

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. 394号

2017・11・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



めこの保険に年率1・5%の利息が付く。為替リスクはあるが、元本保証ではあまり例が無いと思う。銀行もその代理店となっている。

③ 遺言、遺産相続 保険会社の担当者の忠告で、この春から私も準備に入っている。財産目録は保険会社が無料で作成してくれ、担当の弁護士も紹介してくれた。弁護士費用も一式の手続きの原則は、リーズナブルと思い契約した。これを機会に、家内とも、娘たちとも初めて、将来の事やお金の事を良く話し合う事が出来た。普段はしなかったが、場を設けて行なった。まだ他にも、終活はあるだろう。生活のスローダウン、断捨離、エンディングノート、尊厳死の宣言などなど。全て準備完了にはならないだろうが！

役員会で「終活」を健生会の新テーマとすることを提案しました。第一弾が11月20日の例会です。「エンディングノートで自分史活用」のタイトルで、終活アドバイスザーの尾上正幸さんにお話しいただきます。案外明るく楽しいです、多くの方のご出席を望みます。今後の例会に「保険」、「遺言・遺産相続」はいかがですか？

終活 私の取組み

副会長 保坂 武雄

「終活」という言葉があふれている。30余年前迄は皆が「長寿」を望んだ。大幅にその望みがかないような予測を見越して、それから「健康と生きがい」が大切と健生会が生まれた。そして今、長寿が予測を大幅に越え、この数年に出て来たのが終活の必要性なのだろう。若い人達は勿論我々も、終活なんて縁起でもないと考えていたが、親類、友人等の計報が増え、月日の経つ早さを思うとそうも言っ

て居られない。演技派女優 財前直美さんが「終活ライフケープランナー」の資格を取って活躍中、遺族が困らない為のアドバイスをしたいと言う。私たちの子供世代の財前さんのインタビューが産経新聞に大きく出て、その意見は判り易く射っている。終活とは幅広い中身だが、主体は①葬儀、お墓のこと②保険のこと③遺言、遺産相続のことだと言う。私自身も80歳を迎える頃から、お墓、遺言の事を考え始め、保険についてはこれまでのモノとは異なる対応を始めた、遺言も準備中だ。

① 葬儀お墓の事 毎月の様に通夜、告別式に、親類、友人を見送る。葬儀はそれぞれの状況でいろいろバラエティがある。そんななかで、永く闘病したが最後まで趣味を続けた先輩の、美しい花で飾られた祭壇に、言い残した音楽が流れていた例を思い出す。

三男坊の私にはお墓が無く、子供は娘だけで姓を継ぐ者もない。知人の勧めで由緒ある寺の新タイプの墓を持つ事を決心した。実は

家内のイニシアティブだったが、見学会に出席し、その合理性と行き届いた配慮に納得した。普通の墓地、墓石は無く、35年間の永代供養、戒名、位牌など一式で価格は80万円、夫婦で160万円だった。二人の娘達夫婦にも相談したところ、お寺の主導で一連の法要をしてくれる事その他で、全員が「賛成」だった。昨年からは戒名も位牌もある。

② 保険の事 現役時代の先輩が、保険会社の役員に転じて以来、私は人並み以上の保険契約をしている。本年、新たに納得できる生命保険「積立利率更改型一時払終身保険」に加入した。人が亡くなると、預金が一時凍結されいざという時困ってしまう。その対策として、生命保険に加入し相続人を受取人とすれば、即座に支払いがされる。又、保険会社が外資系のた

●健康だより

りんごを食べましょう！



薬剤師 岡田 陽子

りんごは、栄養としてはカリウムや、セルロース・ペクチンといった食物繊維が豊富です。

カリウムはナトリウムの排出を促し血圧を下げる働きがあります。ペクチンは、植物の細胞壁に含まれる水溶性食物繊維です。植物の細胞同士をつなぎとめるセメントのような働きをしています。

ペクチン等の食物繊維は分子が大きく、水を含むとゼリーのようになり固まるので、食べても腸で吸収されず便に出でます。ところが、吸収されないペクチンが腸内で素晴らしい働きをしてくれているのです。

すなわちペクチンは腸内でまず善玉菌を増やし悪玉菌を減らす作用があります。(悪玉菌とは、有害物質をつくる菌。有害物質が腸で吸収され血流に乗って肝臓にいきますが、肝臓で解毒されます。ただし余りに有害物質が多いと肝臓がダメージを受けます)

