

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. 407号

2018・12・1  
発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会



## せご 西郷どんの人気の秘密

顧問 渡邊一雄

今年の十月は下田、水戸、熊本、鹿児島へ講演と旅行の日々が続いた。偶然の事であるがこの四か所にある共通点が見える。それは明治維新の主な舞台となり、主な人物が活躍した場所であったということである。下田はアメリカのペリー提督が日米和親条約を結ばせたところ。水戸は徳川十五代の最後の将軍一橋慶喜の出身地。熊本は西南戦争の最後の決戦場であり、田原坂で反政府軍(西郷の軍隊)が惨敗したところ。鹿児島は西郷が生まれ育ったところであり城山で自決(49歳)した場所である。

其々の場所で歴史に残る人物が輩出しているが、その中で西郷

隆盛の人氣は抜群で別格の存在である。近年ある新聞社の与野党を問わぬ当選二回の衆議院議員を対象とした調査で明治維新以降の日本で尊敬する国家指導者は誰かと問うとダントツ西郷がトップであったと西郷研究家、家近良樹は記述している。

特に今年には明治維新150年目であり、NHKの大河ドラマもヒットしていて、鹿児島は右も左も西郷どんのポスターや土産でびっしり。鹿児島島の天文館という盛り場を歩くと、そこにたむろする鹿児島県人は俺には「西郷どんの血が流れているんだぞ」とばかりに明るく胸を張っているように見えた。鹿児島(かごつま)で西郷の悪口でも言ったら直ちに叩きのめされそうな雰囲気である。しかし私の個人的心情としてはそんなに西郷は偉い人物なのかな、大久

保利通をもっと評価すべきではないかと思っている。大久保の人氣は低く大久保の銅像を建てる時、市民が猛反対し、除幕式の日には警官が銅像を倒そうとする人々を押しさえたという話も聞いた。西南戦争で政府軍の大将の大久保が西郷を殺した、だから 憎いという心情だが冷静に考えると西郷は大将として西南戦争を起こし日本政府に反逆した逆賊ではなかったのか。天皇に刃向かった朝敵だったのではないか。明治10年に戦争は始まったが、この時期は日本にとつて極めて大切な時期でイギリス、フランス、アメリカ、ロシアが虎視眈眈と日本を植民地にしようとしていた時期であり、大久保は海外から明治6年に帰ってきて今の日本を一日も早く欧米に追いつかねばならぬと必死になって欧化政策に邁進している時で、内

戦などやっている場合でないと主張する大久保の理が正しくそのおかげで今日の日本があると私は思っている。しかし理屈と人氣は違うようである。例えば明治天皇である。西郷が天皇のお側近くいた時代があつたが、その信頼は誰にも勝っていたと言われる。西南戦争後も決して反逆者として扱わぬそぶりも見せず、明治22年西郷の明治維新での貢献を評価した天皇は大日本帝国憲法発令に伴う恩赦を西郷に与え、逆賊の汚名を除くとともに正三位の位階を贈ったという事実がある。なぜ日本人はこれ程西郷を愛するのか。

我々が彼について知っているのは江戸城無血開城の実行者、西南戦争で敗北、自決した人、上野の銅像、この3つ位である。確かにこの三項目に人氣の秘密が深く関係しているがもう一つ付け加えるならば彼の人柄と男ぶりである。明治天皇だけでなく勝海舟も「大度量の人」と絶賛し、坂本竜馬も「小さくたれば小さく大きくたれば大きく響く大人物」と評している。彼の間力、器の大きさは誰もが認めている。ただ、若き日は有能な人材ではあつたが、は

つきり断定口調でものを言う直情径行型の青年であった。しかし島に流されて勉学し自分のあり方を顧みるチャンスに恵まれた。この経験が西郷は「人材」のレベルから思慮深い「人物」のレベルに変身したと評論家は言う。そして敬愛する佐藤一斉の「言志録」を読み「敬天愛人」が彼の座右の銘となった。この「敬天愛人」の彼の書は庄内藩の酒井家で私は見たことがある。(西郷が庄内藩に対して寛大な措置をしたことは有名)

敬天は天に従うということ得分かりやすいが「愛人」の意味は何であろうか。これは当時の武士階級に属する人間にしては農民など社会的弱者に対してのヒューマン(優しいまなざし)な視点から出ている。このことは彼が下級役人の時、農政に携わり農民に深い同情心をもっていたことから来ている。大隈重信は西郷を評して「非常に情に脆い、涙脆い人、苦しい時も笑みを絶やさぬ人」と回想している。そして海音寺潮五郎(作家)の言葉を借用すると「見事な男ぶりでこんな立派な男ぶりを見たことがない」と。男ぶりというのはイケメンというレベルの人物で

