

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. 389号

2017・6・1
発行：青木 玲子
TEL : 3970-2840
編集：役員会



花水木 お早う今日も
頑張るぞ

大王

単身赴任していたアメリカの家の前に大きな花水木があり、春に白とピンクの花水木が一斉に咲く。その花に毎朝手を合わせて今日も頑張るぞと祈ってから出勤したあの日が懐かしい。



アメリカに 家族集える

花の宴

大王

ワシントンの桜は尾崎行雄氏が寄付したものだが、この桜は特に美しく、在米の日本人の心を和ませる。家族四人が集まった思い出は忘れられない。長尾和宏医学博士（日本尊厳死協会副会長）が認知症予防に「俳句を作りながら散歩するのが極めて効果的である」と明言している。皆さんも日記式俳句を始めてみませんか。

（顧問は社会人

落語家

三遊亭大王）



私の好きな

日記式俳句

顧問 渡邊 一雄
散る桜 残る桜も 散る桜 良寛

丁度一か月前、満開を誇った桜も今はすっかり葉桜になり新緑一色の爽やかな季節に入った。良寛の有名な辞世は人生のはかなさを見事に表現している俳句である。

私は和歌よりも俳句が好きである。世界で一番短い詩 五、七、五は日本人の発明した古典芸能である。

この土手に登るべからず

警視庁

赤信号みんなで渡れば

こわくない

など全て五、七、五は日本人の本能である。私が小学校三年生の時、

校内俳句大会があり、

ホームラン かつとばしたり

雲の峯

という俳句が特選になった。その日から俳句のとりこになり今日まで続いている。七十年も続いている趣味だが、一度も俳句の先生の門下に入ったことはなく、私の独特の楽しみ方で俳句を作っている。それを日記式俳句と勝手に名付けている。句会に出席して発表するのではなく、ひっそりと日記帳の末尾にその日の楽しかったこと、悲しかったことを五、七、五にして書きとめる。丁度、画でいえば油絵でなく水彩画、スケッチである。くどくどと説明せず要点をあっさり表現しているところが魅力的である。好きな句をご紹介しよう。

傲慢に 生きるも一生

寒に逝く

中村清

この句は健生会ニュース4月号に掲載された中村さんの句である。

生きている時はちよつと傲慢な人だったが、亡くなつてみると淋しさが一入という感が伝わってくる秀句。こういう句は中村さんが葬儀に参加して、その夜に日記帳にこの句を記し、何年後にこの句を見てもまざまざとその人、その日が浮かんでくるという日記式句である。

おい癪め 酌みかわそうぜ

秋の酒

江口 滋

エッセイストであり俳人の江口滋の辞世の句。彼のエッセイもすばらしいが、俳句もすごい、俳句の俳はこっけいを表す。この句は苦しい癌と戦う毎日だが医者から止められている酒も一寸位はいいではないか。癌よ俺をいじめるのを止めて一緒に飲もうよという苦しい中に諧謔が伝わってくる。

●健康便り

夏の食中毒の予防のために

薬剤師 岡田陽子

気温が上がるとノロウイルスによる食中毒が減少しますが、細菌による食中毒が増えてきます。予防を意識しましょう。

食中毒を予防する3つの原則は、食中毒菌を①つけない、②増やさない、③やっつける（加熱などで殺菌する）です。買い物・食事でこの3つを意識していきましょう。

【買い物では】肉や魚は、包装を二重にして、汁が他の食品について汚染するのを防いで下さい。

冷蔵品を買ったら寄り道をせず帰り、帰宅後はすぐに冷蔵庫に。

【下準備】では、手洗いの徹底を。食材の入っていたトレイや段ボールは汚染されがち。触った手は洗いましょ。もちろんトイレに行ったり髪や鼻を触ったら手洗いをして下さい。

包丁・まな板は、生で食べる食材を扱う物と、加熱する肉・魚などを扱う物とは、区別しましょう。

使用後の食器、特に生ものを扱ったまな板は80度以上の熱湯をかけ殺菌しましょう。台所用の殺菌剤（ハイター等）も有効です。

（冷蔵庫の取っ手も汚染されがちです。ここもアルコールやハイターで殺菌しておきましょう。）料理を中断する時は冷蔵庫へしまっておきましょう。

【調理】のとき、「肉や魚の加熱は中心部が75度で1分間以上を目安にします。

【食事】前も手を洗いましょ。最後に2点、確認をしましょ。

①食べ物が傷んでいないか、匂いで判断していませんか？

それは妥当ではありません。匂い・味に変化がなくても食中毒菌が繁殖していることがあります。

②「食べる前に加熱すれば大丈夫」と思っていますか

黄色ブドウ球菌やボツリヌス菌が作った毒素は、食品の100度加熱でも失活しません。だから、これらの菌の食中毒の予防には、「菌をつけない」「増やさない」とが、やはり大事なのです。

