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. ３９７号

２０１８・ ２・１

発行：NPO法人健生会

03-3970-2840

編集：役 員 会

どんな時代になるのだろう？

副会長　保坂 武雄

年が明け平成もあと1年3カ月、夢のような・・と言う言葉でも不足な変化が来ている。夢にも見なかった凄い時代をどう享受し、生き切るかが問われます。変化がスピードアップし、新しい波が次々やって来る。技術革新も今は、それ程長期間の研究と実験を経ず、直ぐに実用化され、社会を変えてしまう。超長寿社会、情報化社会、国際化、ロボット、ドローン、無人自動車等々事例はきりが無い。

長寿化では日本は世界に冠たる国で、２０１７年厚労省発表の平均寿命は女性が８６，９９才、男性が８０，７５才となり、１００歳以上の高齢者は６万人を超え、２０３５年には２５万人になるという。私の世代です、貴方は？

国際化とはいろいろの意味を持つのだろうが、日本を訪れる外国人の増加が著しい。２０１７年には２８００万人を超えている模様。２０２０年には４０００万人となる予想だ。これはフランス等と比較すれば少ないが、となりの国と陸続きでない、船と飛行機でしか入れない日本としては凄い数値だ。５００万人を超えたのが２００２年、１０００万人を超えたのが２０１３年であり、あまりにも急激な増加だ。どんな事になるのか、期待は大きいが不安も大きい。

技術革新については何と言っても２０世紀後半からのコンピューターとスマホだ。情報・通信のスピード化と大量処理による安全性やスピードアップや生産効率だったし、世界の出来事やイヴェントが自宅で瞬時に鮮明に見られるし、世界のどこにいる人とも気軽に話す事もメールも可能なのだ。

ＡＩ＝人工知能についての記事の無い日は無い。ロボットが人間にとって代り、人間を超えつつある。チェス、将棋に次いで、囲碁でもあっという間に超えてしまった。新しいアイボの愛くるしさと賢さは驚きだ。無人自動車、自動翻訳機、自動通訳機、ドローンは間もなく実用化される。

ＡＩ産業革命と言う言葉が使われだした。１８世紀の蒸気機関革命、２０世紀初頭の電気革命、２０世紀後半のコンピューター革命に次いで、２０１５年頃からは、ＡＩ革命と呼ぶ。当然、この革命をリードする企業が世界をリードしつつある。断然1位はアメリカ、それを急追しているのが中国で、日本はすっかり追い越されている。

アップル、グーグル、マイクロソフト等米国勢にテンセント、アリババの中国勢がトップ１０入り、日本勢ではトヨタが５０位以内、ＮＴＴが１００位以内の寂しさだ。

疑問もある、発展・変化が私達を便利にはするが、幸せにはするかの？世界的に貧富の格差を広げている。自動通訳機は英会話を、自動運転車は運転を不要にするが便利すぎで勉強不足になり、人間の退化に繋がりはしないか？現に、ＰＣとスマホで漢字をすっかり忘れてしまう。極端なマイナス面は「殺人ロボット」だ。野放図なＡＩ開発は、1ドルで一人の人間を殺せるようになると言う。ＡＩの安全管理等の研究は始めており、人間に刃向かうことのないロボットを作ると言うが。国と国とが対立していては無意味だ。米軍パイロットは無人爆撃機を本国の事務所に居ながらにリモコン操縦で、アフリカや中東を爆撃している。

大変革をリードし、企業は好況でも米・中には住みたくはない、日・欧は、空気は奇麗、食べ物は美味しく、人々は穏やか。

今も、これからも、しばらく、日本人は、世界一幸せだ！

●健康便り
＝大豆の力＝

薬剤師　岡田　陽子

２月は節分の豆まきにちなんで、大豆を取り上げます。

大豆も栄養に優れた食材です。主な栄養を挙げると、タンパク質、脂質、ビタミンＢ１、鉄分やカリウムなどのミネラル、サポニン（抗酸化作用が高い）、レシチン（細胞膜の成分です）、イソフラボン（女性ホルモンに似た作用をもちます）などです。

