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.３８８号

2017・5・1

発行：青木　玲子

TEL　：3970-2840

編集：役　員　会

## 百年時代の人生戦略

副会長　保坂武雄

英国の学者リンダ・グラットンによる、長寿化時代にふさわしい表題の本が出た。先進国で２００７年に生まれた子供の半数が１００歳を超す、特に日本は突出、子供達の半数が１０７歳を超すと言う。長寿は幸せな事であるが、高齢に達して、若々しく楽しく過ごせてこそであり、その為の準備が大切と論じている。個人や家族、企業、教育機関や国に関して説明、具体的な提言をしている。

個人に対する提言では、

＊７０歳台=私達の世代、

＊４０歳台=私達の子供世代、

＊１０歳台=私達の孫世代、の３つのパターンに分けて対処すべき事柄を丁寧に分析し論じている。

突き詰めれば、「最後まで若々しく、楽しい生活を保てる為の資産を蓄えることであり、資産と言っても２種類ある。」そうだ。

**「有形の資産」**はお金や株式、住まいや土地のこと、これを稼いで蓄える必要がある。有形資産については、若い世代に比べ、今の私達世代は恵まれている。仕事を辞めてから比較的早く一生を終える、国の年金等も何とか間に合う。ところが、子供世代は、もう少し大変になる。そして孫達世代はもっと難しくなる。先進国では支えられる人口が増加、支える人口が激減、年金制度は崩壊する。これまでの２０年学んで、４０年間働き、その後を数年で終える**３ステージの時代**が崩れ、５０年から６０年も働く**マルチステージの時代**になる。急速なイノベーションに絶えずついて行く為に働きの途中でも繰り返し学び、職種を変えつつ、給与のかなりの割合を預金しておく必要もあると言う。

**「無形の資産」**とはお金には換算出来ないものだ。健康や才能、地位、家族や友人など、有形の資産以上に大切なものである。そしてこれらを増やし、維持するには、お金を増やす以上に積極的に、慎重に、長期間努力する必要が有る。乱暴に扱ったり、放置すれば直ぐに目減りし無くなってしまう。

本文は４００頁で、多くの頁を割いて無形資産の種類や重要性について繰り返し説明、政府や教育機関、企業が如何に超高齢化社会に対処すべきかを提言している。子供や孫の世代に力点がおかれた秀悦の未来経済学である。これを、私たちの視点で要約すれば「一にお金、二に健康、三に友達」とよく言う通りに近い。

寿命に関わる直近の話題２件。第一は「生保、死亡保険料下げ」日本では２００５年に比べ２０１５年に、全ての年齢層で、死亡率が２０％程も下がっているので、来年からの保険料が少し下がる。理由は、医療技術の進歩，運動や食事等の健康志向、そして自殺と交通事故死の減少だ。自殺は年間３万人から２万５千人に、交通事故死は２万７千人から１万３千人に減っている。但し、高齢者が増え、医療保険料は上がるようだ。第二は「米国白人労働者の死亡率」のニュース。ＣＤＣ・米疾病予防管理センターの発表によれば２０１６年、米国の死亡率が１０年ぶりに上昇したと言う。肥満、薬物、アルコール中毒や自殺等の現象で、白人労働者に偏っていると言う。

＝健康な生活が寿命にもつながるのだ。＝

健生会、今年度も「健康と生きがいを追求」します。若々しく、「自分達の健康も楽しみも自分達で」守りましょう。楽しく話す、学ぶ、歩く、ボランテイア活動、サークル活動、そして季節の行事など、毎月のニュースを見て、奮って参加しましょう。

