

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. 398号

2018・3・1
発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会



フィランソロピーとは

健生会顧問 渡邊 一雄

二月上旬、雪降る武雄市（佐賀県）の社会福祉大会に招かれ、講演をする機会が与えられた。タイトルは「やっと見つけた手ごたえのある生き方―フィランソロピー（社会貢献）」であった。

講演の前に市民から「あなたは何が専門ですか。健生会って何？フィランソロピーって何？社会人落語家って何？」と聞かれた。プロフィールに健生会顧問、社会人落語家、フィランソロピー研究所長」と記してあるが市民にとっては何ともつかめない人物に見えたらしい。確かに健生会もフィランソロピーも佐賀の人にもちんぷんかんぷんな存在であろう。

健生会の中の人でも分からない人が多いことと思う。ここではつきりご認識頂きたいのは、私はフィランソロピー研究者であり実践者であるということである。私が健生会の会員であり、福祉囲碁のボランティア棋士として碁の指導をしたり老人ホームで落語をしたり、東大病院、にこにこボランティアを創設したり、人生湧くわく講座を10年以上も続けているのはすべて私のささやかなフィランソロピーの実践であり私の手ごたえのある生き方となっている。1990年に私が「体験的フィランソロピー」という本を出版し日本人にフィランソロピーの重要性を指摘して、もう30年近くになつていながら中々日本にフィランソロピーの精神が根付かない。健生会の活動それ自体が見事なフィランソロピーであるが、会員自身それ

に気が付いていない方もいる。そこで簡単にフィランソロピーの意味とフィランソロピーとボランティアの違いについて説明して見たい。フィランソロピーの日本語訳は「社会貢献」とされているが、必ずしも正しい翻訳ではない。正しい訳がないから一応社会貢献としている。英語では *Philanthropy* と綴るが語源はギリシャ語の「フィロス」（愛）とアンソロpos（人間）を組み合わせたフィランソロピアである。つまり人を愛することや博愛を意味する。しかし博愛主義やヒューマニズムと違うのはこれらが心の問題として必ずしも行動を伴わないのに対してフィランソロピーには行動が必要となる。いわばフィランソロピーは思想と行動のセットであり社会の仕組みを変えるプロセスである。それではボランティアとフィ

ランソロピーの違いは何であろうか。まずいえることはフィランソロピーは一つの思想あるいは土台と言えるもので、その上にボランティアやNPO活動がある。フィランソロピーを具現化する手段がボランティアである。フィランソロピーが頭でボランティアが手足といつてもよい。チャリティという言葉もあるがこれは1601年に生まれたイギリスの「救貧法」に起因しお金持ちが貧しい人にモノやカネを恵むという考え方である。両者の考え方を端的に表現する言葉がある。「飢えた人に魚を与えるのがチャリティで魚の取り方を教えるのがフィランソロピーである」困っている人の為に社会の仕組を民間の力で変えていくことがフィランソロピーの基本の考え方である。東大病院ボランティアのケースはフィランソロピー効果のモデルと言つてもいいのではないか。日野原先生のサポートもあつて当初は東大側も否定的であつたボランティアの導入もスタートしてから東大病院の職員の意識や態度も変わり、その影響で全国の150以上の大病院にボランティア組織が広がっていった。

患者にもボランテイアの人々にも喜びを与えることが出来たフィランスロピ―の実践は私のささやかな誇りである。



●健康だより 眠気覚ましの薬

薬剤師 岡田 陽子

先日「受験生の子供が日中も眠くなることが多い。試験の時に眠気を防いで集中力が上がる薬は無いかしら？」と質問がありました。

眠気覚ましによく使われるのはカフェインですね。目を覚まそうとコーヒーやお茶を飲む人も多いでしょう。ドリンク剤や総合栄養剤にもカフェインが疲労感の軽減させるという事で入っています（コーヒー2杯分位入っています。）私も一夜漬けの勉強のとき、ユンケルなどのドリンク剤にお世話になりました。