黄色ブドウ球菌は傷口にいます。手指に傷があるときは手袋をすると食中毒予防に有効です。

そして食品を10度以下に保つて、菌の増殖を抑えましょ。

食中毒を予防して、健康な夏をお過ごし下さい。

●「歩こう会」報告

5月6日（土）晴天

小坂 茜

大江戸線練馬駅に9人が集まり出発。都庁前で下車し、住友ビル48階の平和祈念展示資料館に向かう。入館は9時30分なので、少し待った。ここは、総務省委託なので、入館料やイヤホンガイドも無料。学芸員の高倉氏にガイドを依頼してあったので、1時間詳しく説明していただいた。「あなたは、戦争がおわってからも、苦しくつらい体験をした人たちがいることを知っていますか？」と書いてあるクリアファイルとパンフレットをいただいた。

中は、兵士コーナー・戦後抑留者コーナー・海外からの引揚者コーナーの三つに分かれている。

臨時召集令状（いわゆる赤紙）や「千人針」も初めて見る事ができた。収容所（ラーゲリ）では、一日分の食事の量は黒パン350g、雑穀で作った薄いお粥やスープが少量とわずかな物だった。公平に分けるため天秤や物差しで計ったジオラマも展示されていた。木片を削って作った麻雀牌や白樺で作ったスプーンやフォークもあった。昭和20年当時開拓団を含め155万人の日本人が満州

に居住していた。引揚げは21年に開始されたが、病気や飢えで死亡した人も多くいたとのこと。「満州からの引揚げ・遙かなる赤い夕陽」を読むと子供でもその苦労がよく分かる。今回の見学で改めて戦争の悲惨さや平和の有難さを感じた。アンケートを書いてお礼を述べて館を後にした。お昼には早いので、新宿中央公園を散策した。フリーマーケットをのぞいたり、林の中を森林浴してとても気持ちよかった。都心にこんな緑の多い公園があるのも驚いた。ランチは住友ビルの52階展望レストランでイタリアンのパスタランチを美味しくいただいて、解散した。



●健全な春の日帰り旅行報告

5月2日（火）

内田 稚代

朝から素晴らしいお天気に恵まれての旅行になりました。

参加者25名で出発、バスの中では会員の方から吉祥寺にある有名なお店の最中を差し入れして頂

き皆さん大喜び！

ガイドさんが見学するところの話詳しくされたところで最初の見学地、館林つつじが岡公園に到着。広いので迷子にならないようにしながら見学！まさに満開の時期で陽射しを浴びてより色鮮やかに咲き誇っていました。あちらこちらで綺麗ね、真つ赤ね、などと連発！背の高さより、はるかに高い木が多く見応えがあり、さすが関東を代表するつつじの名所だけあって樹齢800年というヤマツツジ等約59種約一万株が植えられているそうで、大勢の人で賑っていました。綺麗なお花を沢山見てバスに戻り10分程で東武トレジャーガーデンに到着。

此処はインターネットで調べ、初めての処なので興味があるものの、不安もありましたが、来てみると、期待していたとおりで、コースに入れて良かったと思えました。まず先にレストラン「ビクトリアアンハウス」にて昼食！中はとも広くゆったりした部屋で高い天井を見ると丸型をしており素敵な絵が描かれています。用意されていたテーブル付き、料理は魚メインのコースで、パン・サラ

ダ・カボチャスープ・魚のソテー・ティラミスのデザート・最後にコーヒーが出ました。楽しい会話をしながら美味しい食事を頂き、その後は広いガーデンの散策です。

一面に咲いているネモフィラの水色と芝桜のピンク・白とのコントラストが素晴らしく皆それぞれにカメラやスマホでパチリ、他にも花壇に色々な可愛らしい花やチューリップが咲いていました。