## ●健康便り

### ボツリヌス症について

薬剤師　岡田陽子

「ボツリヌス症」とは、ボツリヌス菌がつくる毒素で引き起こされます。ボツリヌス毒素は神経に作用して麻痺させます。

ボツリヌス菌が繁殖し毒素を産生した食品を食べるのが「ボツリヌス症」の一般的な原因です。

食べて８～３６時間で筋肉が弛緩し、吐き気や嘔吐が出たり、物が二重に見えたり、手足に力が入らない、食べ物を飲み込みにくい等の症状が出てきます。

放置すると、呼吸筋の麻痺による呼吸困難などを起こし、短時間で命にかかわることになります。

ボツリヌス菌は土壌や海・川などの泥砂中によくいる菌で珍しくはありません。酸素の少ない環境を好む菌なので、缶詰めや瓶詰め（自家製含む）、容器包装詰め食品（レトルト）がボツリヌス食中毒の原因となることがあります。

毒素自体は、８０℃で３０分加熱で毒としての力を失います。

ところが、ボツリヌス菌の芽胞（種のような形態）は、加熱や乾燥に強く、１２０℃４分以上の加熱殺菌が必要です。（１００℃では長時間加熱しても殺菌できません。）

容器包装詰加圧加熱殺菌食品（レトルトパウチ食品）や大部分の缶詰は、１２０℃４分間以上の加熱がされ常温保存できます。

が、レトルトの形でもこの条件に合った加熱をしてない製品もあり「１０度以下で保存」等の記載がされています。これを常温保存するとボツリヌス菌などの繁殖につながる危険があるわけです。

保存は記載通りにしましょう。

そして、容器が妙に膨らんでいる場合は、菌の繁殖が疑われるので、食べないようにしましょう。

最近、ニュースになったのが蜂蜜を原因とする「乳児ボツリヌス症」による死亡例です。

乳児はまだ腸管内に善玉菌がしっかり作られていません。そのため、ボツリヌス菌の芽胞が混じった食べ物（ボツリヌス菌が繁殖はせず、芽胞がついているだけ）を口にしたとき、その芽胞が腸で発芽・増殖してしまい、その産生する毒素で、前述のような症状が出ます。これを「乳児ボツリヌス症」と言います。

「乳児ボツリヌス症」は致死率は低いのですが、今回、全国で初めて死亡事例が報告されました。

食品にボツリヌス菌の芽胞がついていても大人には問題ありません。でも乳児は抵抗力が十分ではなく、注意が必要なわけです。

昭和６２年に厚労省が通達を出して以来、「蜂蜜は一歳未満の乳児には与えない」と知られてきましたが、これも再確認をします！

## ●「歩こう会」報告

土橋昌子

４月８日（土曜日）あいにくの小雨の中、集合場所で小坂さんから、今日の歩こう会は中止にしますと言われました。しかし集まっていた６人は、せっかく来ているのだから行きましょうと、すぐに話が決まり出発しました。

途中新宿で都営新宿線に乗り換えて新宿御苑に向かいました。

入口では手荷物検査が有りましたが、時間もまだ早かったので、スムーズに入る事が出来ました。

新宿御苑は徳川家康の家臣内藤氏の江戸屋敷の一部で、戦後国民公園として、一般公開されました。ここには約６５種、１１００本の桜が植栽され、特色溢れる桜をはじめ、春の花がさきそろい、今が１年で最もにぎやかな春爛漫の季節です。桜は満開で、こんなに色々な種類の桜が有るのだと知りました。

苑内には、イギリス風自然庭園、フランス式整形庭園、日本庭園が巧みにデザインされ、明治を代表する近代西洋庭園と言われています。広さは約１８万坪あるそうです。外国人観光客は多く色々な国の言葉が飛び交っていました。リニューアルされた大温室は広大な建物で、滝や、小さな池があり、各県や世界の珍しい植物、花、果実が見られ、ここも見所の一つです。昼食は各自で持参したお弁当を美しい庭園を見ながら頂き、そ

の後解散になりました。　持って行った傘もほとんど使わず鶯の声を聞きながら、少し濡れた緑や花がいっそう美しく映え、春を満喫できた歩こう会でした。

●「シネマクラブ」

映画鑑賞・報告　　柳瀬紀子

４月１１日（火）１３名参加

ユナイテッドシネマ豊島園にて「ライオン　２５年目のただいま」を鑑賞。

当日は春の冷たい雨にもかかわらず、シアター内は満席、作品の注目度の高さがうかがえました。

この映画はサルー・ブライアリー氏の実体験を原作とした実話！インドの貧困の中で暮らす５歳のサルーが迷子となり、オーストラリアに養子に出るまでの過酷な日々が丁寧にしかも叙情的に描かれる（子役の演技と魅力がすごい！！）前半。

