

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. 411号

2019・4・1
発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会



振り向けばフイランズロピ
ペリーコモ（歌手）の思い出

健生会顧問 渡邊 一雄

前号よりの続き・・・

「このゴルフ大会は有名な大会で全米50州から50人のプロゴルファーと50人の企業人で構成されていて、企業人は50州の各州から唯一人選ばれることになっている。この企業人は経営も好調でしかも社会貢献をしている会社の社長が選ばれる。だからこれに選ばれた会社の社員としても誇りであり、めでたいのだ」と。そしてこの大会はペリー・コモ主催で今年で30回目の記念大会。参加費は30万円。この費用はすべてDUKE大学病院に入院している子供たちに寄付される。30万円は少々高いが名誉なことなので参加することにした。当日ゴルフ場

に着いてみると驚いたことになんとペリー・コモと私がペアになっていてプレーすることになっていった。「ハイなべさん！ペリーだ。」大きな声で笑いながら突然現れた。誰かに私のことを聞いたと思われるが「なべさんは少年野球大会でアメリカ国歌を歌ってくれたんだね。評判になってるよ。歌のフイランズロピだね。今日は私のフイランズロピゴルフだよ」。「スコアーはどうでもいいから楽しくやろうよ」と早口でしゃべってスタートになった。それから18ホール大変だった。TVカメラが追い回す、ファンがペリー、ペリー、と寄ってきてサインを求めたり、贈り物（花、果物、ピザなど）が渡されカートは一杯になり、ゴルフどころではなかった。ペリーも一人一人に握手をしたりサインをしているのでプレーはメチャ

クチャであつたが常に笑顔絶やさなかった。「また日本に行くが、その時は会いましょう」と言って握手して別れた。その夜はディナーパーティーで男子全員が蝶ネクタイでタキシード。私も貸衣装で出席した。メインイベントは表彰式。「ミスターペリー・コモ」と呼ばれ、ペリーが壇上に上って行った。DUKE大学の学長（医学博士）から大きな表彰状が渡された。それはゴルフの表彰でなく、30年間病気の子供達の為にゴルフ大会を開催し、多額の寄付をしてくれた感謝状であった。深々と頭を下げて賞状を受け取ったペリーがくるつと後ろ向きになり観衆に向かって大声を上げた。「オーイ・ナンシー（歌手）この賞状に書いてあるんだ。俺、読めないんだ」ナンシーが舞台に近寄り「来週水曜日の午後にはゴルフを

しよう」と書いてあるわよ」と言うのと会場は大爆笑に包まれた。これはこの地方の風習で忙しい医師や弁護士が水曜日の午後にはゴルフをしていても見て見てないふりを知らないという習わしがあり、これを知りたかっというこのユーモアは判らない。それにしてもペリーのこのスピーチは素晴らしい。日本人なら「私如きがこんな身に余る賞と肩書をいただいて・・・」などと堅苦しい挨拶になるがペリーはユーモアのある会話で会場を笑わせ、お礼として得意の声でアメリカ人（特にノースカロライナ州）の大好きなカロライナムーンを歌って会場全体を温かく楽しませてくれた。

一生懸命参加者を楽しませ自身もそれを生きがいとしている姿はまさに私の信条、為己為人（ワイケイワイヤン）のモデルと思われ、感動で胸が詰まった忘れられない日であった。今、机の上でペリーが送ってくれたゴルフの思い出の写真を眺めながらペリーの歌を聞きつつ心の中でサンキューベリーマツチと叫んでいる。ペリーは2001年、88歳で昇天しファンが出した寄付金で故郷ペンシルバニアに銅像が建っている。

●「健康便り」

健康長寿秘訣研究会 松島 勇次

「世界に誇る地中海料理の続き」

世界では、食の価値を向上させる取り組みを行っています。

フランス、地中海の4ヶ国（スペイン、イタリア、ギリシャ、モロッコ）メキシコの食文化も世界無形遺産として登録されています。地中海の気候は、冬は温暖で雨が多く夏は高温で乾燥します。

