

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. 401号

2018・6・1

発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会

## 坂村真民の言霊

顧問 渡邊 一雄

ゴールデンウィークに畏友藤尾秀昭氏（致知 出版社社長）から一冊の本が送られてきた。「坂村真民一日一言」という詩集である。人生の詩、一念の言葉と表紙に書いてある。読んでみて驚いた。

一つ一つの言葉が心の奥底に沁みるのである。私は過去十年間、千回以上「やっ」と見つけた人生の「生き方」という講演をしてきたが、いつもこんな内容でいいのだろうかという気持ちに襲われる。平凡な私の人生観ではなく、セネカやゲーテ、吉田兼好や鴨長明、良寛、日野原重明、マザーテレサ、アン・ドレ・モロアなど天才が残した人生観の中で私共が理解でき、実現できそうな内容を取り上げてきた。

しかし天才たちの言葉は真理を語っているが凡人には分かりにくい。だが97歳で永眠した真民の詩はどれを取り上げても胸を打つ。しかも人生の本質を分かりやすく語っているのだ。これを講演で丁寧に取り上げたいと思った。「人生に口ずさむ言葉として」という真民の素晴らしい詩の一部をご紹介します。

### ① 静かな愛

「かなしみを／あためためあつて／歩いて行こう」

悲しみをあためためではなくあためあつてと言っているところに深い意味がある。痛い時、痛いかい、苦しい時、苦しいかいと聞くより黙って傍にいて時にいたいでしょうね、苦しいでしょうねと共感する人が最高の友人であると真民は明言している。

### ② しっかりしろしんみん



「しっかりしろしんみん／しっかりしろしんみん／しんみんしっかりしろ／しっかりしろしんみん／どこまで書いたら／気がすむか／もう夜があげるぞ／しっかりしろ／しんみん」

平成十一年九十歳の時の詩である。弱っていく自分を励ましていく姿に感動する。真民は796冊の詩集を残している。

### ③ 落日

落日が知らせる／晩年の生き方  
「一生懸命その人なりに輝いて静かに沈んでいく」 人生のあり方を示唆している。

### ④ 生きるのだ

「いのちいっぱい／いきるのだ／念じて念じて／生きるのだ／一度しかない人生を／何か世のため人のため／自分にできることをして／この身を捧げ生きるのだ」  
「為己為人の精神」真民は「衆生

無辺誓願度」の仏教の言葉を座右の銘としている。これを優しく訳すと「自己中心を捨てて苦しんでいる人すべてに温かい手を差し伸べる」ということ

### ⑤ あとから来る者のために

「あとから来る者のために／田畑を耕し種を用意しておくのだ／あ／後から来る者のために／山を／川を／海を／きれいにしておくのだ／ああ／あとから来る者のために／苦労をし／我慢をし／みんなそれぞれの力を傾けるのだ／あとからあとから続いてくる／あの可愛い者たちのために／みなそれぞれ自分出来る／何かをしてゆくのだ」。私はこの詩が大好きだ。

### ⑥ 何かをしよう

何かをしよう／みんな人のためになるなにかをしよう／よく考えたら自分の体に合った何かがある筈だ／弱い人には弱いなりに何かがある筈だ／生かされて生きているご恩返しに／小さなことでもいい／自分にできるものをさがして／何かをしよう

臨済宗円覚寺派管長横田南嶺氏も真民のこの詩を絶賛し、自ら「坂村真民詩集百選」を出版している。愛媛県松山にある彼の記念館にいつか行きたい。

## ■健康便り

平成30年5月255号

健康長寿秘訣研究会 松島 勇次

人生の真髄は愛と笑いと感じ  
にあり

前回は、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  
容と、笑いの医療のバイオニアと  
して、世界で有名なノーマンカズ  
ンズを紹介しました。

今月は、沢山ある笑いの効能を  
お知らせします。

### 1、運動効果

腹筋トレーニングと同じ効果があ  
って、血流がよくなり、老化防止、  
冷え性対策に良い。笑うと横隔膜  
が上下し、自然と腹式呼吸になり、  
全身への血液循環がよくなり、体  
全体が体温が上がり、ぼかぼかし  
てきます。以前、フジTVのある  
ある大事件で笑いの生理本質を解  
明した番組がありました。実験の  
結果、30分笑いビデオを見たど  
きの腹筋運動量は、腹筋トレーニ  
ング12回に相当することが解り  
ました。

