

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニユース

<http://www.npo-kenseikai.com/>

No. 404号

2018・9・1

発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会



やっと見つけた超高齢者の
健康法・石原式 ニンジン
ジュースダイエット

顧問 渡邊 一雄

私は歌丸・長嶋茂雄・アラン・ドロンと同年の82歳と言うと大抵の方から「わあ！お若く見えますね」と言われる。勿論半分は外交辞令とは思っているが内心は嬉しい。「何か秘訣がありますか」と聞かれると一瞬戸惑う。というのは一見健康そうだが高齢者が一般的に持つ「四高」をしっかり持っているからだ。「四高」というのは高脂血症、高血圧、高血糖、高体重の四つ。その上に軽度認知症、腰痛、白内障、難聴、むくみ、頻尿、ポッコリ腹、禿げを抱えている。これらは病気というより老化現象で気にはなるが日常生活に大

きな支障はない。厚生労働省はこの状態を称して未病と名付けている。問題はこの未病の状態に耐えてくださいまし死ぬまで出来るだけ長く未病の状態を保つことが出来るか。つまり軽度認知症を認知症にしない。高血圧と脳梗塞にしないなど、究極の健康法は何であるのかということである。

人生百年時代と言われ高齢者の耳をそばだたせる健康法が世の中に満ち溢れていてどれが本当に正しい方式か一般人には甚だわかりにくい。医師によつては「朝食は必ず食べよ」という人と「朝食はない方がよい」という人もいて矛盾も甚だしい。最終的には自分で選ぶ他ない。私は30年前 医学博士・石原結實先生と出会い朝だけニンジンジュースダイエットを始めた。先生は世界的に知られているスイスのベンナー病院で研

究し、昭和60年に伊豆高原にヒポクラティックサナトリウムでニンジンジュース断食法をスタートさせ今日に至っている。ここには石原慎太郎・渡辺昇一・兼高かおる・十朱幸代・三枝成彰・野口健・小錦など社会で成功した高齢の有名人が集まり東京大学の医師やなんと元厚生大臣まで来ている。この人々が我々と同じニンジンジュースを飲み、夏など汗をかきかきウオーキングしている姿を見ると一流の人々はこんな苦勞して体を大切にしているのだと思うと同時に石原式がこのようにいわゆるウルサ型にも信用されていると思うとニンジンジュース断食の信頼度が深まってくる。簡単にこの方式の一週間プログラムを説明してみよう。まず一日(五日の間は朝ニンジン(リンゴ含む)ジュース3杯、昼夜もそれぞれ三杯10

時に具無し味噌汁15時に生姜湯一杯飲み6日目は10時に重湯一杯、具無し味噌汁、大根おろし。最後の7日目は小豆ご飯一杯、シジミ味噌汁、エボ鯛焼き、ほうれん草のおひたし、レンコンの煮物で終了する。この最終の二日間を捕食期間と称し極めて重要なプロセスで、これを通らず直ぐ普通の食事をすると病状が出てくる。この方式はあまり空腹を感じないのが特徴でそれでも空腹の場合は1ケの黒砂糖もしくはチョコレート1片を食べると脳から来る空腹感は止まる。先生はこの空腹感は身体のお廢物を排出する身体のゴールデンタイムと称し大いに喜べと言っている。食事と食事の間は本を読んだり、ウオーキング、温泉に入ったり、先生の講座を聞きながら、診断を受けたりする。私も時々ボランテイアで落語を披露することもある。

私は本年8月1日から10日まで実行し5キログラム減量し心も爽快になった。断食終了後、聖路加病院で血液検査をした所、血糖も血圧もコレステロール数値も大きく下がり医師も驚いていた。オリンピックで天国へ行くの

を「臨終（五輪終）」というようだが私はこの健康法で88歳までフイランスロピー活動を続けていきたいと思っている。



●健康便り

「毒出し、うがいをしましょう！」

長寿秘訣研究会 松島 勇次

歯学博士 照山 裕子さんの著書からご紹介します。健康について1000名55〜75歳のアンケートでは、一番の後悔は歯の定期健診を受けなかった事です。

口の中には、300〜700種類 1000〜6000億個の細菌が住みついており、歯周病菌には20歳以上の日本人の約8割が罹患している。歯周病になると、脳梗塞や心筋梗塞になる確率が3倍、糖尿病になる確率が2倍になると言います。

対策としては良く磨く事と、正しいうがいが有効です。著書には「毒だしうがい」のやり方が図入りで出ています。細菌を口の外へ出す事です。のみこんでも良いです。毎食後正しいうがいをしましょう。半年に一度は歯の検診を受け、歯垢を取って貰いましょう。

