

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. 402号

2018・7・1

発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会

これからの健生会

会長 青木 玲子

34回総会も恙無く終了し、第8回「みんなのおながくかい」も成功裏に終わりました。

健生会は来年には創立35周年を迎えようとしております。それを今の体制でどのような内容で行っていくのかについて検討に入りました。皆様のご意見やご協力も必要なので少し早いかと思うのですが今日は35周年記念行事についても書きたいと考えています。

5月14日の総会は今までと同じ形式で行い、一番目立ったことは役員の交代でした。特に会計の交代には時間がかかりましたが良き人が与えられ、今後の健生会にとっても幸運なことであり、有難いことでした。又ホームページに

については岡田さんが力を注いでくださっていました。新年度からはパソコンの先生でもある横田邦彦さんが加わってくださり今後の活躍が期待されます。多方面で活躍されている方なのでその中で引き受けてくださったことは本当に感謝です。前年度、まゆの会を引き受けて役員になってくださった濱寿美子さん、柳瀬紀子さん、横田さんはパワカレの8期生です。パワカレというのはご存じない方もあるかもしれませんが、練馬区が福祉の担い手を養成するために作った地域福祉パワーアップ・カレッジねりまの略称です。故上西名誉会長と私は2期生。昨年の6月に9期生の卒業式があり、私は今まではほとんど出席しなかったのですが、その朝は誰かが「行きなさい」とささやいているように急に出掛けて行ったのです。そこ

で40名足らずの卒業生の中に1人も男性がいることが分かり、これは一つ先生に健生会の役員に男性が欲しいとお願ひしようと思いに思い立ち、私の受け持ちだった先生に伝えたとこ、9期の受け持ちの先生を紹介してくださり、その先生もいきなりの要請に「うーん」と考え込んでおられたのですが、ハッと手をたいて私を山崎隆司さんのところに連れていかけてくださったのです。山崎さんはきよとんとした思いで私の話を聞き、「健生会の一歩近い行事は茶平の納涼会です」と申し上げた所、手帳を開いて「その日は空いています」とおっしゃって話はトントン拍子に進みました。

茶平では山崎さんは初めての参加だったので、私たち役員と一緒にのところに席を作り、お隣が偶然渡邊顧問でした。反対側の席に



座っていた私にも、「国立駅の大学で」とか「私も同じで」とか聞かえてくるので一橋大の先輩、後輩であることもわかり、何という偶然が重なるのかと大変驚きました。

山崎さんはお仕事も立派に勤め上げた方ですが、仕事をやめた人の為に時間を使いたいと思ひ、パワカレに応募なさったと聞き、健生会にとつてなくてはならぬ人が与えられたと心から喜んでいきます。その山崎さんが先頭に立って35周年記念行事について考えてくださることにりましたが、まだ健生会には浅い方ですし、皆様の協力も必要ですので、どうか35周年のことについて要請があった時には手を貸してください。

出来るだけ多くの方の投稿も期待しております。役員は無理だけど、35周年行事だけなら手伝いたいという方も大歓迎です。

「みんなのおながくかい」も来年は9回目を迎えることになり、それをどう35周年とドッキングさせようかとか、内容は未定ですがイベントは保坂副会長が引き受け手になってくださり、少しづつですが歩みだしています。

♥・♪・♥・♪・♥

●健康便り

長寿秘訣研究会 松島 勇次

人生の真髄は愛と笑いと感動

にあり

自律神経のバランスの乱れ防

ぐ笑いの効能について

生命活動をコントロールして、まず自律神経は、心臓や肺、胃腸、血管など、内部器官の運動や腺などをコントロールしている神経です。これらの器官は、手や足などと違って、意識して動かしたり止めたりできないもので、生命を維持するため休みなく働いています。

自律神経は、交感神経と副交感神経の2種類があり、相反する働きを持ち活動的な昼間は、交感神経が優位に働き、睡眠中は、副交感神経が優位になります。自律神経は、様々な要因で、バランスが崩れることがあり、特に大きな要因はストレスです。ストレスによって交感神経の緊張状態が続くと、増えすぎた顆粒球が粘膜をはかして、免疫力が低下します。それと、リンパ球の減少が続くため、がん細胞が発生・増殖します。