### 2、笑うとストレス解消も3割ア ップ

この過酷な実験は10人の男女を

狭い場所にぎゅうぎゅうに押し込  
め密着させる。

ちょうど、満員電車と同じ環境。  
見ず知らずの人と体が接触し、身  
動きが出来ない状態は不快です。

さらに、やかましい騒音を与え続  
けてとことんストレス漬けにして  
20分経過。ようやく解放された  
人たちはぐったり疲れ果て不機嫌  
な状態になり、ストレス物質コル  
チゾールの分泌量を測りました。

その後、お笑いライブで大笑いし  
た後に、測定したところ、ストレ  
ス物質は3割減少していました。

### 3. 笑うと脳血流量が増えて頭が よくなり、認知症予防にもなる。

笑うほど脳の血の巡りがよくなり  
脳血流量が増え、新陳代謝がよく  
なり、脳細胞活動が活発になる。  
アルツハイマー予防になります。

\*\*\*\*\*

### 俳句 中村 清

蛇穴を出る地震に驚きし  
無人駅ツバメ素通りして行きぬ  
しゃぼん玉春を包んで飛たてり  
北満は兄の死地なり鳥帰る  
秩父嶺の雪嶺厳と兜太逝く

## 大江戸花めぐりのご案内

★赤坂インターシティ～六本木1丁目

★日時・6月23日(土)

練馬駅大江戸線改札8:00 集合

★銀座線 溜池山王駅 改札出口  
9:00 市川先生と合流

★溜池山王駅～赤坂インターシティ  
米国大使館～潮見坂～地下鉄日比谷  
線虎ノ門駅(新駅)～虎の門ヒルズ  
～江戸見坂～智美術館～ホテルオー  
クラ別館～桜通り～アークヒルズ～  
六本木1丁目

★昼食 しゃぶしゃぶ

～:～:～:～:～:～:～

\*参加費:3,500円(昼食・写真・  
テキスト・郵送費代)

\*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。

\*参加申し込み締め切り日:6月17日

\*申込先:土橋 3970-3451  
青木 3970-2840



## 健生会春の日帰りバス旅行のご案内

～ 富士山・河口湖ハーブフェスティバル・他 ～  
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。



山梨名物、ほうとうの昼食は椅子席です。

◆申込締切日:6月10日(日)大勢の参加お待ちしております。

お申込先:土橋 3970-3451 青木 3970-2840

参加費を郵便局へ振込される方は先に電話で申し込み下さい。

加入者:健生会 口座番号 00190-5-56793

詳しくは5月号に入れたご案内チラシを参照下さい。





## 《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

五月晴れ薫風の「松の風公園」



宮沢賢治の若き日々を・・・



## ●歩こう会報告 保坂 武雄

日時 2018年5月25日

練馬・ふるさと文化館・分室

宮沢賢治 ―友情のかたち―

10時に11名が石神井公園駅に集合、6名はバスで、5名は歩いて、10時半に現地に着きました。まず、宮沢賢治展で天折にも関わらず豊富な交遊関係を説明文や写真で鑑賞、常設の壇一雄の書斎などを興味深く観て回りました。その後、松の風公園の広場で打ち合わせとおしゃべりを楽しみ、

11時半からフレンドリーカフェ・ポムの明るい日差しの中で、味も値段もリーズナブルなセットランチを頂き、現地解散。各自、三宝寺池やボート池を巡り、五月晴れの陽光と薫風を満喫しました。

### 「2つの歩こう会の歴史」

ホームページを参照、健生会の歩こう会について振り返ってみます。奇しくも3・11の起こった4日前、2011年3月7日の役員会で当時の役員 遠武さんが自らの闘病体験から歩く重要性を説き、「歩く会」を提案しました。その提案には無理があると、私が友人の市川さんの「大江戸・・・」を

