

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. 408号

2019・1・1
発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会



新しい年はどんな年

健生会会長 青木 玲子

皆様、あけましておめでとございませう。お元気に良いお正月をお迎えになったことと存じます。

一年の経過の速さは年々早まるように感ぜられ、今年も私も八十路を迎えます。近くでもとてもお年は見えぬお元気の80歳代を拝見することもあり、励まされ、元気づけられ、勇気づけられます。

人は誰でも最期を迎えるのですが、そのことが自分のこととして迫ってきているのです。人生100歳などと巷では言われていますが、そういう人もいます。でも自分はどうなのかと考えるととても100歳の長寿を嬉しがっていることはできませんし、自分

に当てはめたいとも思いません。

私が健生会に入ったのは今から15年前のことでした。健生会がパソコン教室を小竹小学校で開いており、その案内用紙を区役所内を歩いていた時に偶然手にし、パソコン教室三期生に入会したのです。ところがそれは健生会と言う老人会が開いているもので、「私、老人会に入会しちゃったみたい」と親しい友人たちに話したのを覚えています。健生会は老人会でないことは段々にわかってきました。初めて上西会長にお会いしたのは1期生から3期生が12月に「茶平」で忘年会を開いた時でした。怖そうな人が向こうから私の座っていたテーブルに近づいてきて「健生会の役員になってください」と言われたのです。それが上西会長でした。そのころ私は仕事をしており、1月にアメリカ

に行くことになっていたので、帰ってきてからというお話になり、それ以来何の因果か(幸運か? 悲運か?) 健生会に関係することになりました。

パソコン教室でお隣に座っていたのが副会長の内田稚代さんでした。内田さんはその時習ったパソコンを駆使して現在ニュースを割り付け編集し最終校正・カット挿入などに大活躍の方ですが、大変と言わず、いつも楽しそうに力を発揮してくださっています。

健生会がパソコン教室を開いたことは画期的なことでは先見の明があったと言わざるを得ません。先生は大井先生、助手の皆様は当時の役員でした。以来私も健生会の役員となり又会長として皆様に助けていただき、今に至るようになりました。まだ動くことが出来る60代後半から健生会に携わる

ことが出来たことは本当に幸せでしたし、13年前に夫が小脳出血で70歳で早世した時もそのあとも、健生会の忙しさが私の悲しみを和らげてくれたのだと今では思っております。

健生会は今創立35周年を迎えます。凄いことだと思います。まだまだ不十分、不完全ではありますがこの10年の間に保坂副会長という得難い人材を得、コシノジュンコさんや戸川昌子さんをお招きすることが出来、なべさんの豊玉はつらつセンターでの講演千回を祝う会も健生会が主になって文化センター小ホールで行うことが出来ました。保坂さんにかかるとなんでもできないことはないように思えますがそれらをこなしてきた役員たちも高齢化し、若い役員に任務を委ねたいと思うようになっていく現状です。顧問の渡邊先生も健生会の精神的な支柱となつてくださっています。大変ありがたいことです。渡邊先生からはもっといろいろな人が巻頭言を書く方が良いのではという提言もいただいています。実現したいと願っております。

新しい年に二期待ください。



謹んで新年の

ご挨拶を申し上げます

皆様のご多幸とご健勝を

お祈りすると共に本年も

どうぞご協力のほど宜しく

お願い申し上げます

平成三十一年 元旦

NPO法人健全生会 役員一同



顧問	渡邊 一雄	橋本 光	横田 邦彦	山崎 隆司	濱 寿美子	事務局	西山 重和	土橋 昌子	柳瀬 紀子	副会長	内田 稚代	保坂 武雄	副会長	青木 玲子
----	-------	------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-----	-------

《健全さんの試写室便り》

第77回 高田 健治

「喜望峰の風にのせて」

1968年イギリス、単独で海に出て一度も港に寄らず世界一周を果たすという過酷なヨットレースが開催される。華々しい経歴のセーラー達が参加する中でビジネスマンのドナルドが名乗りを上げる。妻には賞金を、子供達には名誉をとの思い、アマチュアの果敢な挑戦にスポンサーも現れ、彼は家族の愛を胸に出発する。だが待っていたのは厳しい自然と耐えがたい孤独、そして予期もしない自身の行動だった・・・。

