

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. 390号

2017・7・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



## 若者たちの活躍



会長 青木玲子

健生会の第33回総会も無事  
終わり、いかに多くの役員やご出  
席の皆様のおかげにいられているかを実  
感し、何と幸せなのだろうと思ひ、  
心から嬉しくお礼を申し上げます。  
このところ私の孫の年齢の若者  
がいろいろな分野で活躍していま  
す。将棋の世界では藤井聡太4段  
が破竹の勢いで前人未到の29連  
勝を達成し先輩たちをうならせて  
います。

総会終了後、6月1日から今日  
まで毎晩テレビにかじりついてお  
り、少々寝不足が続きました。そ

れはドイツで行われている世界選  
手権の卓球観戦でした。福原愛が  
幸せな結婚をし、後から続してい  
る世代がこんなに育っているとは  
驚きでした。その打球の速さにハ  
リケーンと呼ばれている平野美宇、  
鋭い目つきと勝ったときの17歳  
の少女の愛らしさ、伊藤美誠は個  
人戦では敗れたけれど早田陽菜と  
組んでダブルスでひな・みなコン  
ビを作り、銅メダル、男子は水谷  
準が13歳の張本智和に敗れ、万  
人を驚かせたが、張本は天才的速  
球・変化球で強豪を打ち破り8位  
入賞、女子シングルスで敗れた石  
川も混合ダブルスで吉村と組み、  
金メダルと非の打ちどころのない  
活躍ぶりで興奮して1時過ぎまで  
寝付けなかった。その間にフラン

スで行われているテニスの試合の  
錦織圭のグランドスラム優勝かど  
うかの試合も観ていた。  
女子卓球中国はやはり強かった。  
女子ダブルス中国の丁寧のコンビ  
は素晴らしかったし、経験と心理  
的作戦に長けていた。日本が中国  
に勝つことは悲願であったが、少  
し近づいている感じがし、来るオ  
リンピックに希望が持てるとは、  
なんと素晴らしいことか。

話は変わるが、浅田真央が引退  
を表明した4月11日、12日私  
は配達される毎日新聞のほかにス  
ポーツ紙を買いに走った。浅田真  
央という稀有なアスリートのこと  
をどの新聞も温かく評価し、各紙  
真央ちゃんが一番美しく、愛らし  
く見える写真を掲載した。記者の  
気持ちを感じられて本当に涙する

思いだった。引退の言葉は「昨年  
の全日本選手権を終えた後、それ  
まで自分を支えてきた目標が消え  
選手として続ける自分の気力もな  
くなりました」であった。翌日行  
われた引退会見には真っ白い、す  
がすがしいジャケット姿で現われ  
た。テレビカメラ約50台、約4  
30人の記者が詰めかけたという。  
2005年に浅田真央はグラン  
プリファイナルで優勝したが、五  
輪の年齢制限にあと3か月足りず、  
出場できなかった。練習の虫でコ  
ーチは練習を止めることに苦心し  
浅田真央はその豊富な練習量を自  
信の源にしたという。今までの競  
技生活の中で最も人々の印象に残  
っているのは2014年のソチ五  
輪のフリーと言われている。ミス  
が相次ぎ16位に落ちてしまった  
状態から一夜で立て直し計8回の  
3回転を成功させ6位となりその  
涙と笑顔は日本のみならず各国の  
人々の心を動かした。「真央スマ  
イル」は単なるアスリートの枠を  
超え、国民的ヒロインとなった。  
多くの後輩にも「真央ちゃんに続  
きたい」と言わせた。フィギュア  
ー界を牽引してきた浅田真央の今  
後の幸せを心から祈りたい！



## ● 健康便り

### 海外旅行でも国民健康保険?

薬剤師 岡田 陽子

病気・ケガで医療機関にかかった時、健康保険を使えば、自己負担が1割〜3割と、支払いが安くなりますね。健康保険にはもう一つ大きなメリットがあります。それは、その治療の価格が国で決められているということです。

これに対して、健康保険の適用がない治療では、病院は全額を患者さんに請求しますが、その価格をいくらしめてもいいのです(自由診療)。例えば美容整形です。

海外旅行の最中に病気・ケガの治療を受けた場合、もちろん、日本の健康保険は適用外なので、現地の医療機関の医療費は日本より高いこともあるわけです。アメリカで盲腸や骨折の手術をすれば何百万円ということも。日本への移送費も何百万円したり。

