

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. 403号

2018・8・1

発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会



友だち幻想

副会長 保坂 武雄

「二に健康、二に仲間、三に少しのお金」と言う人がいる。友達、友情、仲間付き合ひなどが非常に大切で、健康の次で、お金以上だと言う。貴方はどう思いますか？
ところが、そう手放しても無いと言う本を2冊読んだ、第一は、菅野仁と言う学者の本で「友達」を学問として研究した人付き合ひの処方箋とされる『友だち幻想』。昔の農耕共同体的ムラ社会で人は代々お互いを良く知り合ひ、助け合う仕組みだった。その代わりに守るべき事も明快で、反すれば、極端ならムラ八分となった。今は職場でも家でも、人と人は偶然に出会う、入学も就職もどんな人に

めぐり会うか緊張する。自分を好いてくれる人か、自分が好きになれる人かを期待し心配する。「異質な他者」との出会い合ひは極めて緊張感があり、勢い自分自身が「傷つきやすい私」となり、自分とのつきあい方自体も求められる。「他者」との付き合ひで100%理解して貰えることは無く人と人の距離感を磨いて、上手な繋がりを学ばねばならないと言う。研究成果としての具体的で大切なアドバースに充ちている。

もう一冊は下重暁子さんの「極上の孤独」だ。「孤独」と言う「孤独死」とか、哀れとかネガティブにとられるが、少しおかし。幼くして孤独の楽しみを知った下重さんにとって人と群れるのは好きではない、一人でいることは寂しくなく幸せだと明快である。だが普通の常識人の私には相当なへそ

まがりと感じる。人付き合ひは楽しいし、誰でも時と場合には一人になりたい、一人が楽しいこともあるのであって、「孤独を知らない人に品は無い」等と言うのは、根拠も無いし品も無いと感じる。

結論では無く私の解釈だが、人付き合ひは素晴らしいからこそ難しい面も多く、誰もが考えすぎるとほど考え、考え過ぎて悩み、時には自殺にまで至る事もある。菅野先生のアドバースによれば、必ずしも気に入らない人とはある距離を語り「並存」するしかない。

『S先生は人間世界遺産』
先週、千葉県東庄町笹川で、75年前に出会い、67年前に中学卒業の同窓会に出た。30年余前から、1、2年に一度の開催で活発化し盛会だ！「何年たっても、故郷の友は最高」と言う者が多い。この会が盛んで、私自身毎回出て

いるが、いくつかの感懐をご紹介したい。一つ目は、会に出る幼馴染みには豊かな人生を過ごしている者が多く、土地柄もあり、性格の良さ人付き合ひの良さで人生は成功するのだと感じる。二つ目はこの様な会が長く続くには、まとめ役として、目立たず無条件に貢献する者が居る事だ。三つ目は恩師S先生の存在だ。私達が中一になった時、先生は10代で代用教員としてお見えになり、3年間担当下さった。その後、現職を続けつつ資格を取り、4校の校長を歴任、教育長など町に貢献された。先生は、同窓会の都度会費分を封筒に入れてお持ちになり、「呼んでくれてありがとう」と主席に着くが、すぐ一人一人全員にお酌しながら話を聞いて回る、当初はビックリした。威張らない、自慢しない、話は長くない、繰り返さない。一つ例外があり、忘れられない。「君達には英数国を主体に教育した。生まれ変わって、次に教師を出来るなら、音楽、体育、美術の先生をやりたい」と言われる。先生は88歳、長身で背筋伸び、生徒達が82歳の中で、先生を言い当てる仲居さんはいない。

～：健康にちょっといい話：～

長寿秘訣研究会 松島勇次



* トマトと玉ねぎの3倍効能効果

1. 花粉症・アレルギーの予防

トマトのリコピンと玉ねぎのケルセチン



2. 美肌効果とストレス対策

トマトのビタミンCと玉ねぎのケルセチン

3. 脳の働きと動脈硬化の予防

トマトのグルタミン酸と玉ねぎのビタミンB

4. 便秘解消に食物繊維豊富なトマトジュース

水溶性食物繊維ペクチン

5. たまねぎは、カルシウムとマグネシウムのバランスが良い

のバランスが良い

2対1のバランス摂取が重要



6. 大腸がん・胃がんのリスクを減らす

トマトのペクチンと玉ねぎのケルセチン

(栄養学博士 白鳥早奈英)

