

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. 409号

2019・2・1
発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会



慰霊と追悼の旅

副会長 保坂 武雄

平成はあと3カ月です。今回は、日本の長い歴史の中でも例外的な改元です。「慰霊と追悼の旅」を続けてきた陛下も80歳を超え何度か重い病も体験されました。生前退位を強く望まれるが宮内庁（即ち内閣）は動こうとせず、ご自身がビデオメッセージとしてお言葉を発表しました。テレビを通じてのお言葉に国民は深く理解、実に90%が生前退位に賛成し実現するのです。日本の天皇制は重みと歴史の長さで世界でも異例です。歴史は大略3つに分かれます。一、神話時代に国家統一、古代から平安までは天皇が国を統治。二、鎌倉から江戸までは天皇を奉

り、武家が政治。

三、明治維新により天皇親政の名のもとに大政奉還されたが、欧米に倣った第日本帝国憲法により政府が政治。天皇は神様として奉られ、意に反しての戦争を行わない事すら出来なかったのです。敗戦の昭和二〇年以降は、新憲法により政治も政治的意見を述べることにも禁じられ、名も実も「象徴」となりました。昭和天皇は開戦から敗戦と言う極めて厳しい時代を経たのち、象徴としての実に長い在位を悔恨の中に過ごされました。今上陛下は最も多感な10代にこの状況を見つめ、50歳台に即位され、「象徴」の意味を追求、私達が良く拝見したように、美智子皇后と共に、国民に近くふれること、戦争の犠牲者を慰霊し、災害の被災者を励ますことに全身全霊を傾けて来ました。全国各地、戦火に

あつた遠い島々、日本軍及び日本軍と戦った国の犠牲者、民間人までの霊を追悼し続けました。そして多発する災害による被災地を訪ね、各地の被害者に心を込めて、地に膝をつき慰める旅を続けて来られました。年明け、恒例だが最後となった一般参賀には15万人が訪れ、5回お立ちの予定が7回となりました。

皆さんは両陛下がお好きですね！右派でも左派でもない私なども、近頃は両陛下の大ファンになっていることに気が付きます。史実を丹念に読み込む評論家、保阪正康氏の「天皇陛下生前退位への想い」が参考になりました。

世界は自国主義化し、暮れから正月にかけて暗雲が立ち込めニュースも景気も乱高下が続きます。大半の先進国が右傾化しています。自国主義を声高に言う者が選挙で

トップに選ばれ、グローバリズムもヒューマニズムも後退しています。米中の幼い争いが世界に不安定をもたらす、米ソの核は減りそうもない、国連も主要20カ国首脳会議も頼りにならない限りです。幸い日本は今のところ、停滞の中にも豊かさを保ち、災害多発の中にも美しい国土を保っています。こんな時こそ、健生会のモットー「自分の健康は自分で、皆の健康は皆で守ろう、それが成ったらボランティアをしよう」です！

2月号巻頭言はお屠蘇気分が抜けず、柄にも無く気宇雄大で脱線気味になってしまいました。

「生誕100年いわさきちひろ美術館」へ行ってきました。無条件にかわいい作品の中に、強く平和への願いを感じました。館長である黒柳徹子さんがビデオで「窓際のとつとチャン」の挿絵に関して、「ちひろさんとはお会いした事が無い、悲しい出会い」と語っていました。2月22日（金）に「美術館庭園歩こう会」で訪ねることとします。昼は石神井公園ふるさと文化館でうどんを頂きます！ニュース5頁のお知らせを見て、是非ご参加下さい。

●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

アイスランドは、北ヨーロッパの共和制の国で、人口は、約34万人、アイスランドの食文化アイスランドの料理は、世界でバイキング文化の伝統を残しています。クジラやサーモンなどの海の幸を薫製し、保存食として、昔より育んできた生活の知恵です。

アイスランド特有の食材としては、海鳥のパフィンで北極圏付近に生息するペンギンに似た海鳥ですが飛ぶこともできません。とても愛嬌のある鳥、見ていると幸せな気分になります。トナカイに良く似た味で美味しいが、最近では、アイスランドのマスコットの存在となつていきます。アイスランドの国民食は、ラム肉のスープで寒い国ですので、スープ系の料理を好んで食べています。物価の高い国ですが、冷凍ラム肉は、比較的安いし、スープは最適な味が出ます。料理は、基本的には、シンプルで煮ただけ、焼いただけの料理が多く、ラム肉のスープも簡単にできます。アイスランド料