カフェインは腸で吸収されると血流で全身に運ばれ様々な作用をしますが、脳幹の「網様体」という部分に働くと、脳の覚醒スイッチが入り、脳が休息モードから活動モードへと変わります。このカフェインの効き目は飲んで30分

位で出てきます。そして、血液の中のカフェインが半減するのはおよそ5時間後。このように効果が長いので、夕方にコーヒーを飲むと夜に寝られにくくなることもあります。眠りのリズムのためには、カフェインを摂る時間に気をつけましょう。

この他にも注意すべきなのは、まず、カフェインにも弱いですが習慣性があることです。

そしてカフェインの眠気覚まし作用には耐性があります。つまり、カフェインを常用していると、眠気覚ましの効果は効きにくくなっていくということです。

カフェインの副作用もあります。例えば、利尿作用があるのでトイレが近くなることがあったり、胃液分泌を増やすので胃潰瘍につながることもあります。

カフェインの過剰摂取が死に至ることもあります。日本でも2015年に眠気覚ましをうたうエナジードリンクを頻繁に飲んでた20代男性がカフェイン中毒で亡くなった報告があります。

これらを考えると、未成年には、勉強の眠気覚ましにと安易にカフェイン飲料をと勧めることはでき

ません。特に、普段に飲みつけていないものを試験のときに飲んだりするのは、調子が狂いがちなので、避けるべきです。なので、知り合いには、「お子さんの眠気覚ましに薬という考えは勧められない。やはり生活のリズムを整えるのがいいと思う」と答えたのでした。

（脳を刺激して覚醒させたり集中力を高める薬としては、カフェイン以外に、①アンフェタミン・メタンフェタミンなどの覚せい剤や②塩酸メチルフェニデートという医薬品があります。しかし、①は覚醒剤中毒の恐ろしさがよく知られている違法薬物ですね。②は「ナルコレプシー（居眠り病）」や「注意欠陥・多動性障害」などに処方される薬で、違法薬物ではありませんが、覚醒剤に比べれば低いけれども精神的依存の報告もあり、健康な人が安易に使うような薬ではありません。

*練馬つながるフェスタに出店の新旧「まゆの会」ご指導の中村千代子様と浜寿美子様より、売り上げの中から、二万八百円を 健生会にご寄附頂きました。

有難く感謝申し上げます。

●例会報告 宮田 頼子

健康長寿

講師 脳神経外科医

馬場 元毅 先生

やはり質問したいのは「認知症」に罹ってしまったら、どうすればよいか？

我が家の事で、個人的な問題、悩みなどありますが、馬場先生の講演を聴き、ある程度、これからも自然体で、生活してゆこうと心穏やかになれました。

講演の内容

日ごろ、健康的な生活をし、生活習慣病に罹らないようにする事が大切です。肥満、高脂血症、糖尿病、高血圧症に罹っていると、アルツハイマー病の発症率は6・5倍以上の危険性がある為です。

軽度認知障害の症状（物忘れ。好きな趣味に興味がなくなる。料理などの段取りが悪くなる。集合の日時、約束を忘れる。通いなれた道で迷ってしまう）を放置すると、半数以上の人が症状が進み、真の認知症に陥ってしまう。



軽度認知症の進行を予防するには
① ウォーキング、スロージョギング、水中ウォーキングなどの有酸素運動。一日二回以上のラジオ体操。

② 疲労した脳のリフレッシュ方法は、覚醒している交感神経とリラクセスしている時の副交感神経の働きを高め、使い分けを腹式呼吸の実践で行う。

③ ゆっくり走ったり、歩く運動は、疲れにくく、脳のゴミ（アミロイドβ）を掃除してくれる酵素が増加し、アルツハイマー病の危険度を減少させる。

前頭前野の活動を促進させ、判断力、記憶力をアップさせる。

効果的な、上手な歩き方は、遠くを見ながら、足の付け根の腰の高い位置から脚全体を投げ出すように前進し、かかとから着地する。インターバル速歩とは、3分速足、次の3分ゆっくりのウォーキングで、効果的。