オリーブ、ブドウ、柑橘類の栽培が盛んです。地中海沿岸諸国の伝統的な食で、オリーブオイル、全粒穀物、野菜、果物、豆、ナッツが豊富で、チーズとヨーグルトは、常に食され赤ワインも適度に飲まれています。沿岸諸国の料理には、大量のトマトが使用され、青背の魚と相性が良く、煮込んだりパスタにあたりし、健康効果の高いオリーブオイルや豊富な魚介類、野菜、豆類、キノコ類を取り入れた料理です。オリーブオイルに含まれるオレイン酸、ポリフェノール、ビタミンE、葉緑素には、抗酸化成分が豊富です。研究論文が2042もある地中海料理ですが、沿岸諸国では、最近ファーストフードが増え、食生活が変

化して肥満の人が増えてきて問題であると、国連の食料農業機関（FAO）が発表しています。

***今回は、フランスです**

16世紀〜17世紀にかけてフランス料理は、イタリア料理の大きな影響を受けてきました。それぞれの宮廷料理人が調理技術の創意工夫を加え、上品で繊細な料理スタイルは、ブルボン王朝を通して確率されていきました。

ファッションや美術、料理など文化度の評価を受けている国です。音楽や美術、料理を学ぶためフランスに行く日本人はとて多い。観光客数は世界一、農産物輸出額は世界第2位農産物生産額は世界6位。穀物（小麦、大麦、トウモロコシ）根菜類（ジャガイモ、てんさい）畜産（豚、卵、牛乳）、フランス料理の特徴は、ヨーロッパの食文化をリードしてきました。食材にしても、高級食材の、トリュフやフォアグラ、ブレス鶏、プレ・サレという仔牛、チーズそして、庶民の食べ物ジャガイモまでそれぞれの歴史深くて長い。フランス料理の代表的なメニューはローカルな郷土料理から発展したものが多く、多様性に富んだ食文化

の総合であるフランス料理が、世界的に知られるようになり、2010年にフレンチガストロノミー（フランス美食学）ユネスコの無形文化遺産に登録されました。

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。

◎健康にちよつといい話

***卵はスーパーフード**



- たんぱく質、脂質、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラル、ビタミンなど豊富です。たんぱく質は、私たちの生命体の栄養の土台です。
1. 血液、血管、筋肉、骨、皮膚、内臓など人体を構成する要素のすべてがたんぱく質材料
 2. 特に重要なメチオニンで、コラーゲンの材料で、細胞の働きを高め免疫力やがん予防に役立つ
 3. 卵や納豆は脳に良いコリンが豊富で、これが神経伝達物質のアセチルコリンになります
 4. レシチンも認知症予防
 5. 卵黄の黄色の色素キサントフィルは不可欠です

イルは、ビタミンEの千倍の抗酸化力で活性酸素を無毒化する。

6. 卵は少し過熱して食べると、ビオチンは脂質、たんぱく質、糖質の代謝を助ける。

話のひろば



■「昭和・平成・・・?」を生きて

齋田 豊

私は昭和九年生まれで本年85歳。ちなみに美智子皇后さまと同年月生まれです。それがどうなの？なんでもありません。ただ忘れられない事があります。65年前20歳になる人へ読売新聞主催の懸賞論文があり、美智子皇后は2位に入選なさったのです。「虫食いのリンゴになりたくない」という題名でした。私はその時同じ20歳の女子学生であった我が身に引き比べこんな立派な人の存在にただ驚きました。その後皇太子妃候補になられたと知りやはり違う方なのだと納得しました。その後私は美智子妃殿下の追っかけになりました。一度ご本人にお会いしたいと思いましたが園遊会に招か

れるわけありません。が、どうしてもお目にかかりたくて、皇居の庭の清掃団に入りました。75歳までです。年齢ぎりぎりに参加しました。草むしりは大変でした。奉仕団に対してお声がけがありました。ほんの一瞬でした。質素なお召し物姿でした。少しご病気の後でしたのでおやつれでした。きつと朝見の儀などでお目にかかったらロープデコルテ等をお召しでお美しく素敵だったでしょうと思いました。美智子皇后は疎開で薪を背負って学校に行かれたとの話も本で読んだ記憶があります。ご苦労を経験なさったことに親近感を抱いたこともありました。いつも天皇の脇に控えておられる皇后さまは2月号の保坂副会長ならずとも大好きです。話は変わりますが・・・私は昭和16年12月8日、小学校1年でしたがラジオの臨時ニュースを聞いて登校しました。昭和19年8月は学童疎開で池袋から長野県の志賀高原のふもとの洪温泉に行きました。小3から6年生までが参加しました。最初の3、4日はまるで修学旅行みたいでいつまでも眠らず、先生に叱られました。やがて親から離

