

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. 405号

2018・10・1  
発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会



## この十年を振り返って

健生会会長 青木 玲子

健生会は来年創立35周年を迎えることになり、その日をどのように迎え、お祝いするかを山崎新役員がまとめ役となり、役員会の時間を毎回延長して話し合いを持っていきます。そのことは先月のニュースで経緯をお知らせしているので皆様にもご理解いただいていると考えています。

私が健生会の会長をお引き受けしたのは2009年の総会の時でした。来年で丁度10年になります。301号のニュースの中で会員の皆様に健生会に何を求めているのかをお聞きした記事があります。私自身が会長を引き受けた後どのようにしていったらよいか模

索しているときでもありました。

答えの中に「もう私たちに残されている命の保証はそう長くはない。大体は10年から15年の間にこの世にお別れしていくのが現実なのだから毎日を気の合った仲間と楽しく過ごしたい。楽しいレクや一泊旅行、時には少し贅沢をしても良い。又為になる例会を開催して皆を喜ばせて欲しい」というのがありました。そのような日常的なことが健生会に望まれているのだと理解し、又、健康が与えられたならばボランティア活動に参加し、人の為に役立つことをしませんかという健生会設立の原点に立つことが望まれているということも理解できました。

この10年の間には、保坂副会長という有能、且、人脈の豊富な明るく、楽しい人材を得て、私はどれだけ助けていただいた事でし

よう！どんなに感謝してもしきれるものではありません。戸川昌子さん、コシノジュンコさんなどの有名人をお招きしての講演などは保坂さんの昔のお知り合いであり、お招きできたのはお仕事が終わってもいつまでも親交を保っていらしたお陰でした。保坂さんは古いお友達を大切にする方でいくつもの古いお仲間たちのグループを大切にし、今でも親交厚くしていらつしやいます。誰にもできることではありません。

健生会には役員規定のようなものがなく、私も長い間ずると会長を引き受けてしまっておりましたが、3年とか、5年とかでチェンジするという規定を作っておけばよかったです。

今年役員交代が多くあり、古くからの役員は内田稚代副会長、保坂武雄副会長、渡邊一雄顧問と

私を入れると4人しか残っていないことになりました。内田副会長、渡邊顧問にも大変助けて頂きました。又の機会に感謝の言葉を伝えたいと思います。

この10年の間には少しずつ役員の入替わりがありました。今年ほど多くの役員交代はありませんでした。そして又、辞める役員がいてもいつも新しい役員が与えられていることを感謝しなければならぬと思います。来年の35周年を迎えようとするときにこの様な大幅な入れ替えのあることを感謝し、新しい年度には新しい人たちが中心となって新たな健生会を育ててほしいと願っています。

聖書の言葉の中に  
「何事にも時があり

天の下の出来事にはすべて定められた時がある」コヘレトの言葉3・1と記されています。私はこの言葉を大事にし、自分の行動にもそれをあてはめたいと考えています。



## ●「健康便り」

健康長寿秘訣研究会

松島 勇次

### 世界最先端研究く

#### 世界長寿国の実態



世界医学の最先端研究で有名な、アメリカのハーバード大学ウイレッツト医学博士の研究発表によれば、心臓病の80%、脳卒中の70%、大腸がんの70%、糖尿病の80%は、ヘルシーな食事選択や禁煙、毎日適度な運動を行うことで予防できると発表しています。

世界の長寿国の食文化をご紹介します。香港、スイス、アイスランド、南米エクアドルのビルカバンバ、シンガポール、オーストラリア、地中海料理のイタリアやスペイン、日本の和食などです。

今月は香港のご紹介です。香港人は広東人が多く住んでいて、食は、広州にあり、と言って広東料理は、世界的に有名です。人口密度が高いため住環境は、非常に悪く不動産価格や、家賃も高いため経済的ストレスを抱えています。広東料理の特色は、淡、生、新鮮 味は濃くなくあっさりして、

出来るだけ生で、料理の直前まで生きていた食材を使用します。魚、肉、野菜、果物を含めてなんでも新鮮なものを使用します。

#### 1. 医食同源に基づく食事

医食同源とは、日常の食事でも病気を予防し治療しましょう。

その食事はバランスのとれた美味しい食事です。

#### 2. 日々の薬膳スープ

野菜、魚、肉など長時間煮込んだスープ栄養素が豊富で、各種の漢方薬を加えたスープを毎日飲んでいきます。

3. 香港の中華料理は、その味や種類の豊富さに於いて世界一と思われています。香港人による理由を聞いてみると、食材がアジアより豊富に揃うことや、料理のレベルが高いこと、香港人の舌が肥えていてレストランの競争が激しいことを挙げていました。まさに食在香港です。

