

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. 412号

2019・5・1
発行：NPO 法人健生会

03-3970-2840

編集：役員会

昭和・平成と生きて

令和時代を迎える

健生会会長 青木 玲子

昨年の猛暑に引き続き、今年もひどい寒さが4月になっても収まらず、開花した桜に雪が降りそそぎ、折れる樹や枝がテレビに映し出された。

このニュースが皆様に届くとすぐ、「令和」という新しい元号になる。意味は人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ。梅の花のように、日本人が明日への希望を咲かせる国でありますように。だそうです。私の名前の中にも一部令が入っているので嬉しく思っています。

平成と言う時代は大きな災害が多く襲来し、決して平和ではなかったのだが、それでも戦争とい

う大きな出来事からは免れることが出来た。私は昭和20年の終戦の翌年が小学校入学と言う年齢なので、新潟への疎開や区画整理の為に隣近所の家の強制取り壊し、焼け出される人々、爆弾を直撃された人のことも鮮明に覚えている。食糧難は続き、バナナを一房、誰かが恵んでくれたらどんなに幸せかと夢見たこともあった。戦死公報を受けて気が狂って走り回る女性の姿も何度か目撃した。子供であつても脳裏から離れない辛い出来事に出会った。

さて、今年の健生会新年会で傘寿のお祝いを受けた私は今迄をどのように生きてきたのだろうか？思い返すと人への接し方の中で、自分の至らなさを言葉の足りなかつたこと、特に感謝や喜びをすくなくに伝えなかつたことへの反省、熟慮し、知恵者に相談をかけたことから自分の人生の方向をもっとじつ

くりと考えられたかもしれないとの後悔。それでも素晴らしい人々に出会えて豊かな人生を歩ませていただいた事の感謝の方が後悔よりもずーっと多いことに気が付き、もしかしたらとても良い人生を歩んでいるのかもしれないと感じたりしている。健生会との繋がりは私の日々を充実させ、役員の皆様への惜しみない奉仕の中で、新しい出会いもあり、尊敬できる方々との接触は私にとってかけがえのないものになっている。

健生会の例会ではこのところ数年脳神経外科の馬場元毅先生に認知症にならないようにするにはどのようなことに気を付けるべきかなどのお話をシリーズで講話していただいている。しかし残念ながら健生会の中にも認知症になったり、脳梗塞や脳腫瘍で入院したり、家族を診るために健生会行事に出られなくなつた方々のことが脳裏



をよぎります。そしてこの頃切実に感じることは一人暮らしの自分が急に倒れた時、必要なことは何かを自身で把握しなければならぬという事です。急に入院した時、遠くにいる肉親が駆けつけてくれなくても、保険証、お薬手帳のありかは必須であり、かかりつけ医についてもきちんと家族に話しておく必要があります。緊急入院すると役に立つのは、病院から出される「入院診療計画書」でありこれには病名、入院期間のメドが記されています。これは本人、家族にとつても励みになり、入院中は病院に置かれた相談支援の専門職である「医療ソーシャルワーカー」に相談すると良い。医療費の事、退院後の生活はどうなる？とかも教えてもらえます。急な入院で慌てないために日頃の備えも大切で、自治体が独居高齢者に配る「救急医療情報キット」を手に入れておくとも良い。自分が住んでいる「地域包括センター」に相談してみてください。今回は皆様に何かの時に役に立つかもしれないことを一つだけでもお知らせしたいと思ひ記しました。



● 健生会35周年記念事業
実行委員会からのお知らせ！

山崎 隆司

健生会は、今年一年を35周年
と言う節目の年と位置付けていま
す。

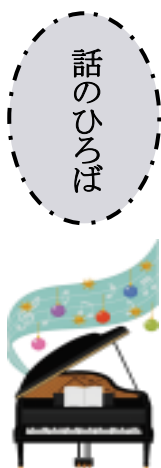
新しい元号も決まり、新たな時代
に入りました。昭和に生まれ、平
成と共に歩み、令和の時代に35
周年を迎える健生会の益々の成長
を、会員の皆様と一緒に祝いし
ましょう。6月1日(土)開催「み
んなのおんがくかい」も、35周
年記念事業の一環として、例年以
上に充実した音楽会になる様に企
画しています。

11月11日(月)の記念式典に
は、多くの会員の皆様の出席を期
待していますので、今から予定し
ておいてください。当日のアトラ
クションには、会員の皆様の平日
頃のサークル活動の成果等の披露
をお願いします。当日の記念品は、
「まゆの会」で、目下、鋭意制作
中でありますので、ご期待くださ
い。何かの御縁(一期一会)で一
緒に活動している会員同士の親睦
や交流が、この記念事業を通して
更に活発になりますように、会員

