

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/>

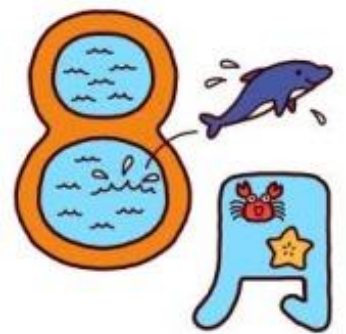
No. 391号

2017・8・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



拡がりを見せる健生会

副会長 保坂武雄

この1カ月間、6月13日の「みんなのおんがくかい」以降のスケジュールを振り返ると健生会の関係が多いことに気が付きます。毎月、第1月曜の役員会、12日のニュース原稿締め切り、20日過ぎの原稿校正、月末に近づいての印刷・発送作業は通例です。

*6月14日のシネマクラブ試写会は「ハクソー・リッジ」で、日米沖縄戦の激闘の連続と勇気や愛が並行する名画でした。(映画試写会は、シネマクラブ鑑賞会などに出席すれば誰でも参加可能です。)*15日は14時「なべさん湧くわく講座」16時半「なべさん囲碁講座」でした。*22日は

校正の後、おんがくかいの打ち上げでした。*23日は「江古田明和会の評議員会」で、社会福祉法改正後の第一回で、私は議長として議事進行を務めました。*28日は落語「園王一門会」で渡邊顧問は三遊亭大王として「山号寺号」を演じました。*7月3日、「藤本三四朗・星羅」親子のサックスリサイタルでした。*8日は歩こう会で区立練馬美術館「太齋春夫展」を鑑賞。会員23名が参加、美術館のキュレーターのご説明も良くて大感動しました。*同日夕方、会員で歌手の和由貴子さん「誕生日リサイタル」ではシャンソンに始まり、自作の歌の数々で、絶え間ない研究と努力に感動しました。7月の都議選は都政改革がテーマ、都政に興味のなかった人まで巻き込み、満都のフィーバーぶりでした。練馬はその震源地、皆

さんも其々に応援したと思います。

健生会の若手会員 村松一希

さんが立候補、見事にトップ当選し、都議会議員となりました。都民ファーストの勢いで、あまり心配しませんでした。昨年、小池さんが自民党の意向に反して、知事選に立候補の当初は、多くの人が逃げ出した中、村松さんは一貫して小池さんを支持、応援し、自民党から除名されても趣旨を曲げませんでした。日頃の努力と勇気が実を結んだのです。もう一人の若手会員 衆議院議員 木内たかたねさんは、民進党の 藤井ともりの候補を押し立て、逆風の中で見事に当選させました。藤井さんのこれまでの努力の集票パワーと木内さんの熱心な応援が功を奏したのです。党派は異なる若手二人のご活躍を大いに期待します。

都民ファーストの圧勝は、自民

のおごりが原因とも言われます。あつという間に安倍政権の不支持率が支持率を上回る状況です。「盛者必滅、おごれる平家は久しからず」とも、勝つて兜の緒をしめよ」とも言います。今月の役員会では、「健生会は政党、宗教、信条に偏せず、個人個人の信念と自由を守る在り方」を議論しました。

以上の如く良い意味で健生会が変わって来ている様に思います。メンバー構成では若手の会員が徐々に増加、現役で活躍している人もいます。健生会ニュースの内容や執筆メンバーも変化の兆しがあります。催事や例会でも参加して下さる方の幅も広がっています。本紙、「話のひろば」は新会員 錦織舞さんの投稿です。9月1日、フレンチバロック・オペラ「レ・パラダン」遍歴騎士」をプロデュースされ、バレエにも出演します。健生会に楽しみが増え、拡がりつつある事がNPO法人化やホームページ開設が徐々に効果を発揮し出しているのなら、これ以上の喜びはありません。

皆のパワーでもっと顕著なものとして参りましょう！

●健康便り



夏は水虫とならないために

薬剤師 岡田陽子

夏は高温多湿さからカビが繁殖しやすい季節ですね。人間の体でも夏にはカビが勢いづきます。そう、水虫です。水虫を引き起こす原因のことを「水虫菌」と呼んだりしますが、「細菌」ではなく、白癬菌という名のカビの一種です。