#### 4. 香港の朝食は、家ではなく飲食店や屋台で摂ることが多い。

日本では米やパンが主食だが当地では、お粥を食べるのが一般的です。朝は内臓が、機能しないので胃腸に優しいお粥を食べるのが、子供のころよりの習慣です。

## ●「歩こう会」報告

橋本 光

日時 8月25日(土)

場所 新宿区立 林芙美子記念館  
大江戸線 練馬駅に21名が9時半に集合、10時に現地到着。

係員の説明で1時間ほど記念館を見学後、中井駅前のネパール料理店で昼食を頂き、13時に解散。

#### 林芙美子の自伝的小説「放浪記」

「放浪記」がベストセラーとなり、27歳で彼女が作家として名声を得た後、昭和16年に38歳で建てた家が現在の記念館です。記念館は中井駅から近い南向き斜面にあり、敷地面積は525坪、建坪は平屋の2棟合わせて60坪になります。林芙美子は建築に際して、大工を連れて京都まで出かけて民家や茶室を見て廻り、更に200冊近い本を求めて参考にしたそうです。彼女の「何よりも、愛らしい美しい家を…」という想いと、

東西南北に風が吹き抜け、客間よりも生活の場にお金をかける、という考えで家は建てられました。

外観は瓦屋根に深い軒、外壁は鉄粉を混ぜた土壁や腰壁に杉の皮を使うなど侘びた趣です。屋内は一部に茶室に見るような低い出入

口、葦や網代を張った天井、腰壁紙などが施され、一方で当時には珍しい二段ベッド、水回りに水洗トイレやタイル仕様といった造作も見られます。数寄屋と民家の建築様式を併せ持つような、手間とお金をかけた上質な日本家屋と言え、彼女の家を造るにあたっての情熱と美意識には驚かされます。

余談ながら、夫の為にアトリエを建てた彼女も一時は画家を目指したことがあり、林芙美子随筆集に「好きな絵を二、三十枚もあつめる事が出来ましたら、私は山の中へ体を入れるに足るような小舎をたてて住みたいのが唯一の理想です」とも書いています。

何れにしても、放浪生活を送った彼女にとっての家とは、古里に代わるものなのかもしれません。

庭へ廻ると、南に面した茶の間と寝室前の沓脱ぎ石はどれも一畳ほどあり、そこから飛び石が庭へと続きます。樹木は屋根の上まで高く伸び、緑の枝葉は空へと拡がって風に揺れます。林芙美子の詩「花のいのちはみじかくて 苦しきことのみ多かれど 風も吹くなり 雲も光るなり」が思い浮かび、彼女が原稿用紙に筆を走らせ



住居だったところ、現在記念館に



書齋の部屋

る微かな音が、書齋の雪見障子越しに聞こえてきそうです。  
彼女のこの家での多忙な執筆生活は10年ほどで、献身的な夫の緑敏と養子の泰をのこし、心臓麻痺で昭和26年に47歳で亡くなっています。町中の坪庭といった風情の記念館は何故か懐かしく感じられ、暑い中で参加された元気な皆様と一緒に楽しい時間を過ごすことができました。



林 芙美子



林芙美子は絵も描いた

### 林 芙美子の言葉より

「いろいろよきもの」

楽しみがあつたならば心から楽しみ「時」をなくしちゃいけません。百年つて云つてもね

それはたったの三萬日のことなのよ、銭金を話してよくくよするのは一寸莫迦々々しいじゃないの。

.....

