練馬健康と生きがいを語る会

http://www.npo-ke nseikai.com/

百歲時代×自動運転化

到来、第2は車の自動運転化です。 きな話題が幾つもあるが私にとっ 会は35年目となります。今、大 て、最大は2つ、第1は百歳時代 平成は来年4月で終わり、

1、ダントツに世界一の高齢化、

今年百歳の人が日本で凡そ7万人

と答えた人は96%だったそうで 健康ブームとなり、今ではダイエ かったですね。その後は日本中が 生を送りませんか?」と。まだ何 ませて、もっとダイナミックな人 ました。「少し早くても、終活を済 例会で弁護士の高砂先生が言われ 生きがいの為でもあるのですね! 寄りと考えるのは間違い、健康は す。超高齢社会といっても皆が年 を・・・などと答え、「趣味が大切」 70代の人はいろいろの趣味 自分の楽しみを見つけて・・・、 たいか?」の質問に60代の人は、 雑誌社が「百歳をどの様に謳歌し なビジネスも目立ち始めています。 ットとかサプリメントなどの極端 1995年スタートだから随分早

406 No. 2018 • 11• : NPO 法人健生会

03-3970-2840 員

功しています。 リハビリにスポーツを採り入れ、 施設名も「パワーエイジ」や「フ イットエイジ」と命名して、 編集:役 先見の明に富んで

路肩退避、 岐 援と運転者を助けますが、 で運転補助です。自動ブレーキ、 動走行の場面は既にご覧になって 2、自動運転車実用化が秒読み? 売予想のレベル2の車は高速道路 責任は運転者が負います。 車線維持補助、 第一段階の無人運転は既に始まっ の車はまだ何年になるか不明です 運転者でなくなります。 上で車自体が走行し、事故責任は いますね。これは自動化レベル1 ンドルに手をかけたまま、車が自 ています。高速道路で運転手がハ いたのですね! 本線離脱(高速を出る)、 自動駐車などが出来ま 衝突警報、 レベル3 来年発 事故の 駐車支

> もとれるし、仕事も出来る。 車内で運転者は食事も出来、 緊急時の運転でもシステムが行 す。レベル4となると市街地でも、 で完全自動運転となります。 ル5は運転席も不要、全走行領域 怖くてそんな車に乗りたくな レベ

ら遠くても良いし、車を持たなく バスでも、タクシーでも運転手が の事を見越しています。 トヨタとソフトバンクの提携はこ ても必要な時に、車がやって来る。 不要とは凄いです。駐車場も家か 運転者の負担が減るか無くなり、 動運転のメリットは計り知れず、 現状より9割も減るそうです。 と言う人が居ますが、事故全体は 自 1

大成

温泉にも行きたいです。 免許を返納せず、優秀な成績で更 きがいを求めている。私は先月、 く出来ない。未だ車でゴルフにも 免許携帯運転者の要らない車は暫 新しました。間もなくハンドル・ ★ 急増する高齢者は若々しい生 フレーキ操作の事故は無くなるが、

脇に乗って下さいね! 大きな生きがいの一つです。 運転は、 事故にならないなら、



の普及啓蒙」に徹しています。 たい、「如何に健康で長生きするか

ディホームで、筋トレを採り入れ、 設、クライアントを老人扱いせず、

或る一級建築士がディホームを開 年生きるか判らないのですからと。

年時代と捉え、健康の大切さをう 記念誌が出されました。人生80 1号から100号までを振り返る 会ニュースがスタート、5年後に 爆発的増加です。1984年健生 に3万人だったのだから加速度的 人、20年前に2万人、10年前 40年前に千人、30年前に1万





[class A 薬局の健康情報紙 ライフ]



### 有酸素運動で脳を鍛える

運動は脳の血流を増やし、脳を活性化させます。特にウォーキングなどの有酸素運動は、 記憶に関わる海馬という脳内の領域に新 しい神経細胞を生み出しやすくす るといわれています。



まこそ最高の脳トレ

どこからどういうふうに掃除をするか考えつつ、洗濯機に入れた洗濯物の状況を気にかけ、夕食のメニューを考えて…といったように、同時に複数のことをこなす家事は脳がフル回転。



### 刺激と休息で能力アップ

多くの刺激 (情報) が入り続けると、脳も疲れ果て、効率よく情報処理ができなくなります。適切な睡眠で休息をとることで脳は元気を取り戻し、再び懸命に働いてくれます。