れたことが現実と知り、泣くものも出てきました。戦況が悪化したからでしょうか、温泉旅館に泊まっていたのですが傷痍軍人が温泉に来るので児童はさらに山奥の飯山線の上今井に再疎開し普源寺というお寺に住むことになりました。男子は本堂に女子は庫裏に寝泊まりました。千曲川に沿って小学生が毎日駅の間を通学しておりました。20年の3月には6年生は東京に帰りましたが池袋で震災に会い荷物は全部焼けたと聞きました。それと小学校1年生も集団疎開に参加できるようになり、私の妹の家が焼夷弾に焼かれ、その後親戚の家を周り、そこも焼けて、父に連れられて疎開者に加わりました。20年8月15日、お寺の総代さんが来て、大人は皆正座して玉音を聞きました。何のかわかりませんでした。大人は泣いていました。私たちは昭和20年11月に帰京しましたが、小学校はプールと奉安殿だけしか残っていませんでした。母が買い出しに行っていた練馬の農家に少しだけ衣料品を預けていた所があり、そこに住まわせてもらい、昭和20年から30年の10代を練馬に

住んだのでした。その後目黒や東村山に暮らし平成9年に練馬に住むことになりました。

戦後、麦畑やひばりが鳴いていたところは、同じ場所とは考えられなくなっていました。そのあとも練馬の緑は年々少なくなってきました。小学生の頃は戦中戦後で子供心には世の中が逆転したように思え、教科書も墨で消しました。

小学校を卒業しましたが上級の学校はまだありません。何回も小学校の先生にいつ学校が始まるのか聞きに行きましたが、一向にはつきりしないまま4月もすべて遊んで暮らし、やつと5月1日に新制中学と言うのが小学校に間借りして開校しました。「63制野球がうまくなり」と言われました。勉強はしませんでした。ミッチーブルムや東京オリンピック、大阪万博なども続きました。

平成は自然災害も多かったと思います。戦争が無かったので私には穏やかだったと思います。

さて次の元号はどうなるのでしょうか。後5年で90歳、15年で百歳になっているかもしれない。これまで自分が85歳になるなどとは想像したことも、考え

たこともありませぬ。勿論百歳をどう迎えるかなど考えたことはありません。出来るなら介助を受けつつ自宅マンションで何とか自分の食事を作るくらいはしたいと思えます。健生会も益々活動が盛り上がり、高齢者が穏やかでありつつ自立して生活が出来るような企画を願っております。



●「歩こう会」報告

ふるさと文化館と美術展鑑賞

保坂 武雄

前日の強風とは打って変わって、穏やかな2月22日午前10時、参加者13名は石神井公園駅に集合、バスでちひろ美術館に到着した。歩道上で私は「朝礼をします！」と皆さんに叫びました。同時に土橋さんが「美術館休館です!」・・・。2カ月前からニュースに掲載、事前に一人で鑑賞、休館日は月曜日などと充分に確認したつもりが私が凍りつく一瞬前に土橋さんは続けて「ふるさと文化館の『激動の幕末 in 練馬展』が良いそうです・・・。」と。全員が

「それが良いそうです」行きまし
よう！」と、私の「申し訳ありま
せん！」と言う声も、皆さんの「全
然問題ありません！」の笑顔の
大合唱でかき消され、そのまま「ふ
るさと文化館」に向かって歩き出
しました。30分ほどで到着、展
示をゆつくり見学し、もともと1
3時に着いて、名物のうどんを食
べる予定の武蔵野うどん、まだ空
いている11時過ぎに楽しく美味
しく頂きました。そのあと裏庭に
移築され、練馬区内に最後の一軒
残った茅葺き屋根の「旧内田家住
宅」を見学、季節の七段飾り雛を
鑑賞し解散。直ぐ帰る人、石神井
公園を散策して駅に向かう人、そ
のまま自宅まで歩く人と別れまし
た。今回は5月24日(金)です。

