

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. 396号

2018・1・1

発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会



新しい年を迎えて

新春の

会長 青木 玲子

お喜びを申し上げます。

昨年は役員や会員の皆様のご協力のもと、健生会行事をつつがなく終えることができましたことを心から感謝申し上げます。

私たち高齢者にとっては、今日元気で普通に生活できることが当たり前ではなく恵まれた事、幸せなことに感謝する日々であります。ある時突然、転んだことがきっかけで入院生活となり、一人暮らしが続けられなくなったり、元氣印とと思っていた人が突然病に侵されたり、親戚や知人に末期癌に倒れる人が出て辛い思いをしたり、皆様もご経験のあることと思います。

昨年何事もなく静かに暮れたことの幸せを感謝しつつ、来し方を振り返ってみたいと思います。

戦後72年終戦の翌年、小学校に入学した私は戦争を小さいながらも身近に感じた世代の最後になるかと思えます。あの悲惨な戦争を二度としてはならないという思いに、いささかの変わりはありません。天皇陛下の8月15日のお言葉の中にも「過去を顧み、深い反省とともに今後戦争の惨禍が再び繰り返されないことを切に願う・・・」と語っておられます。

象徴天皇として国民とともに生きる事がどのようなことを真剣に考えて行動なさってこられた天皇、皇后両陛下も退位の時が決まり、本当にお疲れ様でございました、有難うございましたと心から労いの言葉をおかけしたい思いです。それにしても2016年8月に「全身全霊をもって象徴の務

めを果たして行くことがむずかしくなるのではないかと案じています」と「おことば」を表明されてから退位の日が19年4月30日と決まるまでになんと長い月日がかかるのでしょうか！勿論簡単にはいかないことは凡人の私にもある程度は理解できますが、天皇、皇后両陛下の国民と共にの思いを受け止めてきた者にとっては、お二人の年齢のことも考えてもつと早く決定できなかったものかと思っております。

後1年経つと新しい年号になり、元気で生きていくとすると、昭和、平成、新しい元号と3元号を生きることに、感慨深いものがあります。

戦争の廃墟から目覚ましい復興を遂げた日本、その中で生きてきた私たちが老年期を迎え、どのような最期を迎えるかを一人一人が真剣に考える時を迎えています。

健生会でも昨年11月には終活、エンディングノートを書く意味について勉強したり、また、後に残す子供たちに後顧の憂いなく取り仕切ってもらうために高齢者が何をしておくべきかなどを考えました。こういう類いの話はついひと昔前なら、子供の方から「そんな話、元氣なんだから、縁起でもない！・・・」などと拒否されていたことが、真剣に取り上げられるようになったというだけでも時代の変化を強く感じています。

どのように準備しても又全く準備しなくても確実にやってくる終わりの日に備えているいろいろな考えが浮かびます。毎日を感謝して楽しく過ごす。今後介護者の足りなくなっていく現実をきちんと受け止めて、自分が動けなくなった時のことを想定する。どんなに細かく決めておいてもその通りにならないことを知るべきである。

健生会は今年も皆様を元氣づけるような企画を考え、出来るだけ若手役員の提案を増やし、一緒に楽しく活動して参ります。

例会、行事への参加など皆様のご協力をお願い申し上げます。





謹んで新年の

ご挨拶を申し上げます。

皆様のご多幸とご健勝を

お祈りすると共に本年も

どうぞご協力のほど宜しく

お願い申し上げます。

平成30年 元旦

NPO法人健生会・役員一同

顧問

渡邊 一雄

会長

青木 玲子

副会長

保坂 武雄

副会長

内田 稚代

会計

菅原美佐子

〃

土橋 昌子

事務局

西山 重和

宮田 頼子

小坂 茜

内田まさ子

岡田 陽子

長谷川直子

浜 寿美子

村松 千鶴



●健康だより

「七草粥」と「小豆粥」



薬剤師 岡田 陽子

1月7日に食べる「七草粥」が私は大好きです。7種の菜(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)のセツトを八百屋さんで買ってきてお粥を作ります。これを食べると青々とした菜の気が自分に入ってくる気がします。

