

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. 413号

2019・6・1

発行：NPO 法人健生会

編集：役員会



「健生会」会長に就任して

健生会会長 保坂 武雄

令和元年最初の月、5月の総会に於いて会長にご指名頂き責任の重さに緊張感を覚えていきます。

現代が超高齢化時代と言いますが、私達は手放しでは喜べないようになりました。長生きしたいと思うより、心身ともに元気を保ちたいと言うことが切なる願望になりました。何人に一人が癌になる、何人に一人が認知症になる等々と言われ、日頃の話題、講演のテーマです。そして、個々人の状況がその俣健生会の課題でもあります。健生会は35年前、「自分の健康は自分で、皆の健康は皆で守ろう。それがなくなったらボランティアしよう」として設立されました。

まさかこれ程の長寿社会が来るとは考えていなかったと思います。総会でもお話ししましたが、健生会

員に求められる「健康・生きがい」は、これまでの高齢者に求められていたそれとは異なるアクティブでかつ文化的なものだと考えます。この数年「みんなのおんがくかい」「シネマ・クラブ」「美術館庭園・歩こう会」等々を立ち上げましたが、この様な企画をもっと増やさねばならないと考えます。幸い、役員会は若返っており、男性も増える兆しです。「地域福祉パワーアップカレッジねりま」は練馬区が12年前に開校した区内社会人のための学校です。第2期生として、上西さん青木さんが居り、現役員の過半数が卒業生と在校生です。ここで学ぼうとするマインドを持ち福祉や社会貢献について識見共に備えた人達です。今後の健生会

改革に大いに期待出来ます。

2011年に私が健生会に入会した時、初代会長上西正夫さんは名誉会長で、役員会は勿論、新年会や一泊旅行にも参加されていきました。35年前に健生会を創設25年間会長として発展させ見事に青木さんに譲った後でした。

運命的に私は、渡邊一雄さんの書籍に触れて感銘を覚えお手紙を書き、「湧くわく講座」に数回参加、健生会の方々にお会いしているうちに誘って頂き入会致しました。入会直後に役員をと言われた時の青木会長の言葉「会長も、小使いさんのようなものと思っています・」は入って直ぐに意味が判りました。又、最初の役員会を良く覚えていきます。上西名誉会長が提案した「NPO法人化」と言う重要案件に対し「もうこれ以上忙しくさせないで！」法人化の意味

も理解出来ない・・・」と全員で否決、上西さんが感情を飲み込むところを拝見しました。青木さんが会長として、役員会は何もかも自分達で考え自由に意思表示すると言う会に育てていたのでした。次月の役員会では一転して、法人化を可決、一旦決まると全員一致して手続きに入り1年余りで法人化し、現在に至ります。

入会して私は、沢山の素敵な会員にお会い出来ました。全身全霊とは言えませんが、会議だけでなく作業やイベントにも可能な限り参加し会を背負って立つ意識で過ごし、昔に劣らぬ多忙さです。「ボランティアだから、仕事より軽んずる」の意識はありません。

会長就任の経緯について述べて置きます。青木さんとは、会長若返りを考え昨年より探しましたが難しく、若返りは断念、渡邊顧問にもご相談し私が引き受けた次第です。青木さんには空席中の名誉会長をお願いし、役員会決定した次第です。従来、会長任期はありませんが、今後は不文律でも良いが、「会長任期は2年で留任あり。」とすべきと考えています。



●「健康」 旬の食材

夏に向かって「パプリカ」
赤や黄、オレンジ色をした、肉厚で大型のピーマンがパプリカです。甘く、ジューシーで、豊富な栄養を含んでいます。

パプリカに豊富に含まれるのは、ビタミンC、ベータ・カロテン、ビタミンEという、動脈硬化予防や老化予防に働き、免疫力を高める、栄養素で、夏風邪予防の為に欠かせません。なかでも赤パプリカは、これらを多く含んでいます。ベター・カロテンとビタミンEは脂溶性なので、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