心震わせる海洋冒険の実話ドラマ。 英

監督 ジェームス・マーシュ

1月11日公開 星 4つ

「マスカレードホテル」

連続殺人事件を解明するためホテルに潜入する新田。彼と共に事件の真相に迫る一流ホテルフロントの尚美。次々と現れる素性の知れない宿泊客を疑う新田とホテルマンとして顧客を信じる尚美。水と油の二人がホテルと言う特殊

空間で巻き起こる難事件に挑む。誰が犯人なのか究極の騙し合いに貴方はきつと騙される・・・。

300万部突破の東野圭吾のベストセラーの映画化、キムタク

が初の刑事役。笹野高史、松たか子、鶴見辰吾らそうそうたる演技派達が脇を固める。

東宝 監督 鈴木雅之

1月18日公開 星 4つ

「ともしび」

ベルギーのある小さな都市、アennaとその夫は慎ましやかに過ごしていたが夫が犯したある罪によりその生活はわずかに歯車が狂い始める。やがてそれは見て見ぬふりが出来ないほどに大きな狂いを生じていくのだった。人生の終盤、様々な業を背負った一人の女がもう一度生き直しをはかるまでの悲しみと決意を負う人生最後のドラマだ。決して、明らかにしてはならない家族の秘密とは・・・

74回ベネチア映画祭で主演女優賞受賞の大女優シャロット・ランブリングの実人生が

反映されたような感動のドラマだ。仏 ベルギー

監督 アンドレ・パラオロ

2月2日公開 星 4つ

●歩こう会・シネマクラブ合同
「美術・映画と散策の会」報告

保坂 武雄

11月23日(祝・金)

参加17名

「国立映画アーカイブ」大江戸線

大門から都営浅草線で宝町下車、本年4月に国立の美術館として6番目に誕生した京橋「国立映画アーカイブ」を見学。映画に関する資料の図書室、往年の名画を常時上映し安く見られる、310席の02Uホール、所蔵フィルムとしては7万8132本(日本映画88%、外国映画12%)が所蔵されています。展示施設での「日本の映画史」は明治・大正から昭和初期のスチールやポスター、終戦後のスター達の写真等は私にとっては大変懐かしいものでした。立地は東京駅に近く、銀座と日本橋の中間でちよつと時間のある際は立ち寄り易いスポットです。

映画「黒い潮」京橋駅界隈でランチを楽しみ、13時から映画を観賞しました。今から64年前、

1954年の映画「黒い潮」は井上靖原作、名優山村聡の監督・主演映画ですが、終戦後まだ米軍の

駐留時、1949年に起こった、

下山事件を題材にしています。

国鉄総裁下山定則が行方不明となり、翌日常磐線北千住―綾瀬間で貨物列車に轢断され、死体で発見されました。この事故が他殺か自殺かで報道が分かれ世論も割れ、議論百出の中警視庁「下山事件特捜本部」は12月には迷宮入りのまま解散となりました。映画では山村聡演じる速水記者が、いくら調べても自殺か他殺かの判断が付かず、結論を出せない記事を書くが、ライバル紙などが他殺説、世論がその方向に雪崩れ、記者魂の速水としては記事を曲げられず窮地に陥り、ついには九州支局に左遷されます。題名の「黒い潮」は、結論的な記事に占領軍をまで疑わせる内容の分かり易さに傾く論調や世論の抗しきれないうねりと言う意味と取りました。オウム真理教による、松本サリン事件の映画、熊井啓監督「日本の黒い夏」を思い出しました。

