

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. 392号

2017・9・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会

### 日野原先生 安らかに



健生会顧問 渡邊一雄

私の人生の師、日野原重明先生の葬儀は7月29日、青山葬儀場で営まれた。その日は35度を越す猛暑であったが、約4千人が参列し、交流のあった皇后さまも申問された。

式はキリスト教式で牧師の話のあと、葬送の讃美歌「いつくしみ深き」を合唱した。私も私の亡き母も大好きなこの歌を日野原先生に届けとばかりに一生懸命歌った。そしてボランティアをたたえる「愛のうた」(日野原先生の作詞、作曲)をテノール歌手ベニー・チェ Chorl さんが独唱した。先生はいつもボランティアをする人々に感謝

謝していた。式の終わりは葬儀委員長で聖路加国際病院の福井次矢氏の弔辞と長男の日野原明夫氏のお札の言葉で幕を閉じた。105歳の人生を「命は人のために」と説き続け、高齢者に希望の灯をともし「生き方上手」を教示した。高齢者の星ともいえる一生は見事という他はない。明夫氏は死の直前、父は家族の一人一人に「ありがとう」「ありがとう」と言っている息を引き取ったと話した。又、主治医である福井院長は日野原先生は「延命措置を一切拒んでいたのでもしなかった。子供のようによく好奇心が強くなんでも挑戦したい人だった。100歳の時に俳句を始め、「目が覚めて 両手を挙げて 我百歳」という迷句(?)を残している。

先生の好きな言葉は「許す」「出会」「命」だったと。先生がいつも私どもに語りかける言葉は「愛する 創める 耐える 感謝の心」と思っていたので先の言葉に少し違和感を覚えたがやはり先生の考えるところはもっと深いものがあると悟った。先生は毎日「我に人を許す勇氣とその力を与え給え」と祈っていたという。これはクリスチャンが必ず祈る「主の祈り」に入っている言葉で私も心から共感するところである。又、「出会い」を重視することも意味が深い。私も亡くなった両親、妻、長男、友人の写真を見るにつけ「あ、私の人生の中でこのような素晴らしい人々に出会ったことは幸せだった」と思う境地になり、だからこそ現在親しく交際している人々が一層大切に思えてくる。先生との出会いは丁度25年前、先生の80歳の時であった。どうしても東大病院にボラ



ンティアを導入したいと思っていた私は東大病院の責任者たちを聖路加国際病院にお連れし、日野原先生に会っていただいた。院長室に入るなり、先生は「こんにちは」とも言わず「東大の先生方よ。是非、渡邊さんのすすめるボランティアを早く始めたらいかが！必ず成功しますよ。」この鶴の一声で東大病院ボランティアに踏み切ったと東大の加我君孝医学部教授が明言していることをここに記しておきたい。日野原先生は私の人生の師であり親のような親近感で接してきた。私にとっては日野原教というものになつていて「命は生きている時間そのもの、自分の時間を誰かの為に使ってほしい」と語りかけていた師の指針はいつも心の中で生きています。

玄関に飾ってある先生の素敵な笑顔の写真に向かって「おはようございます。今日もがんばります」と毎朝、声をかけています。日野原先生 深いご指導有難うございました。どうか安らかにお休みください。

師は天に 涙かみしめ 遠花火

大王



## ● 健康便り



### セルフメデイケーション税制

薬剤師 岡田陽子

「セルフ」は「自分」、「メデイケーション」は「薬剤」とか「投薬」という意味です。「セルフメデイケーション」とは、「自分で薬をのむこと」ですが、「お医者さんで薬を処方して貰う」のでなく、「自分で健康増進や病気予防に努め、また、軽い不調は自分で手当する」意味で最近よく使われます。

今、医療費は増大し、国の財政を圧迫しています。健康保険の存続のためにも、医療費の増大に歯止めをかける必要が生じています。そこで、特に生活習慣病を予防したり、症状が軽く低額ですむ内に治療したり、自分で手当をする「セルフメデイケーション」が推奨されています。

お医者さんでしか貰えなかった鎮痛剤「ロキソニン」や胃薬「ガスター」が薬局やドラッグストアで買えるようになったのは、この一環です。このように薬局やドラッグストアで買えるようになった薬を「スイッチOTC」と言いま

す。平成29年から、「スイッチOTC」医薬品を買った金額が1年間で1万2千円を超えたら、超えた分を所得控除できる制度が始まりました。「セルフメデイケーション税制」と言いますが、「スイッチOTC薬控除」とも呼ばれています。(上限額8万8千円)今年からスイッチOTC薬を買った領収書は税金申告用に取りっておきましょう！(生計と一緒に家族の分も合算できますよ。)

