

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. 399号

2018・4・1

発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会



この頃思うこと

健生会会長 青木 玲子

寒い毎日が続いておりましたが、急に温度が上がりました。桜のつぼみもいつもの年よりも1週間も早くほころび、美しい満開の桜咲く心浮き立つ春はすぐそこです。

健生会は懸案だった会計も決まり、大変喜んでおります。今春は役員の交代もありました。残念ですが、それぞれ事情があり、受け入れなければなりません。新しく役員に加わってくださる方もあり、人数的には今までと同じになりました。今までは役員を続けていた方たちには心からのお礼の言葉を述べたいと思います。会の為に尽くしてくださったことはいつまでも忘れることはありません。

また、巻頭言を書くことは簡単なことではありません。今まで、渡邊顧問、保坂副会長、私と回してまいりました。お二人とも著書を出されている方なのでそれぞれの巻頭言は示唆に富んでおり、大変ありがたく思っております。健生会の皆様を思わなければ、大変お忙しい中、誰が原稿を書いてくださるでしょうか？どうぞ巻頭言をお読みいただいて、感想などを書いた方に直接お話ししていただけたら、とても喜んでいただけたらと思います。

今年には特に健康の大切さを改めて感じています。役員の半分は80歳前後で、昨日までは何でもなかったのに、急に背中や、足、腰に強い痛みを感じ、動きが鈍くなり医者通いが始まるという人たちが続出しております。会員の皆様のなかにもこのような症状に悩まされている方が、きっと沢山おられることと思います。痛切に健康第一と感じています。

会員の皆様もどうぞ健生会の例会、行事にできるだけご参加いただき、役員とともに健生会を支えていただきたいと思います。

さて話は変わりますが2月の最後の週は平昌五輪2018で持ち切りでした。日本選手の活躍も素晴らしく、フィギュアの羽生結弦選手の金メダルに感動し、今まであまり関心持たなかったスノーボードハーフパイプの平野歩夢選手の惜しかった銀メダル、羽生、平野両選手とも怪我を乗り越えての活躍だったことが感動を倍増させたのかも知れません。スピード女子の小平奈緒、高木美帆選手の金にも感動し、あまり泣かない私も嬉しくて涙を流したりしました。少し前まではカーリング競技

も「丸いものをこすって何をしているんだらう」と思っていました。それがあの丸いものが20キロもあり、駆け引きのある頭脳プレーなのだということが分かり、応援しました。LS北見の三位、銅メダルは天晴れと感じ又映像で見せる選手たちの今までの軌跡なども素晴らしく益々感動を呼びました。今回のオリンピックピックは史上最多92カ国、約2900人が参加し、日本は13個のメダルを獲得し、五輪史に名を遺すこととなりました。羽生選手が金メダルを取った日、同じく将棋の国民栄誉賞を受けたばかりの羽生善治名人が藤井聡太の挑戦を受け、敗れるということが起こりました。この若き技士からも目が離せませんね。小さい時から負けると悔しがって泣き叫んだという藤井聡太という天才を生み出したご両親はどのような育て方をしたのだろうか？と考える人は多いのではないのでしょうか？



●健康だより

健康長寿秘訣研究会 松嶋 勇次

人生の真髄は

愛と笑い感動にあり

*心と体の病を治す笑いのパワーいつも明るく、前向きな気持ちで心からリラックス出来ている人は、老若男女を問わずとも健康です。そして、活力にも溢れ表情も美しいものです。特に、笑顔が素敵な人は、輝いていて周りの人を元気にします。高齢化が進む現在「長生きの秘訣は笑顔にある」といわれ、若々しい心を保つことができ、長生きできるのは、笑顔がいからというわけです。確かに長生きされた、きんさんぎんさんも、朗らかな笑いと屈託のない笑顔が印象に残っています。笑い健康の関係は、医学界の最先端のテーマです。

*笑いはず体に良いのか？

注目するのは呼吸です

笑うことは、呼吸をするのと同じように自然な行為ですが、生命活動である呼吸より、笑いはさらに深い呼吸を引き出します。深く呼吸をすると、多くの酸素が体内に取り入れられ血液循環が良くなり、脳をはじめ体の隅々まで酸素