理は、素材の勝負で素朴で優しい味を生かした薄みが多く、日本人好みの味と考えられています。そして、パンもおいしいので、スープとパンだけでも満足感が出ます。

独立する前は、デンマークの統治下でしたので、沢山のパン屋があります。デンマークのパン職人がいましたので、技術を継承して、デンマーク風のパンが主流です。デンマークのパン技術は、世界のトップクラスなのでデンマーク由来のアイスランドのパンは、本当に美味しくフワフワした素材で優しい味のするパンです。

アイスランドの隠れた主役は乳製品。バターが素晴らしい味でパンとバターだけでも美味しい。アイスランドでは、肉、野菜、魚などの素材も最高の品質と味を誇るので、味付けは、ハーブなどを使いますが基本的には塩しか使わない。世界で一番治安が良く、自然が美しく、料理がおいしく平和な国です。

政府が国民の健康データづくりをしています。民族の移動が少なく、どの家でも家系図があります。血統を長寿に活かすため、健康づくりのデータづくりを政府

が行っています。国民の病歴や手術、投薬の記録から遺伝子情報まで国が一括管理しています。

健康にちよつといい話

*インフルエンザワクチンを考える

1. インフルエンザワクチンを打つても抗体は、鼻やのどに抗体ができないので、ウイルスの感染は防げない

2. 毎年インフルエンザウイルスの変異が速いのでワクチンが追いつかない

3. インフルエンザの解熱剤は危険で脳症を起こしやすい

4. インフルエンザワクチンで重症化が防げない

5. 2014年イギリスの医師会の雑誌BMJインフルエンザワクチンのタミフルは、肺炎や入院を減らす科学的な根拠がないと発表しました

6. WHO（世界保健機関）タミフルを必要な薬剤リストから抹消

7. 世界のタミフルの約70%を日本で使用

8. インフルエンザの種類は3種類H1、H3、B型 症状は38℃39度の発熱で関節などが痛む。

母里啓子（元国立感染症室長）
浜六郎医師、山本英彦小児科医、
宇田川久美子、薬剤師他の方々の
見解。



■35周年お祝申し上げます

松島 久米

思い出せない程前になります。練馬スイミング指導講習会の課程を終り、障害を持つ旭出学園の中学、小学生と水遊びをしてる時に占部さんとの出会がありました。間もなく健生会・健老会とのサークルとして「まゆの会」が始まり、始めに月2回豊玉デイサービスのお年寄りの方々と牛乳パックで小物を作り、外側に和紙を貼ると美しい深みのあるもの出来上り、その作業を共に楽しんでまいりました。

それからボケ防止、生きがいボランティア活動、福祉にと、始めて作った小さな「キューピー」に洋服を着せ、作品として売りに出したところ、可愛いとすぐ売切

れました。それからネクタイでポシエットと袋物を、又、宇田川先生のご指導でローケツ染の小銭入れ、カード入れ、革のブローチを作り、それを「まゆの会」で皆さんに体験指導を行ってきました。

又、自信を持って区民祭、照姫まつり、練馬祭り、女性センター等々に出店、利益の一部を福祉等に寄付して参りました。又、作品を作り置かねばなりませんので浅草橋で材料を仕入れ、売れるよるこびで二泊三日の泊まり込みでの製品作りも楽しさの一つでした。

又「市民の祭典」における池袋の東京芸術劇場での小銭入れ作りの体験指導の三日間や「飯田橋セントラルホール」「女性センター」の手作りコーナーと、私達にとつて大きな思い出の一つです。

又、沢野先生の「シルバー・コース」も「サマーコンサート」「IMAホール」「オータムコンサート」「上野音楽堂」と夏の嵐山での合宿にと永い間楽しかった思い出がいっぱいです。

ング」も週1回ですがクラブの中でやっています。健康だから色々な事が出来又、生き甲斐があるから健康でいられるのです。いづれにせよ年は一つずつ頂き、体力はどこかで年を取って行くので無理をせず、いつまでも楽しい会に行きたくなる様願っています。



●大江戸花めぐり報告

土橋 昌子

12月22日(土) 8名で練馬駅を出発して有楽町駅丸の内中央改札口で市川先生と合流する。

今年は丸の内クリスマスデコレーションを見てきました。今回は「北欧のクリスマス」をテーマに自然が織りなす光や、雪景色、独特の柄や色使いなど、北欧特有の心温まるクリスマスツリーが展示されていました。