●「新相続法」は女性（妻やお嫁さん）に優しい！

保坂 武雄



来る9月19日、ジブラルタ生命の島田雅彦先生をおよびして、「想いを託して・相続を争族にしない為に！」と題した例会を予定しています。（9月号ニュース参照）

7月の国会で相続法が40年ぶりに改正され、来年7月から施行されるタイミングです。改正の大きなポイントは超高齢化時代にふさわしいものです。夫婦の一人が亡くなる場合、残される男性は平均10年程生き伸び、女性は平均18年生きると言われます。今は軽く90歳を越す、言いかえればそれだけ生きていかねばならないのです。その子供は60歳から70歳になる訳で、本当の相続は2度目の相続、この時点で行われます。今回の法改正の大きなポイントの第一は、残された女性に夫と共に長年暮らしてきた家の居住権が与えられる事で、第二は、この女性の面倒を見る人は、相続人以外の長男のお嫁さん等の場合、介護に金銭請求が出来るようになるという事です。これまでは、子供達と一緒に住んで面倒を看ても、別

居して介護などしなくても平等の遺産請求権だったものが変わり、納得性のあるものに近づくという事だそうです。益々高齢化し、徐々に進行する認知症等も在宅で介護が原則なら、この法律は朗報だと思えます。例会当日には島田先生が、東大卒東京弁護士会の若手女性弁護士高砂美貴子先生をお連れ下さり、さらに詳しく伺えます。皆さん是非、ご出席ください！

●シネマクラブ報告

柳瀬 紀子



八月七日(火) 10名 参加
ユナイテッドシネマ豊島園にて『未来のミライ』を鑑賞しました。前日までの猛暑が嘘のような涼しい小雨降る早朝八時四十分に集合、夏休みとあってお子様連れの方が多し劇場で、とつても大人な我々も揃って「アニメーション映画」を堪能です！

主人公は4歳の男の子「くんちゃん」、妹ができて周囲の愛情を赤ちゃんと奪われたと嫉妬して駄々をこね中庭に逃げ出すと！そこには時空を超えた不思議な冒険の世界が広がって……。甘えん坊のくんちゃんが、数々の不思議な

体験を通して成長していく姿がなんと微笑ましい。同時に子育てに奮闘する両親が共に成長する様子も感慨深い。冒険の世界で出会うのは、過去や未来の家族たち。この一家の幸せは、ずっとずっと前の世代から繋がっていて、そして次の世代に繋いでいくもの、そんなメッセージを感じて胸が熱くなりました。

鑑賞後の皆様の感想は？「くんちゃんに昔の自分が重なったわあ」「子育て中に、あったわねえこんな事」と、共感できるところが多くてとても楽しめたと好評でした。少し早めのランチは、いつもの中華・全満楼で。新会員の方もご参加いただき賑やかな会になりました。高田さんからは恒例の、お勧め映画の紹介や映画にまつわる貴重な情報を頂き、特に、京橋にある「国立映画アーカイブ」のご案内には「ぜひ歩こう会とのコラボ企画で行ってみましょう！」と話が盛り上がりました。常設展や企画展、フィルム上映会もあり、面白そうです。

ファンタジーなアニメーション映画にほんの少し童心に返った？シネマクラブの夏休みでした。

● 納涼食事会の実施報告

山崎 隆司

7月30日、恒例の健生会主催納涼食事会が、「梅の花」の新宿南口店で開催されました。

台風一過、暑い中、38名の会員が参加し、和気あいあい、和やかな食事会になりました。

濱、柳瀬役員の司会でスタート、冒頭、青木会長が、会員皆様の日頃からの健生会活動への積極的参加に感謝し、今後の益々の御健勝を祈ります！と挨拶があり、その後、新会員等が紹介され、続いて、山崎役員の乾杯で食事会が始まり、美味しい豆腐料理のフルコースを堪能しました。

会の合間に、御多忙の中駆け付けてくれました渡邊顧問から、楽しい小咄が披露され、参加者も大いにリラックスし、その後、抽選会を実施し全員が菓子をゲット、又幹事さんの計らいでおみやげに梅ゼリーも用意され帰ってからの楽しみも出来ました。

更に、練馬シルバー・コーラスのメンバーを中心にして、全員で夏に相応しい名歌を合唱して、今年も納涼食事会は大いに盛り上がりしました。



閉会挨拶で保坂副会長から健生会主催の歩こう会等に積極的に参加して、健康で生きがいのある生活を心掛けましょう！とのエールが送られました。
そして、参加者全員で記念撮影をして、楽しい納涼食事会は散会しました。



