

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. 395号

2017・12・1

発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会



## マクラ



顧問 渡邊 一雄

約十年と長い海外生活（アメリカ・香港）を送っているといつも日本人の評判が気になる。一般的には日本人はいい人が多い。礼儀正しいと好評だが、話が下手という批判を良く聞いた。どこが悪いのかと外国人に聞くとまず英語が下手、それは止むを得ないとしても話が形式的でユーモアがない。特に話のマクラ（出だし）が悪いという。長々と自慢めいた自己紹介や、「私私きがこんな高い所からお話するのは申し訳ない。私は話が下手なので何度も断ったがどうしてもいいので」などと言い訳めいたマクラが多すぎると言う。そんなことを聞くとますます外国

人の前で話をするのを逃げたくなるが、立場はどうしてもやらざるを得なくなる場合もある。

ある時、米国ノースカロライナ州主催で各国の「社会貢献」というテーマで講演討論会が開かれ、米国以外にドイツ、スエーデン、日本が選ばれた。たまたま私が日本人会の代表をしていたので止むを得ず出ることとなった。そこでまずマクラをどうしようかと何度も考えた末、当日次のように切り出した。壇上に立って一礼したあと「コチフカバニオイオコセヨウメノハナアルジナシトヘルナワスレン」と大声で語りだすと八百人の会場はキョトンとして静まり返った。

外国人の耳には馬鹿鹿が叫んでいるように聞こえた事だろう。そこですかさずアメリカ人の司会者に向かって「今日は日本語で話すのか英語でか？」と大声で聞く。「もちろん英語だ！」  
そこで会場を見まわしゆっくりと英語で「私は日本語はうまいが英語は下手、皆様は英語はうまいが日本語は分らない。先程の日本語は日本人なら殆んど知っている有名な菅原道真の美しいポエムだ。（歌の内容を説明）今日は聞きにくい英語で話す但我慢して聞いていただきたいと語りだしたら会場は割れんばかりの拍手に包まれた。この時ほど「マクラ」の重要性を痛感したことはない。その後社会人落語家（三遊亭大王）になり、益々「マクラ」の大切さが分かってきた。特にユーモアのあるマクラが出て受けたときは必ず話は成功する。マクラには面白い小話を選ぶと良い。そこで二、三の小話を紹介するので覚えて是非使ってみてください。

- ① **【喧嘩】**  
「喧嘩はよしなよ どつちが悪いんだ？」「この人が悪いのよ。だって殴り返してきたんだもの・・・」
- ② **【年齢】**  
「お婆さん歳はいくつですか？」  
「花屋のおきんさんと同い歳！」  
「花屋のおきんさんはいくつですか？」  
「のり屋のおよしさんと一つ違い」「じゃあ のり屋のおよしさんはいくつ？」  
「ひとの歳なんて知らないよ！」
- ③ **【ねずみ】**  
「おーい、ねずみ捕まえたよ」  
「どれどれ：なんだか大きくないね。こんなの小さいよ」「そんなことない大きいよ」「いや小さい」「大きい」「小さい」・・・つてやっていきますと中でねずみが「チュウ」
- ④ **【整形手術】**  
「お隣の奥さん交通事故で顔がグチャグチャになったそうよ！」  
「まあお気の毒に！」  
「ところが今の形成外科ってすごいわね、手術で元通りに戻ったんですって」  
「・・・まあ お気の毒！・・・」  
小咄は簡単なようで難しい。上手にやるコツはスラスラと話し、本人が絶対笑わない事。成功を祈る。

## ●健康だより



みかんも食べましょう！

薬剤師 岡田 陽子

今回はみかんのお勧めです。

みかんと言えば有名なのはビタミンC。同じく酸っぱさをもたらしているクエン酸。クエン酸は疲労回復に役立ちます。

ペクチンがみかんにも豊富です。ペクチンは腸内環境を整えてくれるのでしたね。(詳しくは前号「りんごを食べましょう！」に。

最近みかんの成分で注目されているのはB・クリプトキサンチンです。(Bはベータと読みます) カロテノイド色素の一種で、赤色素のB・カロテン、リコピンと同じ仲間です。これらは高い抗酸化能力があり、老化の原因となる酸化ストレスを軽減します。