の皆様で大いに盛り上げましょ
う。
又、35周年記念誌作成にあた
り、会員の皆様からの積極的な投
稿も宜しく願います。

健生会35周年と言う年を一緒
に共有する皆様と共に、想い出に
残る周年行事になる様に、ご協力
をお願いします。35周年記念事
業は、会員の皆様が主役です。
大いに盛り上げましょう！

話のひろば



■「私の近況」

坂根 洋子

練馬シルバー・コーラスに入会
して、17年目を迎えますが、私
を含め、会員の方々の高齢化が進
み、会員数も減少しております。

他のサークルでも同じように
年々少なくなってきたよう
です。元気な先輩方をお手本にし、
歌えることに感謝してその時を楽
しんで練習に励んでおります。

身体も入会時より、年々衰えを
感じてきていますが、皆様との出
会いを大切に日々過ごしてい
ます。また、4月23日(火) M
JC友の会のお楽しみ会がありま

した。

6月1日(土)「みんなのおんがく
かい」に出演するために、指揮者
の澤野郁子先生とピアノ伴奏の中
澤利佳子先生のご指導の下、厳し
くもあり、時には優しく、ユーモ
アを交えての練習を皆さんと共に
頑張り練習をしています。暗譜す
るときは、ICレコーダーに練習
時の歌を録音してあるので、それ
を目覚めたときに、何度も繰り返し
聞き、時には楽譜を見ながら覚
えています。

昨年、家の建て替えをしました。
荷物の整理、洋服の整理、着物の
処分等思い切った断捨離をし
ました。仮住まいは幸いに娘の所の
3階の2部屋が空いていたので、
そこを借りて生活をしました。

小学1年生の女の子と6年生
の男の子の孫たちと一緒ににぎや
かに楽しく、生活が出来て良い思
いになりました。9月に新居が
出来上がり、息子と同居の2世帯
住宅になり、荷物の整理も大変で
した。以前は2階が寝室で膝の痛
いときは階段の上り下りが大変で
したが、今は私たちの住まいは1
階だけです。狭いですが快適
な生活を送っています。少し運動

不足の心配もありますが、NHK
のテレビ体操をし、ハーモニカ、
フォークダンス、パソコンボラン
ティアと出かけることが多いので
何とかなると思っています。

最後になりましたが、健生会35
周年おめでとうございます。「健生
会」からNPO法人「健生会」へ
と益々のご発展をとお祈り、青木会長
はじめ役員の皆様方のご努力とご
尽力の賜物と思えます。皆様方の
益々のご健康とご活躍をお祈り申
し上げます。

■「役員を辞してその後」

菅原 美佐子

健生会役員を辞して、間もなく
1年になります。会計担当や会員
名簿の作成などを主にやってきました。
諸行事が発生することに金
銭が動き、帰宅すると、いつとき
会計ノートに記し、残高を合わせ
たものでした。10年近く何事も
トラブルなく会計を無事に引き継
ぐことができたのも、役員をはじ
め会員の皆様のご協力があったか
らこそと思っています。

また、私の後を快く引き受けて
下さった柳瀬さんには感謝です。



1年前は腰痛に悩まされ、思うように治療に専念できなかったのですが、今は治療に通う回数も少なくなり時間に余裕もできてきました。厚生会でやっていた自彊術に腰痛のために参加していたのですが、中止になってしまいました。

そこで何か体操をした方が良くと思いい、近くの敬老館で体操をやっていることを知り、今はできるだけ参加しています。高齢者に合わせたいろいろな体操を組み合わせて行います。認知症予防の指体操や、文章の早読み、手足の筋力体操、ねりまイキイキ体操、誤嚥防止の口の体操など45分位かけて30名位でやっています。

その他にも敬老館の職員がいろいろな行事を企画してくれます。近くの大学生のミニコンサートや落語会、コーラスの好きな希望者が集まって敬老館で年2回の発表会、幼児に本の読み聞かせなど等、あります。また高齢者に生活の身近な話題などを、専門家が来てわかり安く話してくれる会もあります。役員をしていた頃は身近に思っていたいなかった敬老館ですが、自分から積極的に参加することにより仲間もでき、高齢者の生きがい

にもつながっていくのではないのでしょうか。自由参加が多いので自分の体調や都合をみながら、気軽に参加できるのも良いと思っております。これからも厚生会の行事に参加しながら、敬老館も合わせて利用させてもらおうと思います。