が行き渡り、血行が促されます。同時に、笑いはリラックスを引き出し、心を鎮静にします。私たちの体には、病気を予防したり免疫力が備わっています。免疫力は、常に脳と連携をとっていて、インフルエンザウイルスなどの外敵が体内に侵入してくると、脳の指令で戦士となる物質をどんどん出し免疫力をパワーアップさせます。笑いは、この免疫機能の攻撃力や防御力を増強させる作用を持っています。

*笑いは全身の筋肉を使う有酸素運動。最近「人は血管から老いる」という言葉を耳にします。実際、食生活の乱れや運動不足で血管年齢が老化している人が増えていきます。動脈硬化を起こし血液が、ドロドロになっているケースが見られます。笑うと酸素を体内に取り込み血流が良くなり脳や全身の細胞に、酸素や栄養が行き渡り自然治癒力が高まります。

俳句 中村 清

万歳で送られし朋友逝く春暁に
満開の梅と笑顔の仏像達
言行一致金子兜太寒に行く
父に似る豆撒く男子の激しさよ
春曙疎まれつ生く卒寿かな

●「シネマクラブ報告」

柳瀬 紀子

2月23日(金) 7名参加

「グレイテスト・シウマン」を鑑賞しました。9時20分の上映と朝早く、また突然の冷たい雨中、お集まりいただいた皆様に感謝。この作品は「地上でもっとも偉大なシウマン」と呼ばれた19世紀アメリカの実在の興行師、P・T・バーナムの半生を描いたミュージカル。貧しい生まれのバ

ーナムは幼馴染の令嬢チャリテイとの初恋を貫き、彼女と家族を幸せにするため、斬新なアイデアで、誰も見たことの無い奇抜なショー(劇中では「ユニーク」と呼ばれ障害や差別や偏見の日陰で生きていた人達を集めた「サーカス」と言う見世物)を成功させ、興行師として名声を得るのですが、

れる歌姫による「This is me」は圧巻で、サーカスの群衆と「差別や偏見は関係ない、これが私、自信を持って！私を見て！」と力強く歌い踊り上げるシーンには、心揺さぶられ、思わず感動の涙が流れました。

久しぶりにステップを踏みながら劇場を出た私、そのまま何時もの中華店へ皆様と楽しいランチへGO。心温まる、心躍る作品を観た後で、皆様お話にも花が咲きます。今回初めてシネマクラブに参加の方もいらしたので話題も膨らみ、何時も通り(何時も以上に)映画もランチ会もブラボー！
4月もシネマクラブに
是非ご参加を！

新会員紹介

光が丘 桜井正代 様

訃報

竹村寛重 様



ご冥福をお祈り申し上げます

3 ページはコピー貼り付け
4 段



健さんの試写室便り

第69回 高田 健治

「トレイン・ミッション」

10年働いてこんな目に！突然の解雇通告に愕然とするマイケル、NYの保険会社で働き定年まであと5年、住宅ローンと息子の学費を抱え貯金も無い。妻に打ち明ける勇気もない。何時もの通勤電車での帰途、見知らぬ女が前に座り、親しげに話しかけて来る。「ある盗品の入ったかばんを持っている人物を見つけたら10万ドルを報酬に与える」と言う、その人物は車中の100人程の中にいる・・・

思わぬ事件に巻き込まれていく男の悲哀。ヒチコック作品を思わせるサスペンス。米 監督 シャウマ・コレット・セラ 3月30日公開 星 4つ

「ジェイン・ジェイコブス ニューヨーク都市計画革命」

1961年に出版されたジェイン・ジェイコブス著「アメリカ大都市の死と生」は近代都市計画の痛烈な批判と全く新しい都市計画論を展開し、世界に大きな衝撃を与えた。著者はNYのダウンタ

ウンに住む一介の主婦。対するは都市計画界の帝王モーゼス、彼が強引に進める開発計画を阻止するためジェインとその仲間達は立ち上がる。都市は誰が作り、誰の為なのか？壮絶な戦いを繰り広げる。もし彼女がいなかったらNYはきつと、退屈な都市だった。実話に基づく、常識が天才に迫るドキュメンタリー。