実は、1月7日はお餅で胃もたれる頃だから七草粥なのかと思っていたのですが、今回調べたら、1月7日は昔からのお祝い「五節句」の一つ「人日の節句」(じんじつのせつぐ)で、七草粥はその行事食だと知りました

日本の古代には年の初めに若菜摘みをして、新年の気に満ちた若菜を食べていましたが、これに中国から伝わった「七種菜羹」(しちしゅさいかん)という風習が合わさって、七草粥を食べて邪気を払い一年の無病息災を祈る風習ができたとか。

そして正月の行事食にはもう一つ、15日の小正月に食べる「小

豆粥」(あずきがゆ)があることも知りました。

平安時代の宮中で、あずき・いね・きび・ひえ・みのごめ・ごまという7種類の穀物を入れた「七種粥」(ななくさがゆ)を食し、下級役人には「小豆粥」が振舞われたそうです。

あずきの赤色が邪気を払うという考えも基にあるようですが、小豆は解毒作用や利尿作用があり、漢方や民間療法の薬として昔から使われてきました。

食品としても勿論、あずきには良質のタンパク質・食物繊維・ビタミン・ミネラルなどの栄養素が豊富に含まれ、お勧めの食材です。ビタミンB1は疲労回復に、食物繊維は便秘解消や腸内の環境改善に働いてくれます。

ミネラルの一つであるカリウムは、余分な塩分や水分を排出し、むくみを取る作用があります。

また、血液を作るのに必要な亜鉛や鉄分も豊富です。血液を失った産後の女性には昔からあずきの煮汁が勧められています。

あずきの外皮に含まれるサポニンという成分は、咳止めとして有名ですが、脂質の酸化を防ぐ作

用や、血栓を溶かす作用があり、動脈硬化の予防に効果があると言われています。

あずきの煮汁の赤色をつくるアントシアニン色素も優れた抗酸化作用をもち、機能性食品としても研究がなされています。

お正月に七草粥や小豆粥を食べて、邪気を払い一年の健康を祈ってみたいかがでしうか！

小豆粥のレシピ



①あずき50gを茹でて、一回煮汁を捨てる。②水300ccとあずきを入れて火にかけ極弱火で40分煮て、ザルにあげ、煮汁は取っておく。③研いだ米一合と水200ccと茹で汁50ccとあずきを入れ火にかけ、あくを掬いながら40分炊く。(差し水をする)塩味で調味して出来上がり。

俳句 中村 清

子と遊びかけ回りいる落ち葉かな
ジェスチアも最大にして紅葉見る
かぼちや炊き無聊息災祈る寺
お札肥を五鉢に満たし冬に入る
去年今年子育ちゆく日時かな

● 例会報告

平成29年11月20日

講師 東京葬祭取締役

尾上 正幸氏

「エンディングノートで

自分史活用」Ⅱ今とこれから
をよりよく生きるためにⅡ

山崎 隆司



今回の例会は、「終活」を健全会のテーマの一つとして加える第一弾として開催されました。終活（人生の終わりを考えて活動する）に当たり「エンディングノートを作成する」と言う事は、自分自身を再確認する良い機会だ」との前向きな提案です。講演を聞いた後、
「自分らしく人生を締めくくる為にエンディングノートを作ろう」と、すっかり共鳴している自分がありました！自分の死について考えることは、暗い後ろ向きなことでは無く、死を受け入れることによつて、生きることを前向きに考え、人生の最終段階を自分はこのように迎えたい、そういうメッセージを大切な人たちへ贈るのがエンデ

