火)迄 詳しくはチラシ参照下さい。

★申込先：土橋 3970-3451 菅原 3991-7620 内田 3992-8338

★申込書・参加費を役員に手渡し出来ない方は

電話で先に申し込郵便局からお振込み下さい。

★加入者：健生会(けんせいかい) 口座番号00190-5-567939



訂正

3月号「話のひろば」

会員、竹村さんの投稿「テニス会へのお誘い」に間違いがありました。

お詫びして訂正いたします。

誤 豊玉中学テニス・コート

正 豊玉中公園テニス・コート

編集後記

2月29日練馬区主催で初めて開催された「つながるフェスタ」では、まゆの会の人気は高く、短い間に用意して下さった品物は飛ぶように売れ、収益金の35750円を健生会に寄付して戴くことが出来、本当に有難うございました。シネマクラブは高田さんが往年の楽しい映画のお話を舞台上でしてくださり、大人気でした。感謝!

今年の新年会で傘寿のお祝いを受けた会員の吉田多恵子さんがボーリングの名手であることは多くの方がご存知と思いますが、今年も優勝しこれで5年続けての快挙でした。電話で「優勝しました!」と知らせる弾んだ声は若々しく、多いに見習いたい方です。

大江戸花めぐりの市川先生から次のようなお知らせが届いています。3月14日から5月7日午前10時から4時、東京国立博物館本館北側の庭を一般公開、10種類以上の桜が次々開花する桜の名所、70歳以上は無料、一般620円。博物館はJR上野駅公園口より徒歩10分です。お誘いあわせの上お出かけください。



R. A.