そういう費用に備えるには海外旅行保険がありますね。

ところで、日本の健康保険の加入者が海外で医療を受けて日本に

帰ってきたとき、健康保険が医療費の一部を支給してくれる制度があるのと知っていますか?(「海外療養費の支給」)

帰国後に健康保険に申請すると、審査があり、日本の健康保険で支払われたはずの金額のうち、患者さんの自己負担分(1〜3割)を除いた金額が支給されます。

但し、治療を目的とした渡航や、日本国内で保険適用されない治療は、支給の対象外です。

申請に必要なのは、①申請書、②現地の医師が記入・署名した「診療内容明細書」、③領収明細書、④領収書、⑤渡航事実がわかるパスポート(入国・出国のスタンプが押されなかったときは、搭乗券など入出国の日付のわかる資料も)⑥調査同意書です。

②の代わりに、現地の医師の「診断書」でもいいのですが、②の項目の全てが記入されていることが必要。そこで、海外旅行の前に、②の「診療内容明細書」の用紙を窓口で貰っていくのを勧めます。健康保険ごとに手続が少し違うので加入している健康保険にお尋ねください。月毎に必要、入院外来ごとに必要などです。

## ● 定期総会報告

西山 重和



5月25日(木)生憎の雨模様の中、定刻の10時に第33回定期総会がスタート。青木会長からの挨拶では、ホームページを見て、衛生会の活動に興味を持たれ入会された2人をはじめ4人の新会員を紹介、引き続き議長に満場一致で内田副会長を選出。

今年の総会出席者数は60名と去年に比べれば天候が良くなかったせいもあり少なかつたものの、委任状51通を足せば会員の4分の1以上の定足数は満たしており総会は成立し、第1号議案から第6号議案までの審議に入った。最後に青木会長より新役員の紹介があり、今年の定期総会は無事終了。その後、練馬シルバー・コーラスの指揮のもと、全員で「みかんの花咲く丘」「森の水車」「浜千鳥」を合唱し11時36分に終了。

なお、今年もお土産に江古田明和会・すのーべる製のマドレーヌを、出席された全員の方にお渡ししました。来年は、もっと多くの方に出席頂き、より活発な意見を交わりたいと思います。

## ● シネマクラブ報告

柳瀬 紀子

6月2日(金) 10名参加  
ユナイテッドシネマ豊島園で「家族はつらいよ2」を鑑賞。

いつも通り一回目の上映時間の10分前集合は今回8時35分!お天気も良く爽やかな早朝鑑賞会となりました。前作の「家族はつらいよ」は熟年離婚の話。さて今作は平田家にどんな騒動が起きるのか?近頃車に傷が目立つのを心配した子供達、親父から運転免許を取り上げようと四苦八苦、猫の首に鈴:状態。この頑固おやじがなかなか手強いのです。ついに「家族会議」の招集がかかりますが、事態は意外な展開へ?!頑固親父の方は、偶然出会った同級生の、その落ちぶれた境遇に同情し、励まそうと同窓会を開いて呑みだくれ、挙句に家に連れ帰り泊めてしまします。翌朝この同級生が死体となっていたから、平田家は大パニック!の大騒動。人が死んだというのに笑えるシーンの連続で、深刻な場面なのに館内爆笑。山田流、悲劇と喜劇は表裏一体ということですね。さて、近作品のテーマは「無縁社会」だそう

です。亡くなった同級生は淋しく貧しく独り、70歳を超えて工事現場で働き、死んでも葬式を出す身寄りがいない「無縁社会」の中の人、一方平田家は、いつも顔を突き合わせて喧嘩ができる「無縁社会」とは無縁な家族。その対比が妙で…などと、四の五の言わず、笑って泣いてホットして、平凡な日常がなんだか愛おしく思えてくる、そんな素敵な作品でした。映画の後は高田さんを交えていつもの中華店でこちらも開店一番乗りの早目のランチ。「こんなに笑ったのは久しぶり」と皆様口々に…そんな楽しい映画の余韻の中での和やかなランチタイムになりました。鑑賞後に高田さんの映画解説を伺えるのは本当に有難く貴重で、皆様の感想ご意見も活発に飛び交います。「前作より今回の2の方が面白かった!」というご意見多数、これはパート3が期待できそう…ならば次回も健生会シネマクラブファミリーで仲良く鑑賞しましょう!