紹介しました。これら2つに参加した青木会長の体験が同年6月号に詳しく投稿されています。(ホームページご参照) 全都が停電の異様な時期を乗り越え、遠武さんは6月に第一回を実施し、少し遅れて「大江戸・」の市川さんに健生会に向けた歩く会をお願いすることになった訳です。その後、健生会「歩こう会」は小坂茜さん、岡田陽子さん等が改善を重ねてきたのですが、其々の理由でお二人とも退任することになりました。これまでの参加者にご希望を伺い、今回の歩こう会となりました。

### 「新・歩こう会」

歩きたいがハードでなく、のんびりと、楽しく歩きたい人もいます。「歩こう会」は「美術館庭園」と名付けました。2, 5, 8, 11月の第4金曜日を原則とします。次回8月は中井駅近くの「林芙美子記念館」を訪ね、高田馬場のロシア料理チャイカでランチと決めました。今後は、東京芸大の催しを観て、芸大生の学生食堂でのランチや、小石川後樂園の日本一の名園を愛で、函徳亭でランチ等いろいろと計画します。  
皆さん是非ご参加下さい！

### ● 定期総会報告

山崎 隆司

5月14日(月) ココネリホールにて10時より第34回総会が西山重和役員の司会で開催されました。

出席者は64名委任状45名で総会は成立しました。(会員数150名) 計109名

冒頭、青木会長から健生会が来年35周年を迎え、更なる飛躍を期して活動をして行きたい決意と退任する役員への感謝と新任の役員への期待を込めた挨拶がありました。

議長は保坂副会長が選出され、2017年度の事業報告、決算報告(会計監査報告)、及び、2018年度の活動方針、事業計画、予算、役員選出が満場一致で可決されました。

総会の締め、「練馬シルバークーラス」のメンバーを中心に、出席者全員で4曲歌いました。最後に内田副会長の閉会の辞を持ち定期総会は無事終了。

新たに始まる2018年度の健生会活動が、創立当時の目的であります健康と生きがい、幸の実現を目指すことを実現するべく、一

層の充実を図り、会員の皆様と楽しく運営して行きましょう！

\*出席の皆さんにお配りしたすのーべるの「はちみつマドレーヌ」の味は如何だったでしょうか？きつと、お孫さんにも喜んでもらったことでしょう。



### \* 新会員紹介

高野台 横田 邦彦 様  
豊玉北 中島 初江 様





【5月役員会報告】

5月7日(月) ココネリ研修室3  
出席者 青木・保坂・内田(ま)・  
柳瀬・山崎・土橋・西山・  
浜・宮田・橋本・菅原  
(司会) 内田(稚)

●総会日の役割分担と資料確認  
9時集合、9時半受付10時開始  
遅くとも12時半には終了する

●みんなのおんがくかいについて  
役割分担は24日の校正終了後に  
打ち合わせし最終決定する

●5月号厚生会ニュースの内容と  
行事案内の確認

●ホームページの見直しについて  
横田さん欠席のため基本方針等  
については改めて会合を持つ

●35周年について  
役員会6月4日の午後よりキック  
オフミーティングを開くので、  
各自考えをまとめておく事

●役員会の運用について  
司会と同様、議案の策定・報告書  
の作成も順番にとの提案あるも、  
大半の役員から無理・出来ない  
との反対があり、本件却下となる



\*次回役員会6月4日(月)

ココネリ研修室3

\*校正6月21日(木)

ココネリ多目的室2

\*印刷・発送6月28日(木)

生涯学習センター・会議室

【PS】役員会終了後、総会資料・  
会員名簿の印刷と製版の作業を  
行った 文責 西山

小銭募金

29年度末で締め切りました。

募金の金額は4812円。多くの  
方のご協力を頂き有難うございま  
した。この募金は練馬社会福祉協  
議会を通して、社会に役立てて頂  
きます。



ご協力頂いた方(敬称略)