近年、B・クリプトキサンチンの摂取量が多い人ほど、がんの発症率が低いとの報告が出ました。

また、B・クリプトキサンチンは骨密度低下の予防でも注目されています。閉経後の女性は骨粗しょう症が心配されますが、B・クリプトキサンチンの血中濃度が高い人は、骨密度低値リスクが半減

したとの報告があります。

B・クリプトキサンチンには、「効力があるまま体内に吸収され体内に長く蓄積される」という特徴があります。(みかんを多く食べると肌が黄色くなるのは、これ

起こるわけです。)1月にみかんを多く食べると、みかんを食べてない9月になってもB・クリプトキサンチンの血中濃度が高いとの研究結果もあります。

日本人の血中にあるB・クリプトキサンチンはほぼ100%が温州みかん由来とのこと。

ここまで聞けば、冬にみかんを食べておく気になりますね！

ところで、みかんは白いスジや袋ごと食べるのがお勧めです。

白い部分にはペクチンも多いですし、またヘスペリジンという栄養素を多く含んでいます。

ヘスペリジンはビタミンPとも言い、毛細血管を強化し、ビタミンCと一緒に血圧上昇を抑制したり、中性脂肪分解の働きをしたりと、多彩な機能があります。

ところで、みかんの皮を乾燥させたのは漢方薬原料となります。

陳皮(ちんぴ)と言います。

陳皮は、健胃消化薬、鎮咳去痰

薬として使われますが、最近、ノビレチンという成分の抗認知症作用が注目されています。

陳皮は家庭で作れます。みかんの皮をカリカリに乾燥させます。保存は湿気を避けて下さい。そのまま入浴剤にしたり、ミキサーで粉碎し料理の薬味にどうぞ！



## ●「和どう温泉一泊旅行」報告

やすらぎ会 松島 久米

前日の嵐が過ぎ去り、10月24日(火)やすらぎ会一同にとっては、お馴染みとなった「湯の宿・和どう」へと10人で向かった。

車内では各自で用意したお弁当を広げ、電車はいくつものトンネルを抜け、秩父路をひた走る。

秩父駅では迎いのバスがホテルへと案内。ホテルロビーでは、コーヒー・ジュースのおもてなしを受け、まずは待望の温泉で、皆それぞれに疲れを癒した。

夕食は「ミカンワイン」で乾杯。秩父の秋をギュッと詰め込んだ丁

寧に調理された創作料理の数々と秋の味覚である栗ご飯を堪能することが出来た。

食後は、全員が同じ部屋に集まり、5〜60年昔のまだ若かりし青春時代の楽しくもあり、ほろ苦くもあつた話に花が咲き、気が付けばあつという間に夜中の11時。その夜は、皆それぞれに楽しい夢を見ることが出来たと思います。

やすらぎ会の皆さんのお陰で、本当に心に残る旅となりました。ありがとうございます。



## ●秋の日帰りバス旅行報告

10月27日(金)菅原 美佐子 月夜野・沼田方面

まさしく台風21号と22号に挟まれていた前日と当日の2日間だけ晴天に恵まれ、本当にラッキーな旅行日和でした。

今回は健生会(21名)と江戸田明和会(25名)の合同です。

文化センター前を8時45分に出て高野台駅前で乗車する方達と一緒にになりました。渋滞もなく閑越自動車道を走り、上里サービスマリアで休憩を取りながら、月夜野の【ビードロパーク】へと向かいました。

バスの中では皆のお楽しみみのビゴゲームが始まりました。明和会の若い方達の「リーチ」「ビゴ」の歓声と拍手で包まれて和んだ後、ひとりひとり、自己紹介をしました。明和会の方達は5つの部門から数人ずつの参加のようでした。

高速を降りるとまもなくビードロパークに到着です。初めに工場見学です。長い吹き竿の先に高温の丸いカラスを吹き付け、型にはめ込んでいく過程が見られました。熟練の技です。工場の隣はショッブになっていて高価な名工の作品から、手ごろな値段のガラス製品やアクセサリーが所狭しと並んでいて、目を楽しませてくれました。

丁度お昼頃に昼食とリンゴ狩りの場所、沼田方面にむかいました。昼食場所のすぐ裏手がリンゴ農園になっております。きのこづくしのランチをすませ、原田農園の【リンゴ狩り】の場所へと向かいまし