## ●「歩こう会」報告

小坂 茜

6月10日(土) 大江戸線練馬駅10人集まり出発。清澄白河駅で江東区ボランティアの藤山喜朝さんと合流。そこから徒歩3分の清澄庭園へ。明治に岩崎彌太郎が取得し、造園を計画。隅田川の水を引いた大泉水をはじめ築山完成花菖蒲も丁度見ごろで赤紫の花がとても美しかった。池にアオサギやカメ、コイなどもいて自然がいっぱい味わえた。芭蕉も深川に住んでいたの、古池や蛙飛びこむ水の音」の芭蕉句碑も見られた。霊願寺に寄つて法然上人の幼いころの銅像や江戸地方最大の地藏菩薩像や松平定信の墓も見た。深川江戸資料館では、江戸時代の長屋や八百屋や米屋や船宿や天ぷらや昔のお手洗いや地震計代わりの天水桶もあった。紀伊国屋左衛門墓や滝沢馬琴誕生の地も見た。そこでは「南総里見八犬伝」の106冊のレプリカも置いてあった。双修山心行寺で、福祿寿があり、みんなで長い頭をなでてボケ防止をお願いした。法乗院閻魔堂では日本最大の閻魔様でお願いごとに賽銭箱が置いてあり、私はボケ防止をお願いした。富岡八幡宮では、前日に彫られたばかりの72代横

綱稀勢の里の力士碑を見た。また、佐川急便会長が奉納した日本一の神輿を見た。鳳凰や狛犬の目にルビーや金が入っていて、とても重くて担げないそうだ。伊能忠敬も50歳で江戸に出てきて、日本地図作成の旅に出る時は、早朝に富岡八幡にお参りしたそうだ。最後に、深川不動に寄り、ここは成田山新勝寺に行かないでも車の安全祈願ができるとのこと。市川団十郎は子供ができないので、成田山にお参りしたら、息子が出来たそうで市川団十郎を「成田や」と呼ぶのもその謂れだそうだ。ガイドさんが付いて下さったので、とても充実していた。