水虫は湿気を好みます。水虫の予防のために夏場は特に靴を頻繁に脱いで湿気を逃がすようにしましょう。できれば靴下も脱いで足の指を開いて下さい。水虫の人が使った足拭きマット等から他の人にうつりやすいので、使用や洗濯を分けましょう。水虫の診断は、皮膚科にいくと、皮膚のかけらを顕微鏡で検査してくれます。足が痒い、皮膚が剥けても、必ずしも水虫ではありません。自己判断で薬を続けるのではなく、診断を受けましょう。白状してしましますが、足の皮膚が剥けるから水虫かとも思ったのに、皮膚科で診てもらったら違ったという経験があります。水虫になってしまったら、薬はきちんと毎日つけることがポイントです。そして、治ったと思っ

たら、さらに一カ月は薬を継続して下さい。皮膚の下の方の層にまだいる白癬菌まで死滅させると、再発しにくくなります。必要な場合は飲み薬も出ます。

ところで、インターネットの健康情報記事では、この「真菌（しんきん）」を「細菌」と区別せず、ごっちゃにしているのを結構見かけました。（もちろん、製薬会社や役所のサイトでは、そんな基本事項の間違いはありません。）実は、かび・酵母・きのこなどの「真菌類」と、「粘菌類」を合わせて、「菌類」と言います。（細菌とは全く別のものです。）従って、「白癬菌」は「菌類」であって、「細菌」ではありません。こんな名称では混乱しやすいなあ！と私も思いますが、この機会に「真菌（カビ・酵母・きのこ）」と「細菌」は違うと知って下さい。細菌感染症の薬と真菌感染症の薬も、全く別です。

●「歩こう会」報告

7月8日（土）快晴 小坂 茜

練馬区立練馬美術館太齋春夫展

9時50分集合でしたが、9時直前に入場できた。歩こう会始めて以来の23人参加だった。

入場料を払い、10時10分には多賀学芸員に挨拶をして案内解説が始まった。ご遺族は世田谷区に在住されているのに、なぜ練馬区立美術館に遺作や資料をご寄付されたのか、不思議に思った。それは娘さんが練馬区は面白い作品展をやるので、練馬区に100件以上寄贈されたとのこと。太齋春夫氏は1944年に中国で戦死されたので、あまり有名ではなかった。でも、会場に一步足を踏み入れると、素晴らしい作品が並んで圧倒された。特に、パンフレットに載っているアルマイトをモザイク状にカットし、漆膜で仕上げた作品がとても迫力があつた。漆への誘いは、漆芸家六角紫水の勧めにより、東京美術学校卒業後から漆の研究を始め、漆膜の技法を開発し、特許を取得。会場には、漆塗アルマイトモザイクばかりでなく、漆のお盆や漆絵なども多く展示されていた。学芸員の説明も分かりやすく、興味を湧くものであり、質問も含めて30分だった。

皆さんに感想を聞いたところ、期待した以上に感動したとの声が多かった。11時30分までじっくり個々で鑑賞した。

他の会場では、「もやい」展や

小林憲明による「ダキシメルオモイ」展もやっていたので、熱心に見ている方もいらした。隣のサンライフのレストランにも16人集まってランチを戴き、ゆったりした気分を楽しめた。美術館の前の公園には、色々な動物や彫刻もあつて楽しめた。今後も多くの方参加者をお願い致します。

（話のひろば）



◆フレンチバロック・オペラ

ルイ14世の黄金時代

に生まれた芸術

新会員 錦織 舞

『フレンチバロック・オペラ』というジャンルを御存知でしょうか。バロック時代、イタリア音楽が流行していたヨーロッパで、ルイ14世統治下のフランスだけは、フランス独自の音楽を創り続けていました。自身もダンサーとしてバレエを踊ったルイ14世、宮廷文化に踊りはなくてはならない必須項目であり、出世には踊りの技術向上が不可欠と言われていた程でした。そのルイ14世の命令により誕生したのが「歌と踊り」が一体となったフランス独自のオペラ、