た。農園の中は何種類かのリンゴの木があり、どれを取って食べてもいいようになっていきます。いろいろな種類があるので、それぞれが一つもいで何人かで分け合って食べました。もぎたてなので新鮮でジューシーです。園内は食べ放題との事ですが、ひとつ食べれば充分でした。

最後の見学は高崎にあるラスクで有名な【ガドーフェスタハラダ】です。デパートで行列を作って買っていく求めているラスクが、本社工場では広々とした所で管理している人も少なく、すべてオートメーション化しているのには感心しました。サービスで茶菓の用意もありました。皆さんショッブでそれぞれたくさん買い求めたのが、紙袋の中はいっぱいでした。

帰路の高速道路、丁度赤城山の見えるタイミングのところで、高田健治さんに名台詞入りの「赤城の子守唄」を披露して頂き拍手喝采でした。高速からは群馬の山々の稜線に大きな夕日が沈む景色が素晴らしく、今日は明和会の若い方達のパワーをもらい、健生会の方達も楽しい思いをして無事帰路に着きました。

## ● 歩こう会報告



### 神宮外苑&聖徳記念絵画館

岡田 陽子

11月25日(土) 8時に練馬駅で集合。11名参加。

青山一丁目駅を出てビルの並ぶ街並みを5分もいくと、青空の下で神宮外苑の銀杏並木の黄葉が見頃で迎えてくれました。

外苑の周囲の道ではオリンピックに向けて建設中の新国立競技場が見えました。

この日はたまたま外苑で「トヨタ博物館 クラシックカー・フェスティバル」が開催されていて、外苑はパレードの出発地になっており、広場に国内外のクラシックカーがずらっと並んでいました。映画で見たことのある日本のコルトだとか、昔のベンツだとか、珍しい車がいっぱい見られて楽しかったです。そして土橋さんも「車が大好き」とのこと、今日来てよかったと喜んでいらっしやいました!

聖徳記念絵画館は明治天皇・昭憲皇太后の御聖徳を絵にして展示してあり、ご誕生から崩御までが日本画・洋画で描かれています。大政奉還やポーツマス講和条

約など日本の運命にかかわった様々な場面を描いた絵を見て、黒船以来、国際情勢に対応に迫られて日本が精一杯の富国強兵をしている時代を強く感じました。

絵には出来事だけでなく寄贈した人の解説もついていたので、寄贈者の思いも想像しました。

一緒に見学している人と、「あの時代を生きた明治天皇も本当に大変だったよねえ」などと感想をおしゃべりしながら結構時間をかけて全部の絵を観ましたので、絵画館を出たときには11時過ぎに。今回のランチは、外苑で開かれている「いちよう祭り」の屋台でとしましたが、人も混みあつてきていたので、解散して各自で好きな屋台へ行くことに。私は、ラーメンと水餃子を食べて、平戸市の物産のお店で立派な椎茸などをお土産に。お勧めに従いバター醤油で焼いたら美味しかったです!

「明治神宮のように昭和神宮を建てましょう」と言っている知り合いがいるのですが、私は今回の絵画館見学で、昭和の御代も絵画で見られる記念絵画館があったらいいなと思えました。場所は昭和記念公園でどうでしょうか!



神宮外苑銀杏並木散策

【11月役員会報告】

11月6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・岡田・宮田・山崎  
西山(司会)

●江古田明和会との合同バス旅行  
は天候にも恵まれ、明和会の方々と  
楽しい時間を持てた。健生会の  
参加者に体調不良者が出て、明和  
会の人の機転で大事に至らずも、  
今後は緊急時対応の検討が必要

●11月20日の例会

レジメ等の下準備は打ち合わせ済  
当日は9時に集合し、会場設営に  
取り掛かる。担当は従来通りで、  
司会は保坂副会長が担当

●長谷川さん役員退任について  
3月までの任期は全うする。シネ  
マクラブは柳瀬さんにお願ひし、  
自彊術教室は今まで通り続ける

●健生会ニュース送付先の見直し  
郵送先(非会員)を見直し、郵送  
料の節減を図かる(保健所関係が  
一本化を区役所に依頼してみる)