有楽町線要町駅からの豊島区立
「熊谷守一美術館」を訪れます。
その後少し歩いて、立教大学キャ
ンプスの学食でランチとします。
ちひろ美術館休館とはどうな
っているのか、ホームページを再
度見直しましたが判りません。

3月に入って、やっと電話がつ
ながらり事情を説明したところ、「ホ
ームページ上のカレンダーがあり、
それを見ると2月は冬休みで、休

館を示すグレイになっています」
と。しかし、何度も見直したが見
つかりません。HP情報は更新し
ても、古いものは消せない、新し
いのはその中に紛れこんでいる。
PCとは所詮そういうものと理解
し、次回からは電話確認します。
主目的の美術館が休館と言う私の
大失態を、かえって良かったと皆
が喜んで下さった。大反省しつ
つ、「健生会ってイイなく、素晴ら
しい会員達だなく！」と痛感した
次第でした。(旧内田家住宅)



《健さんの試写室便り》

第80回 高田健治

「ビューティフル・ボウイ」

デヴィッドは息子ニックのこ
とで、深刻な面持ちでカウンセリ
ングを訪ねていた、自慢の息子ニ
ックは6つの大学に合格し成績優
秀、スポーツ万能の少年だった。
遊び半分に大麻を吸ったこともあ
った。そんなある日2日間行方が
分からず、過剰摂取で病院に運ば
れたとの知らせが入る。ニックの
再生の旅が始まる・・・。

父と息子が一緒に歩んできた道
のりを描いた親子の物語。
米 監督 フェリックス・バン
4月12日 公開 星4つ

「荒野にて」

チャーリーは15歳、幼いころ
母に捨てられ、転々と仕事を変え
て暮らす優しいだけの父親も病で
亡くして孤独だった。近くの厩で
オーナーからリン・オン・ビー
トと言う引退した競馬馬の世話を
頼まれる。オーナーのテルや騎手
ボニーとの交流によって孤独を癒
す事が出来た。チャーリーは馬と
の絆を深めていったが、程なくし

て馬は売りに出され殺処分される
ことになり、トラックに乗せられ
たのを、チャーリーは車ごと盗み
だす。そして馬を連れて、唯一人
の親類、優しかった叔母を探し求
めて荒野へと分け入る。

天涯孤独の少年と、処分される
老馬とが愛と居場所を求めて
ひたすら前へと進んでいく
が・・・。

英 監督 アンドリュー・ヘイ
4月12日 公開 星 4つ
「僕達のラストステージ」

1920〜30年代スタン・ロ
ーレルとオリバー・ハーデイによ
るお笑いコンビ「ローレル・ハー
デイ」はハリウッド・コメディの
頂点に君臨していた。時は流れて
1953年、復活を懸けて2人は
英国ツアーを開始する、客席はガ
ラガラ、彼らは過去の人となつて
いた。それにもめげず、芸の腕前
は衰えておらず少しづつ人気を取
り戻していく2人だが、それぞれ
に不安も抱えていた・・・。

35年にわたる二人の関係を、
晩年のツアーの視点から描い
た友情と愛の物語。
監督 ジョン・S・ペアード
4月17日 公開 星 3つ

「役員会報告」

3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・橋本・

竹内夫妻・西山

(司会) 内田

●定期総会資料について

・今年度各サークル活動実績の確認・すり合わせを行った

・今年度事業報告のまとめ・来年度方針・計画は、たたき台を基に

4月の役員会で討議する

・来年度役員人事・役割(案)を

検討、次回の継続審議とした

●総会資料作成の今後の日程

・4月26日印刷発送後に校正

・5月7日の13時よりココネリ

研修室5にて印刷、製本を行う

●会員名簿について

今まで会員全員に配布していたが、

今の世情を鑑み、個人情報遵守の一環として、次回より配布しない

こととした

●「みんなのおんがくかい」の区

報掲載・フォローは土橋が担当

●つながるフェスタをこれからど

う発展させていくかという区主催

の会議に参加した(青木・保坂)