ィングノートです。エンディングノートを書くことで、自分の人生を振り返り、自分を再認識・再確認することも大切です。

文章にすることで、自分が何を望んでいるのか、何を幸せに感じているのか、自分の思いや気持ちに気付く事が出来るのもエンディングノートを書く利点です。つまり、自分史のように書いていくうちに、人生で何を大切に生きてきたかが浮かび上がり、その結果、これから生きていく日々をどの様に過ごして生きたいかに気付くものです。これまでの人生を振り返ることで、家族や親しい人たちとの関係を見直す手立てにもなるはずですよ。

自分のエンディングノートは、自分しか書きません。残された人たちにへの義務感だけでなく、前向きに明るい気持ちで、自分にとつても今まで生きてきた自分を振り返る良い機会と捉え、皆さんも自分だけのエンディングノートを作ってみませんか。（エンディングノートを作成するにあたり、関係書籍は沢山あります、最寄りの図書館で借りて参考にして下さい。）

出席者 合計 56名

（会員35名 一般21名）

● シネマクラブ報告

柳瀬 紀子

12月12日 11名参加

ユニテッドシネマ豊島園にて

「オリエント急行殺人事件」を鑑

賞しました。今年最後の鑑賞会は、一年の締めにあつたわしい？豪華な映画、豪華キャスト達が豪華列車の中で繰り広げる推理劇。原作は誰もが知るミステリーの女王アガサクリスティーの代表作。オリエント急行が走る景色の映像は最新技術により美しく迫力満点と、どこをとつてもゴージャスなエンターテイメント作品でした。

この作品で最も注目すべきは、新しいポアロ像。監督、主演のケネス・ブラナーが作り上げたポアロは、とにかくカッコいい！そしてスタイリッシュ。アクションまで披露。原作やこれまでの印象とは真逆（髭だけは一緒）な感じで、全く新しい探偵の誕生でした。

鑑賞後は、皆で少し歩いて「華屋与兵衛」で忘年懇親会。鑑賞会の醍醐味は何と言ってもこの時間！皆さん感想を共有できる素敵なひととき、高田さんからは、映画にまつわる楽しいお話も伺えます。今回の映画は、皆さん揃って

辛口批評、でもなぜか辛口意見は逆に場が盛り上がりつつ和気あいあいとした雰囲気。また、日本でオリエント急行殺人事件を模した映画（マキノ監督、長谷川一夫主演）があつたなんて聞いてびっくり。高田さんがこれから公開されるお勧め映画をいくつか紹介されて楽しい会はお開きとなりました。映画は一人で見るのも良いけれど、皆で見ると感動も倍増しますよ。来年もシネマクラブにご一緒しましょう。

華屋与兵衛にて



【12月役員会報告】

12月4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・岡田・山崎・柳瀬・西山・司会 土橋

●11月の例会「エンディングノートで自分史活用」の感想と反省

参加者56名のうち非会員21名と会員以外の参加者も多く、終活という言葉のイメージに反し、話は前向きな内容で大変好評であった。しかし時間が足りなかったことは今後の反省材料。

●12月26日發送慰労会の件
發送終了後「和歌里」で慰労会を行う。校正日までに参加人員を確認する。

●1月23日(火)新年会の件
司会は浜さん、余興は渡邊顧問・高田さんをお願いする。表彰対象者は12名。

●勤福会館の会場は、青木・内田・菅原さんが下見に行く予定。

●2月12日(月・祭日)「つながるフェスタ」参加決定

ブースは新旧まゆの会が小物作り教室と展示即売を計画。濱、中村

(千)、青木が説明会に出席予定。

●ホームページ関連

現状12月の行事予定の更新がや

や遅れているが、特に問題はない。

●シネマクラブ担当

柳瀬さんが長谷川さんの後任に正式に決定した。12月12日の「オリエント急行殺人事件」鑑賞後、

近くの華屋与兵衛豊島園店で忘年会を兼ね昼食会を開くので多くの方に参加して頂きたい。

●健生会ニュース「健康だより」

担当者の負担を軽減し「健康だより」を連載していくことは、健生会にとって非常に重要なテーマ。

4月以降の「健康だより」の書き手

をもう一人募る必要があり、引き続き人選を行っていく。

●来年度の事業計画等について
計画策定の時期に入ってきたので

総会資料作成と併せ腹案を夫々に考えておいて頂きたい。

●1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1月8日(月)