広島平和記念式典



原爆死没者の霊を慰め、世界の恒久平和を祈念するため、平和記念公園の原爆死没者慰霊碑(広島平和都市記念碑)前において、原爆死没者の遺族をはじめ、市民多数の参加のもとに平和記念式典を挙げています。式典の中で広島市長によって行われる平和宣言は、世界各国に送られ、核兵器の廃絶と世界恒久平和の実現を訴え続けています。また、原爆の投下された8月6日午前8時15分には平和の鐘やサイレンを鳴らして、式典会場、家庭、職場で原爆死没者に哀悼の意を表し、あわせて恒久平和の実現を祈り、1分間の黙とうを行っています。当日NHKでも生中継されます。

■ 開催日時：8月6日 午前8時～8時45分

※ 毎年、開催日時の変更はありません。

※ 献水(式典に先立ち、7時55分から原爆犠牲者に対する献水を行います)

■ 次第：1、開式 2、原爆死没者名簿奉納 3、式辞 4、献花 5、黙とう・平和の鐘 6、平和宣言 7、放鳩 8、平和への誓い 9、あいさつ 10、ひろしま平和の歌(合唱) 11、閉式

■ 会場：平和記念公園(広島市中区中島町)



《健さんの試写室便り》

第72回

高田健治

「ピース・ニッポン」

8年の歳月をかけ全国都道府県200か所以上で撮影された映像を厳選。空からとらえた観たことも無い絶景の数々、そして知っているようで知らなかった日本人特有の精神やルーツもひも解いてゆく、仏教と神道が混交するなかで日本人が持つようになった特有の精神や自然観にフォーカス、世界に類をみない豊かな気候風土が生み出す四季、日本の美しさを生み出した日本人のDNAを呼び覚ます！素晴らしい4K画像と楽しい音楽にのせて、改めてこの国に生を受けた幸せを実感。

「日本に恋をしよう！」

日本を愛する全国の映像作家達

監督 中野裕之

7月14日公開 星5つ

「英国総統 最後の家」

第二次世界大戦で国力が疲弊した英国は200年にわたり統治してきた植民地インドを去ることを決定、主権譲渡の為任命されたマウントバッテン卿は妻と娘と共に

首都デリーの壮麗な総督邸にやって来る。そこでは独立後統一インドを望む国民会議派と分離してパキスタンを建国したいムスリム連盟によって連日連夜論議がたたかわされていた。その決断の重責を彼は担っているのだ。イギリスのパワーを示す、完成まで17年かかった官邸を舞台に、植民地を独立させ2つの独立国を生む、世界的な政策を進める。英国領として最後の6カ月の史実。

英 監督 グリンダ・チャータ

8月11日公開 星 5つ

「ヴァンサンへの手紙」

友人ヴァンサンが突然命を絶つた。彼の不在を埋めるかのようにレテシアはろうコミュニケーションでカメラを回し始める。美しく豊かな手話と優しく力強い文化。ろう者の存在を知らせたいと言うヴァンサンの意思を継ぎ、レテシアが現代に生きるろう者の立場に徹底して寄り添いながら時に優しく、時に鋭く静かに鮮やかに映し出す。数々の映画祭で上映された、

「音の無い世界」のドキュメン

タリーの傑作。

仏 監督 レテシア・カートン

10月?日 公開 星 4つ

● 大江戸花めぐり報告

土橋 昌子

6月24日(土) 10名で大江戸練馬駅を出発して、溜池山王駅で市川先生と合流する。

今回は赤坂インターシティエリアを歩く。ここは各国の大使館や外資系企業が集積し、海外の様々な文化が交差する、東京でも有数の国際色豊かな地域です。

この地にふさわしい、業務、商業、住宅など多様な機能を配置し敷地内は広場や、歩道空地と、緑豊かな、オープンスペースが広がっています。各商店や会社、企業が少しずつ土地を提供して歩道を広くし、木々を植え、今ではビルに囲まれている中で森の中にいるようです。緑地50パーセント以上、緑溢れる空間の中で、季節や自然を感じながら、ゆったりとした時間を過ごすことが出来ます。広場では野菜、花、食品なども売っていて、ライブなども行われていました。

エリア2は季節感を肌で感じる緑の中にレストラン、カフェ、水量など四季を感じられる丘を通る散策路など、風景の中に自然を感じられる所です。

江戸見坂を上り、ホテルオークラに着く。この坂はかなり急な坂で、汐見坂と3つの坂で囲まれているホテルだそうです。この坂は昔は江戸の中心部の大半を眺望する事が出来たそうです。