こんな訳しかたが、あるかどうか、これは寒山詩の中の一章、わかりよく私が訳してみたのですが、これは私にとってまことに

### \*健生会35周年記念誌 原稿のお願い

#### 記念誌について

健生会は来年秋に創立35周年記念事業を予定し、その一環として記念誌発行を予定しております。まだ細かいことは決まっておりますが、毎年5万円を別途に貯めてそのために備えてまいりました。

記念誌が出る時にはできるだけ多くの会員の方々のお名前が載つて欲しいと役員一同願っています。今月号のニュースの中に原稿用紙を入れる予定です。メールで送っていただいても大丈夫です。是非皆様の生きた証を記念誌に残してください。

健生会で楽しかったこと、バス旅行の事、役に立った例会のお話、みんなのおんがくかいの感想、毎月のニュース発行への感想、又家族の介護の事、孫の成長の事、年を重ねてきたことに対する思い、親への感謝状、夫妻への詫び状、残された日々をどう生きるか、私の食生活、病気の事、友人の事、嫁のこと、ペットの事など思いつ

くまま書いていただけると大変嬉しく思います。役員には編集等まだまだしなければならぬことがありますので出来るだけ早めに提出していただければ大変有難く思っています。提出先は郵送か役員に直接お渡しください。

記念事業実行委員会

♪ 練馬シルバー・コーラス募集  
私達と一緒に楽しく  
合唱しませんか？



歌うことが好きな方、初心者でも大丈夫です！

歌の好きな仲間で歌うことを喜びとし、懐かしい曲や抒情歌を先生のわかりやすい指導で楽しく練習しています。

練習日… 第1・第3 水曜日

時間… 午後1時30分～

3時30分迄

歌唱指導… 澤野 郁子 先生

ピアノ伴奏… 中澤 利佳子先生

電話連絡の上見学にいらして下さい。随時受付しています。

問合せ先 荻原

☎ 03-3992-9060

坂根

☎ 03-3999-2897

【9月役員会報告】

9月3日(月) ココネリ研修室2  
出席者 青木・保坂・内田(稚)・  
柳瀬・山崎・土橋・濱

橋本・横田・西山・深澤・  
中加 (司会) 山崎

●9/19例会の最終確認

集合9時、受付9時半より開始。  
担当は従来通り。今回よりアンケ  
ートを配布する。チラシはココネ  
リ・生涯学習センター・はつらつ  
センター・豊玉・等に設置。当日は  
西日本災害募金活動を併せて実施  
する。

●ホームページ検討会の報告

9月の行事予定は大江戸花めぐり  
も含めすべて入力、活動報告につ  
いては逐次担当まで送ってほしい。  
また、6か月程度の目途に古いも  
のは順次削除していく。

●来期役員について

宮田さん健康上の理由で退任。  
来期役員候補として深澤さんには  
当面オブザーバーとして役員会に  
出席して頂く。

●秋のバス旅行について

10月23日(火) 那須塩原・も  
みじ谷に決定。予算は一人当り、  
9千5百円。詳細は10月号のニ  
ュースで告知する。

●江古田明和会との交流会

10月26日(金)・大宮の造幣局  
見学。詳細はチラシを送付するの  
で、大勢の方に参加頂きたいとの  
こと。

●その他

10月の役員会の議題に新年会と  
健生会ニュースの印刷用紙の手配  
方法についてを加える。

●10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10月1日(月)

\*ココネリ多目的室1

\*校正10月25日(木)

\*ココネリ研修室2・西

\*印刷・発送10月30日(木)