今回、勉強し改めて大豆の力を知ったのですが、ＮＣＩ（米国立ガン研究所）が中心になって１９９０年から進められている食品と食品成分の抗がん効果研究「デザイナーズ・フード・プログラム」で、大豆は、にんにく・生姜・キャベツなどと並んで、最有力食品だと知って驚きました。大豆って凄かったんですね！

では、医療でも大豆が使われているでしょうか？

手術後などで口から栄養が十分に取れないときに処方される栄養剤には、大豆タンパク質や大豆油が原料となっているものがあります。

また、添加物に大豆レシチンが使われている坐剤があります。

最近、大豆は「特定保健用食の分野で大活躍しています。

特定保健用食品（略して「トクホ」）とは、生活習慣病の第一次予防に役立つと認められた食品に国が健康表示を許可するという制度です。専門家による審査委員会で安全性と有効性が審査されています。

例えば「大豆タンパク質」を原料にしたハンバーグなどが特定保健用食品として、コレステロールが気になる方の食生活改善にという表記が認められています。

また、「リン脂質結合大豆ペプチド」はコレステロールの吸収をしにくくするとして、これの入った豆乳ヨーグルトなどが特定保健用食品に認められています。

「大豆イソフラボン」は、女性ホルモンに似た働きをする成分で、骨のカルシウムの維持に役立つ特定保健用食品として「大豆芽茶」などが販売されています。

この「大豆イソフラボン」は、また後日に取り上げます。

話のひろば

●樋口 敏子さん訪問記

菅原　美佐子

昨年の１２月２１日ニュース校正の後、青木、内田（稚）土橋　菅原の４人でお尋ねしました。大泉２丁目にある「うらしま荘都市型ケアハウス　ハートフルコート大泉」にお住まいです。

昨年の春に健生会に高額の御寄付を頂きながら、お礼にお伺いしようと思いつつ月日が経ってしまいました。

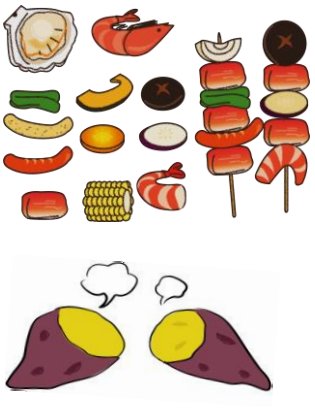
ホームの周りは静かな住宅街で２階建てになっています。個室が各階１０部屋ありアットホーム的なたたずまいでした。

２階に入居者が集まる食堂があり、入居者の方達がティータイムの時間の様子でお喋りをしていました。私達にもコーヒを入れて下さり、樋口さんとそこでお話ししました。

樋口さんは阪神淡路大震災にあわれて、お嬢さんが大泉にお住まいでしたので、練馬に来たそうです。お歳は９４才でうっすらお化粧をなさっていてお綺麗でした。耳が少し遠いご様子ですがはっきりお話しができました。ホームでは食堂にある本をよく読んで、テレビは余り見ないそうです。ホームからお出かけしたい時は、ホームの職員が車で連れて行ってくれるので助かるそうです。

いつも笑顔でお話しなさり、私もこうありたいと思いました。陽も傾いてきたので玄関までお見送り頂きおいとましました。

●「食育の大切さ」との出会い



会員　蓮池　博子

今からちょうど３０年ほど前・・昭和が終わりかけの頃、わたしたち夫婦は西武新宿線沿いの町で小さなクリーニング店を営んでおりました。当時としては珍しく妻のわたしが集配や営業などの外交（外回り）を担当し、慣れ

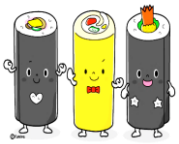
ない車の運転や今まで通りの家事、子育てとの両立に文字通り目の回るような、ただただ過ぎるに任せる日々を送っておりました。

開店から1年が経った頃、お得意先の奥様から「これからは服の先濯をしている時代ではなく何を食べたらいいか、食を選択する時代なのよ。」とお話いただいたことをきっかけに、家業のかたわら「食」について少しづつ学び始めることにいたしました。私がひょんなことから有吉佐和子さんの「複合汚染」の本を知ったのもこの頃で、食の安全についての関心が俄然高まり始めた時代でもありました。