丸の内ブリックスクエアにはフィンランドの伝統的なモビールで幸運の御守りとされる「ヒンメリ」のオブジェが銀色に光輝いています。8メートルのツリーは北欧伝統的な雪の結晶やトナカイなど

の柄を組合せて作られた、毛糸やフェルトなどの素材が温もりを感じさせてくれるツリーでした。森と湖の国フィンランドの湖畔をモチーフにしたツリー「シルバーク」は白と銀色を基調にキラキラと輝く湖畔の景色を映す北欧の世界観を表現しています。

「キッテ」ビルには本物のモミの木を使い、まるで雪が降り積もったかのような、屋内日本最大級のツリーが展示されていました。珍しいクリスマスツリーをたくさん見る事が出来、暖かい気持ちになりました。

明治生命館は現在は土曜、日曜が一般公開されています。終戦後は接収されましたが、31年に返還されました。昭和の激動を乗り越えて来た明治生命館には、その隅々までに時代の記憶が刻印されています。建物全体的の構成や設備の充実感から、昭和初期におけるオフィスビルの最高峰を示す物と言われています。平成9年に昭和の建築物としては初めて国の重要文化財に指定されました。

楽しみのランチは丸の内「互談屋」で、バイキングの食事を頂き、その後、解散になりました。

●例会報告

柳瀬 紀子

『こうすれば認知症は減らせる : 認知症になりやすい人・なりにくい人 :』

講師 脳神経外科医

馬場 元毅 先生

1月14日(月・祝) 13時より練馬区役所20階交流会場にて

参加者、会員29名、一般26名

成人の日の午後、庁舎の会場は満員御礼、馬場先生の優しく楽しくわかりやすい講演を、真剣に聴講される皆様の熱気に溢れ「認知症」への関心の高さがうかがえる例会となりました。

「まずは気分を楽に、幾つかテストをしましょう。」で始まった講演、テストの後はいきなり「桃太郎さんを手拍子して歌いましょう」と先生が大真面目に「ももたろさんももたろさん♪」と歌い出されたので、私たちも必死になつて歌詞を見、手足を打ちながら歌います。アップテンポになると、もう大変！会場は一気に和やかなムードになりました。が、実はこれマルチタスクトレーニング(目で見て 声を出して 体を動かす)と云って、認知症の予防・改善に大変有効な行動だったのです。

さて今回の講演で印象深いのは、糖尿病と認知症の関係です。糖尿病が認知症発症のリスクであり、健常者と比べてアルツハイマー型認知症に約1.5倍、血管性認知症に約2.5倍なりやすいと知り驚きました。その理由「インスリンは血糖値を下げた後インスリン分解酵素によって分解されるが、同時にアルツハイマー病の原因となるアミロイドベータも分解している。高血糖になるとインスリン分解に大量に使用されるため、アミロイドベータまで届かず、脳内に蓄積され発症しやすくなる。」に納得しました。そこで糖尿病予防が重要です。まずは食事療法！大原則①間食・夜食を避ける②少量ずつ、ゆっくり、よく噛む③食材の食べる順番（野菜→肉・魚→ご飯）を守ること、肝に銘じます。

講演の最後は、手拍子付き桃太郎さんを大合唱して冒頭のテストに再度挑戦。あら不思議、成績が上がってる！？先生曰く、聴講された内容に繰り返し目を通し毎日このマルチタスクトレーニングをしましょう。認知症の予防は困難ですが諦めず努力しましょう！

☆新知識と希望を得た例会でした。

■ ボランティア保険加入について



会員の皆様には日頃ボランティア活動にご協力頂き有難うございます。本年度のボランティア保険の更新時期になりました。衛生会としては役員以外任意で加入して頂いております。保険料は年間1人300円のランクにしております。加入ご希望の方は2月28日までに会計の柳瀬までご連絡ください。

☎ 080-5417-7790



例会 認知症の話 講演会場



《健さんの試写室便り》

第78回 高田 健治

「バハールの涙」

クルド人女性で、弁護士バハールはISに拉致された息子を助け出す為最前線で戦う事を余儀なくされた。彼女は2018年ノベル平和賞を受賞し自らも性暴力の被害者として女性達の救済に尽力する。片目の女性記者マチルドの目を通し、再び我が子を抱きしめる日を夢見て内戦を生き抜くバハールの姿が映し出される。