～*～ 大江戸花めぐりのご案内 ～*～

・・・ 新しい銀座の魅力歩く ・・・

平成30年9月22日(土) 練馬駅大江戸線改札口 8:00 集合

☆JR有楽町線銀座口改札出口に午前9時に市川先生と合流

☆有楽町駅—東京ミッドタウン日比谷—ギンザシックス

☆昼食—銀座二丁目 寿司

★参加費：3,500円(昼食・記念写真&郵送費・テキスト・謝礼)

★締切日：9月15日(土)

★参加者は先に電話で申し込みし、当日封筒に、参加費と〒番号 住所 名前を書いてご持参下さい。

★事前申込先：土橋 3970-3451 青木 090-4063-7545



* 健生会35周年記念事業 実行委員会発足の件

健生会は、来年2019年に創立35周年を迎えます。それを契機に、35周年記念事業を実施します。

設立当時に想いを馳せて、その後の時代変遷を踏まえ、より魅力ある健生会を目指し、未来に向けて今後の活動はどうあるべきか、会員全員で一緒になって考える絶好な機会と捉えています。

「健康で、生きがいのある100歳時代」を目指し、健生会の設立趣旨をもう一度確認して、この周年行事を通じて、会員同士のより積極的で活発な交流を図る事を目的としています。

- 具体的には、
- ① 35周年記念誌の発行（来年9月頃完成目標）
 - ② 記念イベント（講演）の実施（予定）
 - ③ 記念祝賀会の実施（予定）

を検討する事となります。

毎年の例年行事であります、「年次総会」、「例会（講演会）」、「みんなのおんがくかい」等も、より充実

した内容で会員の皆様と一緒に実施して行きたいと考えます。尚、35周年記念事業実行委員会の構成は、

* 実行委員長（青木会長） 副委員長（保坂副会長、内田稚代副会長） 事務局（山崎役員）

* 記念誌分科会（内田リーダー）
* 記念イベント分科会（保坂リーダー）

* 記念式典分科会（西山リーダー）として、役員全員で、今後具体的な詳細検討する事としています。

35周年事業は、役員が中心となり検討に入りますが、健生会会員全員が当事者意識を持ち参加する事が大事です。

特に、35周年記念誌には、会員の皆様に積極的に登場して頂く様に、ご協力を是非お願いします。

来年は、日本も新しい元号のスタート年であります。

健生会の益々の飛躍を期して、周年行事を盛り上げて行きましよう！

山崎 記



【8月役員会報告】

8月6日（月）ココネリ研修室3
出席者 青木・保坂・内田（稚）・柳瀬・山崎・土橋・濱

橋本・西山・横田・宮田
（司会）土橋

● 7月30日の納涼食事会の件
食事の間隔が遅かったが、逆にその間、会員同士の話が盛り上がった。

全員が駅に集合では引率者の負担が大きかった。次回は集合場所をどうするか考え直すべき。

司会を二人で担当したのはいいアイデアであった。

● 9月19日の例会について
テーマは「遺産相続（争続）」で司会

会は保坂氏、会場設営はいつも通り役員全員で行う。9時集合。

チラシは300枚、アンケートは100枚用意する。それぞれの原

案は横田・保坂氏が担当。

● ホームページの件
更新は順次行っているが、10日にHP検討会を有志で開催する。

● 会員名簿の見直し

役員会終了後、（役員6名残り）会員名簿の全面的見直しを行う。

● 次回役員会は9時半より11時終了を別途とし、35周年委員会

に移る。

● 役員会見学

深澤一郎氏、パワカレ10期生で「ねりまのねり歩き」のリーダー

● 8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9月3日（月）

ココネリ研修室2

* 校正8月24日（金）

ココネリ研修室2

* 印刷・発送8月30日（木）

生涯学習センター・会議室
西山 記

* 新会員紹介

石神井町	大久保 三男 様
豊玉南	深澤 一郎 様
豊玉北	伊澤 悠紀子 様

* 寄附

池谷 久美子 様
厚くお礼申し上げます



🎬 《健さんの試写室便り》

第73回 高田 健治

「判決 ふたつの希望」

キリスト教徒のレバノン人男性とパレスチナ難民の男性との間に起きた些細な口論が、ある侮辱的な言動をきっかけに裁判へと発展、加熱するメディアの報道に争いは国を巻き込む騒動に発展していく。政治、民族、宗教、信条、といった複雑な問題を扱いながらも共感をよぶ。人間の尊厳をかけた二転三転する裁判の行方は・・・