都会の騒音から離れたとても静かなところで心癒され、此方も丁度見頃で良かったと思いいそのあとは隣にある茂林寺拝観！

重厚な茅葺屋根の山門で狸さんたちが迎えてくれました。此処は、童話分福茶釜でおなじみのモデルになった青竜山茂林寺は応仁2年（1468年）青柳城主、赤井正光の開墓、大林正通禅師の開山になる曹洞宗の名刹だそうです。陶器の狸、木の狸、大きな狸に小さな狸、境内のいたるところに狸が溢れかえっていました。ここが茂林寺なのか！と初めて来たお寺でもあり、立ち寄れてよかったと思えました。帰りのバスの中でビンゴを楽しんだ後は、ガイドさんがビテオをかけてくださり連休

前で、渋滞もなく最初に高野台に到着、こちらの方は先に下車して、私達練馬組を全員ずつと手を振って見送りして下さいました。

健全会の会員はなんて明るくて優しいのだろう！しみじみ思いながら帰路に着きました。

話のひろば



やすらぎ会 内田 まさ子

皆様はお花見に行かれましたか？仲間達と3月31日春とは云々冬のような寒さの中、稲荷山公園でお花見をしました。

11時に石神井公園駅集合。8名で雨を気遣いながら稲荷山公園にと向かいました。この時間の電車が特別車両らしく紫色で美しく、トイレまで有り、遠方に旅行したようで西武鉄道の歓迎か？等と勝手に楽しみました。公園の桜はチラホラ咲きでしたが風もなく、シートを敷き、持ち寄りのお弁当やお菓子を食べて、お喋りの花に絶好の日和でした。一つ足りないのはカメラがなかったことが残念！お腹も一杯。さて後は歩くだけと帰路に着いたら雨がポツリポツリと！とても幸福な一日でした。

● シネマ例会・報告

ココネリ研修室1 長谷川直子
4月24日（月）14名参加

「映画からのメッセージ」

— 人間の幸せとは何か —
コロンプスのアメリカ大陸発見からハリウッドができるまでを、講師の高田健治さんはわかりやすく話して下さいました。

最近の映画「ムーンライト」がアカデミー賞受賞作品になったのは、世界的に同性のカップルが公に認められるようになってきたことと関係があるであろうとのことでした。人種・セクシュアリティ等を超えた普遍的な愛は、こよなく美しいものである。

また、チベットの映画「草原の河」は、羊も人間も自然の一部であり、主人公の少女は、広大な草原に咲いた一輪の可愛い花。涙するほどにけなげに生きている。我々の生き方を考えさせられる作品である。高田さんは「人間の幸せとは何か？」を問うメッセージを伝えてくださいました。優しく暖かい講演会でした。





《健さんの試写室便り》

第59回 高田健治

「ザ・ダンサー」

天才ダンサー、ロイ・フラーの実話の映画化。アメリカの農家に育ったロイは女優になる夢を持っていた。が、ある日偶然舞台上で踊った彼女が喝采を浴びる。彼女の照明と衣装を採り入れたダンスの才能を見抜いたドルシー伯爵の力を借り、一人パリに渡る。ロイのダンスを見たパリの観客は感動し、またたく間にスターに。オペラ座からオファアが舞い込む。無名だが輝くばかりの才能を持つサンドラを共演者に抜擢、舞台の準備を始める。そんな彼女に思わぬ試練が待っていた・・

フランス、ベルギー 監督
ステファニー・ジュースト
六月3日公開 星 4つ

「オリーブの樹は呼んでいる」
二十歳になるアルマ、先祖から受け継がれて来た樹齢2000年のオリーブの樹を不況のため父が売ってしまう。それ以来しゃべれなくなつた大好きな祖父を救う為には、樹をドイツから取り戻すし

かないと決意する。変わり者の叔父と友達を丸めこんで、きちんとした計画のないままスペインからドイツへの旅に出る。樹を祖父のもとへかえせるのか？

スペイン
監督 イシヤル・ポジャイン
五月20日公開 星 4つ

「心に吹く風」

北海道富良野に作品作りに訪れたリョウスケは、途中車が故障で、電話を借りるために立ち寄った家の戸を開け、そこで出会ったのは高校時代の恋人春香だった。23年ぶりの再開に、彼女が結婚している事を知りつつも撮影に連れ出すビデオ・アーティストのリョウスケ。途中雨に降られ立ち寄った小屋で思い出話しをするうちに高校時代の気持ちを思い出す春香、静かな時間の中二人の仲は縮っていく。翌々日には富良野を離れねばならないリョウスケはあと一日一緒に居たいと頼むのだった。

