練馬健康と生きがいを語る会

http//www.npo-ke nseikai.com/

393号 No.

• 10

発行:青木 玲子

3970-2840 編集:役

歳を重ねるということ

代も厚遇されています。 か?健生会も高齢者の多い団体な る人が多いことをご存知でしょう 手厚く、他の区から引っ越してく ので役員会、例会などに使う場所 練馬区が高齢者、子供の福祉に 会長 青木 玲子

設の現状とそこに働く介護士の現 いた。そして今、実際に働いてい よりも進んだ実態を見せていただ も毎日欠かすことのできない排泄 て寝たままできる方法など、昨年 についてもロボットが助けてくれ ットも含む)、寝たきりになった時 の様々な福祉用具(介護支援ロボ - ム施設長の中迫誠さまに介護施 9月7日に関町特別養護老人ホ 介護の負担を軽減させるため

> 思いました。一番大事なのはそこ すことによって、後を継いでくれ る介護士たちに明るい未来像を示 その仕事を託すのです。 くことができれば、自分の子供に、 で働く人、その人たちが楽しく働 言ったのです。その言葉でここが 子もこの仕事についています。」と 会の詳細を聞いた後、施設長が「息 訪問したことを思い出しました。 護老人ホームシャローム横須賀を から平成26年8月にパワカレの る人たちが育っていく。このお話 二期生の勉強会で当時日本で一番 人気の高いと言われている特別養 **人気の高い秘密がわかったように**

奥の粘液を綿棒で取り、調べて「溶 っぽいと思って医者に行くと喉の する羽目になった。ちょっと風邪 村敬老館の敬老祭の司会もお断り く、何年かお引き受けしていた中 私は昨年は体調を崩すことが多

たことか? ことになる。 質を飲み続け、それでも体調が良 連菌」が出ています。「それってな 察に来るから大丈夫です」「??? なたはおかしいと思うとすぐに診 も多いとのこと。「先生、私は溶連 一に?確か子供のかかる病名と思 くならないと3日間の点滴と言う 溶連菌に侵されると1週間抗生物 とがあった。先生は「いいえ、あ 菌で死ぬのですか?」と聞いたこ っていたけれど」。最近は高齢者に それを何回繰り返し

整形医で、 じでまともに歩けなくなり、隣の われた。20年前に2度手術をし らったところ変形性膝関節症と言 症を起こしたことがわかった。 た左足の関節が高齢化して膝関節 しくなり、膝の骨が引っかかる感 「最悪は手術です」。先生はことも 今年は春ごろから左足がおか レントゲンを撮っても

> けるために必要なことが書いてあ という冊子に自分らしい生活を続 ら名称が変わった)練馬区が発行 と言っていたが2017年4月か で行った。(前は地域包括センター 高齢者相談センター中村橋へ飛ん 行きたいところに連れて行ってく すぐお電話ください。」と言われ説 けられますか?」「大丈夫ですよ。 たときはどのようなサポートが受 に置いておかれると良い。そこで るので一人暮らしの方はぜひ手元 している「すぐわかる介護保険」 れたけど、その夫ももういない。 手術後、松葉杖の私を車に乗せて しで手術?20年前は夫も元気で なげにおっしゃいます。一人暮ら 「もし手術後一人で家に帰ってき 「さあ大変!」と思った私は早速、

に希望をもって生活していきたい。 の幸せをかみしめ、感謝し、 ている。今日一日元気でいること 下りができるようになりほっとし なくなり、階段もトントンと上り かり、4か月ほど日参し、痛みも 現在は私に合った整骨院が見つ

明を受け、

登録をしてきた。



葛根湯(かっこんとう)

が痛む風邪によく効きます。 寒気がしたり、汗が出ず、頭痛が したり、肩こりや筋肉や体の節々 は漢方の風邪薬とし 薬剤師 特に風邪の初期、 岡田 陽子

別の漢方薬を使います。 ている風邪に葛根湯は合いません。 発汗や、長引く咳や、胃腸にき

める働きを持っています。 葛根湯は血行をよくし体を温

うと感じたときに一包飲みます。 ことも多いです。 体が温かくなり、風邪がおさまる っと寒気がし、あ、風邪をひきそ 私は葛根湯を家に常備し、ぞく

合わせです。全て乾燥させたもの 葛根湯は次の7種の生薬の組み

経を刺激し気管支を拡げ、息苦し エフェドリンという成分が交感神 ②大棗(たいそう)なつめの実。 ③麻黄(まおう)茎を使います。

として注目されています!