学びから知ったことを大切な方お一人お一人にお伝えし、グループを作り、勉強会や料理教室を開いたりしながら健康管理士及び食育指導士の資格も取得致しました。10人くらいの小人数の集まりから公民館での老人会の集まり、最近では2百人をも収容できる会場でお話させて頂いたりもしました。

これからもひとりでも多くの方々に、病気になってから病院に行くのではなく、食を通して病気になりにくい体づくりのためのお話を広く続け、予防医学の知識普及の活動を行って参りたいと思っております。

＊蓮池さんは昨年6月福祉協議会に自分の希望が生かせるところはないかと相談し、健生会を紹介され入会された方です。



●ホームページの勉強会

昨年、福沢様から健生会へのご寄付をいただくとき、ホームページ更新がなかなか大変なので、役員がそのために勉強することに使いたいと申し出てありました。最近、新役員から良き指導者が見つかったとの嬉しい知らせがあり、勉強の日が2月15日（木）10時からココネリ研修室2に決まりました。

まずは、役員が中心に参加すると考えていますがホームページの更新についての勉強なら私もしてみたい、又お手伝いもしてみたいという会員の方がいらしたら大歓迎です。青木まで2月5日までにご連絡ください。

●大江戸花めぐりに参加して

戸花 初子

12月23日（土）天皇誕生日の日に丸ノ内北口にある切手ビルに集合しクリスマスツリーを見るツアーに初めて参加しました。

キッテビルのクリスマスツリーは白一色で色が変わる照明でとても綺麗でした。

新装した東京駅広場で市川先生のわかりやすい説明を聞き、お仲間15名で楽しく話しながら次のツリーへ移動して行き丸ビル、新丸ビル等の趣向をこらした素晴らしいもの等を見ました。

色々のツリーの前で記念写真を撮り銀座の食事処まで市川先生の東京の歴史の話に耳を傾けながらの2時間はあっという間に過ぎていきました。

なかなか知る事の出来ない貴重なお話や実際に目でみて現在の進歩の様子等を感じながらの、楽しいひとときでした。

市川先生ありがとうございました。また次回を楽しみにしております。

【1月役員会報告】

1月8日（月）ココネリ研修室
出席者　青木・保坂・内田（稚）・内田（ま）・菅原・宮田・岡田・柳瀬・小坂・西山
土橋　（司会）長谷川

●1月23日（火）新年会の件
42名が参加予定、卒寿・傘寿の方に記念品を贈呈、役割は前回の役員会で決めたとおり。

●2月9日の例会の件
12時15分集合、全員で会場設営、受付は土橋・浜・柳瀬さん、カメラは西山が担当。

●2月12日（月・祭日）「つながるフェスタ」の件
チラシコンテストは内田（稚）さんの作品を出す。
小物教室はまゆの会、商品の販売は主に役員が担当。
ブース展示等の最終打ち合わせは2月5日役員会前の9時より行う。

●ホームページ関連
1月の行事予定まではインプットしたが全般的に遅れ気味。
マンパワー不足であり、パソコンの出来る人材育成が急務。

●6月の「みんなのおんがくかい」助成金申請について概略を説明。

●中村西小学校より「昔遊び」を1月13日（土）にとの依頼があるが、期日が切迫につき2月での調整を要望（茜さん担当）

●35周年記念の件
記念誌の発行や記念行事は実行することに決定、ただしその内容や記念委員会の人選等は次回役員会で決めることになった。

●2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2月5日（月）
ココネリ多目的室1

＊校正2月20日（火）
ココネリ多目的室1

＊印刷・発送2月27日（火）
生涯学習センター・会議室

記録　西山

俳句

正月が淋しや海老一去りし今
新走り競う友欠け啼く蔵に
有難う言ふ妻の居て寒施業
芋水車勢増すなり雪模様
可も不可も無く卒寿の
初日の出、

中村　清

■ボランティア保険の加入について

会員の皆様には日頃ボランティア活動にご協力頂き有難うございます。来年度のボランティア保険の更新時期になりました。健生会としては役員以外任意で加入して頂いております。保険料は年間**1人 300 円のランク**にしております。加入ご希望の方は**2月28日まで**会計の菅原にご連絡ください。