イラクやシリアで今も続く現実であり、観る者の心に響く。

フランス ベルギー

監督 エヴァ・ベッソン

公開 1月26日 星 4つ

「洗骨」

沖縄の離れ島、粟国島に住む、新城家の母恵美子が亡くなって4年、長男剛と長女優子がそれぞれ事情を抱えながら母の洗骨のために帰って来た。父信綱は今でも妻が死んだことを受け入れられず酒びたりの日々を過ごしていた。

2人の子供達はそんな父を疎ましく思い家族はバラバラに見えるが、

洗骨の儀式は行われ、風葬され骨ばかりになった母の骨を洗う。儀式の最中思わぬことが起こる、バラバラになった家族を一つにしてくれたのは骨になった母だった。

洗骨シーンが見もの、奥田瑛二が新境地で魅せる。

東映 監督 照屋年幸

公開 2月9日 星 4つ

「記者達 衝撃と恐怖の真実」

2002年、サダム・フセイン政権を倒すため、ジョージ・W・ブッシュ政権は、「イラクは大量破壊兵器を持っている」との情報で2003年米軍を中心に侵攻した。1週間で終わらずとしたが、2011年まで続き双方に多大な犠牲を出し、世界に計り知れない不安定をもたらし今日まで影響している。大量兵器は見つからない、情報のねつ造が疑われる、ニューヨークタイムズやワシントンポスト等大手メディアはブッシュ政権に迎合する中、ナイト・リッター社ワシントン支局の記者達が疑問を持ち追及するが・・・？

4人の記者達の苦悩に満ちた、戦いの軌跡を描く実録ドラマ。

米 監督 ロブ・ライナー

公開 2月下旬 星 4つ

「役員会報告」

1月7日(月) ココネリ研修室4
出席者 青木・保坂・内田・土橋・
山崎・柳瀬・濱・橋本・
横田・(司会) 西山

【見学】 竹内夫妻

●1月14日(月)の例会

会場の都合で今回は2時間足らずしか取れなかったので、出来るだけ講演の時間にあてるべく会長挨拶はなし。非会員(パワカレ)からの参加者も多く、会場は満席(定員60名)を見込まれる。質疑応答は隣の喫茶室を準備した。

●1月30日(水) 新年会

夫々の役割分担を決定。司会は濱柳瀬、乾杯は山崎、受付は土橋、山崎、余興は渡邊、高田に依頼。写真係は横田、準備と幹事は内田

●2月2日つながらるフェスタ

受付は9時45分、開会式10時50分までの間に会場の設営を行う。チラシコンテストには参加しパネルに貼るポスター等と併せ、22日(火)ニュース校正時に準備する。チラシの原稿内田用意。

●定期総会資料の準備

先ず準備の一環として2月役員会までに、事業報告、事業内容はじめ、各自担当の今期の実績をまと

めておく。(総会資料1〜4頁)それを土台に来期方針、計画の策定へと進めていく。

●2月の行事予定と健全会ニュースの内容の確認

*次回役員会2月4日(月)

ココネリ研修室3

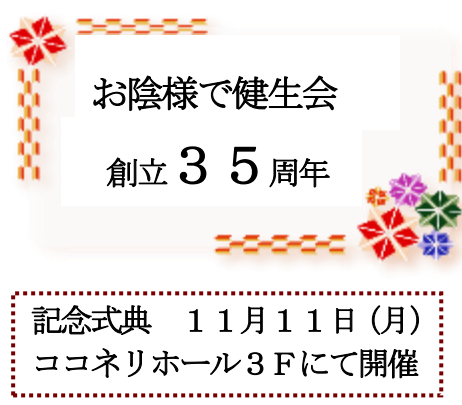
*校正2月21日(木)

ココネリ多目的室1

*印刷・発送2月27日(水)

生涯学習センター・会議室

(報告) 西山



俳句 中村 清

そだねーが飛び交い忘年会の席
小春日に焼き栗の皮むく姉妹
父と駆く冬マラソンも記憶の
神無月吾深酒を謝し給う
千両の実狙い来る小鳥かな

◆お知らせ

◆「まゆの会」

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

.....