ココネリ多目的1

*校正1月23日(木)

ココネリ多目的1

*印刷・發送1月30日(火)

生涯学習センター会議室1

(文責) 西山



受講無料

テーマ「脳をリフレッシュして健康長寿」

～・あなたの脳は疲れていませんか・～

日時：平成30年2月9日(金) 受付午後1時 開始1時半～

場所：ココネリホール 3F (練馬駅隣接ビル)

講師：馬場元毅先生 東埼玉総合病院附属 清池クリニック 脳神経外科医

*馬場先生は治療体験をもとにお話して下さいます。どんなお話が聞けるのか楽しみです。皆さまもお聞きになりたいことがございましたら、是非ご質問してください。当日にはいくつかの、脳トレ・ゲームも致します。筆記用具をお持ちください。

練馬 ～ つながるフェスタ ～ 2018 主催 練馬区 (練馬区立区民協働交流センタ

ー)

◆平成30年 2月12日(日) 13時～15時 ココネリホール 3F (練馬駅隣接ビル)

◆地域で元気に活動している NPO 法人やボランティアグループ等の日頃の取り組みをたくさんの人に知ってもらい、楽しんでもらうイベントです。当日は団体が企画したプログラムが盛り沢山！健生会も参加！

*ワークショップー折り紙・フラワーアレンジメント・リサイクル工作・障害者団体の自主製品の販売等
今年も健生会＆「まゆの会」も出店します。手作り小物作品の販売及び、その場で出来上がる

健さんの試写室便り

第66回 高田 健治

「スリー・ビルボード」

ミズーリ州の寂れた道路の3枚の広告看板にメッセージを出したのは、7か月前に何者かに娘を殺された母親のミルドレッド。犯人は一向に捕まらず、何の進展も無い捜査状況に腹を立て、警察署長に喧嘩をうったのだ。警察を愛する部下や町の人々に脅されても一歩も引かない。次々と不穏な事件が起こる。各々の大切なものを守るために予想もしない道へ外れていく大人たちを、ユーモアを潜ませて熱く切なく描く。

米 監督 M・マクドナー

12月1日公開 星 5つ

「嘘を愛する女」

食品メーカーに勤めるエリートキャリアウーマンの由加利は研究医の恋人桔平（きつぺい）と同棲5年目をむかえていた。ある日突然、警察官が訪ねてきた。くもまつか出血で倒れ意識を失ったところを発見された桔平、なんと彼の所持していた運転免許証、医師免許証は全て偽物、名前すらも嘘

という事実が判明。騙され続けていたことのショックと彼が何者かを知りたくて私立探偵の海原に依頼する。やがて桔平が書きためていた700頁にも及ぶ書きかけの小説が見つかる。そこにはいくつかのヒントが……。病院で眠り続ける男の正体に、彼女は迫りつくことが出来るのか？

東宝 監督 中江和仁

1月20日公開 星 4つ

「星めぐりの町」

妻を早くに亡くし一人娘の志保と暮らす勇作、京都で修業し美味しい豆腐作りの生活を続けていた。ある日警察官に付き添われ、東

日本大震災で家族全員を失った少年政美がやって来る、亡き妻の遠縁に当たる者と言う。心に傷を抱える政美を勇作は静かに見守り続け勇作や志保との生活で少しずつ心を取り戻しつつあった政美だが、一人留守番している時に大きな揺れに襲われ、震災の恐怖がよみがえり、姿を消してしまう。町中で政美の捜索活動が始まる。