ホルモン分泌や免疫システムをスムーズに機能させるためにも、自律神経のバランスを崩さないよ

うにするのが笑いです。過度のストレスによって交感神経優位の状態から、癒しの副交感神経への切り替えは、リラククスさせる笑いが大変有効です。

落語をきいたり、映画をみたり、友達と談笑そして、ただ、微笑むだけでも効果があります。楽しい、面白いと笑えば、心身共にリラククスします。さらに、血管が拡張することで血行が良くなります。ホルモンバランスや免疫システムもうまく働くようになります。

自律神経のバランスを整える簡単な方法は笑うことです。

ストレスが長く続くと自律神経が乱れ、情緒が不安定になったり、イライラ感が生じます。入浴やアロマテラピーなどのリラクゼーションは、心と体の疲れを癒します。副交感神経を夜しつかり働かせることで、自律神経全体のバランスを保つ効果があります。

入浴のリラククス効果は、ぬるめのお湯にゆつくり入ると副交感神経が働き心身ともにリラククスし心地よく眠りにつきます。



《健さんの試写室便り》

第71回 高田 健治

「万引き家族」

ビルの谷間に取り残された今にも壊れそうな平屋に治と信代の夫婦、息子の翔太、信代の妹のあきが暮らしている。彼らの目当てはこの家の持ち主の初枝の年金だ。足りない生活品は万引きでまかなっている。こんな家族だが笑いが絶えず仲良く暮らしている。だが、ある事件がきっかけで家族はバラバラに引き裂かれ、それぞれが抱える秘密が明らかになる。

本作品はカンヌ映画祭の最高賞「パルムドール」を受賞、審査委員からはインヴェイジブル・ピープル（日の当たらない人々）に光を当てた秀作との声が上がった。是枝監督と俳優たちの素晴らしい成果だ。

フジテレビ監督 是枝祐和

6月8日 公開 星 5つ

「空飛ぶタイヤ」

160万分部の池井戸潤のベストセラーの映画化。ある日突然起きたトレーラーの脱輪事故。整備不良を疑われた運送会社の社長赤

松は、車両の欠陥に気付き製造元

である大手自動車会社ホープ自動車に再調査を要求。同じ頃ホープ

銀行本店営業本部の井崎はグループ会社ホープ自動車の経営計画に

疑問を抱き、独自の調査を開始す

る。それぞれが突き止めた真実は

大企業のリコール隠しだった。

正義とは何か、守るべきはか？

観る者全ての勇気を問う・・・

大逆転劇。

松竹 監督 本木克英

6月15日 公開 星 5つ

「バトル・オブ・ザ・セクシーズ」

1973年、全世界で9000万人の目をくぎ付けにした決戦があった。女子テニスの世界チャンピオン、ビリー・ジーン・キングと往年のチャンピオン、ボビー・リククスの戦いだ。女子の優勝賞金が男子の8分の1だったことに反発、自ら女子テニス協会を立ち上げたビリー、数々の試練の中、男性優位主義者の代表として、ボビーが挑戦してきたのだ・・・

この試合が女性達に勇気を与え

「性差を超えた戦い」として

女性解放に寄与・・・ 米

監督 ヴアレリー・ファリス

7月6日 公開 星 5

♪ 第8回 みんなの

おんがくかい

実施報告 山崎 隆司

6月2日、練馬区立生涯学習センター・ホールで健生会主催「第8回みんなのおんがくかい」が開催されました。

冒頭、青木会長が開会挨拶で、今年で第8回目を迎えることが出来た多くの関係者への感謝と、今回も練馬区社会福祉協議会の助成事業として開催出来た御礼の気持ちを込めて音楽会がスタートし、その後は、保坂副会長のユーモア溢れる軽妙な司会進行で、音楽会会場全体が大いに盛り上がりました。

第1部は、「日本指笛協会」の指笛演奏と指笛の指導があり、その後、「練馬シルバー・コーラス」の女声合唱、「ハーモニック・サンライフ」のハーモニカ演奏と続きました。

我が健生会が誇る「練馬シルバー・コーラス」は、日頃の熱心な練習の成果により、例年にも増して、素晴らしい合唱を披露してくれました。

第2部は、特別出演の東京音大附属高校生の西村幸音（にしむら

ゆきね）さんが、日本の童謡等をソプラノで独唱されました。透き通った声量豊かな歌声に会場の皆さんから熱烈なアンコールが沸き上がり、歌ったのが「おかあさん」。楽しい時・悲しい時、いつも一緒にいてくれた母さんへの想いを込めた歌声に魅了されました。ピアノ伴奏の小野愛果（おのあいか）さんも、情感込めて弾かれておられ会場の皆様方からもとても好評でした。