また、腸内で活性酸素を減らす作用もしてくれます。

(活性酸素とは、体内に入ってきた

ばい菌を殺す良い働きもしますが、過剰にあると細胞を傷つけ老化の原因となります。)

更にペクチンには鉛や水銀などの重金属を吸着して体外に排出する作用があります。

このように腸の環境を整え肝臓への血流をきれいにする力から、りんごは大腸がんの肝臓への転移を予防する力があるという研究もあります。

そしてりんごの栄養として最近ではポリフェノールも注目されています。抗アレルギー作用や内臓脂肪低下、シミ予防などの作用が報告されています。

りんごのペクチンもポリフェノールも、皮の部分に多いのですが、生のままより、加熱して小さい分子にした方が健康効果が高いので、煮りんご・ジャムにするのがお勧め。(煮汁を濾してペクチンを手作りすることもできます)

***9月末に練馬文化センターでの映画上映会&トークショーに行ったら、練馬区の友好都市上田市のりんご一個(ひょう害で傷ついたもの)が観客に配られました。**

映画は「うさぎ追ひし 山極勝三郎物語」という題名で、山極勝

三郎博士という大正時代に世界で初めて人工的にガンを作り、癌の発生原因の解明に道を開いた病理解剖学者の生涯を描いたもの。山極博士は上田藩の下級武士の家に生まれ16才で東京に出てきて山極家の養子となり、東京帝国大学で学び、実験に苦勞するも、この業績で戦前にノーベル賞の有力候補に。家族愛、師弟愛も描かれた良い映画でした！

そして、9月「がん征圧月間」に練馬区健康推進課が企画したこの映画会でりんごが配られたのは素敵なことだと思いました。

今、「上田市×練馬区 友好都市交流企画」として、ひょうでキズはあるけれど味に遜色はないリンゴの購入をと練馬区が呼び掛けている。

皆様も協力して、美味しいりんごで健康になりませんか！



●シネマクラブ報告

10月10日(火) 7名参加 柳瀬 紀子

ユナイテッドシネマ豊島園にて「ナラタージュ」を鑑賞。

まるで夏が戻ってきたような

秋晴れの日、我がシネマクラブはしつとりと恋愛映画を堪能した。

題名の「ナラタージュ」とは、ナレーションとモンタージュを掛け合わせた造語で、ある人物の語りや回想によって過去を再現する手法の事。そのタイトル通り、映画は社会人となった主人公の泉が大学時代、高校時代の切ない恋愛模様を回想する形で描かれています。辛かった高校生活を救ってくれた教師葉山を、泉は一途に愛し、葉山自身もその愛によって、抱える闇から救われます。が、これは禁断の恋。再会して再燃した気持ちも行き場がなく、好意を寄せてくれる友人小野に逃げ込みます。が……。複雑で暗く重い題材も、行定勲監督の、繊細なカメラワークからなる映像の美しさで、淡々と、しかも情緒的に、文学的に描かれていて素敵でした。鑑賞後のランチタイムではみなさまから、「主人公女性の真っ直ぐなところが良かった」「教師役男性の優柔不断さにイライラした」などの感想をいただきました。

講師の高田さんによると、清純派女優村架純が大胆な濡れ場シーンに挑戦、女優として成長を見

せたところも注目だとか・・・。
また、「いくつになっても、恋愛感情は大切！長生きの秘訣ですよ。」とお言葉も！恋？なんて忘れてしまった？あなた、映画の中で疑似体験
しませんか？



● 歩こう会報告

皇居参観に行ってきました

岡田 陽子

10月14日8時に練馬駅で集合。小雨の中、10名参加。

大手町駅から桔梗門へ向かい、ここで「皇居参観案内」の整理券を貰います。9時半に窓明館という休所に入れてもらって出発まで待機しました。ロッカーや貸し出し用シルバーカーまで用意があつて、親切だなあと感じしました。