なく器の大きさを感ぜさせられる男性に向かつてのみ使われる言葉である。現に西郷夫人の糸も「非常に男らしい立派な顔立ちで男ぶりのいい人じゃった」と回想し、上野の西郷隆盛像の除幕式に招かれた糸夫人(NHKでは黒木華)が「ちつとも似とらん」と言ったという言葉が残っている。ただこの上野の銅像も庶民の人気を高め一因になっている。というのは宮城近辺に立つ銅像はどれもこれも立派な姿で馬に乗ったり、刀を持って立っていたりもするものだがカスリの着物と犬一匹と言う姿に庶民は強い親しみを感じたことと思われる。

江戸城無血開城も今日の我々は彼の勇気ある決断のお陰と心から感謝を表したい。西南戦争についてはいろいろと評価が分かれるが英雄として広く民衆に受け入れられる条件は「美男であること」「若くして悲劇的な最期を迎えること」「大事業をなしとげたこと」と言われている。西郷はこの三つにピッタリと当てはまっている。西郷隆盛は日本人好みの大英雄であると維新150年目に生きる人間として認識を新たにしたい。了

## ●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

アンデス山中にあるエクアドルのビルカバンバを訪ねたハーバード大学リーフ教授はその地を世界長寿地と紹介しました。ビルカバンバは海拔1500メートル、赤道直下ですが、年間を通じて14〜22度と温暖な気候に恵まれ、1年中野菜や果物を収穫できます。インカ帝国の時代に住民から聖なる溪谷と呼ばれてきました。アンデス山脈から氷河が流れ、自然の恵みが豊かなため、秘境としてその名が世界に知れ渡りました。村人はミネラル豊富に含まれている氷河から流れ出る水を利用し、灌漑を行っています。村の中を流れるせせらぎは生命の水と呼ばれ、周辺では、パイア、メロン、みかん、リンゴ、ナシ、ブドウなどが育ちます。

また、クイという料理があって、これはモルモットのフライです。客をもてなす料理です。モルモットを丸ごとゆでて、毛をむしりから揚げにします。ビルカバンバはなぜ長寿か、1年中採れる野

菜や果物、クイのように内臓まですべて食べられる動物性たんぱく質、加えて主食にあることが解ります。主食は、インデイカ米やアンデス産のトウモロコシを食べます。もう一つの主食は、ユッカというイモです。これは、観葉植物と知られていますがこの根を掘り起こしてゆでて食べます。トウモロコシやユッカは、カリウムと食物繊維が多量に含まれていてカリウムは腎臓からナトリウムを尿と一緒に排泄しやすくし、過剰なナトリウムを体の外に排泄し血圧の上昇を防ぎます。食物繊維は、コレステロールを吸着し排泄するので、動脈硬化の進行を防ぎます。

また、糖分の吸収もゆっくりし糖尿病の予防や大腸がんを防ぐなど生活習慣病対策の強い味方になっています。アンデスの高地には、チョチョコスという名の豆があり体にとっても良いものです。スープにして食べますが、たんぱく質とカルシウムが豊富に含まれています。あわやひえのようなものがたくさん自生しています。自然の恵みの穀物類には、植物性たんぱく質、カリウム、マグネシウムなどのミネラルが多いです。大地の恵みを

たくさん摂ることが健康の基本で、世界中どこでも共通しています。植物から上質のたんぱく質とカルシウム、カリウム、食物繊維を多く摂れば、多少の動物性たんぱく質や塩分を摂ったところで血圧が上がる要因は少ないです。

## 話のひろば



### ■ラストソングは帰り来ぬ青春

高田 健治

9月18日友人からの誘いでシャルルアズナブルコンサート94歳記念公演を聴く機会を得た。NHKホールで3000人の観客を集めた中、さっそうとステージに登場した彼は黒のスーツ姿で全く年齢を感じさせない。2時間休憩なしでほとんど立ちっぱなしで20曲を歌いあげた。9歳で舞台デビューそれ以来幾多の試練を経て今では世界的なシャンソン歌手として名声を得た。当ステージではユーモア溢れた会話と深みを増したしわがれ声はよくのびた。アップテンポの曲に合わせて華麗なステップも踏んだ。テーマは愛、ジュテームと言う言葉が歌の中に