そして、音楽会の締めを飾ってくれたのは、息の合った三人の女性（ソプラノ歌手・バレリーナ（バロックダンス）・ピアニスト）共演のクラシック音楽の演奏。

（出演者「Meine」舞音）バレエ・錦織舞（にしきおりまい）、ソプラノ・坂本まりか、ピアノ・矢ノ倉あや、さすがプロと言う、味わい深い新鮮なバレエと歌とピアノ演奏に会場から「ブラボー」の掛け声もかかり満員の客席から大きな拍手で閉幕しました。

尚、演奏終了後も、会場ロビーで、出演者と観客が記念撮影をする等、和やかな雰囲気があった音楽会でした。

来年も、是非、お元気で会場まで



ハーモニック・サンライフ



日本指笛協会

足をお運びください。来年の「みんなの音楽会」で、又お会いしましょう！！



ピアノ・小野 愛果 声楽・西村 幸音



女声3部合唱 練馬シルバー・コーラス



「Me i ne-舞音」 ピアノ・矢ノ倉 あや



ソプラノ・坂本 まりか バレエ・錦織 舞



●「シネマクラブ報告」

柳瀬 紀子



6月11日(月) 8名参加
ユナイテッドシネマ豊島園
「妻よ薔薇のように」

家族はつらいよIII 鑑賞

台風接近で大雨予報が出る中、
8時45分と早い時間にお集まり
頂いた皆様に感謝です。

家族はつらいよシリーズも三
作目、笑って泣いてほっとして、
心温まるハッピーエンドはお約束。
観る前から(観た後まで)絶対的
安心感に包まれる・・・さすがは
「山田洋次監督作品」です。

今回のテーマは主婦賛歌。平田
家長男の嫁、史枝にスポットを当
てた「一家の主婦が家出したら・・・」
の分かりやすいストーリー展開。

でも随所に「あるある」や「クス
クス」が散りばめられていて退屈
しません。誰もがどこかに共感で
きて、案の定皆さんからは「あの
場面〇〇がね・・・」と色々な感想
が飛び交いました。

有りそうで無い、平凡そうで理
想的な平田一家、山田流お伽話は、
どこか懐かしくてくすぐったい。

子供の頃、母に連れられて「男
はつらいよ」シリーズを観にでか
けた事を思い出しました。

鑑賞後は何時もの中華店で何
時ものように映画談議を楽しみま
す。今回高田さん、保坂さんは同
じ時間帯に上映の「万引き家族」
を鑑賞されていたので、「二つの作
品を合わせて解説頂きました。

同じ「家族」がテーマながら、
全く違う種類の映画で、しかもど
ちらも秀作。どちらも役者が素晴
らしいとの事。両方の解説を伺う
事ができて、お徳感満載のひとつと
きでした。

シネマクラブは8月も鑑賞会を実
施致します。是非ご参加下さい。

*新年度の年会費について

新年度に入りました。

年会費 3,000円

夫婦会員 4,000円

未納の方は役員に渡すか、

郵便局からお振込み下さい。

加入者名: 健全会(けんせいかい)

口座番号

00190-5-567939

※7月中に必ずお納めくださる

ようお願い申し上げます。



会計係 柳瀬

ご寄附

福澤 幸雄 様

山賀 正道 様

厚く御礼申し上げます

訃報のお知らせ



津村 ちか子 様 享年98才

5月13日に逝去なさいました。

ご冥福をお祈り申し上げます。

【6月役員会報告】

6月4日(月) ココネリ多目的
出席者 青木・保坂・内田(稚)・
柳瀬・山崎・土橋・横田・
橋本・宮田・濱・西山

(司会) 濱

●6月2日「みんなのおんがくか
い」の評価・反省について

当日券を含め回収した件の枚数は
247枚、客席はほぼ満席。

総じて皆さんの評価は高く、運
営面でいくつかの課題はあるも、
来年度も開催する。(35周年記念
の起爆剤としての役割での案も検
討していきたい)

