

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. 400号

2018・5・1

発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会

## 真実を求めるコペル君

保坂 武雄

1937年出版、吉野源三郎著「君たちはどう生きるか」は、2017年羽賀翔一により漫画化され大ベストセラーになったが、日本が軍国主義に入り言論統制の頂点の頃、若者たちに「真実を見極めさせる」為に書かれた。主人公コペル君（本田潤一）は旧制中学1年生の15歳、銀行員だった父を亡くすが、近所に住む母の弟、叔父さんが父に代わって「立派な人になるべく」指導してくれている。「観たものをとことん追求し、真実をつかむ、地動説のコペルニクス」の如く・・・との思いであだ名をつけられ友人達にもコペル君と呼ばれている。叔父さんの指導も素晴らしいがコペル君も素直に

なっている、そこに事件が起こる。日頃コペル君は親友の水谷君、北見君、浦川君と4人で仲良く過ごしているが、元氣者の北見君が柔道部の先輩たちに狙われているとの噂が立ち、心配して話し合っている時、普段は成績もそれ程でなく、コペル君がいろいろと助けている浦川君が「僕、北見君が殴られるなら、一緒に殴られる・・・。」と言い、コペル君達も賛同し皆で殴られると約束する。実際に事件が起こり、大勢が見守る校庭で、北見君が柔道部の先輩たちに囲まれ殴られる、水谷君と浦川君は出て行き「北見君は悪くありません・・・。」と庇い、一緒に殴られてしまう。数分の光景をずっと見ていたコペル君は、自分も出よう、出なければと思いつつ、最後まで立ちすくみ、見過ごしてしまった。数分後皆が立ち去り、北見君と

水谷君、浦川君は慰め合い、抱き合いながらコペル君に背を向け歩きだしてしまう。夕日に長い影を作りながら、コペル君はずっと立ちつくし、暗い世界に落ち込んでいく、卑怯者、卑怯者・・・と聞くまいとしても聞こえてくる・・・。その夜コペル君は高熱を出して寝込んでしまう。数日間、もう熱ななか下がない方がいいと思うほどだが、なんとか3人に謝りたいとの思いも出てくる。果たして許して貰えるかと悩んでいる時、叔父さんのアドバイスは、「君は先輩たちのゲンコツが怖くて、友達同士の堅い約束を破ってしまった。絶交されても文句を言える立場では無い、許して貰えるかどうかは考えても分かりはしない。今君がすべきは男らしく、非を認めて手紙を書くことだ、自分の気持ちを書いて許しを請いたまえ。」だった。



お母さんは自分の体験を話してくれる。「女学生の頃、取り返しのない思い出があるの。学校帰りの散歩で湯島天神の石段を上っている時、お婆さんが大きな包みを持って前を足元もおぼつかずに登って行くのを見て、手を貸そう貸そうと思いつつ、ついに申し出ることが出来ずに上に着いてしまったの・・・。」でも、何年もこの事を思い返し、申し訳なかったという気持ちを持ち続けたことはお母さんにとつて、マイナスだったとは思わない・・・と。

これは一つのエピソードだが100頁程に及び、説明しきれないが、殴られる友人を助けることも、電車でお年寄りに席を譲ることも勇気が要る。ボランティアと同じだ。又、一歩踏み出さない事の取り返しをつかない失態も乗り越えれば成長に結びつくのである。もう一つのエピソード。叔父さんが「君はまだ少年で何も生産していない、消費しかしていないが大切な存在なのだ。何故かは自分で考え答を出しなさい。」と言う。コペル君には難しかったが、最終章で気が付くのだ・・・。

## ●健康便り

長寿秘訣研究会 松島 勇次  
人生の真髓は愛と

### 笑いと感動にあり

先月は、心と体の病を治す笑いのパワーや笑いは全身の筋肉を使う有酸素運動に匹敵しますという内容をお伝えしました。

笑いの医療のバイオニアとして、世界で著名なノーマンカズンズをご紹介します。アメリカ生まれの平和を愛するジャーナリストが、難病に冒され、医師から死の宣告を受け、一時は絶望的な体験を持ちました。その彼を不治の病から救ったものが笑いでした。

彼の職業は雑誌編集者で、サタデーレビューの編集長として、全米有数の総合雑誌に育て上げた辣腕ジャーナリストでした。日本でも縁があつて広島、長崎で原爆に被爆した女性25名をアメリカに招いて、後遺症のケロイド治療を受けさせた人です。彼は、病院のベッドの上で、葉漬けの毎日でした。鎮痛剤、睡眠薬、抗炎症剤等、1日38錠の薬を飲んでいたが薬を全部やめて病室に映写機を入れ、お笑いフィルムで笑い療法をスタートした。快適な気持ち、プラス

