

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. 410号

2019・3・1
発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会

振り向けばフィランソロピー ペリー・コモ（歌手）の思い出

健生会顧問 渡邊 一雄

本年二月に八十三歳になった。同年の有名人、堺屋太一、桂歌丸、朝丘雪路、市原悦子が他界したというニュースを聞くとまるで近くで爆弾が落ちたような気がして私も人生の冬に入ったことをしみじみと痛感している。それでも生き続けていけるのはライフワークのフィランソロピー活動があるからだと思っている。正に「振り向けばフィランソロピー」である。だからこそ私にフィランソロピー活動を指導し支援してくださった方々をこの年の初めに思い浮かべ感謝を捧げたいと思う。この「支援」というのは私にフィランソロピー実践の場を与えてくださった

人々（東大ボランティア、日本福祉団基協会、奉優会、健生会等へ招いてくれた人、講演する機会を与えてくださった人）である。

この自己実現をする場は自分で作るものだが、矢張り私の存在を価値あるものと認め、私を特に招いてくださる方々に深く感謝を表したい。同時に私にフィランソロピーの重要性に気付かせ指導してくれた人々は忘れ難く感謝の念で一杯である。その中の一人は故聖路加国際病院長の日野原重明氏。

この方は自ら私にボランティア、フィランソロピーのあり方、考え方を教えてくださり、私が苦労した、東大にここにボランティアの立ち上げを強く支援してくださった。私のメンター（心の先生）として今でも自宅の玄関に笑顔の先生の写真を飾り、毎朝一礼してから外出している。

次にキャシー・リーガさん、こ



の人は私が責任者になつていた三菱セミコンダクターアメリカ（株）の社員で全米少年野球大会で私にアメリカ国歌を歌う機会を作った人である。いやいや歌った下手な国歌だったが少年達や観客のアメリカ人のほとんどが大喜び。その結果、がめつい日本の企業人の中にも少年たちの為に下手だが一生懸命に国歌を歌う面白いやつがいると好印象を与え、私自身もこれがフィランソロピーかと自覚した一瞬であった。この自覚が私の人生の晩年の生きる柱ともなった。

もう一人は救急ボランティアで娘を助けてくれたジョン・アトキンズ社長である。企業人としても立派な人だが個人的にフィランソロピー活動を着実に実践している私の親友である。

最後にもう一人忘れられない人がいる。歌手でエンターテイナーのペリー・コモ氏。アメリカ人なら

ほとんどの人が知っている有名人である。この人はペンシルバニア州生まれの床屋さん。「歌う床屋さん」と呼ばれ親しまれていたがスカウトされ、ポプユラーシンガーとなりわずかの間にフランクシナトラやビングクロスビーと肩を並べる歌手になった。「パパはマンボが好き」「ビビデイバビデブー」「恋のとりこ」等全米NO1の大ヒットを14本も出した。日本でもペリー・コモショーが2年間放送されたことをご記憶の方もおいででしょう。彼はフランクシナトラと違ってマフィアに関係するカジノでは一切歌わずそのスキヤンダルのないクリーンで温かく優しい歌声は時代を超越して皆に愛された。5度も来日している。さてそんな大物と私が関係が出来たのは1985年5月「DUKEチルドレンクラシックゴルフ大会」である。（DUKE大学は医学部、神学部で有名な大学で日野原先生の父上もご息もこの大学を卒業している）先に紹介したキャシー・リーガーが「有名なこのゴルフ大会にペリー・コモから招待状が来てますよ。おめでとうございます」と言ってきた。たかがゴルフと思っていたので「何がめでたいの？」