何度もちりばめられた。家族、友達、恋人への生きる喜びをタブーなく自由に歌い上げた。途中ジャケットを脱ぐと赤い花柄のサスペンダーに黒のシャツ姿に、そのおしやかな姿は圧巻。ラストソングは彼の作詞作曲による帰り来ぬ青春、素晴らしいバラードに会場総立ちのスタンディングオベーション。彼は96歳の秋に皆さんにきつと会いに来るぜと言ってステージを去って行きました。ところが驚いたのは彼がその10日後、日本での大阪公演後帰国し逝去したと言う知らせです。

パリの自宅で朝静かに息をひきとっていたとのこと。命ある限りタブーなく自由に歌うとの彼の気力、体力、歌唱力を伴った真のエンターテイナーのステージに深い感動を受けました。「人生100歳時代」と言われています、これは航路なき航海に出るようなことだとも言われています。心身ともに健康で生きがいをもって日々を生きたいと思えます。このことは健生会のテーマでもあります。9月に83歳になりました僕の目標は好きな映画を楽しんで、健さんの試写室だよりが10

月で74回になります。皆さんにご愛読いただける映画評を100回まで続けたいと思っています。

### ■私とボランテニア

和 由貴子



私がボランテニアを初めて経験したのは平成元年、歌手という職業についた初めての年・・・ある福祉園に行ったことでした。2、3回行くようになってお

年寄りの喜ぶ歌を優先するようにした。感動して涙を流し、手を握って喜んでもらった。あるおじいちゃんの子供のようにワーワー泣きだした。とかくホームの殿方たちは無口で愛想がない。それに比べてご婦人たちは明るくおしゃべりが多い。後で聞いた話ですが、そのおじいちゃん、その日から人が変わったようによく話し、明るくなった・・・看護師さんから「歌は人を変えるんですね」と深く感謝された。

私は今は亡き主人と、子供を二人育て、一時引退したが十年間もボランテニアだけは辞めなかった。大正、昭和の名曲は絶やさぬよう

私を待っている人がいる限り歌い続ける・・・と。そして年に一度必ず呼んでもらえる福祉園の利用者さん達は「美しい日本」私の曲を合唱して一緒に歌ってくれる。こんな嬉しいことはない。

渡邊一雄先生の言葉通り「為己為人」なのです。

30年歌ったから月に一度の計算でまだ360回か・・・まだまだです。あと倍くらいやらなきゃ：ボランテニア・・・

### ■「健生会に入って思うこと」

友達を作りたい・・・

柏 京子

会社勤めを終わり、区内で人のつながりもなく、寂しいので、毎日5000歩位、歩いていきます。又サークルで体操もしています。他に週1、2回、2時間くらい仕事もしています。入会して健生会ニュースを3か月間見ても、自分が参加できるのはお知らせに書いてある行事の中で歩こう会に特に興味があります。又やすらぎ会にも参加したいです。なべさんの湧くわく講座にも行きました。もつといろいろと参加してお友達を作りたいです。もつと参加したい・・・

## ● 秋のバス旅行報告

内田 稚代

10月23日(火) 20名参加で塩原方面へと出発!曇り空でしたが、場所により霧雨程度でほとんど傘をささずに済みました。

濱、柳瀬、中加さんとガイド役をしていただき、大変助かり、社内も和やかで、三角くじで景品を渡し、楽譜なしで数曲歌った後、強引に青木会長一人で芭蕉布を歌っていたいただき、とても美声で聞きほれてしまいました。紅葉も例年より暖かいので、遅れ気味でしたが、所々で綺麗に紅葉していて特にゴンドラに乗って中腹あたりは、色濃く感動しました。昼食の豚しゃぶ食べ放題は新鮮な地元の野菜と柔らかで美味しいお肉が沢山あり満腹!それ以外にうどん、ゆり根の天ぷらは珍しかったです。皆さん美味しい昼食だったと言ってくださいました。

北田さんにも旅行の感想を書いていただきました。

## ● 旅行に参加して

北田 攝子



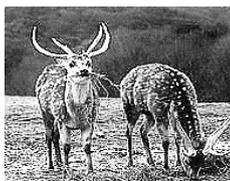
秋の日帰りバス旅行は紅葉谷大吊橋&ゴンドラ空中散策と銘打

って行われました。「ねえ、白川

さん、たまには参加してみない!」「そうね、行ってみようか!」という事で参加することになりました。

紅葉谷大吊橋は全長320m、横に張ったワイヤーロープで強度を確保し、歩道釣り橋としては本州一の長さを誇っていて、春の新緑や秋の紅葉には、鮮やかな景色を湖面に映し、塩原の新観光名所になったとの事です。「揺れるわね」という白川さん、「真ん中を歩けばいいわよ!」両足を広げ気味に真ん中を歩くと割と安定して歩きました。ゴンドラの空中遊覧は紅葉の盛りには、それは見事との事です。標高1,643m、あいにく山頂は霧に覆われ、あたりが見えませんでした。写真などで様子が伺えました。ゴンドラからの眼下に野生の鹿と思われる群れを見ることが出来ました。20頭以上はいたと思います。鹿は休むことなく草を食んでいて、人間も共通するものを感じました。皆、一生懸命生きて