『フレンチバロック・オペラ』です。当時は「歌Ⅱオペラ」と「踊りⅡバレエ」は、一つの芸術として、ベルサイユを中心に王侯・貴族の間に栄えたのです。

私達ジョイ・バレエストウーデイオは、日本で唯一のフレンチバロック・オペラ上演団体として、2012年より練馬文化センターにて毎年公演を行っております。

古楽オーケストラによる演奏、オペラ歌手による歌、バレエダンサーによるバレエとバロックダンスが、物語の進行と共に次々と繰り広げられる贅沢な舞台です。

今年9月1日(金)は、フランスのパリ市立音楽院・古楽科で教授を務めるステファン・フュジェ氏を指揮者兼チェンバリストとして招聘し、『レ・パラダン―遍歴騎士』を再演(2013年日本初演致します。舞台芸術が根付いていない日本で、十七・十八世紀のフランス貴族の文化を継承する意義は何か、自問自答しながら毎年上演を続けて参りました。「バレエやオペラは敷居が高く難しい」と思っていた方々に、「生きる希望を貰った」「芸術の面白さを初めて知った」「子供達の教育に必要だと思った」

た、そんな声を毎年頂き、それが原動力となって上演を続けております。簡易な娯楽が愛好される現代ですが、古典芸術に秘められたメッセージ、それを現代に届ける事を使命として、今年も華やかに舞台の幕を開けたいと思います。私、錦織舞はこの度、健生会に入会させて頂きました。ジョイ・バレエのプロデュースを務め、ダンサーとして公演に出演しております。是非、一度御来場下さい。

●「大江戸花めぐり」報告

6月24日(土) 内田稚代
練馬駅を大江戸線に乗り13名で出発。JR新宿駅西口改札口で市川先生と合流、最初に28年度4回を全部クリア出来た7名に市川先生より表彰状と帝国ホテルのチョコレートの詰め合わせのご褒美を頂きました。受け取った方はとても嬉しそうでした！

最初に都庁の展望台に上がるとフロアーには諸国物産やおみやげ品を販売しているコーナーもあり賑やいであり、窓よりぐるりと一望したところ高層ビル群で、ただ2つ緑の森が見えました。それは新宿御苑と明治神宮で、特に神宮

は広く、今も開発が続いている中で貴重なエリアだと思いました。

都庁議事堂前の大通りには、東京マラソン・スタート地点があり、説明されなかったら見逃してしまいう程の小さな目印でした。ここで先生の指示で皆走る恰好をして！先生は写真をパチリ！次は新宿駅に1つ加わった新南口へ、何年か来ないうちに、周辺一帯が開発され目を見張るばかりでした。

JRも今は鉄道関係以外に私有地を活用して複合ビルを建て下は店舗、上はオフィスなどにして不動産業等も始めているそうです。

60年以上前に遡ると西口は戦争で焼け野原になり、レンガ、コンクリートなどの燃えない建物だけが残っていただけでした。私はその時代の新宿駅を女学校通学に利用していたのですが、西口と東口を結ぶホームの地下通路は山手線上り、下りホームと中央線と松本方面に行くホームぐらいで地下1本でつながっていたので、往き来がとても近く感じ楽でしたが今は、地下鉄も多く乗り入れ、小田急、京王、駅も皆同じエリアにひと纏めで、巨大な駅！とても複雑で歩き疲れます。今はちなみに



東京マラソン・スタート地点でハイ！ポーズ！



本庁舎をバックに議事堂前で

1日の乗り降り客は1番多いのが新宿2番は渋谷3番は池袋だそうです。今回は開発された新南口も巡り昼食は東口のビルで和食を頂き疲れを癒やし、解散しました。

■8月15日

忘れてはいけない多数の犠牲者を出した戦争、1945年8月15日正午、昭和天皇はラジオを通じて日本の戦争の降伏を国民に伝えた。満州事変から日中戦争、太平洋戦争へと拡大した戦争は、15年におよんだ。政府によると日本の戦没者は軍人・軍属、230万人、民間人80万人、アジア・欧米諸国にも多くの犠牲をもたらした。政府は1963年から毎年8月15日に全国戦没者追悼式を催し、1982年にこの日を「戦没者を追悼し、平和を祈願する日」とすることが閣議決定された。