最近はアルコール依存症に効く薬

①葛根(かっこん)葛の根っこ。

とも言います。 使います。炎症をとるグリチルリ ケイの樹皮。シナモンの仲間です。 ナン酸を多く含みます。 リコリス ⑥甘草(かんぞう)根や根茎を ⑤芍薬(しゃくやく)根の部分。 ④桂皮(けいひ)トンキンニッ

燥させたものなのです。 り)と言います。今は錠剤や顆粒 がのことです。体を温めますね。 まり、錠剤や顆粒の「葛根湯」も、 す。エキスとは抽出物のこと。つ して葛根湯エキスと書いてありま で買えますが、その箱には成分と の葛根湯が手軽にドラッグストア しています。煎じ薬(せんじぐす です。湯の字が付いているのが示 出して飲むのが本来の葛根湯の形 元は煎じて作った液体を濃縮・乾 これらの生薬を水から数十分煮 ⑦生姜 (しょうきょう) しょう

漢方薬局や漢方専門医では今も煎 じ薬を使うことも多いです。 がコーヒー豆からドリップしたの 煎じ薬の方が効き目は良いです。 同じではありません。漢方薬では はまた別物ですよね! インスタントコーヒーもあります 目なの?とよく質問されますが、 煎じ薬も錠剤・顆粒も同じ効き

> 違いがありますので、買うときに は比較してみて下さい。 て葛根湯エキスの入っている量に 市販の葛根湯はメーカーによっ

ざると、漢方薬のバランスを崩し 用します。 効き目が悪くなるからです。 または食間 葛根湯は食前(食事の30分前) 他の食物と胃の中で混 (食後2時間後) に服

薬とを併用すれば、動悸などの副 りません。例えば、エフェドリン や副作用の問題が無いわけではあ 作用につながります。薬の併用は 拡げるために交換神経を刺激する の入っている葛根湯と、気管支を 薬剤師に相談をしましょう。 漢方薬であっても、飲み合わせ



横浜そごうデパートの屋上

歩こう会 そごう美術館のダヴィンチ展 報告

る美術館の「レオナルド・ダ・ヴ 9月9日、 横浜そごう6階にあ 岡田 陽子

後は屋上見物に行ってきました! からの眺めが良い」と教わり、食

チケットを手配してくれた保坂さ んのおかげで実現した企画です。 ィンチ展」に行ってきました。 「グライダー」「自転車」「歯車

装置」など、レオナルドが考案し

て手稿に描いたものを大型模型に

じ入りました。そして、一人で色々 われるのも納得と感じました。 な仕組みを考え付くのは天才と言 性を広げようとする強い意志に感 スクリュー」などの実用を目指し ている展示品を見て、人間の可能 上歩行器」「水力のこぎり」「空気 した60余点の展示でした。 水や空気の性質の研究をし、「水

も空いていて、そこを川が流れ、 まいの小和田さんに「そごう屋上 加わり12名で「東京美々卯」へ。 と話し合いながら歩きました。 解放感ある風景でした。どことな ら高島水際線公園まで40分散歩。 く海の香りもして、「気持ちいいね」 ル群が立ち並びながらも広い土地 「練馬とは全く異なる風景だね」 そして横浜そごう近くにお住 ランチは小和田さんのご両親も 10時の開店前には、横浜駅か 高層マンションやビジネスビ

「介護施設の現状と介護の未来」 9月7日 ココネリホール

ものにする為、施設長さん以下ス ばなりません。 負のイメージを消して行かなけれ ない職業》。と載っているそうで、 科書には《介護の仕事は希望の少 す。中迫氏が閲覧した高校生の教 タッフの皆さんは考えて居られま して介護の仕事の未来を希望ある 介護を目指す若い人が減っている、 行動にも使い良いロボットを導入 ました。将来増え続ける入居者の を工夫してゆく方針の説明があり 留意して、種々のロボットの活用 ドな仕事の負担の軽減と、健康に について講演をして頂きました。 最初に、ホームの職員達のハー 年に引き続き「老人ホーム」 関町特別養護老人ホーム 中迫 誠

の「地域包括センター」や「在宅化とが重なってしまった日本社会の本当に難しい社会問題に取り組の本当に難しい社会問題に取り組の本当に難しい社会問題に取り組の本当に難しい社会問題に取り組の世代の高齢化と少子化時団塊の世代の高齢化と少子化時