●発送用の封筒の差出人はスタン  
プを止め2500部を印刷(会長名  
は入れない)

●発送者の慰労会は12月26日に  
印刷・発送終了後「和歌里」にて

12時より行方

●「新年会のお知らせ」の推敲と  
プログラムの検討  
ビンゴゲームは行方。余興の人選  
はこれから考える

●練馬つながるフェスタ2018  
の参加について  
ブース出展は参加、内容は今年同  
様「まゆの会」を中核とした小物  
作り教室を行いたい

●健康管理士・蓮池さんの話  
健康のための食生活の基本につい  
ての話を伺った。この内容で「話  
の広場」に寄稿してもらおうよう依  
頼することにした

●ホームページ関連  
先月決めた手順で、10月分より  
更新手続きを一部変更。当面これ  
で進めていき、問題が生じればそ  
の時点で再度検討する

●12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12月4日(月)  
ココネリ研修室4

\*校正12月21日(木)  
ココネリ研修室4

\*印刷・発送12月26日(木)  
生涯学習センター・会議室  
(文責) 西山

\*~新年会のお知らせ~\*

平成30年1月23日(火)

会場：勤労福祉会館 1階 レストラン「かど36」  
大泉学園駅南口徒歩4分 地図はチラシの裏面参照！  
会費：3,000円 申込時に役員に渡すか、下記口座へ  
お振込みください。

加入者名：健生会 口座番号 00190-5-567939  
申込先：菅原 03-3991-7620 土橋 03-3970-3451  
締切日：1月10日(土) 詳しいことはチラシをご参照！



\*新会員紹介

貫井2丁目 大沢 幸子 様  
桜台4丁目 村山千恵子 様

俳句 中村 清

雪吊りや縄投げ下ろす勢子の声  
秋の夜や寂しさ懐に去る男  
無言館出る虫の声わだつみの声  
介護棟秋灯一戸のみ灯る  
四段をこうこうと落つもみじ滝



《健さんの試写室便り》

第65回 高田 健治

「否定と肯定」

ユダヤ人の歴史学者リツプシュタットは自著「ホロコーストの真実」でイギリスの歴史学者アーヴィングが訴える（ホロコーストは無かった、でっち上げにすぎない）と言う否定論を真っ向から否定。

アーヴィングは彼女を名誉棄損で提訴。ホロコースト否定論を崩す彼女のために英国人による大弁護団が組織される。真実を追求する歴史的裁判、息をのむ法廷闘争が描かれる。フェイク・ニュースの氾濫する現代に必見の感動作。

英・米 監督 M・ジャクソン  
12月8日公開 星 5つ

「ルージユの手紙」

助産婦として働き、女手一つで息子を育て上げ地道な生活を送っているクレール、彼女に30年前突然姿を消した血のつながらない母ベアポリスから会いたいと電話が入る。ベアポリスはクレールとは異なる奔放な暮らしを送ってきた。そんな継母のペースに巻き込まれ反発を繰り返しながらもベア

トリスの過去の真実を知り、心の扉を開いて行くのだった。

大輪の花を思い切り咲かせる、カトリック・ドヌーブとストイツクで気真面目すぎるカトリック・フロ、フランスを代表する二人のカトリックが人生を彩るメッセージを届ける。

仏 監督 マルタン・プロボ  
12月 公開 星 4つ

「ヒトラーに屈しなかった国王」

1940年9月、ナチスドイツ軍がノルウエイの首都オスロに侵攻、ノルウエイ軍は交戦するも、圧倒的なドイツ軍によって主要な都市を占領される。降伏を求めるとドイツ軍に対しノルウエイは拒否。ヒトラーの命を受けたドイツ公使はノルウエイ政府にホークン国王との謁見の場を設けるよう最後通告を突きつける。ドイツ公使と対峙した国王はナチスに従うか、抵抗を続けるか国の運命を左右する究極の選択を迫られるのだった。

歴史に残る重大な決断を下したホークン国王の運命の3日間を描く。ノルウエイ

監督 エリック・ポッペ  
12月 日公開 星 4つ

◆お知らせ

◆「まゆの会」

\*日時 12月4日(月)

場所 ココネリ 多目的1・2  
作品 お針箱の続きと  
未完成作品を完成させる

持ち物 物差し、裁縫道具  
.....