練馬シルバー・コーラス みんなのおんがくかい出演

## ●第7回

『みんなのおんがくかい』

報告

保坂 武雄

「みんなのおんがくかい」が6月13日(火) 生涯学習センター・ホールで開催されました。

### 第1部では、

恒例の4つグループが日頃の鍛錬を聴かせてくれました。

「栢の実合唱団」は伴奏なし、指揮者なしで、心を結ぶハーモニイを目指す設立59年です。

「指笛楽友会」は指笛で芸術性を追求、今回は一層の迫力を出していました。

「練馬シルバー・コーラス」は抒情歌を中心に澤野郁子先生の特訓で、27年の歴史を感じさせない若々しい。パワフルな声を揃えていました。

「ハーモニック・サンライフ」はハーモニカ合奏で懐かしい曲を聴かせました。簾藤先生による大小ハーモニカの音色比較と解説もありました。

### 第2部は、

「日本の四季を歌う」と題した、塩谷靖子(しおのやのぶこ)さんのソプラノでした。お馴染みの曲だが塩谷さんオリジナル



の解釈と編曲で聴かせ、素晴らしいトークで会場を感動の渦で満たしました。お嬢様

塩谷多衣さんのピアノ伴奏が寄り添い、引き立てていました。

### 第3部は

「三四郎 サックス演奏とお話」

と題し、三四郎さんとお嬢様

藤本星羅（せいら）さんによる

ギターと歌が親娘による最高の

アンサンブルとなっていました。

私は三四郎さんのハートフルな演奏は沢山聴いていま

すが、星羅さんのポピュラー・

ソング（ユーチューブで聴く彼

女のCDは全く別のオリジナル

楽曲です）は初めてで、三四郎

さんの魅力倍増でした。

この音楽会初演は、2011年

5月18日でした。3月の予定が、

3、11大震災で延期を余儀なく

されたのです。私はこの月に健生

会に入り、既にあつた企画を諸先

輩の指導で実行しました。青木会

長によれば、始めは一回だけのつ

もりだったそうです。成果もあり、

反省点もあり、これから如何する

かを役員会で決めて参ります。

皆様の「ご意見や

ご指摘をお待ち致します。



### 《健さんの試写室便り》

#### 第60回 高田健治

#### 「大人の恋の測り方」

弁護士のアヌは3年前に

離婚した。元夫は今でも仕事の

パートナーだがオフィスで会つても

喧嘩ばかり。ある日、帰宅した彼

女に電話が入る。彼女の携帯電話

をレストランで拾ったので渡した

いと言う。現れたのはハンサムで

知的な建築家のアレクサンドル、

しかし自分よりはるかに身長の下

い男性。少し白けた彼女だったが

彼のユーモアあふれる話術と素敵

なデートを重ねるうち惹かれてい

くのだが・・・猛烈にアタックし

てくる彼に身長差が気になるディ

アヌ、二人の恋の行方は？

仏

監督 ローラン・ディラール

6月17日公開 星 5つ

「ハクソー・リッジ」

第二次世界大戦後期、激戦地沖

縄、難攻不落の日本軍が築いた陣

地、ハクソー・リッジ。その15

0メートルの断崖を駆けまわり、

たった一人で75人もの命を救つ

た男、デスモンド・ロス「汝人を

殺すなかれ」の信念を貫き、武器を何一つ持たず、手にしていたのはモルヒネと包帯だけだった。

実話をアカデミー賞受賞監督

が映画化の衝撃作。接近戦の迫

力は今までの戦争シーンを超

えた描写、その中で人の命の尊

さを訴える。アンドリュウ・カ

ーフィールドが好演。

米 監督 メル・ギブソン

6月24日公開 星 5つ

「ボンジュール、アン」

夫マイケルはハリウッドの有名

な映画プロデューサー。カンヌに

夫と二人でやって来たアン。その

ままフランスでのバカンスの筈が

夫は仕事でハンガリーへと旅立つ。

パリで過ごす事にしたアンは、

夫の仕事仲間ジャックの車に乗せ

て貰い、7時間予定のドライブの

筈が、南仏のレストラン、コート

ダジュールの美しい景色、名所や

遺跡とユーモア溢れるジャックの

会話に生きる喜びを取り戻す。

心癒される2日間の旅に・・・。

フランシス・コッポラ監督の妻

エレノア・コッポラの80歳に

して最初の長編監督作品。

米 監督 エレノア・コッポラ

7月7日公開 星 4つ

#### ◆ お知らせ

#### ◆「まゆの会」

7月3日(月) 13時～17時

場所 ココネリ多目的室1・2

\* 柿洪ネックレス

\* ボタンネックレス作り

持ち物 エプロン、手拭き、黒糸

裁縫道具、物差し、ペンチ

20名限定・事前に申し込下さい。

浜 ☎03・3990・1661

#### ◆「歩こう会」7月8日(土)

漆の画家 太齋春夫展鑑賞

練馬区立美術館 9時50分

チケット売り場集合 担当 小坂

太齋春夫(1907～1944)

は東京美術学校卒業後、漆の研究に

没頭し、漆膜を開発し、特許を取得。

工芸品の製作のみならず、漆を絵画

の領域にも活用し、多彩な製作を行

った。2015年度にご遺族より太

齋の作品・資料を100件以上寄付

された美術館は本展で公開し、太齋

の軌跡を追いかける。その解説を学

芸員にお願いしています。20名以

上、学芸員が付きまますので、出来る

だけ大勢の方、参加お願い致します。

観覧料：一般300円 65歳～74歳

200円 75歳以上無料

☎090・2306・0429

【6月役員会報告】

6月5日(月) ココネリ研修2東

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 岡田

●定期総会(5/25)について

出席者は60名と昨年に比べ悪天候の影響もあり少なかつた

要反省点としては

・年会費領収書の渡し方

・参加人数の確認方法

●みんなのおんがくかいの準備等

6/13(火)役員は9時集合

夫々の担当は別途のリスト通り

チケットの売れ行きは例年に比べ

かなりスロー

●ホームページ関係

カッセとの会合は近々行う予定

アップは若干遅れ気味ではあるが

5月の活動報告についてはもうすぐアップする予定

●健生会ニュースの印刷・発送

・リスト(配達先)を見直す

・ニュース校正、印刷・発送を休

む際は、予めEメールにて青木

まで連絡すること

●会則については不都合な点や見

直すべき点があれば今期順次行っ

て行くので、役員会には会則を必ず持参すること

●7健生会ニュースの内容と行事

案内の確認

\*次回役員会7月3日(月)