笠井典子 内田稚代 坂根洋子  
高村直子 澤野郁子 佐藤みのり  
河合寿恵子 菅原美佐子

尚都合により小銭募金の募集は  
29年度で終了させて頂きます。

長い間ご協力頂き有難うござ  
いました。

◆お知らせ

◆「まゆの会」

\*日時 6月4日(月) 1時~5時

場所 ココネリ 研修室3

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仕上げ

持ち物 物差し、裁縫道具、

\*日時 7月2日(月) ココネリ

作品 ネットクレス 多目的1・2



材料費 1000円

事前に申し込みください

浜 ☎ 0339901661

◆「シネマクラブ」

「妻よ薔薇のように」 家族はつ  
らいよ」を鑑賞します。

日時：6月11日(月)

場所：ユナイテッドシネマ豊島園

集合：1回目の上映時間の15

分前にチケット売り場前

※鑑賞後、昼食会もあります。

問い合わせ

柳瀬 080・5417・7790

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 7名

4月19日(木) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

山崎隆司 土橋昌子 内田まさ子

柳瀬紀子

◆ニュース(印刷、発送) 19名

4月26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

橋本 光 横田邦彦 山崎隆司

今村安江 中村 清 内田まさ子

田中節子 柳瀬紀子 八木ふみ子

宮田頼子 嶋木和子 泉 芳子

高山節子

◆「きらら生活支援昼食会」

(5月11日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス 20人分

篠崎玲子 清水マツ子

鷺池聡子 大久保晴子

◆「南町小学校安心安全ボラ」

5月 内田稚代 内田まさ子

佐藤みのり 藤野悦子

◆「やすらぎ会」使用済切手切り

5月 4日 11名

5月18日 12名

## 2018年(30年度) 6月 行事案内

- ▼ 1日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 2日(土) 13:00 「みんなのおんがくかい」生涯学習センター 役員9:00 集合
- ▼ 2日(土) 10:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 4日(月) 10:00 「役員会」ココネリ多目的2
- ▼ 4日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ研修室3
- ▼ 8日(金) 12:00 「きららカレー作りボランティア」豊玉すこやかセンター
- ▼ 8日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 9日(土) 12:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 11日(月) 「シネマクラブ」第1回目上映時間の15分前にユナイテッドシネマ豊島園集合
- ▼ 15日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 16日(土) 10:00 「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 21日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的2
- ▼ 21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
- ▼ 21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
- ▼ 22日(金) 「健生会春のバス旅行」河口湖ハーブフェスティバル会場 練馬8:00 高野台8:15
- ▼ 23日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」練馬駅大江戸線改札口8:00 集合
- ▼ 28日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 会議室1
- ▼ 29日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館



### \*~ 恒例 健生会 納涼食事会のお知らせ ~\*

日時：7月30日(月) 11時半受付 12時開始

場所：梅の花 新宿南口店 徒歩5分(中高年に優しいメニュー)

集合場所/時間：練馬駅大江戸線改札口 10時40分集合

料金：3,800円 椅子席 和食膳・抽選会もあります

申込締切日は7月20日迄

参加申込み先：土橋 3970-3451 柳瀬 080-5417-7790 内田 3992-8338

\*役員に手渡し出来ない方は先に電話で申し込みし、郵便局からお振込下さい。

■加入者：健生会(けんせいかい) 口座番号 00190-5-567939

募集人数は40名~45名

2日前以降のキャンセルは返金出来ませんのでご了承下さい。



### 編集後記

5月14日の総会も無事終わり、ほっとしています。委任状も出さない、当日の参加もない会員の方たちは健生会をどう考えているのだろうかと思ってしまう。勿論、心を込めて行っているつもりでも不十分なところも多く、会員の皆様のお気持ちに添えないところがあるのだろうと反省もしています。

6月2日には第8回「みんなのおんがくかい」を行います。初めてジョイバレエの錦織舞さんという素晴らしい踊り手で、指導者でもある方が出演します。これは健生会にとっても画期的なことだと思います。又初回から心に残る出演者を探しながら来ているこの「みんなのおんがくかい」は今回、中学生の時から注目してきましたが、現在高校生になった西村幸音さんの歌声もご披露します。

是非多くのご友人にお声をかけてください。

シネマクラブ、6月の旅行、納涼食事会で皆様と楽しい時間を共有したいと願っています。 R・A