●シネマクラブ報告

柳瀬 紀子



12月11日(火) ユナイテッドシネマ豊島園にて「ボヘミアン・ラプソディー」を7名で鑑賞。

伝説のバンド「クイーン」と彼等の音楽、そしてカリスマ的リードヴォーカル、フレディ・マーキユリーの生き様を描いた話題作♪ 実は私、クイーンの大ファン！ 中学生の頃、洋楽に初めて触れて外国人スターに憧れるきっかけとなった魅惑のバンド。高田さんがこの映画を推薦された時、思わず小躍りしてしまい、もしかしたら高田さんもファンなの？ と思つたら、「僕はクイーンの事はよく知らないんだけど、なかなかいい映画なんだよ」との事。クイーンをあまりご存知ない皆さんも、鑑賞後には「良かったわ」と好評で、「色々な要素を含む映画ね」と、ランチの時間も話題は尽きませんでした。一人の内気な青年が、伝説と語られる偉大なバンドの秀でたヴォーカリスト・パフォーマーとして称賛を浴びるまでの、苦悩・挫折・孤独に満ちた壮絶な生き様は、実在のフレディを知らなくても、ラミ・マレック演じる劇中のフレディ

イにきつと心揺さぶられたはず。それほどラミの演技は素晴らしく、冒頭、フレディに全然似てないなあと思っていたのに、中盤からはもうフレディとしか見えなくなっていて、クワイマックスのライブエイドのシーンでは完全にフレディが憑依です。(このライブシーンは圧巻！ 感涙！ 再現率は100%と評価されています。)

☆劇中、『バンドは家族だ』という言葉が度々使われていた事が印象的でした。映画の根底に流れるどこか暖かい感じは、ここにある、と思つたのは、私だけでしょうか？

●「やすらぎ会」



和どう温泉旅行報告 橋本光

平成30年 11月13～14日 西武池袋線石神井公園駅に11人が集合、秩父の和銅鉱泉へ出発。午後1時には西武秩父駅に到着。駅に隣接したフードコートで昼食

をとり、2時半に迎えのマイクロボスで和銅鉱泉の宿「和どう」へ。和銅鉱泉は鉱物成分を含んだ温泉で、日本最古の貨幣と言われている和銅開珎の銅の採掘跡近くに在り、採掘が開始された同じ時代に

本格的に開湯されて約1200年と聞きます。午後3時、チェックイン。11人は5階の2部屋に案内され、荷を解く間もなく、三々五々誘いあつて久し振りの温泉へ直行。泳げそうなほど広い湯船に足を伸ばして肩まで浸かると、湯に遊ばれるように体が浮遊して軽くなり、心身の疲れも消えていきます。満足して湯船から上がり、部屋で寛ぐ、日頃に無い解放感があります。又、3階の80畳ほどのロビーの正面は全面がガラスとなっていて見晴らしが良く、デッキに出ると木々の葉は茶褐色と黄色に色を変え、緑の色を残した葉と重なりあつて目の前に広がります。冬隣を感じさせる冷たい空気の中、眼下には溪流が音も立てずに走るように流れ、その景色を暫く眺めていると、自分が自然の中に溶け込んでいくような感覚を覚えます。

午後6時、広間でお楽しみ夕食。山葡萄のワインで始まり、前菜、お造り、煮物、揚げ物、くるみ蕎麦にしめじ飯などと季節の山菜を取り入れ、手間をかけた12品もの料理が次々と並びます。食後は近くの「月の石もみじ公園」

で暗闇の中にライトアップされた紅葉を観賞しながら散策。宿に戻ると再び温泉に入り、その後は全員が1室に集まって親睦会となります。時間を忘れて他愛ない世間話や思い出話で盛り上りますが、満腹と寄る年波で睡魔には勝てず11時に散会。部屋に戻れば心地よい疲労で早くも夢の中へ。

翌朝、旅の最後となる入湯を楽しんだ後、大広間で他の宿泊客と一緒に用意された朝食を頂きました。朝夕に美味しい料理を堪能し、朝昼晩と思う存分に温泉を満喫した私達ですが、午前9時半、マイクロスズで宿を後にし、買い込んだ土産物の重さも意に介さず、秩父駅から元気に我が家への帰路に。11人の平均年齢は80歳、案ずることも無く楽しい小旅行でしたが、旅の終わりに誰言うとなく「来年も来られるといいわね」と。私にとってのこの旅は複雑な日常も75才という年齢も忘れて楽しんだ2日間でしたが、同時に帰巢本能とでも言うのか自分に帰る場所があり、変わらぬ日常が戻ってくることに些か安堵するものもありました。明日から又、慣れ親しんだ1日が始まります。