日時 3月4日(月)

会場 ココネリ研修室4

作品 鯉のぼり

持ち物 お針箱 物差し 竹串

濱 ☎03-3990-1661

作品 五月のお節句、鯉のぼりを作ります。とつても可愛い金太郎さん付、2ヶ月に渡り作ります。

どうぞご参加ください。

.....

◆「シネマクラブ」

日時 2月18日(月)

場所 ユナイテッドシネマ豊島園

鑑賞作品・時間は1週間前に担当

柳瀬までお問い合わせ下さい。

☎080-5417-7790

.....

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 8名

12月20日(木) ココネリ

青木玲子 山崎隆司 西山重和

内田稚代 土橋昌子 横田邦彦

濱寿美子 柳瀬紀子

◆ニュース(印刷、発送) 17名

12月27日(木) 学習センター

青木玲子 内田稚代 保坂武雄

西山重和 濱寿美子 八木ふみ子

山崎隆司 土橋昌子 内田まさ子

橋本光 柳瀬紀子 横田邦彦

今村安江 田中節子 落合澄子

高山節子 嶋木和子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(1月・小茂根)

篠崎玲子 菅原美佐子

鷺池聡子 清水マツ子

◆「きらら生活支援昼食会」

(1月11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

◆「なべさんの湧くわく囲碁講座

1月17日(木)

渡邊一雄 青木玲子 保坂武雄

きらら会員7名

◆「南町小学校安心安全ボラ」

1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

1月11日 13名

25日 7名

2019年(平成31年度)2月行事案内

- ▼ 1日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 2日(土) 「つながるフェスタ・2019」11:00~16:00 ココネリホール3F
- ▼ 4日(月) 9:30 「役員会」 & 35周年委員会 13時迄 ココネリ・研修室3
- ▼ 4日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・研究室4
- ▼ 6日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 8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
- ▼ 8日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 15日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 15日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 18日(月) 未定 「シネマクラブ」一週間前に鑑賞作品と時間が決まる
- ▼ 21日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ多目的室1
- ▼ 22日(金) 10:00 「歩こう会」岩崎ちひろ美術館・石神井公園駅南口集合
- ▼ 27日(水) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター会議室1
- ▼ 27日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター視聴覚室



*** 「練馬つながるフェスタ2019」**
*** 2月2日(土) 午前11時~午後4時**
*** ココネリホール・3階**

区内では、町会、自治会、NPO、ボランティアグループなど、多くの団体が元気に活動しています。地域の為の活動を多くの人に知ってもらい、楽しんでもらうイベントです。是非会場にいらして、体感してください。

*** たくさんさんの団体がブースを出します。**
*** 健生会もまゆの会が、手作りアクセサリ、小物などの展示・販売を行います。**
*** ミニ織機で体験もできます。皆様作品を作ってみてはいかがですか？お待ちしております。**
*** 他にもステージにてスポーツ体操、演芸などいろいろ有りますのでお楽しみに！**

◆「歩こう会」 美術館鑑賞と散策
 生誕100年「岩崎ちひろ美術館」
 日時 2019年2月22日(金)
 集合・西武池袋線
 石神井公園駅南口午前10時
 (現地参加 午前10時半)
 入館・鑑賞 10時半~12時
 入場料一般800円 65歳以上700円
 ランチ(一旦、現地解散後の自由参加)
 *館内ミュージアム・カフェ
 *石神井公園ふるさと文化館 むさしのエン座
 徒歩で30分・バスで15分

問合せ	090 9833 8815	保坂
	090 5314 5082	橋本



編集後記

新しい年に入ってから晴天と冷たい氷のような寒さが東京に襲来しています。インフルエンザも流行し、体調を崩されている方も多いのではと心配しています。どうぞ体調管理を怠りなくお過ごしください。

14日に行われた馬場先生による「こうすれば認知症は減らせる」の例会については3ページに柳瀬役員が詳しく書いていますが、当日は55人もの参加者があり、関心の高さを知らされました。先生は例会を重ねるにつれ、まるで健生会の会医のような気持ちになっておられ、本当に有難いことと感謝しております。当日場所を借りた隣のレストランでの先生への質問はなんと4時近くまで続きました。

今年の秋に行われる予定の健生会35周年記念会については、記念誌の事、当日の祝い方などについて役員会では毎月の役員会の後、時間を取って検討を続けています。

年が明けるとすぐ11月がやってくるような気配がし、追われる心境です。どうぞ皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。R・A