重厚な人間ドラマと濃密なサスペンス。どこの世界にも当てはまるテーマ、ステレオタイプでない心と冷静さが希望を生む。レバノン、仏

監督 ジアド・ドウェイリ

8月31日 公開 星 5つ

「散り椿」

藩の不正を訴え出たため時の権力に敗れ、藩を離れた男新兵衛最愛の妻が病に倒れ死を迎えようとした折、藩に戻って采女様を守つて欲しいと、最後の願いを彼に託す。一人藩に戻り、不正事件の真相と妻の本心を突き止めようと

奔走。ある確証を得た彼はかつての友采女と対峙、妻の残した願いの本当の想いを知る。

全編、オールロケによる美しい画像に武士の生き様が見事に描かれ新たな時代劇誕生。殺陣シーンが見事、岡田准一が好演。東宝

監督 木村大作

9月28日 公開 星 5つ

「パーフェクト・ワールド」

インテリアコーディネーターとして働く川奈つぐみは、高校時代の初恋の先輩鮎川樹と仕事で偶然再会する。樹は大学時代に事故にあい車椅子に乗る生活を送りつつ幼い頃からの夢である建築士となり働いていた。樹のきらきらした笑顔、真摯に仕事に取り組む姿に再び彼への想いを募らせていくつぐみだが、樹は歩けなくなつて以来一生独りで生きていくと決めていた。かたくなな心をつぐみのひた向きな愛が溶かしていくのだが二人の間には好きさだけでは越えられない数々の壁が立ちはだかる。

岩田剛典と杉咲花が好演、珠玉のラブストーリー誕生。

松竹 監督 柴山健次

10月5日 公開 星 4つ

◆ お知らせ

◆ 「まゆの会」

日時 9月3日(月) 1時〜5時

作品 ココネリ研修室2東

柿渋染一閑張り

物差し・ゴムの手袋持参

◆ ボランティア活動

◆ ニュース(割付・校正) 9名

7月23日(月) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

山崎隆司 土橋昌子 濱寿美子

柳瀬紀子 横田邦彦 橋本 光

◆ ニュース(印刷、発送) 14名

7月26日(木) 学習センター

青木玲子 内田稚代 保坂武雄

西山重和 土橋昌子 柳瀬紀子

横田邦彦 橋本 光 山崎隆司

高山節子 嶋木和子 八木ふみ子

今村安江 内田まさ子

10月の作品 タペストリー

(織物の壁掛け)



◆ 「おしめたたみ/ボラ」

(8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 八木ふみ子

◆ 「きらきら生活支援昼食会」

(8月10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 小林良子

2018年(平成30年度) 9月 行事案内

- ▼ 3日(月) 9:30 「役員会」 & 35周年検討 12:40迄 ココネリ研修室2東
- ▼ 3日(月) 13:00 「まゆの会」 ココネリ研修室2東
- ▼ 5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
- ▼ 7日(金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児医療療育センター
- ▼ 14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(金) 12:00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 19日(水) 10:00 「例会・遺産と相続」の話 ココネリホール3F 西中央2/3
- ▼ 19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
- ▼ 21日(金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児医療療育センター
- ▼ 21日(金) 10:00 「健康連絡会」 豊玉保健所
- ▼ 22日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」 練馬駅大江戸線改札口集合
- ▼ 28日(金) 12:00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 20日(木) 10:00 「ニュース校正」 ココネリ・研修室2・西側
- ▼ 27日(木) 10:00 「印刷・発送」 生涯学習センター 会議室1



まとわれし黄蝶と踊る子の笑顔
 虫取りの網風ばかり膨らみぬ
 夏帽に切符を挟み父の旅
 スマートフォン大輪花火の
 飛び出せり
 御巢鷹の尾根に夏草茂りけり

俳句

中村 清



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

日本中を心配させていた2歳の藤本理稀ちゃんを見つけた尾畠春夫さんのニュース報道が喜びに溢れ、日本中を幸せにしている。

尾畠さんは全くボランティア精神に富んだ人で助けた相手の祖父からお風呂を勧められても固辞し、雨の中、傘を差し出されても受け取らず、徹していて素晴らしい人だと感銘を受けた。ボランティアとは彼のように代価を全く求めず、人の為に働く人のことを言うのだとはわかってはいたのだが、徹するということとは至難の業だ。尾畠さんはたまたま私と同じ年なのでまだまだできることがあるよと教えられた気がする。

月日の立つ速さに驚く今日この頃だが、次号はもう10月号、役員の交代も多年となつてはいるが、まだ役員の絶対数は足りない。

足りない、どうしても一人の人に比重がかかる。何とかもう少しみんなで余裕を持ちながら楽しく健全会ボランティアを続けていくことはできないものかと考えるこの頃です。



R・A