世界で初めてアメリカが、日本の広島と長崎に原子爆弾を投下した。それにより広島は推定14万人前後の人が亡くなるか、行方不明となり市民のおよそ半分相当。広島投下、1945年（昭和20年8月6日）午前8時15分

長崎投下、1945年（昭和20年8月9日）午前11時02分

毎年8月に両県とも平和記念式典を開催し、NHKでも放映され、その時は私も、一緒に黙祷します。記 内田稚代



原爆投下で
8時15分
止まった時計



《健さんの試写室便り》

第61回 高田健治

「ドリーム」

1960年代初頭、アメリカが威信をかけて推進していた有人宇宙飛行「マーキュリー計画」に参加した黒人女性数学者3人は当時まだ色濃く残っていた人種差別に直面、職場であるNASAで様々な困難に見舞われるが、卓越した知性とガッツで乗り越える道のりをユーモアにくるみ、心揺さぶられる感動のエンターテインメント。NASA宇宙開発の現場を見事に再現。3人の黒人女優が見事に名優ケビン・コスナーが存在感で魅せる。米

監督 セオドア・メルフィ

9月公開 星 5つ

「夜明けの祈り」

1945年第二次世界大戦直後のポーランド、赤十字で負傷兵への医療活動を行う若きフランス人女性医師マチルドのもとに悲痛な面持ちのシスターが助けを求めてやってくる。彼女の姿に、心動かされたマチルドは雪道の中遠く離れた修道院に向く。そこで彼女

が目にしたのは、ソ連兵の蛮行によつて身ごもった、修道女たちだった。かけがえない命を救う使命感に駆られたマチルドは多くの困難に直面しながらも修道院に通い孤立した彼女達の支えとなる。

国境や宗教を越えて結ばれる、若き医師と修道女たちの実在の絆を描いた感動作。仏

監督 アンヌ・フォンテイン

8月5日公開 星 4つ

「エル ELLER」

新鋭ゲーム会社の社長ミシェルは一人暮らしの瀟洒な自宅で覆面の男に襲われ犯される。その後も送り主不明に嫌がらせのメールが届き、誰かが留守中に侵入した形跡が残される。父親にまつわる過去の衝撃的な事件から警察に関わりたくない彼女は自ら犯人を捜し始める。次第に明かされていくのは事件の真相以上に恐ろしいミシエルの本性だった。

フランスの至宝65歳のイザベル・ユベールが脚本と主演で数々の賞を受賞。刺激的でアブノーマルで気品のサスペンス・ドラマ。仏 監督

ポール・ヴァーホーヴェン
8月25日公開 星 4つ

◆お知らせ

◆「まゆの会」

日時 9月4日(月)

場所 ココネリ多目的1・2

作品 ラリエットマフラー風

持ち物 物差し、5号かぎ編み針

裁縫道具 *20名限定事前
に申し込んで下さい。

浜 03・3990・1661



【オペラとバレエ】融合の舞台

《フレンチバロック・オペラ》
『レ・パラダン』遍歴騎士

ラモー作曲

リオペラ歌手、バレエダンサー
共演の豪華絢爛な舞台、
古楽器の生演奏!!