話のひろば



■「私の楽しみ」 馬場 洋子

シルバー・コーラスに入会して13年になりました。唄うことが大好きで入会したのですが、年月が経ちコーラスの難しさを実感しています。でも澤野郁子先生と中澤利佳子先生の、ある時は厳しくある時は優しいご指導の基礎練習は楽しいので、シルバー・コーラスに入会して本当に良かったと思っています。又20年以上続けているヨーガは健康に過ごす為にと楽しんでいきます。

やはり20年以上続けている青少年育成の為のボランティア活動も楽しみです。キャンプ、テニス大会、音楽祭、百人一首大会など10種類の事業があり、忙しい毎日ですが、当日は小学生、中学生が喜んでくれたり、又感動を貰う事もあり、遣り甲斐のある仕事です。コーラスに行く時、ヨーガに行く時、ボランティア活動に行く時、明日は何を着て行こうかしらと考えるのも、楽しみです。

■「健生会に入って」

蓮池 博子

健生会に入会させていただいてまだ2年余りですが、毎月送られてくる健生会ニュースをととても楽しみにしております。

特に巻頭言に綴られている文章にはいつも感銘を受けております。渡邊先生におけるユーモアあふれる文章には「クスツ」と笑いながらそして最後にはいつも納得させられております。保坂副会長の文章は汲めども尽きぬ知識の宝庫という感じで毎回たくさんのことを教えられております。又会長の青木さんの文章には感謝の言葉が散りばめられており、読み終わった後にはいつも心がほっこりあたためられております。

仕事の都合で行事のある日になかなか参加できないのですが、これからも健生会ニュースを読むことで会の一員として臨んでいきたいと思っております。例え、地球が壊れようとも？健生会ニュースが毎月届きますようにと祈っております。



◆健生会はお陰様で

35周年を迎えます。

*35周年記念式典は、

11月11日(月) 11時〜

ココネリホールで開催することになりました。

*35周年にあたっての記念誌は、これから具体的な作成に入ります。皆様にお渡し致しました原稿に昨年に引き続き投稿を宜しくお願い申し上げます。

健生会は、昭和の時代に生まれ、平成の時代に成長し、そして新しい元号の下で35周年を迎えることとなります。会員の皆様と一緒に健生会35周年記念事業を大いに盛り上げて行きましょう！

実行委員会

「12月役員会報告」

12月3日(月)

ココネリ研修室5

出席者 青木・保坂・柳瀬・山崎・

土橋・濱・橋本・横田・

西山・(司会) 保坂

●1月14日(月)の例会

2月末に予定していたが、会場等

日程の都合で1月14日、区役所

の20階会議室に決定。正味1時

間半程度なので、効率よく運営し

なければならぬ。当日配布する

資料やアンケートは次回の校正日

までに草案を準備する。

●来年度のみんなのおんがくかい

6月1日(土)生涯学習センター

に決定したので、出演者への交渉

に入る。プロの出演は和楽(三味

線・洋楽(サククス)の2本立て

を予定している。

●つながるフェスタ2019

2月2日(土)ココネリで開催の

フェスタ参加の詳細については、

本日事務局あて送付済み。12月

26日の説明会には3名が参加。

●来年度の定期総会について

5月13日(月)ココネリホール

で確定。12月の役員会より総会

資料作成に向け準備に入る。

夫々に来期体制等、多様な観点か

ら意見をまとめておく事。

●1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1月7日(月)

ココネリ研修室4

*校正1月22日(火)

ココネリ多目的室1

*印刷・発送1月29日(火)

生涯学習センター・会議室

(報告) 西山

◆講演会(例会) 入場無料

「こうすれば認知症は減らせる」

31年1月14日(月・祝日)