●「大江戸花めぐり」

に参加して 泉 芳子



桜開花の春の陽気から一転冬空に戻ってしまった二月二十三日、会員八名と市川先生（地下鉄芝公園で合流）で神谷町〜六本木一丁目にかけての桜めぐりへ出かけました。芝公園では春を告げるムスカリの可憐な姿と白いシヤガの花が私達を迎えてくれました。芝公園は明治六年に日本で最初の公園認定を受けた公園です。入口には「銀世界の梅」の標示碑、江戸時代今の西新宿にあった「銀世界の梅」をこの地に移植した由来が記されています。真紅の桃の花が美しい花を咲かせていました。しかし、古代はこの辺りまで海で古代人の墓が「芝丸山古墳」として残っています。横の芝東照宮には三

代將軍家光のお手植えの高さ二十一・五mの天然記念物の大イチョウがそびえ立っています。開山より六百二十年を超えた徳川家康の菩提寺である増上寺を隣に位置する安国殿に参拝。安国殿には家康の念持仏の黒本尊（義経の守り神）が祀つてあります。増上寺には六人の將軍が眠り、二代將軍秀忠の靈廟の惣門は国の重要文化財となっています。入口にはお馴染みの

仁王像。これは古代ローマが起源。シルクロードを通りヘレニズム文化と仏教と合体して成立したものと市川先生からのお話でした。今も昔も変わらぬ東京名所の東京タワーを過ぎ、この地域の七福神の一つ、幸（さいわい）神社に参り、クリスマスローズ、沈丁花咲く歩道を通り、オランダ大使館前を通過し、曹洞宗の学問所であった青松寺へ。裏手には法輪大観音が柔和な笑を投げかけていました。小雨も降ってきた処で、

森タワー内のスターバックスでコーヒープレイク。昼食は七草亭でしゃぶしゃぶ料理をいただきました。少々肌寒ながら、そして市川先生おすすすめの「城山緑道そぞろ歩き」は残念ながら道路工事のため

め通行止めで断念せざるをえませんでした。途中の桜も美しくお花見気分も味わえた楽しい一日となりました。

●「シネマクラブ」

鑑賞報告 柳瀬 紀子

4月9日（火） 6名参加

ユナイテッドシネマ豊島園にて『運び屋』・『グリーンブック』



どちらも素晴らしい作品で開映時間も同時、という事で今回2作品を推薦いただき、どちらかを自ら選択するという、いつもとは違う趣向で始まった鑑賞会。「まだ観ていないなら絶対グリーンブックがお薦め」という直前の高田さんの一言で、悩んでいた人は（私含む）揃って「グリーンブック」を鑑賞。結果、大正解◎本当に良かった！心温まるとつても素敵な作品でした。

題名のグリーンブックとは、アメリカ南部を旅する黒人のためのガイドブック（黒人が利用できる施設が載っている）、これをもとに高貴で孤高な天才ピアニスト、ジヤマイカ系アメリカ人ドクター・シャリーと、彼に運転手として

雇われた粗野で貧しいイタリア系アメリカ人トニーが、ディープサウスと呼ばれるアメリカ南部を演奏旅行で巡る物語。実話です。暗く重い人種差別問題を背景に、対極にいるような二人が、いつしか心通わせて、友情が芽生えて・・・と、簡単にはストーリーを語れない、何とも表現しづらいけれど、心の底からじんわり暖かくなるような、大きな人間愛のようなものを感じて、すごく幸せな気持ちにさせてくれる作品です。後で、一緒に一緒に皆様が同じような感想を持たれたことがわかって、私も皆様と心通い合えたようでとても嬉しくなりました。この映画がアメリカで公開されたのはクリスマスシーズンで『クリスマス映画』でもあったとか。雪の舞うニューヨーク「メリークリスマス」の音が交差する、幸せで暖かい家族団欒のハッピーエンド。私たちが鑑賞したのは桜舞い散る穏やかな春の日、ちょうど入学式の日で、誇らしげなご両親とちよつと緊張した一年生の姿を見かけて、ここでもまた胸が熱くなりました。映画の帰り道はなぜかいつも素敵風景に出会えます。

♪～第9回「みんなのおんがくかい」開催～♪

◆日時：令和元年6月1日(土)