電話　3991―7620

■小銭募金のお知らせ

＊1円玉・5円玉等の募金の今年度の集計（3月中旬）が近づいてきました。
机の引き出しの隅などに仕舞ってある小銭はありませんか？小額でも多くの会員の皆様のご協力があれば、大きな力となります。
小銭は袋に入れてお名前と金額を記入し役員にお渡し下さい。お預かりした募金は社会福祉協議会を通して、役立てていただいています。ご協力の程宜しくお願い致します。

第2回〖練馬つながるフェスタ2018〗にブース出展（練馬区主催）

◎ 日時：2月12日（月・祝）　11：00～16：00

◎ 場所：ココネリホール3F

◆今回は、昨年以上にたくさんの団体がブースを出展します。
◆健生会も昨年に引きつづき「つながるフェスタ2018」にブースを出します。
◆新・旧まゆの会が合同でアクセサリー等の展示・販売を行います。
◆また、ミニ作品の講習も行いますので、物作りの楽しさを体感できます。
◆他にもユニバーサルスポーツ体操、ステージパーフォーマンス、東京2020パラリンピック協議種目体験コーナー等々盛りだくさんの催しがあり、きっと楽しんでもらえるでしょう。

健さんの試写室便り》

第６７回　高田健治

「ロープ」戦場の生命線

１９９５年停戦直後のバルカン半島、ある村で井戸に死体が投げ込まれ生活用水が汚染されてしまう。それは水の密売ビジネスをたくらむ犯罪組織の仕業だった。国籍も年齢も異なる５人で構成される国際援助活動家が死体の引き上げを試みるが、ロープが切れてしまう。武装集団が徘徊し、地雷が埋まる危険地帯を一本のロープを求めてさまよう・・。そんな中一人の少年との出会いがきっかけで衝撃の真実に向き合うことになる。

カンヌ映画祭絶賛、衝撃と感動のフューマン・ドラマだ。

スペイン　監督　Ｆ・レオン

２月１０日公開　星　４つ

「ウイスキーと二人の花嫁」

第二次大戦中ロンドン空爆が激しさを増すなかウイスキーの配給が止まってしまう。ウイスキーをこよなく愛するトデイ島の住民たちは無気力になっていた。そんな時、島の近くで５万ケースのウイスキーを積んだ船が、濃霧のため座礁した。島の住民たちは大喜びで、密かに救出にかかろうとするが、それを阻止しようとする税関との知恵比べが始まる。

スコットランドの美しい風景と１７世紀の面影を残す建造物。実話に基づく映画化、ウイスキー好きにも、映画好きにもたまらなく楽しい一本。

英　監督　Ｇ・マッキノン

２月１７日公開　星　４つ

「ビガイルド　欲望のめざめ」

アメリカ南北戦争のさなか、南部の世間から隔絶された女子寄宿学園に暮らす美しい女性７人、ある日負傷した北部の兵士に遭遇し学園内に運び手当てをする。紳士的で美しい男性に誰もが心を奪われていく。次第に彼女たちは情欲と嫉妬に支配されてしまう。学園の秩序をとるか、欲望をとるか、果たして７人の決断は？