4月28日公開 星 4つ 「ロンドン・人生はじめます」

ロンドンの高級マンションで暮らす未亡人エミリー、夫の浮気や借金のこと、うわべばかりの近所付き合いから逃れている。ある日、屋根裏部屋から双眼鏡を外を眺めていると自然に囲まれた小屋で暮らすドナルドを見つける。余計なものを持たず、手作りの暮らして幸福な彼、エミリーは頑固だが、ある出来事がドナルドにふりかかる。二人の恋の行方は、予測不可能な人生・・・

ダイアン・キートンが年齢を感じさせないチャーミングなヒロインを演じる。英 監督 ジョエル・ホプキンス 4月21日公開 星 4つ

◆第8回「みんなのおんがくかい」のお知らせ！



日時：6月2日（土）開場12：30 開演13：00
場所：練馬区立生涯学習センター・ホール（練馬区役所裏）

「出演サークル&曲目」 協賛金 500円

- ♪ 指笛楽友会=内緒話・ピクニック・平城山・愛のままで・雨に濡れて・さんぼ or 四季の歌 他
- ♪ 練馬シルバー・コーラス=シャボン玉・1日に何度も・空がこんなに青いとは・アフトンの流れ
- ♪ ハーモニック・サン・ライフ=ユーモレスクに寄せて・ブルーシャトー・北の旅人 他

▼プロ出演・バレエ=Meine (舞音) 錦織 舞 (にしきおりまい)

ピアノ=矢ノ倉 あや ソプラノ=坂本 まりか



- 1、アヴェ・マリア メドレー
- 2、星降る夜 3、春の信仰 4、You raise me up 5、ピエ・イエズ
- 6、『レ・パラダン-遍歴騎士』より、サラバンド 7、おお 愛しうる限り愛せ

▼特別出演・声楽=西村 幸音 (にしむらゆきね) 5歳からピアノ・10歳から童謡を習い始める。

曲目 現在東京音楽大学付属高等学校声楽専攻に在学中

- 1、肩たたき 2、しゃぼん玉 3、雨降りお月さん 4、カチューシャの唄
- 5、この広い野原いっぱい 6、ハナミズキ 7、涙そうそう

ピアノ=小野 愛果 (おのあいか) 現在東京音楽大学付属高等学校ピアノ演奏家コース専攻に在学中

■ 旅行日程決定！詳しくは5月号に記載しますので予定に入れておいてください。

日程：6月22日(金) 河口湖ハーブ(ラベンダー他いろいろな花々鑑賞)大石公園・八木崎公園などでゆっくりラベンダーと富士山満喫！昼食はほうとう定食で・・・お楽しみに！

【3月役員会報告】

3月5日(月) ココネリ研修室2
出席者 青木・保坂・内田(稚)・

内田(ま)・菅原・柳瀬・

山崎・浜・西山・長谷川・

土橋・小坂・岡田(司会)

●つながるフェスタ反省

売り上げからの多額の寄付に感謝

ただ、品揃えの準備や当日の販売

に特定の方に多大な負担をかけて

しまったことは事実。来年も参加

するのであれば、まゆの会(特定

の人)だけに頼るのではなく、周

到な準備や新企画を取り入れ、全

員が協力していく必要がある。

●2月9日の例会の件

参加者52名(内非会員10名)

助成金対象の例会であり、本来な

らアンケートを取る必要があった。

●ホームページ勉強会

2月15日・23日・3月1日と

行った。少ない参加者ではあった

が、それなりに成果はあった模様。

旗振り役が曖昧で日程等の徹底が

不十分。次回は3月8日。

●5月14日(月)の定期総会

総会資料の分担を決定、3月中に

原稿を内田(稚)さんあてメール。

4月26日資料校正し、5月7日
役員会終了後、印刷・製本を予定。

●春のバス旅行について

6月22日(金) 河口湖のハーブ

フェスタに決定。

●会計引継ぎの件

「会計の仕事内容」どう引き継ぐ

か話し合うも肝心の出納業務に関

し引き受け手なく今回もペンデ

ングとなる。

●4月号健全会ニュースの内容と

行事案内の確認

●その他

現状の健全会の仕事量と役員の人

数のバランスが取れていないので

はどの疑問が呈され、同様の見解

を持つ役員も多く、新年度に向け、

現状の事業を抜本的に見直さなけ

ればならないだろう。

*次回役員会4月2日(月)