10時15分から1時間15分、一般参観コースを案内して下さる職員の方の後を100人超の人数でついて歩いていきました。

皇居内は立派な木々が多く、緑の手入れが行き届いていて、歩いていて気持ちがいいですね。

富士見櫓や石垣はどっしりとしていて日本的な美しさだな、シンブルな作りの長和殿などもルーブル

宮殿のような派手さは無いけれど落ち着いた格調高さがあるのかなと思いました。

ランチ予定の楠公レストハウスが満員で、日比谷公園の中イートインまで歩いたので、よく歩いた日となりました。



話の広場

● 大江戸花めぐり



清水 マツ子

9月23日(土) 12名参加
夜中にシトシト降っていた雨も、朝家を出る頃はすっかり止んでいました。

今日のコースは「東京ガーデンテラス紀尾井町を歩く」でした。JR四ツ谷駅赤坂口で市川先生と合流。ここで「四ツ谷」という地名について、駅名にだけ「ツ」が入っているという不思議。昔四つの谷があつて四つ谷になり、駅名

にだけ「ツ」を残したのは地方からの人も読み易いのでは...という事らしいのですが。

◎真田濠：土手を歩いて行くと運動場が見えてきます。この辺りは幕府が信州の真田藩に防衛の為に作らせた真田濠があつた場所です。現在上智大学の運動場になっています。◎赤坂門：手摺のある通路を進むと突き当りに赤坂門跡の石垣があり福岡藩主、黒田家の刻印がありました。◎紀尾井町の名：江戸時代大名屋敷があり、紀州徳川家の「紀」尾張徳川家の「尾」彦根井伊家の「井」の一字ずつ取って町名としたそうです。

次は楽しみにしていたホテルニューオータニへ。

元々は井伊家の中屋敷で、その後伏見宮邸となり、戦後大谷米太郎(ニューオータニ創業者)が買い取り庭を改修した。東京オリンピックを控えて外国人を受け入れる為の施設としてホテルニューオータニを建設し、日本庭園はホテルの一部になっています。

脇から庭園に入ると、広い庭園には樹木が茂っていて二百年以上の天然記念物に指定されているものもあり、静かでひっそりした木々

の中から数寄屋風の建物が現れた。創業者の自宅だったのを改築して現在はあの懐石料理「なだ万本店・山茶花荘」でした。更に進むと朱色の太鼓橋、池には鯉が沢山泳いでいたり、高さ6mの滝や枯れ山水、赤玉石：(佐渡の金山から運ばれ、赤褐色で砕くと金が出てくるそうです。大勢の方が触るのでテカテカ光っていました)。庭園を満喫し、次へ向かいます。

ガーデンテラス紀尾井町(旧赤坂プリンスホテル)は、2016年5月に新築され紀尾井タワー(ホテル、オフィス)と紀尾井レジデンス(住宅)があり重箱をイメージしたとされています。エレベーターで4階に向かうと公園には先程と対照的に現代的なテーマ毎のアートが沢山ありました。

赤坂プリンスホテル・クラシックハウスは1955年オープンした別棟の洋館を当時の状態に復元。現在はレストラン、結婚式場として使用されています。ランチはお手頃価格でした。バラの咲く時期がお勧めだそうです。

沢山見て歩いたところで紀尾井町テラスの2階ファミマの開放感のある喫茶コーナーで休憩。



赤坂プリンスホテル・クラシックハウスを
復元し現在はレストラン・結婚式場を使用



ホテルニューオータニの日本庭園散策！
鮮やかな朱色の太鼓橋のところで撮影

今日の最大の楽しみ、お昼は、
アジアンビストロDai東京ガー
デンテラス店でのタイ風料理でし
た。初体験でスープが少し辛い位
で全部美味しく戴きました。
この日は10月位の気温で曇
り空、歩くのには最適でした。

【10月役員会報告】

10月2日(月) ココネリ研修室

出席者 青木・保坂・内田(稚)・

内田(ま)・菅原・長谷川・

土橋・浜・村松・岡田・

山崎・西山

○司会 内田(稚)

●江古田明和会との合同バス旅行

・健生会22名、明和会28名が

参加予定(10月27日)

●渡邊顧問の落語会が日本橋亭に

て11月12日にあり、希望者は

青木まで(当日2千5百円のところ

を2千円に)

●赤い羽根共同募金

・歳末助け合い街頭募金には立た

ない代わりに寄付(5千円見当)

を予定

・来年度の事業助成金については

みんなのおんがくかいで申請

・「みんなのおんがくかい」は6月

の土曜日に開催したいが、12月

の会場抽選次第

・もし当たれば錦織舞さんの出演

はOK

・日時が確定次第、準備に入る

●次回例会(助成金申請済み)