と聞くと・・・。さてこの続きは次号のお楽しみに！

*ご寄付

まゆの会より「つながるフェスタ」売上金より2万1千円のご寄付をいただきました。有難うございました。



*新会員紹介

豊玉中 竹内 善治 様
" 竹内 律子 様

●健康便り

健康長寿秘研究会 松島 勇次
「世界最先端研究く世界長寿国の実態」

台湾料理の歴史について16世紀頃から漢民族が開拓民として徐々に入植して今日のような社会を形成してきました。また、その間にオランダや日本に統治されてきましたので、台湾料理にもこれらの歴史的経緯を反映し、今日まで400年の歴史の流れの中で徐々に出来上がってきた料理ということができます。料理は、元々の郷土料理に福建料理が混ざったものが伝統的に作られてきました。日本統治時代日本料理の影響を強

く受けたこともあって、てんぷら、おでん、刺身、味噌汁、寿司、カレーライスなどのメニューが残っています。

但し名前が同じでも内容はかなり違ってきます。その土地の食生活が合わないとは非常にストレスを感じますね。その点、台湾には日本の飲食店が多く進出しているため、比較的日本人がなじみやすいです。台湾料理は、中国の福建省などの食文化がベースとなつていきますので、素材を生かすため塩分控えめでありますが、その反面、脂っぽい料理が多いのも特徴です。薬膳も浸透しており、暑いながらも暖かな料理が好まれています。スープも同時にいただけます。また、食習慣として、外食文化が発達していて、自炊するより外食やコンビニで弁当を買って家で食べる事が多いです。若い方は、外食割合が高く家にキッチンが無いことや、スーパーマーケットや屋台で食事したほうがコスト的にも安くすむ。台湾の主食は米ですが、中国より小麦を原料とした食事多いため日本人は、慣れやすい環境にあると思います。

又、最近肥満問題が社会化してきて、食生活の改善や、ダイエットサプリや健康食品を購入する人達が多くなっています。台湾では、日本系列の食品が多く売られています。例えば、コンビニのセブンイレブンは、約5300店舗展開されていますし、定食の大戸屋、すき屋、吉野家などがあるので、日本人は食事には困らないでしょう。日本のお菓子、果物も多く販売されています。総括的には、米食を中心に大豆食品、豚肉、野菜、根菜類、肉を食べるときは、ミネラル豊富な内臓も一緒に食べます。内臓の利用や高繊維食が伝統食の特徴。台湾では日本人以上に大豆食品を食べています。

●「シネマクラブ報告」

柳瀬 紀子



2月18日(月) 7名参加
ユナイテッドシネマ豊島園にて『七つの会議』を鑑賞しました。

テレビドラマ化(半沢直樹・下町ロケットなど)でも大人気の池井戸潤原作。池井戸作品常連のスタッフ・実力派キャストが脇を固め、今回主演に野村萬斎、もう面白くないわけがない！

企業の不祥事に翻弄される者、隠蔽する者、暴こうとする者・・・

企業の悪と戦う今回のヒーローはぐうたら社員!? 「オーバークション」「顔面対決」「怒涛の台詞」はお約束。池井戸ワールド炸裂の中で、健さん曰く「野村萬斎の独壇場だね。」・・・そう、彼の演技、存在感はハンパなく、冒頭「ぐうたら社員」として登場した瞬間から、こいつただのぐうたらじゃない、裏に何かある、最後はやってくれるんだよねって、想像できて、且つ期待通りの展開に大満足。

エンドロールの萬斎さんの独白シーンは、日本企業の体質・本質が語られていて、必見です。お見逃しなく! さて、鑑賞後に感想を伺うと、元企業戦士の男性陣は「身に染みた」「サラリーマン時代を思い出す」と、ご自分に重ね合わせ「感慨深いです。社会派ドラマを楽しんだ後ですから、昼食会でも真面目に?」

野村萬斎さん

日本の社会問題について語り合いました。シネマクラブ、奥が深いです!