●ホームページの改善について
行事予定についてはニュース校正
が完了した時点でアップする。

最近の活動についてはHPへのア
クセスを限定し、そのアクセス
者に原稿等を送付する。

●6月22日のバス旅行について
参加者が20名と少なく取り止め
も検討したが、ガイドは役員が代
行し、バスも小型のものに変更で
きないか交渉し、極力赤字をミニ
マイズした上で予定通り行う。

●7月の行事予定と健生会ニュー
スの内容の確認

*次回役員会7月2日(月)

◎9時半～11時半迄役員会とし
11時半～12時半迄35周
年準備委員会とする。

ココネリ多目的1

*校正7月23日(木)

ココネリ研修室4
*印刷・発送7月26日(木)

生涯学習センター・会議室

【追記】

13時より35周年準備委員会の
キックオフミーティング開催。
概要に関しては別途報告予定。

文責 西山



俳句 中村 清

新緑の中ランニングす父子かな
逆さ富士田水張る如ふくらみ来
又一人転ぶ体験田植えかな
亡母に似し妻の横顔梅雨籠る
パンダの入れるビーズや春隣り



◆ お知らせ

◆「まゆの会」

*日時 7月2日(月) ココネリ
作品 ネットレス 多目的1・2



持ち物 物差し、裁縫道具、

8月はお休みです

浜 ☎ 03339901661

◆「ボランテア活動」

◆ニュース(割付・校正) 10名

5月24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 柳瀬紀子

浜寿美子 橋本 光 山崎隆司

横田邦彦

◆ニュース(印刷、発送) 12名

5月29日(火) 学習センター

青木玲子 内田稚代 西山重和

土橋昌子 橋本光 今村安江

田中節子 宮田頼子 高山節子

嶋木和子 柳瀬紀子 内田まさ子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(6月・小茂根)

高村直子 篠崎玲子

鷺池聡子 清水マツ子

菅原美佐子 大久保晴子

八木ふみ子

◆「きらら生活支援昼食会」

(6月8日)

豊玉すこやかセンター6階

カレイライス 20人分

篠崎玲子 清水マツ子

鷺池聡子 大久保晴子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

6月21日(木)

豊玉すこやかセンター

渡邊一雄 保坂武雄 他4名

◆「南町小学校安心安全ボラ」

6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

6月 15日 12名

6月 29日



2018年(30年度) 7月 行事案内

- ▼ 2日(月) 9:30「役員会」～11:30 11:30～12:30 迄 35周年準備委員会 ココネリ多目的1
- ▼ 2日(月) 13:00「まゆの会」ココネリ研修室3
- ▼ 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」心身障害児医療療育センター
- ▼ 7日(土) 10:00「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 13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
- ▼ 14日(土) 12:00「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 15日(金) 12:00「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 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) 14:00「なべさんの湧くわく講座」はつらつセンター豊玉
- ▼ 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」心身障害児医療療育センター
- ▼ 20日(金) 10:00「健康連絡会」光が丘保健所
- ▼ 21日(土) 10:00「自彊術」桜台地域集会所2F(環7脇)
- ▼ 23日(月) 10:00「ニュース校正」ココネリ研修室4
- ▼ 26日(木) 10:00「印刷・発送」生涯学習センター 会議室1
- ▼ 27日(金) 12:00「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 30日(月)「健生会納涼食卓会」梅の花 新宿南口店 練馬駅大江戸線改札10:40分 集合



～ 恒例 健生会 納涼食卓会のお知らせ ～

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 (JA 東京南新宿ビル2F)

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

*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

今年も福澤幸雄様から10万円のご寄附をいただきました。

2015年から毎年いただき今回で4回目になります。本来にありがたく皆様にご報告致します。

巻頭言に総会、「みんなのおんがくかい」も無事に済みと書きましたが、終了後は会計の柳瀬さん、土橋さんは切符とお金があつていかとか支払や収支で一苦労でした。

また総会が終わるとNPO法人としての年間の事業報告を都庁に提出しなければなりません。今回は役員の交代もあつたので新任の役員には宣誓書や住民票を取つていただくかなければならずご面倒を掛けました。音楽会は赤い羽根の助成金をいただいているので社協に実施後、一か月以内に報告書を出さなければなりません。その両方を西山さんが一手に引き受けてくださり、本当に手早く記入してくださり助かっています。

このように見えないところで健生会の役員の一一人が労を惜しまず動いて下さっています。内田稚代さんもいつもニュースの最終責任を負ってくださっています。有難いことです

R・A