菊池寛実記念 智美術館は、ホテルオークラのすぐ近くの虎ノ門の高台に立ち、天然スレート葺の屋根、レンガの漆喰の外壁、英国の雰囲気が漂う洋館の外観がとても素敵でした。残念ながら限定公開のため、見る事は出来ませんでした。曇り空で暑さもなく、歩くことが出来ました。楽しみの昼食はしゃぶしゃぶの店「七草」で頂き、その後、解散になりました。



● 春の日帰りバス旅行報告

参加会員 泉 芳子

6月22日(金)

河口湖ハーブフェスティバル会場へ、入梅の合間幸運なお天気恵まれた一日。参加者19名、小型バスでの小旅行となりました。

8時練馬発中央高速を走り談合

パーキングで休憩、車中では、三角くじを引き、1等から8等まで全員が幹事さんの用意して下さった甘辛お菓子袋を戴きました。

そして勝沼マンズワイナリー工場見学、山梨県で最大級の製造規模の工場です。ガイドさんの案内で内部見学、地下貯蔵庫では無数の樽に入ったワインがゆつくりと熟成の時を過ごしていました。

試飲場では赤、白、ロゼ、ぶどうジュースなど皆さん楽しまれ、お土産に普通のワインの三倍のリフェノール入りのオリジナルワイン「ルーージュ・ルーージュ・ルー」の小瓶を頂きました。

次は信玄餅で有名な桔梗屋さんへ、見学は2階から階下の清潔な工場ではお餅がコンベアで運ばれていましたが風呂敷で包むが如く信玄餅をビニールで包む最後の作業は機械のように正確に動く人の手によってなされておりました。お土産を買って再びバスへ。

車窓から見える初夏の香かおる山並みに心洗われ、大石公園に到着。穏やかな湖面の河口湖を背景にラベンダー・タイム・セイジなどハーブ花盛り。ペコニアの花のカーテンも美しく散策後、いよ

いよ食事処「ほうとう不動店」へ入りました。具沢山なほうとう鍋汗を拭きふき食しました。

最後に河口湖畔八木崎公園へ、予定外ではありましたが、急ぎよ、河口湖ミュージアムで開催されていた世界の人形作家、与勇輝(あたえゆうき)展を見学することになりました。木綿布を材料とするさほど大きくもない人形の生命観、情緒漂う表情、繊細なつくり、昭和時代を防佛とさせる作品のみならず、メルヘンの世界の小人、妖精など筆舌に尽くせぬ素晴らしい作品の数々を鑑賞いたしました。

『人形は己を映す鏡だった。自分の人形を擬視すると欠点ばかりが見えてくる、スランプに陥る。そんな時私の敬愛する恩師が云った「好きなように創っていけばいい大丈夫だから」何気ないその一言が勇気を与えてくれた。気が少し楽になった』(与勇輝語録より) お名前の由来にも関係があるかと思ひメモ致しました。

帰路高速にて事故あり渋滞かと懸念されましたが大した遅れもなく予定通り練馬高野台着、練馬駅前着、どちらかで降車、三々五々家路に着きました。

♪ 第80回 みんなのおんがくかい

♪「みんなのおんがくかい」に参加して



練馬シルバー・コーラス

代表 荻原富貴子

6月2日(土) NPO法人健生会主催の楽しい集いにコーラスで26名出演させて頂きました。曲目は四曲、①アフトンの流れ ②しゃぼん玉 ③空がこんなに青いとは ④一日に何度も、三部のハーモニーが揃うと、とても美しく美しいのですがなかなか揃わず先生も相当ご苦労なさつてご指導して下さいました。

メンバーもご自身が体調を崩したり、ご家族の介護などで出演を楽しみにしながら五人も出演不可能になり、とても残念だったと思います。そこで澤野郁子先生傘下のいずみグループの方達が五名応援に来てくださり本当に心強く何とか収まりが付き両先生もほっとした事と思います。

コーラスを聴きに来て下さった友人達に感想を聞いた結果、オレンジ色のブラウスが顔に映え、楽しそうで見ても聴いてもとても良か

ったと好評でした。身臍頂と思いつつも。健生会の保坂副会長にもロビーで毎年良くなつていくと、お褒めの言葉を頂き恥ずかしい限りでした。急用で退席したので、第2部のプロの部は拝見できず、とても残念でした。プログラムの構成も非常に変化があり最後まで楽しむ事が出来たと友人達もとても喜んでいました。