9月1日(金) 19時開演

練馬文化センター大ホール

演出・振付・錦織佳子

指揮・ステファン・フュジェ

テノール・糸賀修平

ソプラノ・高橋美千子

バレエ・錦織舞(健生会員) 他

S席9千円

A席8千円

B席7千円



03(3950)5039
ジョイ・バレエストウーデイオ

【7月役員会報告】

7月3日(月) ココネリ研修3

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 菅原

●「みんなのおんがくかい」の

反省及びまとめ

・(社協への実施報告は7月3日に提出)

・反省点は多々あるが、会長がまとめた「反省と今後について」を基に、今年以上の音楽会を目指すことで開催する方針。

●ホームページ関係

・特記事項なし。

●納涼食事会(7月27日)

・当日の役割分担を決める。

●会則について協議

・健生会主催のイベントでの政治活動・宗教活動に関し、会としての対応はどうあるべきかという問題が出されたが、殊更会則で明文化する必要があるのか、役員会の決定事項として議事録を残しておくことでいいのではとの意見があり、次回役員会でたたき台をベースに具体的な文言等をあらためて検討することにした。

●江古田明和会との秋の合同バス旅行について

・そろそろ結論を出す時期であり、内田(稚)が再度企画書を作り、先方の意向を確認の上、合同でやるか否かの最終結論を出す。

●発送委員の増員について

・委員の負担軽減を図るべく増員(2〜3名)の意見があり、検討する。

●8月号健生会ニュースの内容と行事案内の確認

・次回役員会8月7日(月)

ココネリ多目的室1

・校正8月22日(木)

ココネリ多目的室1

・印刷・発送8月29日(火)

生涯学習センター第1会議

(文責) 西山



◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 10名

6月22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) 15名

6月27日(火) 学習センター

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

嶋木和子 橋本 光 八木ふみ子

葛谷豊子 今村安江 長谷川直子

石毛栄子 志村松枝 内田まさ子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(7月・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 大久保晴子

鷺池聡子 清水マツ子

菅原美佐子

◆「きらら生活支援昼食会」

(7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 鷺池聡子

篠崎玲子 大久保晴子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

(7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」

7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

7月 7日 14名

21日 11名

俳句 中村 清

黒蝶が魔女の如くに飛ぶ夕空
老母いると白きバラ買う一児の母

丹精す朝顔一花笑みにけり

父母が依りし新茶の届きけり

半夏生ほどよき塩味タコの皿



*ご寄付

栢の実合唱団 様

心から感謝申し上げます

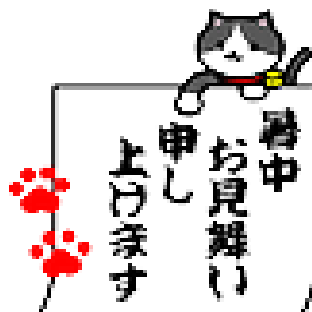
2017年(29年度) 8月行事案内

- ▼ 4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
- ▼ 5日(土) 10:00 「自彊術」第1.2.3.(土) 桜台地域集会所2F (環7脇)
- ▼ 7日(月) 10:00 「役員会」 ココネリ・研修室4
- ▼ 22日(火) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的室 1
- ▼ 29日(火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1会議室



※ 8月お休みサークル&ボランティア

- ◆歩こう会 ◆やすらぎ会 ◆まゆの会
- ◆なべさんの湧くわく講座&囲碁講座
- ◆シルバー・コーラス ◆きららカレー作り
- ◆安心安全ボラ・南町小 ◆シネマクラブ



受講料無料

例会 「介護施設の現状と介護の未来」

* ~ ~ 現場の施設長に聞く ~ ~ *

◆講師：関町特別養護老人ホーム施設長 ちゅうざこ まこと 中迫 誠 氏



◆日時：2017年9月7日(木) 受付9時半～ 開始10時から12時

◆場所：ココネリ・ホール 3F (練馬駅北口隣接ビル)

昨年9月に「介護の現状と私たちのこれから」という題目で中迫氏にお話をいただきました。当日がお葬式とちあい時間的には半分くらいしかお話しいただけませんでした。中迫氏も来年、もう一度やらせてくださいとおっしゃってくださいました。

ぜひ皆様ともう一度お話を伺いたいと思います。どなたでも受講できますのでお友達をお誘いの上是非ご参加下さい。お待ちしております。

※ 詳細はチラシにて

問合せ先

青木 03-3970-2840



R・A・

で聞けると良いですね。

投稿を心から待っております。

は止むところがありません。

8月は諸行事がお休みで少しは

編集後記