### 毎朝同じ時間に起きてリズムをつくる

起きる時間が不規則な生活は、脳を活性化したり、やる気を出したりする脳内物質の分泌リズムを乱し、時差ボケのような状態に。朝は一定の時刻に起き、日光を浴びましょう。



### 話す力は脳の力

人と話をするとき、脳は相手の話を理解する、 相手の感情を汲み取る、言葉を選んで口に 出すなど、さまざまなことを同時に処理 しています。これが脳を広く、強く 活性化させます。



### 角を食べて脳いきいき

魚に多く含まれる不飽和脂肪酸であるEPA (エイコサペンタエン酸) やDHA(ドコサヘキサエン酸)は血中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、脳の機能を維持する働きがあります。

2

# ▼例会報告 保坂 武雄

### 「遺産と相続」のお話

参加者、27名9月19日、ココネリホール

2. セミナーを知ったのはニュー タディを元に説明下さった。弁護 り、相続人の順位の重要性や相続 ら何をなすべきかをお話しくださ そうならない対策、その為に今か ら、相続が争続になり易い事例と \*エンディングノートが欲しい。 5、今後のご希望については、 チラシのウエイトが高かった。 スとチラシが半々で、何時もより 良かったと言う回答が11名。 り、参考になる点が多かった。 紙を配り、13名の方が記入下さ 質問された。今回はアンケート用 例をお持ちで強い関心を示され、 事例ごとに専門家のご意見を加え 税に関する事例で具体的ケースス テキストに沿って、相続の定義か 1、セミナーは大変良かったと、 員以外の方が多く見え、具体的事 て信頼性を高められた。今回、会 表記テーマで講演をお願いした。 ジブラルタ生命島田雅彦様に 高砂美貴子様にご出席頂き (会員18名、一般9名

> \*セミナーの時間が短かった。 \*短調整と動員対策。 \*日程調整と動員対策。

方は役員迄ご連絡下さい。 を5部頂いております、ご希望のングノート「私の大切な覚書き」 ングフート「私の大切な覚書き」

屋上には銀座最大の屋上庭園があ

いと言う気持ちが感じられます。

\*テーマと講師の巾を広げる等を



### ◆大江戸花めぐり報告

を指に巻き、素早く動かし靴をピ

ト姿のお洒落な職人3、4人が布

跡地に出来た「ギンザシックス」どが楽しめます。松坂屋銀座店のカフェ、シネマコンプレックスな日比谷公園を眼下にレストラン、「東京ミッドタウン日比谷」は、「東京ミッドタウン日比谷」は、

東京湾、銀座の夜景も見渡せ、と

ている事に驚き、昔は、富士山、

ンになっており、今でも回り続けす。屋上の15階は回転レストラに靴磨き一回1100円だそうでカピカに磨いていました。。ちなみ

ても人気だった事を懐かしく思いても人気だった事を懐かしく思いて物を買う時代になって来るからこそ、特別な空間やサービスを体こそ、特別な空間やサービスを体になって来るからは、ネット

頂き、その後、解散になりました。昼食は寿司店「うまい鮨勘」で

### ◆シネマクラブ報告

『散り椿』を鑑賞しました。ユナイテッドシネマ豊島園にて10月9日(火)5名参加

「とにかくすべてが美しい!」「とにかくすべてが美しい!」かなっている…こんな綺麗な時代劇立っている…こんな綺麗な時代劇立っている…こんな綺麗な時代劇ールが終わっても席を立てず、を初めて観ました。久々にエンドを初めて観ました。

も。確かに、季節感や空気、温度らしい、セットとは全然違う!とも「監督木村大作はカメラマンとも「監督木村大作はカメラマンとも「監督木村大作はカメラマンと 鑑賞後の食事会では、高田さん 鑑賞

殺陣は必見です。

とい、新しい岡田准一のおけたと教えて頂き皆さん納得。がけたと教えて頂き皆さん納得。がけたと教えて頂き皆さん納得。がけたと教えて頂き皆さん納得。は、黒澤作品の助監督が脚本を手澤映画を彷彿させるわり」の声に

こんな素敵な映画観賞会でした こんな素敵な映画観賞会でした。一週間前にならないと映画館のスケジュールが発表にならないため、ニュースに詳悪を載せられません。どうぞご興味がある方は、お気軽に担当まで味がある方は、お気軽に担当まではある方は、お気軽に担当までいた。一週間前にならお薦め映画を皆でワイワイ観に出お薦め映画を皆でワイワイをといる。

# \* 建长学35号 手记念事業

ています。

念式典の会場で配布したいと考え

# 実行委員会の検討経過報告・健生会35周年記念事業

山﨑 隆司

Commencement

NPO法人健生会(旧 練馬健 の19年に35周年を迎えます。 の19年に35周年を迎えます。 現在、今年7月2日発足の「健生 現在、今年7月2日発足の「健生 現在、今年7月2日発足の「健生