健生会の役員の皆様も毎年、素晴らしい企画でプロの芸術家を発掘し出演交渉するのは並大抵の事ではないと思います。

健生会の役員の皆様並びに携わった皆様有難うございました。



当日の観覧席風景

♪「みんなのおんがくかい」に参加して



中村みよし

私は練馬シルバー・コーラスの会員だ。6月2日(土)の音楽会に向けて、5月は毎週練習(普段は月2回)、トイレ休憩も惜しむようにして郁子・利佳子先生の特訓を受ける。だんだん年齢も高くなり人数も少なくなるので、一人一人がしっかりしないと成り立たない。「しっかりと拍をとって遅れないように。」「音が下がらず高めに。」「ここは内容を考えて話しかけるように。」「音がゆれない。」「ソプラノらしく美しい声で。」「大人の歌になるように。」など、郁子先生のご指導に応えるように全力を尽くす。

先生は骨折のあとで、とても大変でしように、妥協しない熱心なご指導。郁子先生を助けようとしている利佳子先生にも頭が下がる。今迄は立派な伴奏者と思っていた

が、私達が中々音がとれない時に、お手本に歌ってくださった声が余りにも素敵だったので、声楽専門のようたびつくりした。

両先生のおかげで、当日は精一杯やったという満足感と安堵感で幕が下りた。先生はいろいろ注文をつけたところがあつたでしょうが、持てる力は出きつたと思う。何処へ出掛けるにもシルバーの楽譜を持って人目も構わずに暗譜する。歌詞だけでなく、先生のおっしゃったことに留意するので声は出さなくても表情は出てしまつたと思うが人目など気にする暇はない。

リハーサルの時は、いつも重昭先生が聞いていてくださったが、今は青木会長さんの姿だけとなつてしまった。重昭先生の思い出がある限り、何時までも応援してくださると思う。

指笛もハーモニカも楽しく人気がある。指笛でこんなに素晴らしい演奏が出来るかと感心させられる。又、ハーモニカの合奏は、いろいろな音色のハーモニカを楽しむませてもらえる。来年も第1部の3グループが元気で出演できますようにと祈る。

【7月役員会報告】

7月2日(月) ココネリ多目的1
出席者 青木・保坂・内田(稚)・
柳瀬・山崎・土橋・濱
橋本・西山

(司会&報告) 西山

●6月22日バス旅行の反省
大江戸花めぐりの前日であったこ
ともあり参加者が少なく、来年は
他の行事と重ならないようにした
い。

●7月30日の納涼食事会の件
当日の役割分担を決定。

司会・濱／柳瀬、挨拶・青木
乾杯・山崎、閉会・横田、
歌&くじ引き・内田・土橋
尚、渡邊顧問には小嘶等の余興を
お願いする予定。

●ホームページの現状について
行事予定はじめ更新手続きに課題
がある。ホームページ担当役員に
対する健全会としての課題と方向
性を示す必要ありとの意見が出た。
対策として、窓口を定め、早急に
ホームページの有るべき方向を含
め抜本的な対策をとる事とした
●今期会費の徴収状況
7月2日現在

121件の会費を徴収済。未納1
4件については7月号の健全会ニ

ユースに請求書を同封・発送済。

●寄付金の報告について

原則金額は開示しないが、大口等
特別の事情がある場合は、健全会
ニュースの編集後記に掲載する。

●自彊術の活動中止・教室である
桜台地域集会所が改修工事のため
8月をもって終了となる。

●8月の行事予定と健全会ニュー
スの内容の確認

*次回役員会8月6日(月)

ココネリ研修室3

*校正7月23日(木)

ココネリ研修室4

*印刷・発送8月30日(金)

生涯学習センター・会議室

◆「まゆの会」

日時 9月3日(月) 1時〜5時

ココネリ研修室2東

作品 柿渋染一閑張り

持ち物 物差し

ゴムの手袋



連絡お待ちしております

濱 ☎ 03-3990-1661

◆ お知らせ

◆「歩こう会」美術館と庭園

「林芙美子の言葉

庭の石蔵での特別展示」

日時 8月25日(土)

場所 林芙美子記念館 小雨決行

入場料 150円 ガイド付き

集合 大江戸線 練馬駅 9時半

見学後・昼食(ネパール料理90

0円〜1500円) 13時頃解散

解散後の自由散歩・コース

① 佐伯祐三アトリエ記念館等

② 新井薬師く哲学堂の散策路等

☎ 090 9833 8815 保坂

☎ 03 3925 2114 橋本

◆「シネマクラブ」

8月7日(火)

ユナイテッドシネマ豊島園にて。

☆鑑賞作品と集合時間等は、一週

間前に決まります。

ホームページをご覧頂くか、担当

柳瀬までお問い合わせ下さい。

ご連絡お待ちしております!