・2月9日(金)ココネリにて、

馬場先生の「脳活」・脳をリフレ

ッシュして健康長寿」に決定

●来年度新年会の日時決定

・1月23日(火) 12時半より

大泉の勤労福祉会館にて

約3千円/人の予定

●年会費の値上げについて

・10月からヤマトが値上げでニ

ユース等の発送は郵便局に切替、

いずれ郵便局も値上げの見込み、

会費の値上げの話が出たが、来年

度は現状のまま様子見とする

●ホームページ関連

・更新にかかる担当者の負担は相

当なものであり、岡田・浜・西山

でシステムも含め簡便かつ有効な

やり方を検討、また、役員全員の

更なる協力をお願いする

●11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11月6日(月)

ココネリ研修室3

*校正11月21日(火)

ココネリ多目的室1

*印刷・発送11月28日(火)

生涯学習センター・会議室

(文責) 西山

*新会員紹介

新座市 飛田 一朝 様

大田区 渡辺 ふみ代 様



《健さんの試写室便り》

第64回 高田健治

「ギフトッド」

フロリダで暮らすメアリーはシ
ングルの叔父と愛猫と楽しく過
している。学校に行くようになり、
彼女に数学の天才的才能がある事
が判る。学校は彼女が転向して英
才教育を受ける事を勧めるが叔父
のフランクは拒否、そこへ縁を切
つたはずのフランクの母親が現れ
メアリーに英才教育を受けさせよ
うと、彼女を奪おうとする。才能
を開花させるか、愛する者と生き
るか、メアリーにとって本当の幸
せとは・・・？

米 監督 マーク・ウェブ

11月23日公開 星 5つ

「女の一生」

フランスの文豪、モーパッサン
不朽の名作の映画化。修道院の寄
宿学校から家に戻った男爵家の一
人娘ジャンヌは17歳の乙女。親
の勧める子爵ジュリアンと結婚す
るが、女中ロザリンを妊娠させる
と言う信じ難い夫の不貞を知る。
それを機にジャンヌの人生に対す
る夢は次々に打ち砕かれていく。

失望、苦悩の中でも生きねばならぬ現実にジャンヌはぶつかると。

杉村春子が1000回以上の舞台上で好演した古典劇。本作はフランスの女優ジュディット・シユラムが17歳から40代後半までを演じ切り話題。 仏

監督 ステファヌ・プリゼ

12月9日公開 星 4つ

「ユダヤ人を救った動物園」

アントニーナが愛した命

1939年、ポーランド、ワルシャワ。ヤンとアントニーナ夫妻はヨーロッパ最大級の動物園を営んでいる。アントニーナの日課は毎朝、自転車で回り動物達に声をかけること、しかしその年の秋第二次世界大戦が勃発、ドイツ軍がポーランドに侵攻する。夫のヤンはこの動物園をドイツ軍からユダヤ人を救助する隠れ家にすると言う。ドイツ軍に見つかれば自分達だけでなく、子供たちの命までが危機にさらされる。ヤンとアントニーナが果敢に危機に立ち向かう。300人ものユダヤ人を救う。

実話に基づく奇跡の救出作戦。

深い感動を与える最高傑作。

米 監督 ニキ・カーロ

12月 日公開 星5つ

◆お知らせ

◆「まゆの会」

*日時 11月6日(月)



場所 ココネリ 多目的1・2
作品 10月のお針箱の続き
持ち物 物差し、裁縫道具
！・・・・・・・・・・・・・・・・！

*日時 12月4日(月)

場所 ココネリ 研修室2の西側
12月は今期指導した作品で、未完成の作品がある方は完成させる日に充てますので、どうぞ、それらの作品をお持ちください。
浜 0339901661
.....