いるのだ!ゴンドラに乗れて、久々にワクワクしました。



## 《健さんの試写室便り》

第76回 高田 健治

### 「メアリーの絵」

200年もの間、愛され続けてきたフランケンシュタイン。この孤独な怪物の愛と悲しみの物語を生み出したのは当時18歳のメアリー・シェリー。イギリス文学史上重要な女性作家の一人でありながら、これまでヴェールに包まれて来た彼女の波乱に満ちた人生が初めて映画化された。19世紀英国のロマンチックな屋敷や街並みを舞台に描かれるのは道ならぬ恋愛と放蕩、我が子の死。何故メアリーは愛を乞う孤独な怪物を産み落としたのか、いまメアリーの涙と気高く美しい人生が明かされる。エレガントなドレス姿が美しいメアリーを演じるエル・ファニングが美しい。英 監督

ファイファ・アル・マンズール

### 「この道」

自由奔放な天才詩人、北原白秋と西洋音楽を日本に紹介した秀才山田耕筰。この二人の友情から日本の歌が生まれた。童謡誕生10

0年の今年、北原白秋の波乱に満ちた半生を耕筰との友情と共に笑いと涙で描き出す。名曲この道、赤い靴、からたちの花が流れる。白秋役大森南朋と耕筰役AK

IRAがダブル主演。由紀さおり、安田祥子が特別出演。

ハイシネマムービー

監督 佐々部清

1月11日公開 星 5つ

### 「ナチス 第3の男」

ラインハルト・ハイドリヒ。その冷酷さから金髪の野獣と呼ばれ、ヒトラーさえもが恐れた男。ナチ党に入り諜報活動で頭角を現し、ユダヤ人虐殺の首謀者として絶大な権力を手にする。この男の暴走を止めるべく暗殺計画を立てたチエコ亡命政府は2人の若き兵士をプラハに送りこむ。綿密な計画を練ること数カ月、決行の朝はやって来た。ハイドリヒを乗せた車が市街地に入ってきた。ナチス政権に揺さぶりをかけた瞬間はそれぞれの信念を貫いた男達によってなされた。

美しい音楽、東欧の雰囲気再現、圧倒的リアリティ。仏英白監督 セドリック・ヒメネス

1月25日公開 星 4つ

「11月役員会報告」

11月5日(月)

ココネリ研修室1・西

出席者 青木・保坂・内田(稚)・

柳瀬・山崎・土橋・濱・

橋本・横田・西山・

片岡(見学)(司会)横田

●10月23日のバス旅行の件

参加者は20名、高齢化のせいか

参加者が減ってきており、来年は

年1回にすることも検討

●来年2月の例会について

2月末までに行えば助成金の申請

は可能であり、「健康に生きるため

の予防的脳トレのやり方について」

昨年もお願ひした馬場先生に依頼

する。先生に日にちの確認をし、

場所の確保に努めることとする。

●来年度みんなのおんがくかい

生涯学習センターの予約は12月

1日以降になるが、来年6月の土

曜日・15日/22日/29日の

いずれかで開催を予定

日時・出演者等については次回の

12月役員会で詰める

●練馬つながるフェスタ2019

2月2日(土)ココネリで開催の

フェスタの申し込みは済ませた

まゆの会を中心に小物類作成教室

と展示販売を企画

●歳末助け合い街頭募金活動への参加は無理なので、金額的援助で代替することにした

●その他

・来年の総会は5月13日を予定

・新年会の案内チラシの校正

●12月の行事予定と健生会ニユースの内容の確認

\*次回役員会12月3日(月)

ココネリ研修室5

(13時まで会場確保済)

\*校正12月20日(木)

ココネリ多目的室2

\*印刷・発送12月27日(木)

生涯学習センター・会議室

○発送終了後、「かこの屋」で

慰労会を行う

(報告) 西山

【PS】終了後、第5回目の

35周年記念事業委員会を開いた。

\*新年会の日時決定のお知らせ

平成31年1月30日 第5(水)

木曾路小竹店 12時より開始

詳しいご案内は1月号ニユース

に参加申し込み用紙のチラシを入

れますので予定に入れておいて、

是非ご参加ください!