但し、この控除には「健康の維持増進及び疾病の予防への取組として一定の取組を行う個人」という条件があります。具体的には、特定健康診査、予防接種、定期健康診査、健康診査(註)、がん検診のどれかを受けた人です。(領収書や結果通知書で証明します。)

従来は医療費控除と併用はできません。そして今のところ、平成33年までと期限があります。

9月よりもっと早くにお知らせした方がよかったです。勤務先で扱ってないため、気付くのが遅かったのです。お許し下さい。

(註)健康診査には控除の対象外もあります。控除の詳しい条件は税務署にご確認下さい。

## ● 納涼食事会報告



菅原美佐子

7月27日(木) 39名参加

土用丑の日の二日後にしては珍しく涼しい日中でした。

久しぶりに今夏の納涼会は、桜台の中華レストラン「茶平」で開催されました。12時半全員が揃ったところで青木会長の挨拶の中で、健生会の活動に興味をもたれて急遽参加して下さった、山崎隆司様、蓮池博子様のご紹介がありました。嬉しいことにお二人もその場で健生会に入会なさって下さいました。

全員で乾杯の後、円テーブル5か所に食事が次々と運ばれてきました。お料理の感想や、会員同士がゆっくり話す機会が少ないので、それぞれのテーブルで会話が弾みました。

お腹も満たされたころ、浅香光健こと高田健治さんが、夏バージョンの白い着流しに脇差、そして大徳利をさげ、菅笠で顔を隠して颯爽と登場。会場は拍手喝采。片手にマイクをもち「大利根無情」を歌いながら踊り始めたのですが、マイクの調子が悪かったのか、は

たまたお酒の飲みが足りなかったのか始めからやり直して、見事に踊り終えたときは万雷の拍手、さすがプロ級です。

次は青木会長の「この街で」の独唱。なかなか曲が始まらないので不思議そうな顔をしていた会長。テープがラジカセにセットされていなかったハプニングの後、きれいなソプラノの声を聞かせてもらい三番の歌詞は皆で合唱になりました。

余興の最後は三遊亭大王こと、渡邊一雄顧問おはこの小咄「夕立や」で皆を笑わせてくれました。その後、渡邊先生の故郷岐阜県の「長良川演歌」と香港に赴任していた時に良く歌われたという「何日再会来」を中国語で歌い、いつもの美声に皆うつとりました。その後全員で三曲合唱。ちよつと音程が外れた所もありでしたがそこは会場の皆でカバー。そしてビンゴゲームへと移りました。5分もしないうちにビンゴの声があり、何度数字を見直しても開かない方々にとっては羨ましい限り。皆それぞれの景品を貰った頃にはデザートは杏仁豆腐も美味しく頂いて、納涼会は幕となりました。



《健さんの試写室便り》

第62回 高田健治

「笑う故郷」

アルゼンチンのノーベル賞作家ダニエルは受賞後、外界と遮断しバルセロナの豪邸で悠々自適の暮らしをしていた。ある日生れ故郷サラスカから招待状が届く。40年来帰っていないが名誉市民の称号を与えたいとのことだった。スペインからアルゼンチンへと飛んだ

ダニエル、迎えに来たのはラモンと言う男一人。車は途中でパンク、スペアタイヤも携帯電話も無く、野原で一夜を過ごすのだが、これらは、これから起こる怒濤のハプニングの前触れに過ぎなかった。

主演 オスカル・マルチネスはベネチア映画祭主演男優賞

アルゼンチン・スペイン

監督 ガストン・ドウプラット

9月16日公開 星 4つ

「サーミの血」

1930年代、スウェーデン北部のラップランドで暮らす先住民族サーミ人は差別的な扱いを受けていた。少女エレ・マリヤは親元を離れサーミ語を禁じられた寄宿学校に通っていた。そんなある日、スウェーデン人のふりをして、忍び込んだ夏祭りでニクラスと出会い、恋に落ちる。そこで彼女は自分の未来は自分で決める事、人間として当たり前の権利すら与えられない生活から抜け出したいとニクラスを頼って、列車に乗り、街に出るのだが・・・美しい自然を舞台に、サーミ人少女の成長物語、差別にあがらない生き抜く姿に心打たれる感動作である。

主演 S・ス・パルロクはサーミ

人で多くの主演女優賞。 瑞典

監督 アマンダ・シエーネル

9月16日公開 星 5つ

「スクランブル」

高級クラシックカー専門の窃盗団のリーダー、フォスター兄弟のフランス・マルセイユでの華麗で大胆、命を掛けた大作戦。ターゲットは3800万ドルの走る芸術品と言われるフェラーリ250GT0、持ち主と依頼人は互いに敵対する凶悪なマフィアのドン。作戦は成功するか、スリリングで華麗な展開に固唾をのむ。カー・マニア垂涎の世界の名車が勢揃い。