後半は立派な青年に成長したサルーが、微かな記憶をたどりグーグルアースを駆使して自分の家を捜し当て、本当の家族に会いに行くという奇跡のような事実と、それまでの葛藤と苦悩が描かれます。

グーグルアースという現代の知能が注目される作品ですが、全編を通して感じるのは「家族の愛」愛あってこその奇跡だと思いました。「ただいま」と二つの家族に言えたサルー。私も「ただいま」と言ってみたくなりました。静かな感動の涙をぬぐった後は、参加の皆様と高田健治さんを交えて楽しくランチ。映画の感想を皆で共有できるのは嬉しいですね。「鑑賞会」ならでは…です！映画で感情の幅を広げて、ランチでおなかの幅も広げた充実の時間となりました。

貴方もシネマクラブで楽しい時間を共有しませんか？お待ちしております。

新会員紹介

高野台３　吉野　百代　様

横浜市　園部　照雄　様

横浜市　小和田　恭巳（きよみ）　様

豊島区　錦織　舞　様

・・・小銭募金集計のお知らせ・・・

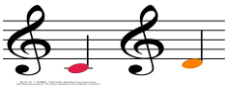
＊２８年度末で締め切りました募金の金額は５７５４円になりました。皆様のご協力を頂き有難うございました。この募金は練馬社会福祉協議会を通して、社会に役立てて頂きます。

尚引き続き募金を継続致しますのでご協力頂ける方は役員にお渡し下さい。

ご協力頂いた方（敬称略）

＊　笠井典子　　内田稚代　　坂根洋子　　高村直子　　菅原美佐子

◆ 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**＝青い山脈・シャボン玉・山の乙女・春の喜び・他４曲

♪～**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**

♪～**ソプラノ歌手　塩谷（しおのや）　靖子（のぶこ）**

「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**

♪～**サキソフォン演奏　藤本三四朗（さんしろう）**

太陽がいっぱい・エデンの東・愛の賛歌　他

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５８回　高田健治

### 「ノー・エスケープ　＝自由への国境＝」

トランプ大統領の「メキシコとの国境に壁を作る」との発言に世界中が注目する中、不法入国を試みるモイセスをリーダーとする１５人の移民たち、車が故障、５０度を超える砂漠を歩いて、自由の国を目指す事にする。突如襲いかかる銃弾、襲撃者は正体不明。水無し、武器なし、通信手段なし、彼らの逃走劇は成功するのか？

極限のサバイバル・エンターテイメント。　メキシコ　仏

監督　ホナス・クアロン

５月５日　　星　４つ

### 「アムール　愛の法廷」

法廷の厳格な裁判長と言われているミシェルは家に帰れば犬にしか相手にされない、生きる喜びに無関心な中年男だ。或る日、殺人罪に問われた貧しい若者の裁判で陪審員として集まった市民達の中に、彼が６年前に事故で入院した際、麻酔医として担当してくれたコトレがいた。彼女は、彼が告白はしていないが、思い続けてきた忘れ得ぬ人だった。法廷の場で何度か会ううちに、ミシェルは彼女に願いを伝える。法廷と言う理性の場と中年の恋と言う感性が織りなす上質なラブストーリー。

セシ・バベット・クヌッセンが魅力的な女性を好演。　仏

監督　クリチャン・ヴァンサン

５月１３日　公開　　星５つ

### 「家族はつらいよ　２」

３世代同居の平田家、７０歳近い周造はマイカーでの外出が楽しみ、車にへこみ傷が目立ち始めたため、高齢者危険運転を心配した家族は彼に免許証を返上させることを画策、頑固親父を誰が説得するかが問題だ。そんな雰囲気を察した周造は、死ぬまで運転し続けると言い張る。ある日、周造は酔っ払った末、故郷の高校同級生を自宅に泊めるが、その夜友人が息を引き取ってしまう。パトカーは来る、警察は来る、平田家はてんやわんやの大騒動。