◆お知らせ

◆「まゆの会」

日時 12月3日(月) 1時〜

場所 ココネリ 多目的室 1・2

作品 正月用・帯のテーブルランナー

持ち物 裁縫道具・30cm物差し

.....

日時 1月7日(月) 1時〜

場所 ココネリ 多目的室 1・2

作品 ネットクウォーマー

持ち物 ものさし、棒針4本8号

かぎ針6〜8号 筆記用具

今月は、編み物 襟元が暖かいネットク

ウォーマーの完成を目指します

濱 ☎ 03-3990-1661



ネットクウォーマー

◆「シネマクラブ」

日時 12月11日(火)

詳細は1週間前にわかります。

ホームページが担当の柳瀬まで

お問合せ下さい。

☎ご連絡お待ちしております。

☎ 080・5417・7790

◆ボランティア活動

◆ニユース(校正) 7名

10月25日(木) ココネリ

青木玲子 内田稚代 西山重和

山崎隆司 土橋昌子 柳瀬紀子

橋本光

◆ニユース(印刷、発送) 14名

10月30日(火) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 西山重和

山崎隆司 内田稚代 土橋昌子

横田邦彦 柳瀬紀子 橋本光

今村安江 田中節子 内田まさ子

高山節子 嶋木和子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(11月・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 菅原美佐子

◆「きらら生活支援昼食会」

(11月9日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス作り 20人分

篠崎玲子 清水マツ子

土橋昌子 水野清子

◆「南町小学校安心安全ボラ」

11月 内田稚代 内田まさ子

藤野悦子 佐藤みのり

◆「やすらぎ会」使用済み切手整理

11月 2日 12名

16日 15名

和銅温泉1泊13〜14日 11名

## 2018年(平成30年度) 12月 行事案内

- ▼ 3日(月) 9:30 「役員会」・35周年委員会 13時迄 ココネリ・研修室5
- ▼ 3日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的1+2
- ▼ 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
- ▼ 7日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 11日(火) 未定 「シネマクラブ」豊島園ユナイテッドシネマ切符売り場前集合
- ▼ 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) 13:30 「練馬シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター
- ▼ 20日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的2
- ▼ 20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
- ▼ 20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
- ▼ 21日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 22日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」練馬駅大江戸線改札口集合 8:00
- ▼ 27日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 会議室1



終了後発送者の慰労会

### \*～ 大江戸花めぐりのご案内 ～\*

・丸ノ内クリスマスデコレーション・



平成30年12月22日(土) 練馬駅大江戸線改札 8:00 集合

◆ JR東京駅丸の内南口前に午前9時 市川先生と合流  
 ☆キッテ＝丸ビル＝オアゾ＝鎌倉橋＝日本橋川遊歩道  
 大手町温泉＝新丸ビル＝丸ノ内仲通り＝国際ビル

★参加費：3,500円 (昼食・記念写真&郵送費・  
 テキスト・謝礼) ★締切日：12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

当日の連絡 青木 090-4063-7545

逝去  
小林 良子様

享年 79才

謹んでご冥福をお祈り

申し上げます



俳句 中村 清  
 優しさを知って吾が子や小鳥来る  
 刈り込まれる垣根や小鳥の来る気配  
 公孫樹散る生きた化石と人は言ふ  
 この径は記憶の一つ萩の散る  
 もみじ坂仁王の如き大男



### 編集後記

1カ月で今年も終わりです。月日の経つのがあまりにも早く、年齢を重ねる日々に空恐ろしささえ感じます。今年には健生会の役員にも様変わりが見られ、又新しい役員の皆様も良く協力してください。役員は来年の35周年行事を考え、健生会は今後皆が一致協力しなければならぬ正念場に来ていると感じています。

新しい会員の中には行政相談委員の資格を持つ大久保三男さんがおり、生活の中でお困りのことがあれば何でもご相談くださいとのことですので電話番号を記します。(行政苦情110) 0570-090110

又大久保さんに代わって役員会に出席して下さっている深澤一郎さんは「ねりまのねり歩きガイドの会登録ガイド」でいずれば健生会のウォーキングとも組んでいただければと願っています。

きららのカレーづくりにお手伝いいただいた小林良子さんが亡くなられました。長い間のご奉仕を心より深謝申し上げます。



R/A