仏 監督 アントニオ・ネグレ

9月22日 公開 星 5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、裁縫道具

5号かぎ編み針

\*日時 10月2日(月)

作品 かわいいお針箱

20名 限定



申込みは事前に電話連絡を下さい。

浜 03-399901661

◆「歩こう会」

横浜 ところ美術館で

「レオナルド・ダ・ヴィンチ展」

モナリザで有名ですが、実は科学の天才だったダヴィンチ。彼の手稿の最新の研究に基づいた60点もの大型模型の展示です。

\*日時 9月9日(土) 朝8時

\*場所 大江戸線練馬駅改札前

\*雨天決行

\*交通費は練馬→横浜駅、シルバードパスの方は片道310円。

そごう西武 横浜店のご厚意で、チケット14枚有ります。日本初の模型等が好評で大盛況です。

今回は、申込みをお願いします。

チケットは先着順に差し上げます。

(岡田09023296000)

◆「シネマクラブ」

9月12日(火) 映画鑑賞会

上映作品 「三度目の殺人」

上映時間 9月6日に決まります。

1回目の上映時間の10分前に

集合(切符売り場前)

昼食 全満楼(中華)

問合せ先 長谷川

電話 03・3991・0713

## 今後の活動予定 (メモ帳に記入しておいて出来るだけ参加を！)

### ■ 29年9月7日 (木)

\* 「介護施設の現状と介護の未来」 現場施設長に聞く

講師：関町老人ホーム施設長 ちゅうざこ まこと 中迫 誠 氏

場所：ココネリ・ホール (練馬駅隣接ビル)

受付9時半 開始10時～12時

### ■ 29年9月23日 (土)

\* 「大江戸花めぐり」

行き先：ガーデンテラス紀尾井町を歩く  
練馬駅大江戸線改札 8時集合



### ■ 29年10月27日 (金)

\* 「江古田明和会と合同親睦 日帰り旅行」

行き先：群馬県・沼田方面

月夜野びーどろパーク 見学

リンゴ狩り (園内食べ放題)

ガトーフェスタハラダ工場見学



### ■ 29年11月20日 (月)

\* 「エンディングノートで自分史活用」

講師：尾上正幸氏 終活エンディングノート活用アド

バイザー 東京葬祭 取締役

場所：ココネリ・ホール 3階 (練馬駅隣接ビル)

受付9時半より 開始10時



より良く生きるために人生の終わりに備えて身の周りを整理する「終活」をする方が増えて来ました。一方で「なにをしたらいいか解らない」「人生の終わりについて考えるなんて気が進まない」という方もいるかもせれません。でも、実際に終活をしている方たちはいたって前向きです。

今まで考えてもみなかった事、面倒で放っておいたこと、当たり前すぎて見落としていた事などのいろいろなことに向き合い、じっくり考える方も多いようです。

そうしながら、今まで生きてきた道のり、そして、これから先の人生についてみつめ直しておく終活は「今とこれからをより良く生きるための活動」と言えるでしょう。

【8月役員会報告】

8月7日(月) ココネリ研修4

出席者 青木・保坂・内田(稚)・

内田(ま)・菅原・長谷川・

土橋・浜・西山・岡田・

村松・山崎

○司会 浜

\*今月より村松さんが復帰、山崎

さんがオブザーバーとして

参加

●納涼食事会(7/27の反省と  
会計報告

・出演者の更衣室やマイクカッセ

ト等の細かな点で準備不足があつ

たが、一同和気あいあいと楽しい

ひと時を過ごせたのでは…

・健生会より9035円を補填

(ビール代やビンゴ関連費用)

●9月例会(9/7)の担当

司会・長谷川、受付・菅原、土橋

案内・内田(稚)、内田(ま)

機械・岡田、西山、看板・青木

なお、11月例会は「元気になる

自分を創るエンディングノート」

を11月20日に予定

●クロネコ便(ニュース発送料)

・10月より税別で140円に値

上げとなるため一般封書は郵便局

に変え、大型封書は極力一般封書

に切り替えていく

・7月より田中節子さんが發送委員として新たに加わった

●江古田明和会との合同バス旅行

10月27日群馬県沼田方面へ、

詳細は次号の健生会ニュースにて

●健生会での政治活動等について

たたき台をもとに文言化を図った

が、議論百出で結論出ず、来月に

持ち越し

●ホームページ関連

納涼会の写真をアップ

●健生会創立年月日の件

設立・1985年3月23日

法人成り・2012年7月18日

今後はこれで統一する

●9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9月4日(月)

ココネリ多目的1

\*校正9月21日(木)

ココネリ多目的1

\*印刷・発送9月28日(木)