> 現時点では、来年秋頃(11月 現時点では、来年秋頃(11月 で、協議が進んでおります。又、 「創立35周年記念誌」の作成に 「創立35周年記念誌」の作成に で、協議が進んでおります。又、 た。特に、記念誌の作成には、会 員の皆様のご協力が不可欠であり ます。記念誌には会員全員が登場 し、記念誌を通じて会員同士の交 います。健生会を支えてくださっ でいる各種団体関係者や行政関係 でいる各種団体関係者や行政関係 が、会員皆様には、記念誌を記

では、 の歳時代」を目指し、35周年行事を通じて、会員同士の交流や健 事を通じて、会員同士の交流や健 生会での諸活動が、更に会創立の を関します。来年度を35周年記念 の一年間として捉え、例年行事で の一年間として捉え、例年行事で がくかい」等も、より一層の充実 を図っていきたいと考えています。 健生会が35周年を迎え、是非、 を図っていきたいと考えています。



## 《健さんの試写室便り》

## **第75回** 高田 健治

### 「日々是好日」

展子は母に勧められてお茶を習う事になった。20歳の春だった。それから24年就職の挫折、失恋、それから24年就職の挫折、失恋、た切な人との別れ、何時もそばに大切な人との別れ、何時もそばに大切な人との別れ、何時もそばに大切な人との別れ、何時もそばに大空に、彼女は習い事の先生というな色容力で展子達を導いて行く。な色容力で展子達を導いて行く。な色容力で展子達を導いて行る。な色容力で展子達を導いて行く。な色容力で展子達を導いて行く。な色容力で展子達を導いてお茶の魅力に気付き惹かれてお茶を習をで繰り広げられる驚くべき精神をで繰り広げられる驚くべき精神をでいる。

遺作となった。 先生に樹木希林、入魂の演技は

監督 大森たつし

10月13日 公開 星 4つ

### 旅猫リポート」

10月26日公開 星 4つ 監督 三木康一郎 声を高畑充希が感情豊かな、ナーに息を吹き込んだ。 ナにのでののがある。

# 「かぞくいろ RAILWAYS10月26日公開 星 4つ

人生を鉄道になぞらえて描くとれいウエイシリーズ、昌は夫とその連れ子と東京で暮らしていたが、夫の急死で残された連れ子と共に夫の故郷鹿児島へ向かい、まだ会ったことのない義理の父節まだ会ったことのない義理の父節をきた高と孫の駿也たちを戸惑できた昌と孫の駿也たちを戸惑ける。そして昌は亡き夫を訪ねる。そして昌は亡き大を訪ねる。そして昌は亡き大を訪ねる。そして昌は亡き大きが始まる。そして昌は亡き大の好きな駿弥の為鉄道の運転手にの分きな駿弥の為鉄道の運転手になる事を決意する。

11月30日公開 星 4つ松竹 監督 吉田康弘

協力を切にお願い申し上げます。と実行したいと考えますので、ご

### 【10月役員会報告】

ありそう。13名の方からアンケ も同種のテーマで開催する価値は 時間が足りない位であり、来年度 少なかったが、質疑応答は活発で 文化センターにて区主催の高齢者 被災地に届けることとした。 を実施。集まった16,689円 水害&北海道胆振東部地震の募金 垣間見られた。尚、同時に広島の の集いと重なり参加者は27名と 10月1日(月)ココネリ多目的室1 ||今期後半の事業計画の日程 - トを回収したが、関心の高さが 9月19日の例会について 横田・西山・ 柳瀬・山﨑・土橋・濱・橋本 青木・保坂・内田 (司会) 柳瀬 (稚

10月26日(金)・大宮の造幣局見学のチラシは健生会ニュースに同封できなかったので、シルバーラブ等において個々に配布してもらうことにした。23日のバス旅らうことにした。23日のバス旅の参加を希望する。

●健生会ニュース印刷用紙の調達 ●は 12月から双葉で購入し、生涯セ 12月から双葉で購入し、生涯セ との事なので、印刷・発送は原則 との事なので、印刷・発送は原則 との事なので、印刷・発送は原則 との事なので、印刷・発送は原則 との事なので、印刷・発送は原則 との事なのでで、印刷・発送は原則 との事なのでで、印刷・発送は原則 にて保管。

\*次回役員会11月5日(月)