感情を持つのにベストな薬が笑いでした。彼は、喜劇映画を見ることに没頭。彼の病室から彼の腹の底からの大笑いが響いてきた。効果はきめんに表れ、10分間、腹を抱えて笑うと少なくとも、2時間痛みを感じないで眠れた。笑い療法にマイナス点が出た。他の患者に迷惑だったのだ。

病院を出て、ホテルに引越した。有難いことに経費が病院の3分の1になった。ベッドのシーツの取り換え、検査、診察などで睡眠の邪魔にならないので大満足でした。笑い療法と共に取ったビタミンCの大量療法は、体の痛みも消え、血液検査結果も正常値になった。

奇跡は、次々と起こり、不治の病の影が消えていき健康で浚刺の体が戻ってきた。500分の1の賭けに勝った。腹の底から笑うという前向きな生き方が、医師も見放した難病を打ち負かした気持ちはクスリのように体に効果をもたらした。笑いで、肯定的な気持ち、生への意欲を持つということ、笑うだけでよいのでなく理解ある医師との協力があつて初めて力が発揮されるということを書いていきます。



## ●大江戸花めぐり報告

土橋 昌子

3月24日の(土) 14名で大江戸線練馬駅を出発して都立大駅で、市川先生と合流する。

今年はずいぶん、桜が満開で歩くときと汗ばむ程の暖かさの中、呑川に沿って歩く。

この川は、東京工業大学付近まで、すべて暗渠化され、下水道として利用されている。

桜の下ではお弁当を広げている家族ずれで一杯でした。少し歩くと常円寺の境内には妙見堂が建ち、イチョウの大樹は目黒区の保存木に指定されています。

東光寺では幸福を呼ぶ東光寺七福神が私達を迎えてくれました。

中根公園で一休み。起伏のある斜面には、木製アスレチックの遊具があり、森の中を走り回る子供達に人気でした。中根公園の一面に代々名主を務めた旧家、岡田家の長屋門は風格があり立派で、こ

こへ来るとタイムスリップしたような感じになります。

都立大駅前はとても賑やかで「サカナバツカ」と言う店の前ではマグロの解体ショーのために、約60キロのマグロが置いてあつたりしましたが、少し歩くとお寺、公園、旧家があり、とても静かな町になります。

大岡山まで歩き、東京工業大学に行く。ここは日本最高の理工系総合大学で、数多くのノーベル賞受賞者を輩出している学校としても知られています。広大な敷地の中にある3つのキャンパスの建築物は文化庁の有形文化財になっています。

自由が丘まで歩き、楽しみの昼食になります。暖かい日差しの中、満開の桜を見ながら、よく歩き、和食の店「えん」で美味しい食事を頂き、都立大学から、自由丘の桜、呑川の流れに沿って歩く大江戸花めぐりは終わりました。



## ●「シネマクラブ報告」



柳瀬 紀子

4月23日(月)11名参加

ユナイテッドシネマ豊島園にて

「ペンタゴン・ペーパーズ 最高機密文書」を鑑賞しました。

スピルバーグ監督×メリル・ストリープ×トム・ハンクスと、超豪華な名前が並んで、アカデミー賞にもノミネートされた話題作と期待に胸膨らませいざ劇場へ。会員の皆さんも同じように期待度が高かったのか？今回は多くの方にご参加いただきました！

時は1971年、ベトナム戦争における国防総省のトップシークレット(ペンタゴンペーパーズ)をめぐる、隠蔽する政府VS暴露する新聞社のお話、実話を元にした社会派ドラマです。テーマは一言で言えば「報道の自由」でしょうか、この報道の自由を勝ち取ったのが、一人の女性の決断によるもの、その女性、メリル演じるワシントンポストの社主キャサリン(父、夫から社主を引き継ぎ、自信無げに経営に従事している)が、トムハンクス演じる敏腕編集長や周

りの厳つい有能な男性陣の中で、最後には一番勇敢なジャーナリストであった事に注目です。

ジャーナリズムとか、政治とか、正直私は苦手なのですが、社会派映画とは思えないスピード感、スリリングな展開はサスペンス調で面白く、当時の新聞社の描写(煙草の煙が充満し、タイプライターの音が鳴り響く室内、活版印刷時代の躍動感あふれる印刷所風景にレトロな雰囲気堪能しました。