た父親を民間のホームに入居させた父親を民間のホームに入居させたり制度を充実させたりする方法をり制度を充実させたりする方法をり制度を充実させたりする方法をの事です。 3年前、私は、104才になった父親を民間のホームに入居させた父親を民間のホームに入居させた父親を民間のホームに入居させた父親を民間のホームに入居させた父親を民間のホームに入居させた父親を民間のホームに入居させた父親を民間のホームに入居させた父親を民間のホームに入居させた父親を民間のホームに入居させた。

親孝行したつもりでいました。 親孝行したつもりでいました。 別でのでハッと驚きました。家族 関くのでハッと驚きました。家族 関の前を行ったり来たりしてい いつ家に帰れるの?」と のを見る方が嬉しいのだ!と気 のを見る方が嬉しいのだ!と気 のを見る方が嬉しいのだ!と気





● シネマクラブ報告

したが、当日はあいにくの雨…そり月12日(火) 8名参加9月12日(火) 8名参加9月12日(火) 8名参加9月12日(火) 8名参加9月12日(火) 8名参加

役所広司にも感じられ、 ます。容疑者を演じる名優役所広 観ている私たちも、見えない「真 督初の法廷劇、観る者を引きこれ 作品を鑑賞しました。是枝裕和監 チア国際映画祭出品で「話題」の れでもお集まり頂いた皆様とベネ 技の応酬に引き込まれます。 VS容疑者は、役者福山雅治VS てしていく過程が絶妙で、弁護士 ーンには圧倒されました。この二 のガラス越しの弁護士との対峙シ 司の怪演ぶりは見事で、接見室で 実」解けない「謎」に揺さぶられ で、劇中の主人公の弁護士同様、 人の立場(関係)が徐々に変化し 体感型心理サスペンス…という事 迫真の演

はないようでした。 誰もが答えを見つけるのは簡単でからは口々に「うーん…難しい」 鑑賞後、劇場から出てくる皆様

ムです。今回の鑑賞作品はもちろ解説をいただく嬉しいランチタイいつもの中華店で、高田さんから映画が終わったら雨も上がって

敵なひと時を過ごしませんか? り、お勧め映画の紹介や俳優さんり、お勧め映画の紹介や俳優さんの話から時事ネタまで、盛り沢山な賑やかで楽しい時間を過ごしました。映画についての感想を語り合ったい会話、貴方もシネマクラブで素い会話、貴方もシネマクラブで素が個々に観られた



「玄米菜食主義で元気に 小泉 省三

長生きしよう」

展山令仁先生の著書「心の健康・体の健康」をきっかけとして、 5年前から玄米菜食主義に切り替え、特にこの1年はそれを徹底した。お陰様で長年にわたって飲み続けてきた各種の内服たって飲み続けてきた各種の内服をができました。1年前からの妻を、夫婦ともに完全にやめることができました。1年前からの妻を、夫婦ともほぼ克服しました。その間、多数の本を読みましたが、特に森下敬一郎先生の著書「心の健尾山令仁先生の著書「心の健尾山令仁先生の著書「心の健尾山令仁先生の著書「心の健尾山令に対している。

受けております。 がえる胚酵食」などに特に感銘を 実先生と共著の「腸から体がよみ

はそう述べておられます。 長年臨床医師として4万人ものガ ん」自然医学の第一人者であり、 ン患者に接してきた森下敬一医師 「ガンは不治の病ではありませ

ています。 治療には穀物・菜食が必要と述べ 駆けること10年、日本の国会で れています。森下医師はそれに先 求したもので、理想的な食事とし 年にわたり食と慢性病の関係を追 界に衝撃を与えました。これは2 バン・レポート」が発表され、世 食物とガンの関係を説き、予防と てなんと元禄時代の和食が挙げら 1977年、米国では「マクガ

shouzou 79@gmail..com くり連 ります。健生会の皆様、読書会を ませんか?ご賛同くださる方は たりして、楽しく可能性を追求し 開いたり、玄米食を調理して食べ す。来年の2月で私は80歳にな 歳まで生きられると聞いておりま 人間は努力すれば元気で120