④ 食生活の改善
バランスの良い食事。少量ずつつくり、良く噛む。食べる順番も意識すると効果抜群です。

出席者 会員42名

会員外10名



つながるフェスタ・会場風景

● 『つながるフェスタ』に参加して

西山 重和

ココネリ3階ホール・研修室の全面を使い『第2回練馬つながるフェスタ2018』が、3連休最終日の2月12日（月）に開催されました。

昨年の54団体から74団体と参加団は大幅に増え、つながるフェスタの初期の狙いである「区民参加による協同活動」が、定着しつつあると言えるかもしれません。我々健生会も去年に続き、今回は新旧まゆの会共同で約220点の作品を展示・販売。新旧まゆの会の皆さんの絶大なサポートのおかげで、たくさんの作品が売れて、その過半を健生会に寄付して頂くことが出来ました。

また、ブローチ作りの教室は、大人だけでなく子供たちにも大好評でした。特に4人姉弟が熱心にブローチを作り取り組む姿が、すごく印象に残りました。

現まゆの会のお世話をして頂いている浜さん・中加さん・鈴木さん、並びに前まゆの会の運営に尽力して貰った中村さん、ブローチ教室の先生を申し出て頂いた笠井さん、ブースの準備・お手伝いを頂いた役員はじめ多くの会員の方々に深くお礼申し上げます。

尚、フェスタ終了後の5時から交流会がありました。

29団体70名の方が出席。

健生会からは5名参加、約1時間亘りそれぞれに親睦を深めることが出来ました。

今年の来場者は約2千人で、昨年の1200人を大幅に上回ったとのこと、これに自信を深めたフェスタ事務局は、第3回目のフェスタを来年の2月2日（土）に決定したそうです。

健生会としても次回の参加に向け、新たな企画を練らなければならぬかも知れません。その節は、会員の皆様の更なるご支援、ご協力をよろしくお願いします。

話のひろば

初めての新年会



片山 陽一

2014年以来、4年ぶりの雪にも拘わらず、40名近い人が集まった。健生会の凄さにビックリした。席に案内された私の名前が綺麗な墨字で書かれていたのに気分が高揚した。

青木会長のご挨拶もハッピー・イヌ・イヤーとユーモアたっぷりの和やかな雰囲気でのスタートとなった。私のテーブルが役員さんばかりで緊張したが、それも直ぐにほぐれた。

参加者の中の卒寿お二人、傘寿三人に記念品が贈呈されたが、皆様若々しく、背筋もピンとして良い刺激と目標を頂いた。乾杯の後食事の時間になったが、盛り沢山の料理が並んだ。後で店の人に聞いたことだが材料は45品目以上使ったとのことだった。家庭ではなかなか出来ないバランスの取れた料理だった。お世話された役員に感謝しながら美味しく頂いた。余興タイムでは82歳とはとて

も思えない軽やかな身のこなしの高田さんが3曲踊るのにその都度衣装まで取り替え、アドリブ入りで流石に年の功だと感動を覚えた。皆さんの拍手が絶えなかったし魅了された。