◆「歩こう会」

神宮外苑いちよう並木

集合・平成29年11月25日

(土) 8時 大江戸線練馬駅改札

黄葉したいちよう並木を散歩し、明治天皇の御生誕から崩御までの出来事の絵をご一緒に観ませんか！

▽コース 練馬駅→(大江戸線)

↓国立競技場駅→神宮外苑いちよう並木→聖徳記念絵画館

▽入館料500円がかかります。

▽小雨決行 大雨中止

岡田090・2329・6000

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 10名

9月21日(金) 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 村松千鶴 長谷川直子

内田まさ子

◆ニュース(印刷、発送) 19名

9月28日(木) 学習センター

青木玲子 内田稚代 菅原美佐子

保坂武雄 土橋昌子 長谷川直子

中村 清 橋本 光 西山重和

今村安江 山崎隆司 内田まさ子

落合澄子 嶋本和子 田中節子

柳瀬紀子 志村松枝 葛谷豊子

高山節子



◆「おしめたたみ/ボラ」

(10月・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 清水マツ子

鷺池聡子 菅原美佐子 八木ふみ子

◆「きらら生活支援昼食会」

(10月13日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス 20人分

鷺池聡子 清水マツ子 篠崎玲子

小林良子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

(10月12日)

渡邊一雄 青木玲子 保坂武雄

◆「南町小学校安心安全ボラ」

10月 内田まさ子 内田稚代

佐藤みのり 藤野悦子

◆「やすらぎ会」 古切手切り

出席者 10月13日 10名

俳句 中村 清

語り部も臆げとなる終戦記

北の窓亡母の顔ある遠花火

修理5回まだまだ動く扇風機

ほほずきが鳴るを知りたる

子供かな

ミサイルに驚く如く群れすづめ



2017年(29年度) 11月 行事案内

- ▼ 1日(水) 10:00 「練馬シルバー・コーラス」 練馬区立生涯学習センター
- ▼ 3日(金) 12:00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 4日(土) 10:00 「自彊術」 桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 6日(月) 10:00 「役員会」 ココネリ・研究室3
- ▼ 6日(月) 13:00 「まゆの会」 かわいいお針箱 ココネリ・多目的1+2
- ▼ 10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
- ▼ 11日(土) 10:00 「自彊術」 桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 15日(水) 10:00 「練馬シルバー・コーラス」 練馬区立生涯学習センター
- ▼ 16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
- ▼ 16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
- ▼ 17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
- ▼ 17日(金) 10:00 「健康連絡会」 光が丘保健所
- ▼ 18日(土) 10:00 「自彊術」 桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 20日(月) 10:00 「講演会・エンディングノートで自分史発見」 ココネリホール3F
- ▼ 21日(火) 10:00 「ニュース校正」 ココネリ・多目的1
- ▼ 24日(金) 12:00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 25日(土) 8:00 「歩こう会」 神宮外苑・大江戸線練馬駅改札8:00 集合
- ▼ 28日(火) 10:00 「印刷・発送」 練馬区立生涯学習センター 会議室



入場
無料

* 講演会 NPO 法人健生会(けんせいかい) 主催 *

「エンディングノートで自分史発見」

今とこれからをより良く生きるための活動

開催日: 平成29年11月20日(月)

開演: 午前10時(受付開始 9時30分)

場所: ココネリ・ホール3F(練馬駅北口・隣接ビル)

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

人生の終わりを考える事を通して「自分」を見つめ「今」を自分らしく生きることは大切なことだと思います。自分の終わりは自分で考える時代になってきています。講師のお話からヒントをいただき、参考にしながら、これからの人生をより楽しく活動し有意義に過ごせるかを考えましょう。地域の方、会員、新会員の方々、出来るだけ大勢出席してお話を聞きましょう! 皆様の参加をお待ちしております。



編集後記

急に寒くなり驚いています。巻頭言には保坂副会長が終活のことをご自分の経験を通して率直に語ってくださっています。これを参考にして今後のことを考えたいと思う方も大勢おいでになると思います。終活だけでなくそれぞれが抱える肉体的な老化についても口に出すのは恥ずかしいというようなことでも、口を開いて話してみると案外共通の悩みであったり、後期高齢者の抱える個人的と思われる悩みは実は共通していると感じているこの頃です。

元気で明るい老後を送るためにも何でも語れる友がいるということとは大切なことですね。健生会の会員はお互いになんでも話せる間柄でありたいものです。

以前からお願ひしていることですが、二年後は創立35周年です。記念誌発行も考えています。どうぞ、皆様、どのようなことでも今、考えていること、伝えたい事、嬉しいこと、辛いこと等、なんでも「話の広場」に投稿してください。それはそのまま記念誌に載ることになるはずです。

R. A.