今後、毎月開かれるこの会議には

山崎が担当として出席する

●4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4月8日(月)

ココネリ研修室3

9時半開催

*校正4月22日(月)

ココネリ多目的室1

*印刷・発送4月26日(金)

生涯学習センター・会議室

(報告) 西山

生涯学習センター・会議室

***会員の皆様へ投稿のお願い!!**

話のひろばへ

又は35周年を迎えるにあたって等、題は自由ですので書いた原稿を、サークル活動又はボランティア活動の時、役員または代表の方にその他、郵送で4月末までに原稿をお寄せ下さい。

俳句

中村 清

カマクラにヒナの歌声子の集い
初雪を踏みしめて行く新社員
火の用心闇に声おき去りにけり
勝ゴマや余力観声残し去る
スーパームーン取ってくれろと
ヤヤもろ手

◆お知らせ

◆「まゆの会」

日時 4月1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

ですのでどうぞご参加を!

◆「シネマクラブ」

日時 4月9日(火)

場所 ユナイテッドシネマ豊島園

詳細は1週間前に柳瀬までお問い合わせください。

☎080-5417-7790

◆ボランティア活動

◆ニュース(校正) 7名

2月21日(木) ココネリ

青木玲子 内田稚代 横田邦彦

濱寿美子 土橋昌子 西山重和

山崎隆司

◆ニュース(印刷 発送) 13名

2月27日(水) 学習センター

青木玲子 西山重和 内田稚代

土橋昌子 橋本 光 田中節子

柳瀬紀子 今村安江 内田まさ子

落合澄子 泉 芳子 高山節子

嶋木和子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(3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

◆「きらら生活支援昼食会」

(3月8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 土橋昌子

清水マツ子

◆「南町小学校安心安全ボラ」

3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

3月 1日 14名

29日 名

2019年(平成31年度)4月行事案内

- ▼ 1日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・研究室2西
- ▼ 3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
- ▼ 5日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 5日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 8日(月) 10:00 「役員会」 & 35周年委員会 13時迄 ココネリ・研修室3
- ▼ 9日(火) 詳細未定 「シネマクラブ」ユナイテッドシネマ豊島園
- ▼ 12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
- ▼ 17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
- ▼ 18日(木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」豊玉はつらつセンター
- ▼ 18日(木) 16:00 「なべさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター
- ▼ 19日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 19日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 22日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ多目的室1
- ▼ 26日(金) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター会議室1



NPO 法人健生会 第35回 定期総会のお知らせ

日時：2019年5月13日(月) 受付9時30分～
 会場：ココネリ・ホール3F 開始10時～12時
 (練馬駅北口隣接産業プラザビル)



*活動方針や予算を検討する大切な総会です。サークル・ボランティア活動の動きを知る良い機会でもあり皆様万障お繰り合わせの上ご出席ください。特に新会員の方は会の様子等が解る良い機会ですので是非ご出席くださいますようお願い申し上げます。 *当日はお菓子のお土産を用意しております。

※ 当日、本年度の会費3,000円、夫婦会員4,000円を会計受付にて収めてくださいますよう宜しくお願い申し上げます。

編集後記

桜の花の蕾も膨らみ、3月23日ごろには開花し、今週末から来週にかけてはお花見の心浮き立つ季節がやってきます。皆様もどこに行こうかと考えていらつしやる事でしょう！ 春は又交代の季節でもありません。5年余り、役員としてご尽力いただいた西山役員が退かれました。本当に有難うございました。新しく竹内ご夫妻が役員として入ってくださいます。役員人事についての詳細は来月の役員会で決定し、お知らせしたいと思います。

巻頭言は今まで渡邊、保坂、青木と回してまいりましたが今回、渡邊顧問の巻頭言は最終になりました。先月と今月、2回に亘ってご自分の信条としてきたフィランソロピーの原点についてお書きくださいました。これからは年に2回ぐらい、皆様に役に立つ提言などを書いてくださることになっていきますので全く終わりというわけではありませんが、現実には厳しく何事にも交代の時期があることを感じています。10年以上の巻頭言執筆に対して心からお礼を申し上げます。有難うございました。

R・A