*ココネリ多目的室2

*校正4月19日(木)

*ココネリ多目的室1

*印刷・発送4月26日(木)

生涯学習センター・会議室
記録・西山



◆お知らせ

◆「まゆの会」

日時 4月2日(月) 1時〜5時

場所 ココネリ多目的1・2

作品 仕上った織布を額に飾る

.....

日時 5月7日(月) 1時〜5時

場所 ココネリ多目的

作品 クルミのストラップ付きパッ

チワークキルトバック

持ち物 物差し、裁縫道具、

材料費 千円 事前に申込を！

浜 ☎ 03-3990-1661

◆「歩こう会」4月7日(土)

目的地 自然教育園

集合は午前8時大江戸線練馬駅

目黒駅下車 弁当持参です。

雨天の場合は14日(土)に変更

小坂 090-2306-0429

.....

◆「シネマクラブ」

日時 4月23日(月)

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) 8名

2月20日(火) ココネリ

青木玲子 内田稚代 西山重和

土橋昌子 岡田陽子 菅原美佐子

柳瀬紀子 内田まさ子

◆ニュース(印刷、発送) 20名

2月27日(火) 学習センター

青木玲子 内田稚代 保坂武雄

西山重和 小坂 茜 菅原美佐子

土橋昌子 山崎隆司 内田まさ子

橋本 光 中村 清 高山節子

葛谷豊子 志村松枝 今村安江

嶋木和子 宮田頼子 柳瀬紀子

田中節子 石毛栄子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(3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」

(3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

土橋昌子 鷺池聡子

◆「南町小学校安心安全ボラ」

3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

3月 2日 11名
3月 16日 13名

2018年(30年度) 4月 行事案内

- ▼ 2日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・多目的2
- ▼ 2日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・研修室4
- ▼ 4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
- ▼ 6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(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 7日(土) 8:00 「歩こう会」大江戸線練馬駅集合
- ▼ 7日(土) 10:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 13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
- ▼ 14日(土) 10:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 18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
- ▼ 19日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的1
- ▼ 19日(木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 19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
- ▼ 20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(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 21日(土) 10:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 23日(月) 時間未定 「シネマクラブ」ユナイテッドシネマ豊島園
- ▼ 26日(木) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター会議室1
- ▼ 26日(木) 13:00 「総会資料校正」ココネリ研修室5



4月29日



昭和の日



■ 第34回 定期総会のお知らせ

■ 日時：5月14日(月)

■ 場所：ココネリ・ホール3F

■ 受付：9:30 開始：10:00~12:00



*やむを得ず欠席の方は4月号ニュースと同封のハガキ(委任状)に62円切手を貼って4月30日迄に投函してください。出席の方は不要です。

- 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、家族会員4,000円を会計受付にて納入していただきますよう宜しくお願い申し上げます。



R・A・

来年NPO法人健全会は35周年を迎えます。もし秋に記念行事を行うとしたら今年からその準備に入らないと間に合いません。役員たちも半数は80歳代になります。行動が鈍くなっていることは否めません。どうぞ手伝ってと声をかけたときはお返事をください。よろしくお願い致します。

その前日も嬉しいことがありました。現会計監査のお二人からも今年で辞したいと以前に連絡があり、どなたか探してとお願いしてあったのですが、健全会にお世話になっているのに何もしていないので、そのくらい引き受けましょうとお二人の方が引き受けてくださったというお知らせでした。頃の私どもの地道なボランティアの働きをこのように評価して下さっている会員の方たちがいることを知って本当に嬉しく、日ごろの疲れも吹き飛ばす思いでした。

編集後記

巻頭言にも書きましたが会計の菅原美佐子さんの後を柳瀬紀子さんが引き受けてくださいました。若手の心ある素敵な方です。是非皆で協力したいと思っています。