韓流ブームの火付け役、冬のソナタのユン・ソクホが監督、脚本を担当。初恋を忘れられない大人のラブストーリー。
松竹 監督 ユン・ソクホ
6月下旬公開 星

◆お知らせ

◆「まゆの会」

6月5日(月) 13時〜17時

場所 ココネリ多目的室1・2

* 柿渋ネットレストップ作り

持ち物 物差し、裁縫道具、

エプロン、手拭きタオル

材料費 1000円

事前に申込下さい。 限定20名

☎03・3990・1661

◆「歩こう会」 6月10日(土)

深川寺町・深江戸コース

大江戸練馬駅 8時集合

霊巖寺・法乗院・滝沢馬琴誕生の地・紀伊国屋文左衛門墓・深川江

戸資料館

江戸資料館・入館料400円

ガイド付き。

小坂☎090〜2306〜0429

◆「シネマクラブ」

6月2日(金) 映画鑑賞会

上映作品「家族はつらいよII」

上映時間 8時45分

ユナイテッドシネマ豊島園

8時35分 切符売り場集合

昼食 全満楼(中華)

問合せ先 長谷川

☎03・3991・0713

~ 恒例 健生会 納涼食事会のご案内 ~

★日時：7月27日(木) 受付12:00 開始12:30

★場所：茶平(チャペイ) 桜台駅下車 改札出て左・千川道りを環七(武蔵大学方面)に向かって5,6分行くと左側にお店があり、駐車場もあります。 ☎03-3993-7337

★参加費：3500円(中華コース料理) 詳しくはチラシを参照下さい。

★支払方法：事前に役員に手渡すか、又は電話予約をして郵便局へ振込下さい。

★加入者：健生会(けんせいかい) 口座番号 00190-5-567939

郵便局の手持ちの通帳から振り込むと手数料無料です。

★申込先： 菅原 3991-7620 土橋 3970-3451

★締め切り：7月20日(木) 大勢のご参加お待ちしております。新会員の方も是非ご参加下さい。



【5月役員会報告】

5月1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・土橋・
小坂・西山

○司会 長谷川

●4月24日のシネマクラブ例会
は周知期間が短く参加者は14人
と少なかつたものの、話の内容は
大変面白かつた。次は新しい工夫
を凝らしてみたい。

●5月2日バス旅行
参加予定者は26名。旗・バッジ
を用意する。

●ホームページ関係
先月の役員会で決めた活動報告の
アップ手順は順調に機能している。
システムの問題については保坂
よりカッセに連絡・交渉する。

●「みんなのおながくかい」関連
プログラムの作成に取り掛かつて
いるが、未確定の箇所があり、早
急に確定させ、5月23日の校正
時までに仕上げる。

●江古田明和会との秋のバス旅行
当初案の伊那方面への一泊旅行は、
先方の都合により一旦仕切り直し。
10月27日(金)に日帰りバス
旅行として検討し直す。

●総会資料について

総会当日の役割・分担を確認。

資料については、事業計画で一部
日程が確定しない部分はあるが、
ほぼ完了。

最終版確認の上、5月15日(月)
ココネリにて印刷・製本を行う。

委任状(含む会則)の問題につい
ては、次年度の検討課題とする。

●6月号健生会ニュースの内容と
行事案内の確認

健生会ニュースの新たな設置
場所として、練馬区管轄の集会場
等17カ所の施設に、置くよう
になったので(6月分よりココネ
リより一括配送)170部を新た
に増刷することになる。

*次回役員会6月5日(月)

ココネリ研修室2東
校正6月22日(木)

ココネリ多目的室2

*印刷・発送6月27日(火)

生涯学習センター第1会議室

(文責) 西山

新会員紹介



谷原2 日高 民子 様
早宮1 浦部 珠代 様

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 10名
4月20日(木) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 西山重和
内田稚代 土橋昌子 菅原美佐子
岡田陽子 浜寿美子 長谷川直子
内田まさ子

◆ニュース(印刷、発送) 17名
4月27日(木) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 西山重和
内田稚代 小坂 茜 菅原美佐子
土橋昌子 橋本 光 中村 清
高山節子 今村安江 志村松枝
石毛栄子 宮田頼子 内田まさ子
葛谷豊子 嶋木和子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(5月・小茂根)