生涯学習センター・会議室

記録 西山

\*新会員紹介

練馬2丁目 高木 喜久子様

俳句

中村 清

トーストに秋の色をく朝餉かな  
うな重を土産と下げて老母来る  
涼纏い来たるや子の帰郷  
おはぎ好きたつぷり餡に新茶汲む  
語り部に加わり卒寿の夏終わる

■春の七草は正月明けの1月7日に「七草粥」として食べている。

秋の七草は春も秋も身近な野山に生えていて手に入れやすい草花  
を集めてきたことから始まりました。

\*萩||根が咳止めや胃の痛み、下痢止めなどに効果があります。

\*おばな(すすき)||根や茎に利尿作用があります。

\*くず||くず粉の原料になり、根は現代でも風邪薬や肩こり神経痛に  
も効果があります。

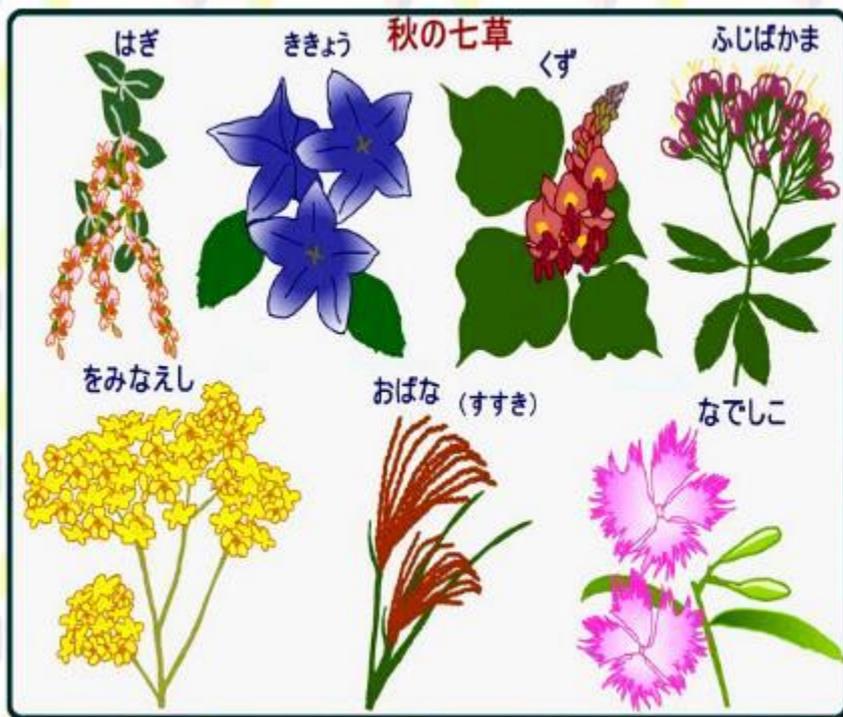
も効果があります。

\*なでしこ||煎じて飲むとむくみ、高血圧に効果があります。

\*ききょう||根を煎じて飲むと、咳やのどの痛みにも効果があります。

\*をみなえし|| (女郎花) ||花の姿が女性を圧倒するほど美しいと言  
われている花、根に消炎作用があります。

\*ふじばかま||乾燥させたものを煎じて飲むと糖尿病に効果が期待。





# 《健さんの試写室便り》

第74回 高田健治

## 「バッドジーニアス」

小学生のころから成績抜群の天才少女、頭脳を見込まれ進学校に特待奨学金学生として転入を果たした女子高校生リン。友人のテストを古典的な方法で手助けし、有るビジネスを思いつく。それは高度の方法でカンニングを行い引き換えに代金を貰うビジネスだ。そしてアメリカの大学に留学するため、各国で実施される統一入試「SATIC」を舞台に最高のトリックを仕掛けるリン。28分間に及ぶ史上最大のカンニングシーンに手に汗を握る。

中国であった実話がヒント。

タイ 監督 ナタウッド・ブー  
ンピリア

9月22日 公開 星 4つ  
「ライ麦畑で出会ったら」

ペンシルベニア州の冴えない高校生ジェイミーは、ある日若者のバイブル「ライ麦畑でつかまえて」に感銘を受け、演劇として脚色することを思いつく。しかし舞台化には作家であるサリンジャー

の許可が必要だと知る。ジェイミーは演劇部で知り合ったディーデーとサリンジャー探しの旅に出る。彼らはサリンジャーに出会えるのか・・・？

ラストシーンが感動を呼ぶ。

米

監督 ジェームズ・サドウイズ  
10月27日公開 星 4つ

## 「嘘はフィクサーの始まり」

ニューヨークを牛耳るユダヤ人社会に食い込もうと自称フィクサーのノーマンは小さなウソを積み重ねて、人脈を広げてきた。或る日、イスラエルのカリスマ政治家に近付き高価な靴をプレゼントする。3年後、政治家エシエルは首相に就任、再会したノーマンは首相のお墨付きを武器に大物たちの間で暗躍し始める。しかしノーマンの過度の付度は混乱を招いてしまう。存在を認められない、偉い人と繋がりたい、そんな人間共通の欲望を笑い、自省したくなるブックすぎる付度コメディー

2枚目リチャードギアが憎めないキャラクターを作り上げた。

米 イスラエル

監督 ヨセフ・シダー

10月27日公開 星 4つ

## ◆お知らせ

### ◆「まゆの会」

日時 10月1日(月) 1時〜

作品 ココネリ 多目的室 1・2

タペストリー

裁縫道具・物差し

.....

日時 11月5日(月) 1時〜

場所 ココネリ 多目的室 1・2

作品 前回の作品

タペストリーの完成を目指す

持ち物 裁縫道具・物差し

濱 ☎ 03-3990-1661

.....