さすが山田監督、笑いと涙の超エンターテイメント。

松竹　監督　山田洋次

５月２７日　　星　５つ

## ◆お知らせ

◆「まゆの会」

＊５月１日（月）１３時～

場所　ココネリ多目的室１・２

作品　段々巾着の続き（仕上げ）

持ち物　針を除いた裁縫道具、物差し

＊６月５日（月）１３時～

場所　ココネリ多目的室１・２

作品　柿渋止めのネックレス

材料費　１０００円

事前に電話で申込下さい。浜まで

☎　０３・３９９０・１６６１

◆「歩こう会」　担当　小坂　茜

五月六日（土）

平和記念資料館・新宿中央公園

大江戸線練馬駅　８時３０集合

練馬駅～都庁前～住友ビル（見学）

新宿中央公園　資料館は無料

参加者は事前に連絡下さい。

小坂　０９０～２３０６～０４２９

御寄付

福澤　幸雄　様

心から感謝申し上げます

## 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

＊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、家族会員 4,000 円を会計受付にて納入してくださいますよう宜しくお願い申し上げます。

4月3日（月）ココネリ多目的1
出席者　青木・保坂・内田（稚）・岡田・内田（ま）・菅原・浜・宮田・長谷川・宮田
土橋・西山
○司会　小坂

●4月24日例会「シネマクラブ」担当(司会)保坂、(受付)土橋　茜、（準備）長谷川　柳瀬

●5月2日バス旅行
締め切は4月20日、昼は魚料理2千円、練馬区役所は青木。茜高野台は土橋が出席者を確認する

●ホームページ関係
行事活動のアップに手間取るため4月分より岡田への連絡を以下の担当とする。(写真なりイラストも併せ同送する)
自彊術&シネマクラブ・長谷川、役員会&校正・西山、湧くわく講座&発送・青木、シルバー・コーラス・内田（稚）まゆの会・浜、歩こう会・茜やすらぎ会・内田（ま）、おしめたたみ・菅原、カレー作り・土橋、ホームページの全体管理は保坂

●「みんなのおんがくかい」関連チラシ・チケット作成は内田、4月27日の印刷・発送時に印刷、プログラムは5月23日の校正時
＊本件の会計は土橋・西山が担当

●総会資料について
サークル&ボランティア活動については終了、今期事業計画は大筋合意を得て、昨年度事業報告とともに12日まで内田宛送付、今期活動方針を含めメール等で推敲を重ね，20日に校正を行い。5月15日に印刷・製本の段取り

●5月号健生会ニュースの内容と行事案内の確認

●菅原さんは都合により5～6月とお休み、柳瀬さんはシネマクラブに専任(次期役員にはならない)村松さんは9月より復帰の予定

●事務局よりのお願い
役員会の司会者はあらかじめ送られてきた議案に関しては内容をよく咀嚼しメリハリの利いた司会進行に留意して頂きたい

＊次回役員会5月1日（月）
＊校正5月23日（火）
　ココネリ多目的1
＊印刷・発送5月30日（火）
　生涯学習センター第1会議室
＊定期総会5月25日（木）
　ココネリ・ホール
（文責・西山）

## ◆ボランティア活動

◆ニュース（割付・校正）9名
3月23日（木）ココネリ
青木玲子　内田稚代　菅原美佐子
小坂　茜　西山重和　長谷川直子
土橋昌子　岡田陽子　内田まさ子

◆ニュース（印刷・発送）14名
3月28日（火）学習センター
青子玲子　保坂武雄　西山重和
岡田陽子　土橋昌子　宮田頼子
橋本　光　高山節子　内田まさ子
嶋木和子　今村安江　高橋保孝
葛谷豊子　石毛栄子