\*日時 1月8日(月)

場所 ココネリ多目的1・2

作品 可愛い糸巻 事前に申込み  
浜 03-3990-1661

◆「シネマクラブ」

12月12日(火) 映画鑑賞

上映作品 オリエンタル殺人事件

\*ユナイテッドシネマ豊島園に  
当日・初回の時間10分前集合  
昼食 全満楼

☎ 03-3991-0713

◆ボランティア活動

◆ニュース(校正) 9名

10月24日(火) ココネリ

青木玲子 西山重和 内田まさ子

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

◆ニュース(印刷、発送) 17名

10月26日(木) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 西山重和

岡田陽子 土橋昌子 菅原美佐子

橋本 光 山崎隆司 中村 清

今村安江 志村松枝 内田まさ子

嶋木和子 高山節子 落合澄子

柳瀬紀子 葛谷豊子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(11月・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 清水マツ子

鷺池聰子 菅原美佐子

◆「きらら生活支援昼食会」

(11月10日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス 20人分

清水マツ子 篠崎玲子

小林良子 大久保晴子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」  
(11月16日)

渡邊一雄 青木玲子 保坂武雄

きらら会員4名

◆「南町小学校安心安全ボラ」

11月 内田まさ子 内田稚代

佐藤みのり 藤野悦子

◆「やすらぎ会」使用済切手切り

出席者 11月 3日 14名

24日 11名

## 2017年(29年度) 12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
- ▼ 4日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室4
- ▼ 4日(月) 13:00 「まゆの会」かわいいお針箱 ココネリ・研修室2西側
- ▼ 6日(水) 13:30 「練馬シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター
- ▼ 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
- ▼ 8日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 9日(土) 10:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 12日(火) 「シネマクラブ」当日の初回上映時間の10分前に切符売り場前集合
- ▼ 14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
- ▼ 14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
- ▼ 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) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 16日(土) 10:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 20日(水) 13:30 「練馬シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター
- ▼ 21日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・研修室4
- ▼ 22日(金) 10:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 23日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」練馬駅大江戸線改札口8:00出発
- ▼ 26日(火) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター会議室1 終了後発送者慰労会



### \* \* \* 大江戸花めぐりのご案内 \* \* \*

#### ～ 丸ノ内クリスマスデコレーション ～

日時：**12月23日(土)** JR東京駅丸の内南口前午前9時・市川先生と合流

集合場所：練馬駅大江戸線改札口、8時出発

行程：キッケー丸ビルーオアゾー鎌倉橋ー日本橋川遊歩道ー大手町温泉

ー新丸ビルー丸ノ内中通りーブリックスクエアー国際ビル

昼食：銀座3丁目 羅豚(らぶ) ギンザグラッセ 豚のせいろ蒸し

参加費：**3,500円**(昼食代・写真代・テキスト代・郵送費他の実費)

◆ 当日参加される方は先に必ず担当係にお申し込みください。

◆ 当日持参するもの：封筒に参加費を入れて、〒住所氏名 ☎ 記入してご用意ください。

◆ 郵送用の茶封筒お持ちの方はご持参ください。 ■ 参加締め切りは12月15日です

◆ 申込先： 土橋 3970-3451 青木 3970-2840



#### 編集後記

昨年に引き続き、今年も江古田明和会の若い皆様とバス旅行を楽しむことができ、また大変お世話にもなりました。バス旅行については次回からトイレ付のバスなども考えています。トイレ休憩でバスを降り、足を動かすことも大切ですが、トイレが付いていると思うと精神的にはとても楽です。10月に実体験をしてきました。

11月11日付けの練馬新聞に健全会員のお二人の名前が載りました。一人は吉田多恵子さんで秋の区民功労者表彰のなかで納税功労者としてでした。おめでとうございませう。又中村清さんの次の俳句が第62回区民文化祭俳句大会秀逸作品の中にあり大変嬉しく思いました。

「追憶の終わり無き日の  
夜長かな」

11月20日の例会は尾上正幸氏の内容のある、軽妙なお話を、多くの参加者が喜んで下さり、健全会としては初めてですがロイター通信の取材も受け、日本の高齢者が何を考え、学んでいるのかを世界に発信する絶好の機会となりました。



R.  
A.