【9月役員会報告】

9月4日(月) ココネリ多目的1 青木・保坂・内田(稚)・ 内田(ま)・菅原・長谷川

土橋・浜・宮田・岡田・

西山

○司会

当日は資料の配布はしない)9月例会(9/7)の事前準備

一今後の例会の在り方について 役割分担は先月決めた通り

とする 乏しく、来期に向けての検討課題 ・色んな意見は出たが、即効性に

は5名の見込み) 関係の話をお願いすることにした は健生会で募る予定、役員の参加 ・次回3月例会は馬場先生に脳活 募集人数は最低40名(25名)江古田明和会との合同バス旅行

*

間違えないように注意する事 いるが、若干の延長は問題なし く文化センター玄関となっており、 ・集合場所は練馬区役所前ではな 締め切りは9月15日となって

ことのみここに記す 文言化することには、 **怠見があり、議案として審議した** 先月からの継続審議であったが、)健生会での政治活動等について 強硬な反対

ホームページ関連

動内容)のため、浜・西山が岡田 のアシストをすることになった ボランティア保険 更新が遅れ気味(特に最近の活

しており、 ・毎年4月に健生会が一括で申請 期中に付保対象者が出

用意する た場合は、 ・保険申込書や保険料は事務局が 本人が保険申請を行う

と行事案内の確認 110月号健生会ニュースの内容

*次回役員会10月2日 ココネリ研修室3 月

* 校正10月24日 (木) ココネリ多目的室1

·印刷・発送10月26日 (木) 生涯学習センター・会議室1 (文責) 西山





再入会員

東久留米市 水野清子 様

《健さんの試写室便り》

「ナラタージュ」 第63

雑・・。そんな中、同級生の小野 仲は進展するが、葉山の想いは複 葉山にかねてから想いをよせてい の男の間で揺れ動く女心・・。 小野との同棲生活を始める。二人 から告白され、泉は葉山を諦め、 た泉は快諾、これを機会に二人の 伝って欲しいとの電話、 演劇部顧問 葉山から演劇部を手 原作 島本理生の話題作、朝ド 禁断のラブストーリー。 葉山で大胆なベッドシーン、 有村架純の泉と嵐の松本潤の ラひよこでヒロインを演じる 大学2年生の泉に、 高校時代の 妻のいる

松竹 10月7日公開 監督 行定勲 4 つ

「愛を綴る女」

無い生活をいとなむことになる。 美しいガブリエルは最愛の人との 院に入院する。そこで戦争で負傷 そんなある日突然の病で山麓の病 恋に破れ、失意のなか両親の勧め で実直なジョゼの妻となり、愛の 南仏の小さな村で暮らす若く

実の愛とは・・? の歳月が流れ、その果てに知る真出会いを果たす。それから17年

ストーリー。

ストーリー。

ストーリー。

10月7日公開 星 4つ
仏 監督 ニュール・ガルシア

*****日時

11月6日 (月)

「婚約者の友人」

1919年、戦争の傷跡に苦しいたイツ。婚約者をフランスとの時場で亡くしたアンナ。悲しみの日々を暮らす彼女が墓参に行くと日々を暮らす彼女が墓参に行くと見知らぬ男が花を手向けていた、男の名はアドリアン、戦地で一緒だったと言う。アンナは家に招きだったと言う。アンナは家に招きがたいたと言う。アンナは家に招きがいた時、アドリアンは自らの正体を告白する。それは次々と現れる謎の幕開けだった・・・。

岡田090・2329・6000

◆お知らせ

◆「まゆの会」



*日時 10月2日(月)

持ち物 物差し、裁縫道具 作品 かわいいお針箱 ココネリ 多目的1・2

申込みは事前に電話連絡を下さい。20名 限定

浜 603-3990-1661

◆「歩こう会」

集合:平成29年10月14日 (土)

8時 大江戸線練馬駅改札
▽コース:練馬駅→(都営線を乗
▽桔梗門で申込をして、皇居参観
※本人の確認できる書類(保険証
案内に参加(10時~11時半)。
案内に参加(10時~11時半)。
など)が必要です(コピー不可)。
など)が必要です(コピー不可)。
大途中で離れたりは出来ません。
学が費 無料 (交通費・ランチ代は各自負担です。)

テ代は各自負担です。)

◆「シネマクラブ」

10月10日(火) 映画鑑賞会上映作品「ナラタージュ」上映作間 10月5日にわかり上映時間 10月5日にわかります。
ユナイテッドシネマ豊島園上映時間の10分前に切符売り場前集合昼食 全満楼 (中華)時間・問合せ先 長谷川時間・問合せ先 長谷川