◆「おしめたたみ／ボラ」
（4月・小茂根）
高村直子　清水マツ子
篠崎玲子　大久保晴子
鷺池聰子　八木ふみ子

◆「きらら生活支援昼食会」
（4月14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

◆「なべさんの湧くわく囲碁講座」
（4月20日）
渡邊一雄　青木玲子　保坂武雄

◆「南町小学校安心安全ボラ」
4月
内田まさ子　内田稚代

◆「やすらぎ会」厚生文化会館
4月　7日　出席者　12名
　21日　〃　13名

**中村清さん（天）一等賞**
4月9日開催の練馬区俳句連盟の大会にて中村清さんの句が、252人中一番（天・地・人）の天に選ばれました。
選者は黒田杏子氏と言う高名な俳人です。
傲慢に　生きるも一生
寒に逝く
日頃から研鑽に励んでおられる中村清さんならではの快挙です。
会員の須田秋美さんがご連絡くださいました。

**俳句**　中村清
春たけなわち旅の雑誌を
めくりけり
チャンチャンコ内で手を振る
泪の子
一歩一会春の街行くじゅん散歩
紙を漉く卒業証書の依頼とか
背景に水車ゴットン春の川

## ２０１７年（２９年度）　５　月　行　事　案　内

▼　１日（月）１０：００「役員会」　ココネリ多目的１
▼　１日（月）１３：００「まゆの会」段々巾着　ココネリ多目的１・２
▼　２日（火）「健生会日帰りバス旅行」区役所東館前 8:00 出発　高野台駅ピーコック前 8:15 出発
▼　５日（金）１２：００「やすらぎ会」厚生文化会館
▼　６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（土）　８：３０「歩こう会」練馬大江戸線改札口８：３０集合
▼１０日（水）１０：００「シルバー・コーラス」生涯学習センター
▼１２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（月）１２：００～「総会資料、印刷・作成　　多目的１
▼１７日（水）１３：００「シルバー・コーラス」生涯学習センター
▼１８日（木）１４：００「なべさんの湧くわく講座」はつらつセンター豊玉（改名）
▼１８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
▼１９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
▼１９日（金）１２：００「やすらぎ会」厚生文化会館
▼１９日（金）１０：００「練馬健康連絡会」関保健相談所
▼２３日（火）１０：００「ニュース校正」ココネリ・多目的１
▼２５日（木）１０：００「総会」ココネリホール西３/１　9:30 受付開始 10:00 開始
▼３０日（火）１０：００「印刷・発送」生涯学習センター　第１会議室
▼３１日（水）１０：００「シルバー・コーラス」生涯学習センター

## 春の日帰りバス旅行

～ 館林つつじが岡公園・東武トレジャーガーデン・茂林寺 ～

**★日時：５月２日（火）**　当日はチラシをご持参下さい。

★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・見学料金・保険）

★連絡先: 土橋 3970 -3451　　内田 3992-8338

※２日前以降のキャンセルは返金出来ませんのでご了承下さい。

### 編集後記

今月号のニュースも本当に役員の皆様が心を籠めて書いてくださっていることがよく分かり、心から嬉しく感謝いたします。

役員は今、総会資料の作成に追われています。今年一年の毎月の内容を皆様が参加したいと思えるようにしたいと真剣に考えています。

２年後には創立３５周年の記念誌も予定されています。記念誌には出来るだけ多くの会員の言葉を載せたいので、今からどうぞ「話のひろば」への寄稿をお願い致します。

巻頭言を読んでくださった後などに皆様からの感想をお電話やＦＡＸで聞かせてくださると本当に嬉しくて意欲が湧いてきます。どうぞどのような感想でも巻頭言を書いた人に直接お電話なり、ＦＡＸでお聞かせください。

新宿御苑の歩こう会に、参加しましたが、今年は沼津、目黒川、善福寺川、上野公園、東京国立博物館庭園、千川通り、哲学堂、とお花見三昧をしましたが、花の時期が最高だったのは新宿御苑、目黒川でした。

Ｒ．Ａ．