開場・午後12時半～ 開演・1時

会場：練馬区立生涯学習センター1F ホール

*出演グループ

- 1、日本指笛協会 2、練馬シルバー・コーラス
3、ハーモニック・サン・ライフ

*プロ出演

- 1、山田流 現代邦楽三味線 中彩香能 五十川真子
2、サクソ&ギター 三四朗 星羅

演奏曲 真夏の果実・星に願いを・ひまわり他

*新会員紹介

桜台	田	偉	様
〃	李	明	様
中村北	山	均	様
富士見台	布	宏	様
	川	樹	様

俳句

中村 清

歩け歩け黙禱の為立ち止まる
タンポポや毎年咲きし川辺好き
卒業す令和の道に踏み出す
一分咲き一分三分咲き出勤す
カタクリの耳リンと立つや好き



《健さんの試写室便り》

第81回 高田 健治

「轢き逃げ」〜最高の最悪な日〜

ある地方で起きた交通事故。一人の女性が命を落とし、轢き逃げ事件へと変わる。車を運転していた青年宗方秀一と助手席の親友森田輝、二人は秀一の結婚式の打ち合わせで急いでいた。悲しみにくれる被害者の両親、その事件を担当する二人の刑事。平穏な日常から事件に巻き込まれ、それぞれの人生が複雑に絡み合い、抱える心情が浮き彫りにされる。

ご存知テレビ「相棒シリーズ」水谷豊の監督脚本の第二作目、終わりのない、ミステリーエンターテイメント。

5月10日 公開 星4つ

「うちの執事の言うことには」

日本の誇る名門烏丸家の27代目当主となるよう言われた烏丸花穎(かえい)は留学先から戻るとそこにいたのは、仏頂面の新執事、衣更月(きさらぎ) 蒼馬だった。不本意ながら彼と主従関係を結ぶことになる、そんなある日花穎は招待されたパーティーで事件に巻き込

まれる。烏丸家の周りで次々起こる不可解な事件。未熟ながらも烏丸家を守りたいと決意する花穎だったが、ある誤解から衣更月に不信感を抱く・・・

個性豊かなキャラクターと魅力的な謎で、独自の世界観が響きあう、大人気シリーズの映画化。5月17日 公開 星3つ

「長いお別れ」

父の70歳の誕生日。久しぶりに帰省した姉妹、母から告げられたのは厳格な父が認知症になったという事実。思いもよらない出来事の連続に驚きながらも、変わらない父の愛情に気付き、前に進んでいく。ゆつくりと記憶を失っていく父との7年間の末に家族が残った新しい未来とは・・・記憶は消しても愛は消えない。変化する時代に代わることはない大切なものを問う。優しさもユーモアも希望もあるお話になっている。

原作者 中野京子の父親の実話
中公文芸賞、日本医療小説大賞を得た。米語では「THE LONG GOODBYE」は認知症を意味するとある。
テレビ東京 監督 中野量太
5月31日 公開 星4つ

「4月役員報告」

4月8日(月) ココネリ研修室3
出席者 青木・保坂・内田・柳瀬・
山崎・土橋・濱・横田・竹

内・竹内(律)(司会) 橋本

●3月行事報告、大江戸花巡り参加者が8名と少なかった。(保坂)

●第35回定期総会資料作成について

・2018年度事業報告の件
主要事業計画内容については、原案通り了承一部開催月日・題名等今後検討する事にした。

・2019年度活動方針・事業計画の策定の件、活動方針は、原案通り了承した。又、事業計画は、「秋の日帰り旅行」は中止

・事業決算・予算関係の件

2018年度事業決算報告は、柳瀬氏より報告原案通り承認した。

2019年度予算案については、基本原案を了承し、本年度は、健生会35周年の事業予算が決定次第、原案予算を修正する。

・2019年度 役員選出の件
青木会長よりの原案通り了承した。若干修正した箇所あり。

●「春の日帰り旅行」は6月5日(水)に変更し、再度業者に依頼し決定した。

●「みんなのおんがくかい」の間確認、司会 山崎氏 内容役割分担者確認、次回詰める。助成金は今回満額回答を得た。

●5月号健生会ニュース・ニュース内容と分担の確認

巻頭言は、山崎氏にも加わってもらい、今後3名で対応する事とした。

ニュース、内容検討の作成は、次号より山崎氏が、役員会報告は竹内氏、に担当が決まる

●4月25日現在の会員名簿作成を準備する。尚、会員名簿の配布は、今の世情を鑑み又、危機管理面個人情報遵守の観点から今回より、役員会が管理する事で、配布しない事とした。

●健生会総会計画の件

総会計画の詳細会議は、4月22日(月)の「ニュース校正」会議後引き続き行うものとした。

*次回役員会5月6日(月)

ココネリ・多目的1
10時開催

*校正5月21日(火)

ココネリ・多目的1

*印刷・発送5月29日(水)