泣く映画じゃないのに、なぜかクライマックスシーンでは目頭が熱くなりました。後で皆さんに伺ったら、「感動して涙が出た」という方が何人も！

正義とか真実とか団結とか、ちよつと普段口に出すのは恥ずかしいけれど、人の心の奥の琴線に触れる何かがこの映画にはあったのかもしれません。

というわけで、今日の鑑賞後のランチ会では、いっぴになく真面目な社会派談議に終始しました。

今の日本社会でも機密文書、問題になっていきますね。

さて、予告です！6月の鑑賞会は「家族はつらいよ3」を予定しています。乞うご期待！

## 健生会春の日帰りバス旅行のご案内

～・～ 河口湖ハーブフェスティバル会場へ ～・～

日時：6月22日(金) 参加費：7,500円

集合場所：練馬8:00 高野台駅ピーコップ前8:15

メイン会場=八木崎公園、第2会場=大石公園になり約10万株の紫色のラベンダーが咲き誇る河口湖一帯がこの時期はハーブの良い香りに包まれます。

ハーブだけではなく季節によってたくさんのお花を楽しむことができます

大石公園ではラベンダー畑の向こうに見える河口湖と富士山は絶景のロケーション！敷地内には山梨産のスイーツや和の雑貨等を取扱う店舗などが沢山あります。

見学の前にワイナリー見学・桔梗屋(信玄餅)見学・買い物ができます。是非皆様と楽しい一日を過ごしたいと思ひまして企画致しました。バスで行きますので、楽に参加できます。

ほうとうの昼食で椅子席を頼みました。

一人でも多くの参加を役員一同お待ちしております。

問合せ先 土橋 3970-3451 青木 3970-2840





《健さんの試写室便り》

第70回 高田 健治

「女と男の観覧車」

遊園地でウエイトレスをしているジニーは回転木馬の操縦をしている夫と暮らしているが、アルバイトをしているミッキーと付き合っている。平凡な毎日に失望していた彼女は彼との未来を夢みているが・・・。

ウデイ・アレンの久々の小品、

1950年代の洗練されたジャズにのせて女と男の恋と欲望、裏切りと嘘をのせて回り続ける観覧車、夢のように美しい映像で人生の切なさを描く。心ざわめくヒューマンドラマ。

米 監督 ウデイ・アレン

6月23日公開 星 5つ

「君の名前で僕を呼んで」

1983年夏、イタリア北部、17歳のエリフは母が相続した17世紀に建てられたヴィラに過ごす。父は大学教授、一緒に住み研究を手伝ってくれる24歳のインターンオリヴァーを迎える。彼はこれまでのインターンより知的で自信にあふれていた。或る日

エリフがギターで弾いていた曲を彼が気に入る。それを機会にエリフとオリヴァーの間にまるで不思議な磁石があるかのように惹きつけあったり反発したりした。或る日街に出掛けたエリフは想いを告白する。オリヴァーも同じ想いを抱いており、まばゆい夏の光の中で激しく恋に落ちる二人・・・。

同性愛の物語だが清纯で観る者に感動を与える。伊米

監督 ルカ・カダニーノ

4月27日公開 星 4つ

「ラブ・ドック」

スイーツ・ショップを経営する40歳の飛鳥、パテシエでは成功しながら、35歳、36歳と節目、節目で恋愛に走り、仕事や親友を失くしたりしてきた。そんな中一回りも年下のパテシエの花田に告白され、過去のつらさが去来・・・。「検査をすれば恋にまつわる全てが判ると言う」ドックを訪れる。飛鳥は危機から逃れられるか？

いくつになっても恋はしたい、人生は楽しみたい・・・泣ける

大人のラブ・コメディ

アスミックエース

監督 鈴木おさむ

5月11日公開 星 4つ

◆第8回「みんなのおんがくかい」のお誘い！

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」 協賛金 500円

- ♪ 日本指笛協会＝内緒話・ピクニック・平城山・愛のままで・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

◆ワンコイン（コーヒー杯分）で、ハーモニカ・指笛・コーラス・プロのバレエ・高校生の声楽等素晴らしい舞台を観賞出来ます。午後のひと時は是非お楽しみ下さい。お待ちしております。

【4月役員会報告】

4月2日(月) ココネリ研修室2  
出席者 青木・内田(稚)・菅原・  
内田(ま)・柳瀬・山崎・  
土橋・横田・西山・小坂  
(司会) 保坂

●春のバス旅行(6月22日・金)  
旅行について検討した。  
料金は1人当たり約7千5百円

●4月号健全会ニュースの内容と  
行事案内の確認

おしめたたみ報告は菅原さんが引  
き続き受け持ち、新規会員紹介は  
浜さん、寄付計報は柳瀬さん担当

●定期総会関連  
総会資料最終校正是学習センタ  
ーのニュース発送後場所を移し  
て・4月26日午後ココネリ研修  
室5にて

印刷・製本は5月7日の役員会終  
了後、研修室1にて作業

総会当日の集合の役員集合は9時  
総会資料の内容を検討

●35周年記念行事関連  
先ずは、35周年に向けての考え  
方・方針・意義をしっかりと確認し  
全員が一致協力できる体制を作り  
今後は山崎さんがリーダーとなり  
準備を進めていく