受付午後1時より 開始1時15分

練馬区役所20階 交流会場

講師 馬場 元毅先生

先生は認知症勉強会に出席し新たな

知識をお話し下さいます。又糖尿病と

の関連についてもお話しが有り、当日

総合検査報告書等をお持ちになった方

で糖尿病の数値が高い人には先生が個

別にご指導いたしますとの事です。

俳句 中村清

先頭の児に草じらみ野駆けかな

歯ざわりがよしと親父と長十郎

待つ事の大切知る子秋夕焼け

初鳴きをこの頃聞かずと卒寿の父

参道に春だ春だと餅切る音

◆お知らせ

◆「まゆの会」

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

日時 2月4日(月) 1時〜

場所 ココネリ 研修室4

作品 シダーローズのブローチ

持ち物 濡れタオルとブローチを

入れる袋

今月は、ヒマラヤスギの松ぼつく

りでブローチを作ります。

どうぞ 御参加下さい。お待ちし

ております。

濱 ☎03-3990-1661

◆ボランティア活動

◆ニュース(校正) 9名

11月22日(木) ココネリ1

青木玲子 横田邦彦 西山重和

内田稚代 土橋昌子 山崎隆司

濱寿美子 柳瀬紀子 橋本 光

◆ニュース(印刷、発送) 12名

11月29日(木) 学習センター

青木玲子 横田邦彦 内田稚代

西山重和 嶋木和子 内田まさ子

橋本光 土橋昌子 柳瀬紀子

泉芳子 田中節子 高山節子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(12月・小茂根)

高村直子 篠崎玲子 菅原美佐子

鷺池聡子 八木ふみ子

清水マツ子

◆「きらら生活支援昼食会」

(12月14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 鷺池聡子 水野清子

清水マツ子

◆「南町小学校安心安全ボラ」

12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

12月 7日 14名

14日 13名



2019年(平成31年度)1月行事案内

- ▼ 4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(月) 9:30 「役員会」 & 35周年委員会 13時迄 ココネリ・研修室4
- ▼ 7日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的1+2
- ▼ 11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
- ▼ 11日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 14日(月) 13:15～「例会」講演＝認知症の予防法 練馬区役所 20階・交流会場
- ▼ 16日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター練習後、新年会
- ▼ 17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
- ▼ 17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
- ▼ 18日(金) 10:00 「健康連絡会」豊玉保健相談所
- ▼ 22日(火) 10:00 「ニュース校正」ココネリ多目的室1
- ▼ 25日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 29日(火) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター会議室1
- ▼ 30日(水) 12:00 「新年会・木曾路」練馬文化センター前集合 11:00 送迎バス乗車



～・～新年会のご案内～・～

◆日時：平成31年1月30日(水) 受付 11:30

◆参加費：3,500円 開始 12:00

◆集合場所：西武線・練馬駅北口文化センター入口玄関前 11:00 集合
木曾路からの送迎車に乗ります

*木曾路直接の方は 11:40分 迄にお集まり下さい

*申し締切日：1月21日(月) 参加費を添えて役員迄

*申込先：土橋 (03-3970-3451) お申し込み下さい

*手渡し出来ない方は先に電話で申し込みし、郵便局へお振込みください

*加入者名 **健生会** 口座番号 00190-5-567939

※2日前以降のキャンセルは準備の都合上返金出来ませんのでご了承下さい



*卒寿を迎えられる方 (80才) 3名
*傘寿を迎えられる方 (90才) 8名
※妥当者にはニュースにご案内を入れまして、新年会の席で記念品進呈がございますのでどうぞご出席ください。
※会員になられて2年以上経過された方が対称になります。

編集後記

昨年夏は猛暑で寒い冬の到来を想像することが出来ませんでした。冬は突然やってきて、東京にしてはひどい寒さで毎日震え上がっています。以前行ったことのある酸ヶ湯温泉が連日豪雪地帯としてテレビをにぎわしています。皆様も風邪などひかぬようお体に気を付けてお過ごしください。

一年前のニュースの新年の役員挨拶を見ますと役員の中で前年と比べて7人の事務局役員がいろいろな事情で引かれたことがわかります。

13人いた役員が新しい役員も加わって今は11人です。そして同じ内容の健生会の仕事をこなさなければならぬわけですからアップアップ状態になっていることは皆様も良くお分かりかと思えます。

皆様からのこんなことなら手伝えますと言う積極的な申し出を心からお待ちしています。健生会は会員皆のものであり、決して役員会だけのものではないからです。

今年の35周年を祝って柴崎真光様とその一門が太鼓演奏を引き受けてくださいました。大変喜んでます。皆様もどうぞお楽しみに！

♥♥♥ R・A