役員の方の合図で始まった「シルバー・コーラスと一緒に歌いましょう」のコーナーも息ピッタリで楽しく歌わせて頂き、癒しのひと時となった。

また、ハズレ無しのクジ引きも健生会ならではの盛り上がりとなった。私は27番。チョコレートとクッキーが妻への嬉しいお土産となった。

私が酔ったせいではないと思うが、皆さんキラキラ輝き、若々しく、綺麗に見えた。笑顔が絶えなかったのが特に印象に残った。

事情があつて参加できなかった方々には、もったいなかったなあと思つたし、楽しんだ私はラッキーでした。

賑やかな楽しい新年会でした。役員の皆様の努力あつてのことと感謝申し上げます。有難うございました。

来年も是非参加させてください。



《健さんの試写室便り》

第68回 高田 健治

「ベルリン・シンドローム」

オーストラリア人の女性カメラマン、クレアはベルリン旅行中にアンディと名乗る男と出会う。彼の部屋に泊まることになるが、翌朝、アンディは出掛けてしまい、ドアにはかぎがかり出られない。クレアは、その日から部屋に監禁された事を知る。この男はいったい何者なのか？叫び声も誰にも届かない、脱出不可能な絶望の部屋から彼女は脱出できるのか？

サスペンス・スリラー。 豪

監督 ケイト・ショートランド

4月7日公開 星 4つ

「坂道のアポロン」

薫は転校先の高校で、誰もが恐れる不良、仙太郎と運命的に出会う。荒々しい仙太郎に不思議と薫は友情を感じていき、やがて音楽で絆を深めていく。二人を見守る幼馴染みの律子と三人で過ごす日々、やがて薫は律子に恋心を抱くが、律子の想いが仙太郎であることを知る。切ない三角関係ながら二人で奏でる音楽は最高だった。

しかし、ある事件を境に仙太郎は二人の前から姿を消してしまう。友情に、恋に、音楽に涙する上質の青春映画。

二人のセッションが最高。

東宝 三木孝浩

3月10日公開 星 5つ

「ラッキー」

神など信じず生きてきた90歳の現実主義者ラッキーは今日も、一人住まいのアパートで目を覚まし、コーヒを飲み、煙草をふかし、ヨガをこなした後、テンガロンハットをかぶり行きつけのカフェで店主と無駄話をし、新聞のクロスワードパズルを解くのがお決まり。ある朝、突然気を失ったラッキーは病院で検査を受けるが、医者から年齢の割に健康だ、むしろ害になりそうだからと禁煙は勧めないと告げられるが、人生の終わりが近づいていることを思い知らされ怖いと弱音を吐くのがあった。温かくユーモア溢れる人生へのラブレター。ラッキー役は昨年90歳で亡くなったバリー・デイン・スタントン最後の主演。

米 監督

ジョン・キャロル・リンチ

3月17日公開 星 4つ

【2月役員会報告】

2月5日(月) ココネリ多目的
出席者 青木・保坂・内田(稚)・

内田(ま)・菅原・岡田・

柳瀬・山崎・浜・西山

土橋 小坂(司会)

●1月23日(火) 新年会の反省
大雪のため数人の欠席者があつた
が、手の込んだ料理で概ね盛況。
ただ場所が手狭であつたことは今
後の課題。

●本年度の総会について

5月14日(月) 10時よりココ
ネリで行うことに決定。

●2月9日の例会の件
12時30分集合、机・椅子は全
員で準備する。

●ホームページ関連

2月15日のHP勉強会の参加者
は、青木・内田・保坂・浜・土橋・
岡田・西山と大井・斎田の9名、
9時半よりココネリ研修室2で、
横田氏を講師に迎へ行く。

●菅原さん役員退任の件

健康上の理由で今期で退任したい
旨申し出あり。後任会計の担当を
誰にするか話し合うも結論出ず。
次回継続審議となる。

●春のバス旅行の日程については
未定。

●来期の事業計画について

主に例会の目新しい企画・アイデ
アについて話し合う。

化粧・食育・骨密度・遺産相続・
読後感想会等々のアイデアが出

それぞれ簡単な企画書(提案書)
を2月15日まで保坂宛てEメー
ルすることになった。

●3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3月5日(月)

*ココネリ研修室2東側

*校正3月22日(木)

*ココネリ多目的室2

*印刷・発送3月29日(木)

生涯学習センター・会議室

記録・西山

尚、役員会開始前の9時より2月
12日のつながるフェスタの準備
に関し最終打ち合わせを行った。

俳句

中村 清

冬暖か素うどんで語る朋友のあり
欲も得も無く迎へたる卒寿かな
冬牡丹箕かぶりいて咲き揃う
凧何を求めて天の奥へ
リズムに乗り丹頂着地せり

◆お知らせ

◆「まゆの会」

日時 3月5日(月) 1時〜5時

場所 ココネリ多目的1・2

作品 織機で織布を仕上げる

.....