\*次回役員会5月7日(月)

ココネリ研修室1東側

\*校正5月24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

\*新会員紹介

田柄4丁目

徳島 治美 様



\*御寄付

山中 光子 様

(5千円)

俳句

中村 清

花の碑の下で始まる花見かな  
芹の水父母の笑顔映している  
産土の雑木芽吹かせ兜太逝く  
花水木白残して暮れにけり  
桜散るも又新しく出逢いあり

◆お知らせ

◆「まゆの会」

\*日時 5月7日(月) 1時~5時

場所 ココネリ多目的1・2

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、

\*日時 6月4日(月) 1時~

場所 ココネリ多目的

作品 5月の作品 2回目

浜 ☎ 03-3990-1661

◆「歩こう会」 小雨決行

美術館と庭園散策

『宮沢賢治 友情のかたち展』

日時 5月25日(金)

場所 ふるさと文化館 分室

集合 西武池袋線

石神井公園駅 西口 10時集合

(西口よりバスに乗ります)

鑑賞後(ランチ・カフェポムで)

(13時30分現地解散)

☎ 090 5314 5082 橋本

☎ 090 9833 8815 保坂

◎新しい「歩こう会」はゆつくり  
歩きます。 ◎是非ご参加下さい。

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 11名

3月22日(木) ココネリ

青木玲子 内田稚代 西山重和

土橋昌子 保坂武雄 菅原美佐子

浜寿美子 柳瀬紀子 内田まさこ

岡田陽子 山崎隆司

◆ニュース(印刷・発送) 19名

3月29日(木) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 菅原美佐子

西山重和 内田稚代 土橋昌子

中村 清 橋本 光 今村安江

田中節子 志村松枝 内田まさこ

落合澄子 柳瀬紀子 八木ふみ子

泉 芳子 高山節子 嶋木和子

葛谷豊子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(4月・小茂根)

高村直子 篠崎玲子

鷺池聰子 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」

(4月13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 鷺池聰子

◆「南町小学校安心安全ボラ」

4月 内田稚代 内田まさ子

佐藤みのり

◆「やすらぎ会」使用済切手切り

4月 6日 16名

4月20日 12名

## 2018年(30年度) 5月 行事案内

- ▼ 4日(金) 12:00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 7日(月) 10:00 「役員会」 ココネリ研修室3
- " 13:00~17:00 総会資料印刷 ホチキス持参 ココネリ研修室1
- ▼ 7日(月) 13:00 「まゆの会」 ココネリ多目的1・2
- ▼ 9日(水) 9:30 「練馬シルバー・コーラス」 総会 練馬区立生涯学習センター
- ▼ 11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(土) 10:00 「自彊術」 桜台地域集会所2F (環7脇)
- ▼ 14日(月) 「**健生会総会**」 受付9:30~ 開始10:00 ココネリホール3F 役員は9:00
- ▼ 16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
- ▼ 17日(木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」 豊玉高齢者センター
- ▼ 17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
- ▼ 18日(金) 12:00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 18日(金) 10:00 「健康連絡会」 豊玉保健相談所
- ▼ 19日(土) 10:00 「自彊術」 桜台地域集会所2F (環7脇)
- ▼ 23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
- ▼ 24日(木) 10:00 「ニュース校正」 ココネリ・多目的1
- ▼ 25日(金) 「歩こう会」 ふるさと文化館 石神井公園駅西口 10:00 集合
- ▼ 26日(土) 10:00 「自彊術」 桜台地域集会所2F (環7脇)
- ▼ 29日(土) 10:00 「印刷・発送」 練馬区立生涯学習センター会議室1
- ▼ 30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



### 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 (練馬駅隣接ビル)

受付：9:30 開始：10:00~12:00

- 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。



#### 編集後記

今月は健生会の動きの中にも様々な変化があり、私が健生会の役員になって十四年ほどになりましたが一番変化があった年と考えて良いかと思えます。年代の差、考え方の差、静かだった健生会の役員会の話し合いの中でも激論が交差するようになりました。私はこれを好機と捉え、次世代に繋げていきたいと考えています。どうぞ皆様、第34回定期総会に是非ご出席いただき、健生会を見守ってください。

一つの変化として今まで小坂さんと岡田さんで育ててくださった「歩こう会」はお二人が役員を退かれたので、整うまで一時休会でも仕方がないと考えていましたが、保坂さんが橋本光さんの助けを借りて年に四回、美術館庭園などをゆつくり歩く「歩こう会」を続けてくださることにになりました。これは健生会の創立時の、皆の健康は皆で守ろうという趣旨を継承していきこうということです。皆様のご参加をお待ちします。

R. A.