心打つヒューマンドラマ。

エースプロダクション

監督 黒土三男

1月27日公開 星 5つ

◆お知らせ

◆「まゆの会」

*日時 1月8日(月) 1時〜

場所 ココネリ 多目的1・2

作品 二種類の可愛い糸巻

持ち物 物差し、裁縫道具

……………

*日時 2月5日(月) 1時〜

場所 ココネリ 多目的1・2

作品 楽しい

織機の使い方

材料費 千円

事前に申込みを！



浜 03-339901661

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 9名

11月21日(火) 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

山崎隆司 長谷川直子

内田まさ子

◆ニュース(印刷・発送) 15名

11月28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

中村 清 橋本 光 今村安江

田中節子 宮田頼子 内田まさ子

嶋木和子 柳瀬紀子 高山節子

◆「おしめたたみ／ボラ」

(12月・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 八木ふみ子

鷺池聡子 清水マツ子

菅原美佐子 大久保晴子

◆「きらら生活支援昼食会」

(12月8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 篠崎玲子 鷺池聡子

大久保晴子 清水マツ子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

(12月14日)

渡邊一雄 青木玲子 保坂武雄

きらら会員3名

◆「南町小学校安心安全ボラ」

12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 12月 8日 12名

15日 11名

*新年会1月19日(金)

木曽路小竹店・11時練馬駅集合

*新会員紹介



豊玉北 戸花 初子様

2018年(30年度) 1月 行事案内

- ▼ 5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
- ▼ 6日(土) 10:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 8日(月) 10:00 「役員会」ココネリ多目的室1
- ▼ 8日(月) 13:00 「まゆの会」可愛い糸巻 ココネリ多目的室1・2
- ▼ 12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
- ▼ 12日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 13日(土) 10:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 17日(水) 11:00 「練馬シルバー・コーラス」新年会・かごの屋 終了後、練習13:30～
- ▼ 18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
- ▼ 18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
- ▼ 19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
- ▼ 20日(土) 10:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 23日(火) 10:00 「ニュース校正」ココネリ多目的室1
- ▼ 23日(火) 「新年会・NPO法人健生会 12:00受付・12:30開始 勤労福祉会館
- ▼ 26日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 30日(火) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター会議室1



～ 恒例 NPO法人健生会・新年会のお誘い ～

日時：平成30年1月23日(火) 受付12:00 開始12:30

会場：勤労福祉会館 レストラン「かど36」

大泉学園駅南口徒歩4分 地図は新年会チラシの裏面参照！

会費：3,000円 当日は皆さんで歌う・余興・ビンゴ→くじ引きに変更致しました。

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：^{けんせいかい}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) ■参加申込み46名になり次第会場の都合で締切と致します。

お早目のご参加申し込み役員一同お待ち申し上げます。新会員の方も是非ご出席ください。

※ 2日前以降のキャンセルは準備の都合上返金が出来ませんので、ご了承下さい。



本年度中に卒寿・傘寿を迎えられる方、お返事の連絡、お待ちしております 3992-8338 内田

編集後記

健生会のニュースは健生会の中心ですが、「毎月出しているのですか？」と外部からは驚かれます。巻頭言は渡邊顧問、保坂さん、青木の三人で回しています。健康だよりの岡田さん、シネマクラブの高田さん、補佐する保坂さん、映画鑑賞の感想は長谷川さんから柳瀬さんへ。役員会報告は西山さん。歩こう会、大江戸花めぐり、バス旅行の記事など多くの会員の方々の助けをいただき、特にニュース割付・校正の最終を纏める内田(稚)さんなくしては毎月のニュースは出来上がりません。ニュース印刷・発送も役員たちと発送委員で成り立っています。とても大事な役割です。毎月場所取りを責任をもって引き受けている宮田さん、会計の仕事は、お金の出し入れだけでなく、全体に気配りし、会員名簿にも関係する非常に細かい仕事です。菅原さんと土橋さんがきちんと細やかにしてくださる、安心です。最近、ある印刷業者から電話があり、健生会ニュースを印刷・発送させてほしいとのことでした。値段は途方もないものでした。



R. A.