ニコール・キッドマンが院長役で存在感を見せ好演。負傷兵としてコリン・ファレルがセクシーな美男ぶりを演じる。極上のスリラー映画。

米　監督　ソフィア・コッポラ

２月２３日公開　星４つ

◆お知らせ

◆「まゆの会」

日時　２月５日（月）　１時～５時

場所　ココネリ　多目的１・２

作品　楽しい織機の使い方　２

持ち物　物差し、裁縫道具

材料費　千円

事前に申込みをお待ちしています。

浜　☎　０３-３９９０-１６６１

◆「シネマクラブ」

日時　２月２３日（金）時間未定

場所　ユナイテッドシネマ豊島園

鑑賞作品・集合時間は１週間前にホームページか**柳瀬までご確認を**

☎　０８０・５４１７・７７９０

◆ボランティア活動

◆ニュース（校正）　１３名

１２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

中村　清　橋本　光　今村安江

田中節子　村松千鶴　内田まさ子

嶋木和子　柳瀬紀子　高山節子

浜寿美子　小坂　茜　山﨑隆司

岡田陽子　志村松枝　八木ふみ子

石毛栄子　落合澄子　葛谷豊子

◆「おしめたたみ／ボラ」

（１月・小茂根）

高村直子　篠崎玲子　八木ふみ子

鷲池聰子　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」

（１月１２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　清水マツ子

大久保晴子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

（１月１８日）

渡邊一雄　青木玲子　保坂武雄

きらら会員６名

◆「南町小学校安心安全ボラ」

１月　内田稚代　内田まさ子

藤野悦子　佐藤みのり

◆「やすらぎ会」　使用済切手切り

出席者　１月　１２日　１６名

２６日　１４名

新年会・木曽路　１９日　１５名

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　村松千鶴　内田まさ子

嶋木和子　柳瀬紀子　高山節子

浜寿美子　小坂　茜　山﨑隆司

岡田陽子　志村松枝　八木ふみ子

石毛栄子　落合澄子　葛谷豊子

◆「おしめたたみ／ボラ」

（１月・小茂根）

高村直子　篠崎玲子　八木ふみ子

鷲池聰子　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」

（１月１２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　清水マツ子

大久保晴子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

（１月１８日）

渡邊一雄　青木玲子　保坂武雄

きらら会員６名

◆「南町小学校安心安全ボラ」

１月　内田稚代　内田まさ子

藤野悦子　佐藤みのり

◆「やすらぎ会」　使用済切手切り

出席者　１月　１２日　１６名

２６日　１４名

新年会・木曽路　１９日　１５名

２０１８年（３０年度）　２月　行 事 案 内

▼　２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
▼　２日（金）１２：００「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
▼　３日（土）１０：００「自彊術」桜台地域集会所２Ｆ（環７脇 ）
▼　５日（月）１０：００「役員会」ココネリ・多目的１
▼　５日（月）１３：００「まゆの会」楽しい折機の使い方　ココネリ・多目的１・２
▼　７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
▼　９日（金）例会「馬場先生・講演」受付 13:30 開始 14:00 ココネリホール３Ｆ
▼　９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
▼ １０日（土）１０：００「自彊術」桜台地域集会所２Ｆ（環７脇）
▼ １２日（月・振替休日）「つながるフェスタ」13:00～15:00 ココネリホール３Ｆ
▼ １５日（木）９：００～１：００ 「ホームページの勉強会」研修室２東側
▼ １６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（土）１０：００「自彊術」桜台地域集会所２Ｆ（環７脇）
▼ ２１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
▼ ２０日（火）１０：００「ニュース校正」ココネリ・多目的１
▼ ２３日（金）１２：００「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
▼ ２３日（金） 時間未定 「シネマクラブ」ユナイテッドシネマ豊島園
▼ ２７日（火）１０：００「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター会議室１

テーマ「脳をリフレッシュして健康長寿」

受講無料　　**～・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時半

場所：ココネリホール　３Ｆ（練馬駅隣接ビル）**開始２時～**

講師：馬場元毅 先生　　東埼玉総合病院付属　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くださいます。皆さまもお聞きになりたいことがありましたら、是非質問してください。

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。

編集後記

全国的な大雪で新潟市に住む娘一家からも「こんな大雪見たことない」と言ってきています。毎朝、車を出すために近隣の人たちが除雪を助け合っているようです。

巻頭言に保坂さんが書いておられますがこれからの日本は大きく変わっていくのでしょう。「銀行が変わる」という番組を見ていて「クラウドクレジット」や「マネーフォワード」などの取り組み方を見て大変興味を持ちました。確かにこれからの世の中は今までと変わっていかなければ成り立たないような時代に来ているのでしょう。どこまで私たちはそれについていけるのでしょうか？

今年は6月2日の土曜日に「第８回「みんなのおながくかい」が決まりました。特別ゲストはクラッシックバレー＆ソプラノとこれから嘱望される高校生の歌も初めて加わります。どうぞ今から予定に入れておいてください。

２月９日の馬場先生のお話の時には新役員が受付を担当すると積極的に申し出がありました。大変頼もしく嬉しいことです。

R.A.