☎ 080-5417-7790

◆「ボランティア活動」

◆ニュース(割付・校正) 9名

6月21日(木) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 西山重和

内田稚代 土橋昌子 山崎隆司

浜寿美子 柳瀬紀子 橋本 光

◆ニュース(印刷、発送) 14名

6月28日(木) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

西山重和 山崎隆司 内田まさこ

土橋昌子 横田邦彦 宮田頼子

今村安江 落合澄子 橋本光

高山節子 柳瀬紀子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(7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」

(7月13日)

豊玉すこやかセンター6階

カレッジライズ 20人分

篠崎玲子 清水マツ子

鷺池聡子 大久保晴子 小林良子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

7月19日 豊玉すこやかセンター

渡邊一雄 保坂武雄

青木玲子 他4名

◆「南町小学校安心安全ボラ」

7月 内田稚代 内田まさこ

佐藤みのり 藤野悦子

◆「やすらぎ会」

7月13日 15名

27日 印刷時点・未定

2018年(平成30年度) 8月 行事案内

- ▼ 3日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 4日(土) 10:00 「自彊術」第1/2/3(土) 桜台地域集会所2F
- ▼ 6日(月) 9:30 「役員会」～11:30 研修室3
35周年準備委員会 11:30～12:30迄

自彊術は8月を持って終了です

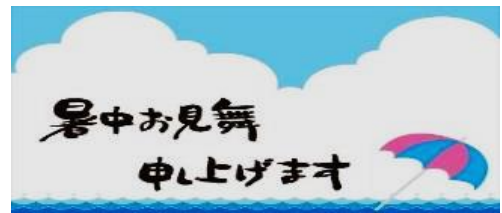
- ▼ 7日(火) 「シネマクラブ」作品・時間は1週間前に決まる為現時点では未定・問合せ先 柳瀬迄
- ▼ 10日(金) 10:00 「きららカレー作り」豊玉すこやかセンター
- ▼ 24日(金) 10:00 「校正」研修室2
- ▼ 25日(土) 9:30 「歩こう会」大江戸線練馬駅集合
- ▼ 30日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 会議室1



毎日暑いね。

※ 8月お休みサークル & ボランティア

- ◆ やすらぎ会 ◆ まゆの会 ◆ 安心安全ボラ・南町小
- ◆ なべさんの湧くわく講座&囲碁講座
- ◆ 練馬シルバー・コーラス



又乗りたくなる列車春野駆く
隼が龍宮城に立つ夜空
悼みても足りぬ言葉や沖繩忌
ヤングマン流れる川瀬の喫茶店
徴兵等知らぬと梅雨の男の子

俳句 中村 清



豊玉北 柏京子様

*新会員紹介



NPO 法人健生会 例会

受講無料

思いを託して「遺産と相続」のお話

=愛する家族が、これからもずっと笑顔で暮らしていく為に=

日時：平成30年9月19日(水)

受付：午前9時半 開始：午前10時～12時

場所：ココネリホール3F(練馬駅隣接ビル)

講師：島田 雅彦

- ・CFP(サーティファイド・ファイナンシャルプランナー)
- ・ジブラルタ生命認定チーフ・インストラクター
- ・金融知力普及協会認定インストラクター

講演の内容・相続とは

- ・相続、遺産分割が「争族」を生む原因
- ・今からできる具体的対策
例、積立利率公開型一時払終身保険等
- ・相続や贈与に生命保険が活用される理由



編集後記

40度近い猛暑が続き、うんざりですね。8月が思いやられます。日本は熱帯地方になっていくのでしょうか？広島、岡山、愛媛県の大雨による犠牲者が毎日のように奉ぜられています。この暑さの中で働く方々のご苦労を思い、また多くの犠牲者の方々のご冥福を祈りたいと思います。

今月のニュースには土橋さん、泉さん、萩原さん、中村さんが、それぞれ感想を書いてくださり、紙面がいつもより華やかな感じになっています。今まで知らなかった練馬シルバー・コーラスの練習風景などもわかり、「みんなのおんがくかい」の出演の為に多くの方々の見えざるご苦労のあることを感じ、大変嬉しく又、有難いなーという気持ちで湧いてきます。

数日前、社協より来年の赤い羽根助成金の説明会があるとのことお知らせが来ました。来年は音楽会をどのような構成にするかを考えなくてはならない時が来たのかと立ち止まらない、追われる立場に愕然と致します。

R. A.