生涯学習センター・会議室
(報告) 竹内

◆お知らせ

◆「まゆの会」

日時 5月6日(月)

会場 ココネリ多目的1+2

作品 アートな壁掛け

持ち物 毛糸針(長め)・櫛

濱 ☎03-3990-1661

*今月は、額の中で織り絵を描きます。どうぞご参加をお待ちしております。

アートな

壁掛け作品



◆歩こう会

豊島区立「熊谷守一美術館」と

立教大学見学

日時 5月24日(金)

集合 西武池袋線 椎名町駅 北口

10時 小雨決行

入場料 700円(シニア料金は無し)

10時↓「熊谷守一美術館」観賞

立教大学「江戸川乱歩邸」見学

12時30分「キャンパス内食堂」にてランチ

14時・西武池袋店屋上「食と緑の空中庭園」でお茶

14時30分現地解散

☎090-9833-8815 保坂

◎全部で 約1時間ゆつくり

歩きます、是非ご参加下さい。

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 9名

3月21日(木) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 橋本光

内田稚代 土橋昌子 濱寿美子

柳瀬紀子 竹内善治 竹内律子

◆ニュース(印刷、発送) 9名

3月27日(水) 学習センター

青木玲子 内田稚代 土橋昌子

竹内善治 柳瀬紀子 橋本光

高山節子 田中節子 内田まさ子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(4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 八木ふみ子

◆「きらら生活支援昼食会」

(4月12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

水野清子 土橋昌子

◆「南町小学校安心安全ボラ」

4月 内田稚代 内田まさ子

佐藤みのり

◆「やすらぎ会」使用済み切手整理

4月 12日 9名

19日 16名

2019 年 (令和元年) 5 月 行事案内

- ▼ 6日 (月) 10:00 「役員会」 ココネリ・多目的1
- ▼ 6日 (月) 13:00 「まゆの会」 ココネリ・多目的1+2
- ▼ 7日 (火) 13:00~16:00 「総会資料印刷・作成」 ココネリ研修室5
- ▼ 8日 (水) 9:30 「シルバー・コーラス」 総会&練習 生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 10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
- ▼ 10日 (金) 12:00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 13日 (月) 10:00 「健生会・第35回総会」 ココネリ・ホール3F 受付9:30分
- ▼ 15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
- ▼ 17日 (金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児医療療育センター
- ▼ 17日 (金) 10:00 「健康連絡会」 豊玉保健相談所
- ▼ 21日 (火) 10:00 「ニュース校正」 ココネリ多目的室1
- ▼ 22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
- ▼ 24日 (金) 12:00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 24日 (金) 10:00 「歩こう会」 熊谷守一美術館 西武池袋線椎名町駅・集合
- ▼ 28日 (火) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」 豊玉はつらつセンター
- ▼ 29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 (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



NPO 法人健生会 第35回 定期総会のご案内

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)

※ 当日、本年度の会費 3,000 円
家族会員 4,000 円を会計受付で
お支払い下さい。



大勢の方の出席お待ちしております。
(当日はお菓子のお土産を用意しております)

■春の日帰りバス旅行のご案内

~茨城県フラワーパーク&牛久大仏~

*実施日: 令和元年6月5日(水)



*参加費: 8,000 円

*集合場所: 練馬区役所前 8時出発 時間厳守
高野台駅ピーコック前 8時15分出発

*参加申込みは役員に手渡し又は郵便局へ
お振込み下さい。問合せ 03-3970-3451

*加入者: 健生会・口座番号

(00190-5-567939)

※詳しくはチラシを参照してください。

編集後記

天皇、皇后両陛下のご退位もまじかとなり、昨日は美智子皇后のご実家の正田邸が「ねむの木公園」となっており、お二人で訪問されたことが放映されていた。五反田駅から歩いて15分くらいのところにそれはある。公園の近くにインドネシア大使館があり、アジア婦人友好会のメンバーである私は毎年催し物で招かれた時には公園を訪れることを楽しみにしてきた。昨年もインドネシアの布地のバツテイクを研究している日本人の男性教授の発表とファッションショー新しいジュエリーの発表会があり、招かれた。たまたま前年度ミスユニバースがインドネシアから選出されたこともあり、その日は美しい出場者の一人でもあった。

美智子妃殿下がご婚約の日、玄関前に立たれた時の美しさとご親族一同の品の良さは、今でも脳裏に焼き付いている。そして両陛下が国民の為に又国民と共に歩んでくださったことにお二人に心からの敬意を表したい。元号が「令和」に変わろうとする今、大切な方々として決して忘れてはならない。

R・A