日時 4月2日(月) 1時〜5時

場所 研修室4

作品 仕上った織布を額に飾る



持ち物 物差し、裁縫道具、

カッター、セロテープ

材料費 千円

事前に申込みをお待ちしています。

浜 ☎ 03-3990-1661

◆ボランティア活動

◆ニュース(校正) 8名

1月23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 内田まさ子

浜寿美子 柳瀬紀子

◆ニュース(印刷、発送) 19名

1月30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 田中節子

内田まさ子 嶋木和子 柳瀬紀子

高山節子 小坂 茜 山崎隆司

志村松枝 落合澄子 葛谷豊子

宮田頼子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(2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」

(2月9日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス 32人分

小林良子 篠崎玲子 清水マツ子

大久保晴子 鷺池聡子

◆「南町小学校安心安全ボラ」

2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

2月2日 雪の為休み

出席者 23日 13名



2018年(30年度) 3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」研修室2 東側
- ▼ 5日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・多目的1・2
- ▼ 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)
- ▼ 14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(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 16日(金) 10:00 「健康連絡会」石神井保健相談所
- ▼ 16日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 17日(土) 10:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 21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
- ▼ 22日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的2
- ▼ 24日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」練馬駅大江戸線改札口集合
- ▼ 29日(木) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター会議室1



■ 第34回 定期総会のお知らせ

日時：5月14日(月)

受付：9:00 開始：10:00～12:00

場所：ココネリ・ホール3F



■ 活動方針や予算を検討する大切な総会です。皆様万障お繰り合わせの上ご出席下さい。サークル・ボランティア活動の動きを知る良い機会です。特に新会員の方は会の様子が解る良い機会ですので、是非ご出席下さい。当日はおみやげも用意します。

■ 当日本年度の会費3,000円、夫婦会員4,000円を会計受付にて納入していただきますようお願い申し上げます。

～大江戸花めぐりのお誘い～

～都立大から自由が丘～

日時：3月24日(土)

集合場所：練馬駅大江戸線改札8:00

行程：都立大―常円寺(被爆地蔵)

東光寺(日本庭園)―呑川本流緑道

中根公園―岡田家長屋門

市川先生と都立大駅改札出口に9時合流

昼食：自由ヶ丘 えん(和食)

参加費：3,500円(食事・写真・テキスト・郵送)

参加者は当日、封筒に参加費・〒・住所・☎・記入し忘れずに持参下さい。

申込締め切り日：3月15日迄

申込先：土橋 3970-3451 青木 3970-2840



会計を担当して下さっている菅原さんが健康上の理由で今期で役員を辞したいと連絡してきています。十年以上一緒に苦楽を共にしてきたので、私は右腕をさがれる思いであります。彼女は会計だけでなく健生会全体に気を配り、温かい配慮で会員の皆様からも絶大な信頼を寄せられています。いくら褒めても褒めすぎということはありません。今は会計を引き受けてくださる方の出現を心から祈る毎日です。「求めよ、さらば与えられん」の聖書の言葉を信じたいと思っています。

R・A・



寒く雪の多かった天候も少しづつ緩み始め、梅の花だよりが聞かれるようになりました。皆様はお元気にお過ごしでしょうか？
今月の巻頭言は軽妙洒落な落語の話とは打って変わって渡邊先生が非常にまじめにフィランソロピーとはボランティアのつながりの深さを噛んで含めるように教えてくださいました。健生会にとって根本となる非常に大切な話です。どうぞ何度も読み返してくださいませようお願いします。

編集後記