### ◆「シネマクラブ」

10月9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ください。

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」(校正) 7名

8月24日 (金) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 山崎隆司

内田稚代 土橋昌子 濱寿美子

柳瀬紀子

### ◆「ニュース」(印刷発送) 14名

8月30日(木) 学習センター

青木玲子 内田稚代 西山重和

山崎隆司 土橋昌子 深澤一郎

今村安江 田中節子 橋本 光

落合澄子 高山節子 内田まさ子

柳瀬紀子 嶋木和子

### ◆「おしめたみ/ボラ」

(9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

### ◆「きらら生活支援昼食会」

(9月14日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス 35人分

篠崎玲子 清水マツ子

土橋昌子 水野清子 菅原美佐子

### ◆「南町小学校安心安全ボラ」

9月 内田稚代 内田まさ子

藤野悦子 佐藤みのり

### ◆「やすらぎ会」切手切り

9月14日 14名

28日 名

## ご逝去

浅野 照子様 享年87才

謹んでご冥福をお祈り

申し上げます



## 2018年(平成30年度) 10月 行事案内

- ▼ 1日(月) 9:30 「役員会」 & 35周年委員会 12時迄 ココネリ多目的1
- ▼ 1日(月) 13:00 「まゆの会」 ココネリ多目的1+2
- ▼ 3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
- ▼ 5日(金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児医療療育センター
- ▼ 9日(火) 時間未定 「シネマクラブ」 ユナイテッドシネマ豊島園
- ▼ 12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(金) 12:00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 17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
- ▼ 18日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」 豊玉はつらつセンター
- ▼ 18日(木) 16:00 「ナベさんの湧くわく囲碁講座」 豊玉すこやかセンター
- ▼ 19日(金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児医療療育センター
- ▼ 19日(金) 12:00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 23日(火) 「秋の旅行」 練馬区役所東館側 8:00 出発      高野台駅ピーコック前 8:15 出発
- ▼ 25日(木) 10:00 「ニュース校正」 ココネリ・研修室2・西側
- ▼ 30日(火) 10:00 「印刷・発送」 生涯学習センター 会議室1



## 健生会秋の日帰り旅行のご案内

～ もみじ谷大吊橋&ゴンドラで空中散歩 ～



実施日：**平成30年10月23日(火)** 詳しくはチラシ参照下さい。

場 所： 日塩もみじライン・もみじ谷大吊橋・ハンターマウンテン (ゴンドラに乗ります)

参加費：**9,500円** (バス代・有料道路代・吊り橋通行・昼食・保険・運転手食事代含む) 他

集合時間：練馬区役所東館側 8:00 出発      高野台駅ピーコック前 8:15 出発      時間厳守

\*ビックなつり橋！ 吊り橋として本州 一・全長 320m

\*ゴンドラで眼下に見渡す紅葉は最高！きっと感動の1日になるでしょう！

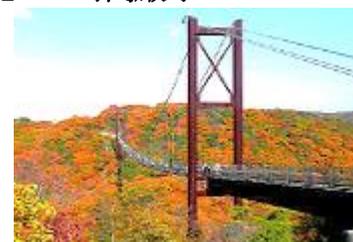
\*昼食は豚しゃぶ食べ放題

\*チラシの申込用紙に記入し、参加費を添え役員にお申込み下さい。

土橋 03-3970-3451

\*手渡し出来ない方は予め電話で申し郵便局にお振込みください。

\*振込先：健生会 (けんせいかい) 口座番号 00190-5-567939



### 編集後記

8月1日付のニュース403号に保坂副会長が「友達幻想」という巻頭言を書いています。その記事の中で中学の同窓会に出席したこと、又受け持ちの88歳のS先生のことを「S先生は人間世界遺産」と絶賛されたことを覚えておいでの方も多いかと思えます。

それが又大変不思議なつながりでS先生は健生会にご縁のあることが分かり、驚いたり、喜んだりしています。S先生の妹さんは健生会会員の石毛栄子さんです。

石毛さんは健生会の中で現在が一番古い会員のお一人です。S先生は千葉在住ですが6人兄弟姉妹で石毛さんだけが東京に住み一年に二度、全員が千葉に集まるそうです。思いもかけないご縁にただただ、驚くばかりでした。

相変わらず今年の天候は不順の上、北海道が震度6の地震に見舞われ、岡山、広島、愛媛の災害地にお見舞いをと考えていたのですが、二か所に義援金を送ることを考えなくてはならない実情となっています。



R・A・