●「つながるフェスタ」報告

横田 邦彦

2月2日(土) 練馬駅前ココネリホールを中心に「練馬つながるフェスタ2019」が開催されました。このイベントは、練馬地区で活動している団体(町会・自治会、NPO、ボランティアなど)が参加し交流するというもので、今年で3回目となっています。来客数は去年の2000名から2300名に増えました。参加団体数は62でした。健生会は「まゆの会」が中心になり、和装小物の販売と織り機のワークショップを開催しました。去年と比べて今年は、中央角と言う良い場所に恵まれ、開店と同時に売れ始め3時には殆どの作品が完売し、ワーキングの方も、まゆの会の生徒さんが先生となり丁寧に指導して下さい、「こんなに楽しいのはここだけね、来年も来るわ:又会いましょう」などと話はずんでお帰りくださいました。今回は、織り機の注文やベスト、トートバッグの注文など15個、他ワーキングを開いて下さいなどと名刺まで頂いて、スタッフ一同疲れも忘れ、やり甲斐のあったフェスタでした。



まゆの会・ミニ織機で体験の指導

つながるフェスタ・ココネリ会場

●「新年会報告」

山崎 隆司



1月30日、恒例の健生会主催の新年会が、「木曽路」で開催されました。少し寒さはありませんでしたが、穏やかな小春日和に恵まれ、34名の会員が参加し、和やかな新年会になりました。

内田幹事の注意事項の後、濱、柳瀬両役員の司会でスタート、青木会長の開会の挨拶、卒寿と傘寿を迎えられた人で出席された3名にお祝記念品(手提げバック)が贈呈されましたが、皆様驚くほどの元気な姿に、祝福の聲が上がりました。

その後、新会員紹介の後、山崎役員の乾杯で新年会がスタートしました。今年の東京の元旦の朝は、快晴・無風な穏やかな日であり、「今年が良いことあるごとし、元旦の朝、晴れて風無し」(石川啄木)の一句が紹介され、

「笑顔を大切に、一年を楽しく過ごしましょう!」との乾杯が始まり、美味しい和食料理のフルコースをじっくり堪能しました。渡邊顧問から想い出に残る音

楽の話や、「健さんの試写室便り」担当の高田会員から「第100回」まで頑張って書き続けます」との元気な発言があり、更に昭和時代の歌数曲の披露があり、大いに会場が盛り上がりました。

又、蓮池会員から、「18歳と81歳の違い」をメモで面白く解説され、参加者から皆納得の笑い声が沸きました。

その後、参加者全員での昔懐かしい歌の合唱で盛り上がり、又、青木会長の歌の披露があり、その美声には驚かされました。

抽選会では、参加者全員が景品をもらったほか全員にお年賀の御土産まで頂き、保坂副会長の閉会挨拶で新年会は終了しました。

最後に、参加者全員で記念撮影をして、木曽路の送迎バスで練馬駅に戻り、解散。

それぞれの会員が、それぞれの想い出に残るひと時を堪能した平成最後の新年会でした。

今年には健生会35周年の年です。健生会会員皆様の、大いなるご健勝・ご多幸を心よりお祈り申し上げます。

皆様、来年も新しい元号の下、新年会で元気にお会いしましょう!



木曾路にて新年会の記念写真



■ 健生会35周年記念誌

既に報告の通り今年11月

11日(月) 11時からココネ
リホールで健生会35周年記念式
典を予定しています。会員の皆様
には、是非、積極的に参加頂ける
よう、今からご予定願います。さ
て、現在、「健生会35周年記念誌」
の発行を企画しています。設立当
時に想いを馳せて35年の年月を
辿り、「健康で生きがいのある人生
100歳時代」を迎えた今、何か
の御縁で同じ仲間となった会員同
士が、この記念誌を通じて、更な
る交流の活発化や健生会の諸活動
の充実を図って行きたいと願っ
ています。

*原稿の内容は、何でも結構です。
勿論、親しい会員同士の合作でも
結構です。多くの会員が、記念誌
に登場することに意義があります
(オリンピック精神に参加するこ
とに意義がある)是非、寄稿をお
願います。