高村直子 清水マツ子
篠崎玲子 大久保晴子

◆「きらら生活支援昼食会」

(5月12日)

豊玉すこやかセンター6F
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

◆「なべさんの湧くわく囲碁講座」

(5月18日)

豊玉すこやかセンター
渡邊一雄 青木玲子 保坂武雄

◆「南町小学校安心安全ボラ」

5月 内田まさ子 内田稚代

◆「やすらぎ会」厚生文化会館
5月 5日 出席者 11名
19日 〃 14名

俳句 中村清

心地良き花疲れ背に帰路につく
水琴窟春の音地底より届く
大雑把と言われても尚畑を打つ
大鯉幟子等も身体を浮かせけり
春愁い吸い取られる聴診器

～・～大江戸花めぐりのご案内～・～

2017年6月24日(土) 練馬駅大江戸線改札・8:00 集合

☆JR 新宿駅西口改札出口に9時・市川先生と合流
☆都庁議事堂一都庁展望台一東京マラソンスタート地点一
新宿ワシントンホテル 韋駄天尊一新宿サザンテラスーバ
スタ新宿一ミライナタワー一新宿高島屋



☆昼食は新宿駅東口 和食
☆参加費：3,500円(昼食代・記念写真代・テキスト代・
★締切日：6月18日(日) 郵送費他の実費)
★参加者は当日封筒に参加費と住所、氏名を書いて持参。
★事前・申込先：土橋 3970-3451 青木 3970-2840

2017年(29年度) 6月行事案内

- ▼ 2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
- ▼ 2日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 2日(金) 「シネマクラブ」上映8:45分ユナイテッドシネマ豊島園切符売り場8:35分集合
- ▼ 3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)
- ▼ 5日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室2東側
- ▼ 5日(月) 13:00 「まゆの会」柿渋ブローチ ココネリ多目的1+2
- ▼ 7日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 9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
- ▼ 10日(土) 8:00 「歩こう会」練馬駅大江戸線改札口8:00集合
- ▼ 13日(火) 「みんなのおんがくかい」生涯学習センター・開場12:30 開演13:00
- ▼ 15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
- ▼ 15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
- ▼ 16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
- ▼ 16日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 22日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的室2
- ▼ 24日(土) 「大江戸花めぐり」都庁展望台・他 練馬駅大江戸線改札8:00集合
- ▼ 27日(火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1会議室



第7回 楽しい集い 「みんなのおんがくかい」のご案内

●6月13日(火) 開場12:30 開演13:00 生涯学習センターホール



♪～栢の実合唱団＝青い山脈・シャボン玉・山の乙女・春の喜び・他

♪～指笛楽友会＝涙そうそう・森の水車・夏の思い出・花の街・他

協賛金500円 当日券あり

♪～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・小さな喫茶店・子供の世界～虹の彼方に・黒い瞳 他

▼プロの出演者 「日本の四季を歌う」



♪～ソプラノ歌手 塩谷 靖子(しおのやのぶこ) ピアノ伴奏 塩谷 多衣
さとうきび畑・舟歌・早春賦・荒城の月～月光ソナタの中で・蘇州夜曲 他

♪～サキソフォン演奏 ^{ふじもとさんしろう} 藤本三四朗 歌・ギター伴奏 ^{せいら} 藤本 星羅
テネシーワルツ・素敵あなた・Fly me to the moon・星に願いを・
太陽がいっぱい～エデンの東・愛の賛歌・オーシャンゼリーゼ 全7曲

編集後記

皆様がこのニュースを受け取るころには健全会の第33回総会も終了していることでしょうか

現在毎日のように委任状が届いています。近況を書かれた方々の中には骨折治療中の方や、入院中の方病院の予約と重なった方、お家を普請している方、90歳を過ぎてても仕事忙しい方、様々な理由で出席できない方々を心配したり、また何も書いていない方々には一年に一度の総会なのに何の魅力も感じていただけないのかと、総会資料や名簿の作成に何日も費やしている役員の労苦を思っって辛い気持ちになっています。

役員も年々を取り、「誰も段々若くなる人はいないのですものね」と話し合っています。私も健全会に入会してから13年ほどが経ちます。それだけ年を取ったということになります。会員の皆様とともに一緒に歩んでいきたいと思っっています。どうぞご自分が興味を感じるところでご参加いただき、連帯していただきたいと心から願っています。心と心の結びつきが希薄になると会の存続は難しいものになるのではないのでしょうか？

R.
A