ココネリ研修室3

\*校正7月20日(木)

ココネリ研修室4

\*印刷・発送7月27日(木)

生涯学習センター第1会議

(文責 西山)



\*ご寄付

樋口 敏子 様

心から感謝申し上げます

(長年に亘り健生会の会員です)

※訂正||納涼食事を(案内の

チラシの中の誤字

日時・平成25年を→29年に

訂正いたします

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 12名

5月23日(火) ココネリ

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 岡田陽子 内田まさ子

浜寿美子 宮田頼子 長谷川直子

◆ニュース(印刷、発送) 15名

5月30日(火) 学習センター

青木玲子 西山重和 内田稚代

土橋昌子 中村 清 橋本 光

宮田頼子 高橋保孝 内田まさ子

高山節子 嶋木和子 八木ふみ子

葛谷豊子 今村安江 志村松枝

◆「おしめたたみ/ボラ」

(6月・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 大久保晴子

鷺池聡子 八木ふみ子

清水マツ子 菅原美佐子

◆「きらら生活支援昼食会」

(6月9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

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

(6月15日)

渡邊一雄 保坂武雄 小泉庄三

◆「南町小学校安心安全ボラ」

6月 内田まさ子 内田稚代

佐藤みのり 藤野悦子

◆「やすらぎ会」厚生文化会館

6月 2日 出席者 14名

16日 〃 13名

俳句 中村清

句座囲むも共謀罪か梅雨に入る  
パーキンソン伝い歩きや春の闇  
賢さの上を行く友釣り鮎  
光り切り取る如き鎌麦の秋  
母ありと赤きバラ買う少女かな

\*新会員紹介



家族会員

氷川台3 吉田 英雄 様

〃 向村 ひろみ 様

## 2017年(29年度) 7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2F (環7脇)
  - ▼ 3日(月) 10:00 「役員会」 ココネリ・研修室3
  - ▼ 3日(月) 13:00 「まゆの会」柿渋ブローチ 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) 9:50 「歩こう会」中村橋駅下車・練馬区立美術館チケット売り場集合
  - ▼ 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 「練馬シルバー・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・研究室4
  - ▼ 20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
  - ▼ 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) 10:00 「健康連絡会」北保健相談所
  - ▼ 21日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
  - ▼ 27日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1会議室
- 印刷・発送の後に「納涼食事会」茶平(チャペイ)桜台駅下車、5.6分 12:00~受付 12:30 開始



**土用 丑の日**



### \*~ 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・千川通りを環七(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) チラシを参照し、お早めにお申し込みを!

★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お振込下さい。

★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 内田 3992-8338

★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。



### 編集後記

第7回「みんなのおんがくかい」も無事終わり、ほっとした気分。編集後記を書いています。切符の売れ行きはスローペースでしたが、当日券が50枚近く売れて、ご来場の皆様の中に、当日券もあるという認識が定着してきたということですね。

塩谷靖子さんの歌は美声であるばかりでなくトークが素晴らしく、またマイウエイの曲をアレンジしてご自分の人生を浮き彫りにしました。

そして三四朗さん親子の心温まるやりとり、星羅さんの穏やかな歌声、サキソフオンの柔らかな音色とギター伴奏に心を打たれ、来年も同じメンバーで聞かせて欲しいとの希望が帰りに寄せられたのでした。

話は変わりますが、会員の樋口敏子様から20万円という多額なご寄付をいただき、本当に有難く思っております。今まではご寄付欄に金額は書き入れませんでした。が、福澤幸雄様からは一昨年、昨年、今年と続いて10万円づつ三回、30万円のご寄付をいただいています。

御寄付は健生会の為に使わせていただきます。



R.  
A.