生涯学習センター (文責) 西山

\*新会員紹介

石神井台 山崎 隆司様

下石神井 蓮池 博子様

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 10名

7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) 20名

7月27日(木) 学習センター

青木玲子 内田稚代 西山重和

小坂 茜 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

中村 清 田中節子 落合澄子

柳瀬紀子 高山節子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(8月・小茂根)

大久保晴子 鷺池聰子 清水マツ子

菅原美佐子

◆「きらら生活支援昼食会」

8月11日が祭日の為お休み



～～ 大江戸花めぐりのご案内 ～～

ガーデンテラス紀尾井町を歩く

2017年9月23日(土) 練馬駅大江戸線改札・8:00 集合

☆JR四ツ谷駅赤坂改札出口午前9時に市川先生と合流

☆外堀—ニューオータニ庭園—東京ガーデンテラス紀尾井町

☆昼食はホテルニューオータニ、ガーデンコート ガンシップ

★参加費：3,500円(昼食、記念写真、テキスト、郵送費 他の実費)

★締め切り日：9月16日(土)

★参加者は当日封筒に参加費と〒 住所、名前を書いて持参。

★事前・申込先： 土橋 3970-3451 青木 3970-2840



俳句

中村 清

早照れている妻の笑顔や母の日前  
原爆忌又一人逝く祈るのみ  
連れ立てて歩行練習薄暑かな  
ボランティア今日で終りと夏衣脱ぐ  
田んぼアート白鷺が飛び

みどり浮く

## 2017年(29年度) 9月 行事案内

- ▼ 1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
- ▼ 1日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 2日(土) 10:00 「自彊術」第1.2.3.(土) 桜台地域集会所2F (環7脇)
- ▼ 4日(月) 10:00 「役員会」 ココネリ・多目的1
- ▼ 4日(月) 13:00 「まゆの会」ラリエットマフラ風 ココネリ多目的1・2
- ▼ 6日(水) 13:30 「練馬シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 7日(木) 10:00 「介護施設の現状と介護の未来」ココネリ・ホール3F
- ▼ 8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
- ▼ 9日(土) 8:00 「歩こう会」横浜そごう・美術館 大江戸線 練馬駅改札集合
- ▼ 12日(火) 「シネマクラブ」1回目の上映時間の10分前に切符売り場前集合
- ▼ 15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
- ▼ 15日(金) 10:00 「健康連絡会」大泉保健相談所
- ▼ 15日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 20日(水) 13:30 「練馬シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 21日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的1
- ▼ 23日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」大江戸線 練馬駅改札集合
- ▼ 28日(木) 10:00 「印刷発送」生涯学習センター 会議室1



9月1日



防災の日



### \* 健生会&江古田明和会と合同・秋の日帰り旅行のお知らせ \*



～群馬県・沼田方面(月夜野びーどろパーク工場見学、リンゴ狩り、ガトーフェスタハラダ見学)～

今回は明和会と合同で旅行を計画致しました。明和会でお仕事をしておられる若い方達と親睦をはかりたいと思います。若い方達と一緒に楽しみます!

大勢の参加をお待ちしております。新会員の方も参加を! 一人参加でも役員がエスコートしますので安心してお申し込みください。中高年者は行くところがあるのが1番! バスで行くので楽です。

★日時: 10月27日(金) 練馬文化センター入口 横8:45 出発 高野台駅ピーコック前 9:00 出発

★参加費: 7,000円(バス代・保険・高速代・昼食代・リンゴ狩り・リンゴ2個お土産付き等)

★締切日: 9月15日(金) 迄にお申込み下さい。 申込先 3970-3451

役員に手渡し出来ない方は電話で先に申し郵便局へお振込下さい。(2日前以降のキャンセルは返金不可)

加入者: 健生会(けんせいかい) 口座番号 00190-5-567939 詳しくはチラシ参照!

### 編集後記

今年の夏は7月は猛暑で梅雨が明けた8月になってから雨の日が21日続き、異常な夏となっています。皆様、お元気でしようか?

7月の納涼会の楽しかった様子は菅原さんが克明に描いてくださっています。場所の選定など役員はかなり気を遣うのですが、練馬周辺でなかなか適当な場所がありません。会員の皆様の中でご推薦の場所がありましたら是非、役員にお知らせください。

長い間、役員にもう少し男性が参加してほしいと願っておりました。7月4日パワカレ9期生の卒業式に出席した私は素晴らしい方を先生から健生会に推薦して戴き、大変喜んでおります。山崎隆司さんです。当分はオブザーバーとしてのご参加ですが、皆様にもどうぞ覚えていただきたいと思っています。

本日チラシを入れましたが昨年「みんなのおながくかい」にご出場いただいた富田雅子さまの梅流会がお能の会を開催されます。会場入り口で健生会というと6000円ではなく3000円で入場できます。奮ってご参加ください。



R・A・