菅原美佐子

◆ ボランティア活動

◆ニュース (割付・校正) 11名 8月22日 (火) ココネリ 青木玲子 保坂武雄 西山重和 市田陽子 浜寿美子 菅原美佐子 で開発 (大) ココネリ

宮田頼子 中村清 保坂武雄 柳瀬紀子 落合澄子 今村安江 8月29日 ◆ニュース 橋本 光 土橋昌子 内田稚代 葛谷豊子 村松千鶴 嶋木和子 山崎隆司 (印刷、発送) 20名 (火) 学習センター 菅原美佐子 八木ふみ子 岡田陽子 田中節子 内田まさ子 長谷川直子

鷺池聰子 清水マツ子高村直子 篠崎玲子 大久保晴子高村直子 篠崎玲子 大久保晴子(9月・小茂根)

◆「きらら生活支援昼食会」◆「きらら生活支援昼食会」◆「きらら生活支援昼食会」

佐藤みのり 藤野悦子内田まさ子 内田稚代9月9月

◆「やすらぎ会」 15日 14 名 15日 11 名

俳句 中村清

路地裏に皇帝ダリヤ華やぎ夏帽と鉢巻き挨拶交しおる処暑と言うも熱や列島は甜瓜丸齧りして留学生

2017年(29年度) 10月 行事案内

- ▼ 2日(月)10:00「役員会」ココネリ・研究室3
- ▼ 2日(月) 13:00 「まゆの会」かわいいお針箱 ココネリ・多目的1+2
- ▼ 4日(水) 13:30「練馬シルバー・コーラス」生涯学習センター第3教室
- ▼ 6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(土)10:00「自彊術」第1.2.3.(土) 桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 10日(火)「シネマクラブ」上映時間の10分前に切符売り場前 集合
- ▼ 12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
- ▼ 12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
- ▼ 13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
- ▼ 13日(金) 11:00 「やすらぎ会」 厚生文化会館
- ▼ 14日(土) 8:00「歩こう会」皇居参観 大江戸線練馬駅改札8:00集合
- ▼ 18日 (水) 13:30 「練馬シルバー・コーラス」 生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 20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
- ▼ 24日(火) 10:00「ニュース校正」ココネリ・多目的1
- ▼ 24日(火)~25日(水)「やすらぎ会」和どう温泉1泊旅行
- ▼ 26日(木) 10:00「印刷・発送」生涯学習センター 会議室1
- ▼ 27日(金)「秋のバス旅行」練馬文化センター玄関前8:45 出発 高野台駅ピーコック前9:00 出発





健生会&江古田明和会と合同・秋の日帰りバス旅行



~群馬県・沼田方面(月夜野び一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旅行です。楽しみですね。 体調を整えて当日を迎えてください・

★集合場所/時間:10月27日(金)

① 練馬文化センター正面玄関前 8:45 出発

という。



② 高野台駅 ピーコック前

9:00 出発

要注意今回集合場所は、練馬区役所では無く、練馬文化センター正面玄関前です。間違いのないように!

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

★問合せ先: 3970-3451 ご案内チラシは当日持参するとよいでしょう!

■2日前以降のキャンセルは返金出来ませんのでご了承ください。



R

を は練馬文化センター正面玄関前が は練馬文化センター正面玄関前が は練馬文化センター正面玄関前が は練馬文化センター正面玄関前が は練馬文化センター正面玄関前が は練馬文化センター正面玄関前が ないます。いつもは練馬区役所と なが、今回 なが、の皆様が参加してく ない、の皆様が参加してく

体が資本のお相撲さんでも怪我体が資本のお相撲さんでも怪我は、ゆっくりと行動する。同じ姿い。よろめいたら直ぐ掴まる。慌て転ばないよう、気を付けてください。よろめいたら直ぐ掴まる。慌て転ばないようとがある。くれぐれもは勝てない。まして私たら高齢者には勝てない。まして私たち高齢者には勝てない。まして私たち高齢者には勝てない。まして私たち高齢者には勝てない。まして私たちを見るとは色々あります。

年夏場所以来99年ぶりのことだで連日観戦している。この秋場所ほとが優勝したが優勝決富士が頑張って優勝したが優勝決富士が頑張って優勝したが優勝決富士が頑張って優勝したが優勝決高世級の大関豪栄道も不甲斐ない。 3横綱、2大関の休場がほかがです。

編集後記