新年会は1月30日(水)木曽路

小竹向原店、費用は3千5百円。

\*印刷・発送11月29日(木)ココネリ多目的室1

西山

2月2日 (土) の練馬つながるフ

分と合わせ2月で再度計画する。11月予定していた例会は3月の



程も含め、出演者を確定する

江古田明和会との交流会

内に申請予定。 12月までには日

例年通り6月を計画、助成金も年

|来年度のみんなのおんがくかい

予定。早めに申し込みを行う。エスタにはまゆの会を主体に参加

### ◆ お知らせ

◆「まゆの会」 「まゆの会」 作品 アペストリー 多目的室 2 日時 12月5日 (月) 1時~ 日時 12月5日 (月) 1時~ 1:2 1:2 作品 アペストリー 完成目指す で品 アペストリー 完成目指す



濱**公**03-3990-1661 持ち物 裁縫道具・30cm物差し

★とう会・シネマクラブ合同★をこう会・シネマクラブ合同

「生誕百年 映画美術監督11時:「国立映画アーカイブ」宝町 10時50分着宝町 10時50分着

橋本 **な** 090 5314 5082 木村威夫展」鑑賞 12時:ランチ 京橋界隈の 12時:ランチ 京橋界隈の 13時15分:映画 山村聡 監督・主演 「黒い潮」鑑賞 監督・主演 「黒い潮」鑑賞 になる 090 5314 5082

### ◆ ボランティア活動

濱寿美子 内田稚代 田中節子 落合澄子 内田稚代 9月27日 ((木) 学習センター ◆ニュース(印刷、 青木玲子 9月20日 (木) ココネリ 柳瀬紀子 青木玲子 ◆ニュース(校正)9名 土橋昌子 保坂武雄 高山節子 保坂武雄 山﨑隆司 柳瀬紀子 橋本 光 土橋昌子 発送) 14名 山﨑隆司 横田邦彦 西山重和 横田邦彦 八木ふみ子 内田まさ子 西山重和

## ◆「おしめたたみ/ボラ」

菅原美佐子 八木ふみ子高村直子 篠崎玲子 清水マツ子

◆「きらら生活支援昼食会」

(10月12日)

# ▼ 「南町小学校安心安全ボラ」

◆「やすらぎ会」使用済み切手整理 藤野悦子 佐藤みのり10月 内田稚代 内田まさ子

10月12日 11 名 10月12日 13 名 13 名

### 行事案内 2018年(平成30年度) 11月

- (金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- 12:00「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- (月) 9:30「役員会」・35周年委員会13時迄 ココネリ・研修室1西
- (月) 13:00「まゆの会」ココネリ多目的1+2
- 13:30「練馬シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター (水)
- 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 (金)
- 13日(火)~14日(水)「やすらぎ会」和銅鉱泉「和どう」温泉旅行
- 14:00「ナベさんの湧くわく講座」豊玉はつらつセンター
- (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 15日
- 16目 (金) 10:00「おしめたたみ」心身障害児医療療育センタ
- 16目 (金) 10:00「健康連絡会」光が丘保健相談所
- 16日 (金) 12:00「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- 13:30「練馬シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習セン 21日 (水)
- 22目 (木) 10:00「ニュース校正」ココネリ・多目的1
- 10:00「歩こう会」「シネマクラブ」合同鑑賞・散策 23日 (金) 練馬駅大江戸線改札前集合







(木) 10:00「印刷・発送」生涯学習センター

蝉時雨続く信濃の禅寺へ 新樹光白馬をぎょして美少年 歩き来し此処は区境い曼珠沙華 子と共に体験稲刈り棚田にて ふる里は墓参り 0 み夏草引く 村

### 映画

National Film Archive of Japan





歩こう会&シネマクラブ合同

**5Pのお知らせ**欄をご覧になって是非参 「美術・映画と散策の会開催

加され皆さんと鑑賞してきましょう!

で思い至りませんでした。 した。日にちの設定の時にはそこま ほどではなかったのは誠に残念で ルで敬老祭があり、出席者が思った す。当日は練馬文化センター大ホー 多かったのではと推察しておりま でその後に個別に相談された方も 員以外の出席者も多く、質問も切実 して」の例会は大変好評でした。 に心配もしておりましたが、 事前の評価が分かれていただけ

A

らも巻頭言についての感想など書 喜んでいます。又、蓮池博子さんか をお願いし、先月号のニュースに原 協力が必要です。話の広場への原稿 後の課題であり、それには皆様のご 決まったわけではありませんが今 は記念誌の規模についてきち うとしていることは、 仔じのことと思います。今の時点で **原稿が和由貴子さんから届き、大変 榀用紙も入れました。その第一号の** 来年、健生会は35周年を迎えよ 皆様も良くご んと

あることは嬉しい事です。

9月19日に行われた「思いを託

、健生会

さり、少しづつではあっても反応の きたいことがあると知らせてくだ