尚、記念誌は記念式典に配布予
定であり、会員の原稿〆切は4月
末日ですので、なるべく早い時期
に寄稿ください。

35周年記念事業実行委員会



《健さんの試写室便り》

第79回 高田 健治

「ねことじいちゃん」

〜何時だって人生はこれから〜

2年前に妻に先立たれ、飼猫
たまと暮らす大吉は70歳。毎日
の日課はたまとの散歩、趣味は亡
き妻が残した料理レシピノートを
完成させること。幼馴染みで気心
の知れた友人達とのんびり毎日を
過ごしている、そんな矢先たまが
姿を消した。一人と一匹、生まれ
育ったこの島で共に豊かに生きる
ために残した人生の選択とは：。
ためしてガッテンの志の輔、映
画初主演、お見事！たま役ベ
コンの演技に魅了される。

監督 岩合光昭

2月22日 公開 星4つ

「ビルストロートの

恋人たち」

1970年代、ニューヨーク・
ハーレム。幼い頃から共に育ち、
強い絆で結ばれた19歳の少女
ティッシュと22歳のフアニー、
互いの運命の相手を見出し幸せな
日々を送っていた。或る日、フア
ニーは無実の、レイプの罪で逮捕

されてしまう。後にティッシュが
妊娠中と判る。2人の愛を守るた
めティッシュとその家族はフアニ
ーを助け出そうと奔走するがさま
ざまな困難が待ち受けていた。

どんな困難な状況でも決して諦
めない2人の姿は世界中を感
動の渦で包み込んでいる。新た
な恋愛映画の金字塔。 米

監督 バリー・ジェンキンス

2月22日 公開 星5つ

「グリーンブック」

ニューヨークのナイトクラブで
用心棒を務める粗野なイタリア系
のトニーはある日黒人天才ピアニ
スト、シャリーの運転手として
スカウトされる。シャリーは何
故か人種差別の色濃い南部での演
奏ツアーを目論んでいた。差別が
残る時代に性格が正反対の2人が
挑むコンサートツアー。黒人用旅
行ガイド「グリーンブック」を頼
りに出発、最後には奇跡が・・・。

異なる世界に住む2人の壮大な
ずれに、笑いと涙で見るもの全
てを幸せに包み込む感動の実
話映画化。この二人の演技が世
界中を席巻。 米

監督 ピーター・ファレリー

3月1日 公開 星5つ

「役員会報告」

2月4日(月) ココネリ研修室3
出席者 青木・保坂・柳瀬・山崎・
土橋・濱・横田・西山・

(司会) 濱

●1月14日(月)の例会

日程・場所の決定に時間がかかり
準備期間の短い中、馬場先生の認
知症に関する講演を実施した所、
会場はほぼ定員一杯の55名の
方々に参加して頂いた。日頃の認
知症への関心の高さもさることな
がら、参加者が頭だけでなく手足
を使つての講演は盛り上がった。

●1月30日(水) 新年会

練馬文化センター前の待ち合わせ
には、迎えのバスとの連絡が悪く
30分程待たされたが、会場の木
曽路に34名全員無事到着。

事前準備も万全で、楽しいひと時
を持つことが出来た。健生会会計
より4200円を補填。

●2月2日(土)「練馬つながるフ

エスタ」まゆの会が中心となり、
日頃作りだめした和装小物の販売
と織物教室を開校。今年は場所も
よく、目下集計中ではあるが、約
4万5千円の売り上げをあげるこ
とができた。来年は2月1日の開
催予定とのことであるが、今年以

上に頑張りたい。因みに来場者総
数は2300人と去年比300人
増であった由。

●定期総会資料作成について

各サークルの2018年活動報告
は、2月15日まで内田さんあて
メールすること。そのうえで本年
の事業報告をまとめ来月の役員会
で検討し纏める。それを受け、来
年度事業方針や計画は4月いつば
いで仕上げるべく、3月・4月の
役員会では活発なブレインスト
ーミングを行うことになる。

●3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3月4日(月)

ココネリ研修室3

*校正3月21日(木)

ココネリ多目的室1

*印刷・発送3月27日(水)

生涯学習センター・会議室

(報告) 西山

俳句 中村 清

最後なる平成の鐘除夜を継ぐ
珍問が飛び出す介護初日の出
大きくさめ誰かが何処かで噂する
歌碑の如紅葉の空となりにつけり
千両の赤実を増して今朝の雪

◆お知らせ

◆「まゆの会」

日時 1回目 3月4日(月)

会場 ココネリ研修室4

日時 2回目 4月8日(月)

会場 ココネリ研修室西2

作品 鯉のぼり・2か月で完成

持ち物 お針箱 物差し 竹串

濱 ☎03-3990-1661

*五月のお節句、鯉のぼりを作り
ます。とっても可愛い金太郎さん
ですのぞいで参加を!



5月の作品 金太郎さんの鯉のぼり

◆ボランティア活動

◆ニユース(校正) 6名

1月22日(火) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

横田邦彦 土橋昌子 柳瀬紀子

◆ニユース(印刷 発送) 13名

1月29日(火) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

土橋昌子 山崎隆司 内田まさ子

柳瀬紀子 横田邦彦 落合澄子

今村安江 田中節子 高山節子

嶋木和子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(2月・小茂根)

篠崎玲子 鷺池聡子 菅原美佐子

高村直子 清水マツ子 大久保晴子

◆「きらら生活支援昼食会」

(2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 大久保晴子

◆「南町小学校安心安全ボラ」

2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

2月 8日 11名

15日 12名

お陰様で健生会
創立35周年
記念式典 開催
11月11日(月)
会場
ココネリホール

2019年(平成31年度)3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
- ▼ 1日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 4日(月) 10:00 「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) 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
- ▼ 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) 10:00 「健康連絡会」光が丘保健相談所
- ▼ 20日(水) 13:00 「シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 21日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ多目的室1
- ▼ 23日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」大江戸線練馬駅改札口集合
- ▼ 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
- ▼ 29日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館



大江戸花めぐりへのお誘い

〜〜 芝公園 ～ 六本木の桜 〜



- ◆日 時：3月23日(土) 申込締切日 3月15日(金)
- ◆集合場所：練馬駅・大江戸線改札口 午前8時集合 時間厳守
- ◆歩く行程：御成門—芝公園—芝東照宮—秀忠の惣門—増上寺—東京タワー
幸稲荷神社—オランダ大使館—青松寺—神谷町駅—城山緑道—六本木—丁目
- ◆昼食：しゃぶしゃぶ *市川先生と都営三田線芝公園駅・芝公園改札出口 午前9時・合流
- ◆参加費：3,500円(昼食代・記念写真代・テキスト代・謝礼・郵送料)
- ◆事前申込先： 03-3979-3451



当日・参加費3,500円を封筒に入れ〒・住所・氏名・電話番号又は携帯番号を記入して持参下さい

編集後記

今年三回目を迎えた練馬区主催の「つながるフェスタ」は昨年より多い2300人強の参加者があり、健生会の「まゆの会」も前々から準備をして作品を作り、当日は皆が参加できる織機のコーナーも好評でコーナーはいつも賑やかな人ばかりでした。当日お手伝いの皆様お疲れさまでした。

会員の皆様にお願いですが、「まゆの会」の担当者が健生会35周年の為に、帯地で当日配る記念品を作ろうと計画をしています。家で眠っていて供出しても良いという帯がありましたら、どうぞ役員までご連絡ください。

2月3日「NPO法人練馬明るい社会づくりの会」主催の「在宅現場の地域包括ケア」という秋山雅子さんの講演会に参加しました。年を取って身体が言うことを聞かなくなつた時、今は施設に入る人も多いですが、家で最期を迎えたいと考えている人も多いかと思えます。まず地域包括センターに連絡すること、そしてホームドクターを決めておくことが決め手と教えて頂きました。皆様も頭の片隅に入れておいてください。お役に立つかもしれません。