また、パプリカのビタミンCは、加熱の損失がほとんどありません。そこでたとえば、パプリカをオリブ油でじっくり炒め煮にしてみましよう。栄養と甘みが凝縮されるうえに、夏でも2〜3日は冷蔵保存できる便利な一品になります。

監修 植木もも子先生 管理栄養士



●「第35回定期総会報告」

竹内 善治

5月13日(月) ココネリホール
10時開会 司会 山崎 隆司

●会長挨拶 青木会長

総会開催に当たって、大勢の出席に感謝いたします。議事に沿ってスムーズな進行をお願い致します。

●議長選出…保坂 武雄

会員数 141名
出席者 58名 委任状33通
計91名により成立
(会則10条4号により)

●議事

(1) 2018年度 事業報告
事業内容・レクリエーション・サークル活動&ボランティア活動その他説明

*まゆの会*練馬シルバー・コーラス*歩こう会*シネマクラブ*ナベさんの湧くわく囲碁講座*健康連絡会*きらら生活支援昼食作りボランティア*おしめたみボランティア*学校安心安全ボランティア*やすらぎ会ボランティア
(2) 2018年度 決算報告
2018年度 監査報告

(3) 2019年度 活動方針
(4) 2019年度 事業計画
(5) 2019年度 予算
(6) 2019年度 役員選出

役員紹介

○(1)〜(6) 議案は議案集通り説明者が報告全て賛成多数で承認された

●新会長 保坂武雄氏

*役員・新任役員・ニュース發送委員を紹介・新会員もで紹介
*新会長 保坂 武雄氏の挨拶
会長を受ける条件として青木名誉会長で残る。2年間は頑張る

*新名誉会長 青木玲子氏の挨拶
新会長引き継ぎは、難しい事でしたが、保坂氏が2年間引き受け頂けた、私が会長をバックアップしていく所存。
私が名誉会長のポストに適しているか、皆さんの判断を仰ぎたい(多数の拍手)

皆様の一層のご支援を賜りたい。
*顧問 渡邊一雄氏の挨拶
人間引き際が大切青木会長は心優しく、引き際が素晴らし人でした。頑固乍ら、我慢強く事を運ぶ。又新会長も頑固な処は似ていますが理想があり「健生会」をもっと良くしてい

●全員合唱
きたい信念があります。

「みかんの花咲く丘」・「森の水車」・「浜千鳥」・「茶摘み」

●閉会のあいさつ 内田 稚代
* 11時45分 終了



新名誉会長 青木玲子



新会長 保坂武雄



総会・休憩時間

話のひろば



■「孫の誕生」

鳴原 政子

今年の2月に、私の娘に長男が誕生しました。家族の中で大変喜んで、盛り上がっている今日この頃です。

私自身、心配事や考えさせられた事を聞いて下さい。娘から「お産の時、お母さんお願い」と言われていました。私も「いいわよ」と返事をして、そのつもりでいましたが、お産の予定日が近づくにつれて、不安な事を考えるようになり、増々心配になってきたのです。私の年齢を考えると、赤ちゃんを抱っこして、転んだりしないか？又落したりしないか？等々、失敗しないように世話する事が出来るかどうか、悩んでしまいました。いや、このような弱い気持ちではないいけないと、反省。昔私が経験した子育てや、孫の世話、昔を思いだし、前向きに頑張ろうと考え直し望みました。

その後、生まれてからは、毎日、毎日、赤ちゃんの顔を見て、お世

話していると、心配事、不安が解消されて行きました。それから1日、1日変化していく孫を見ると、生命のすごさに驚かされます。又私自身も楽しく、忙しく過ごして来た事に感謝。

これから残りの人生、元気で楽しく過ごして行きたいと思えます。「案ずるより生むが易し」ですね。

■「老猫」



橋高 敦子

テレビのチャンネルを廻すと愛くるしい犬や猫の姿を目にします。我が家にも今年満二十才になる老猫がいます。

名前は「ネネ」白地にグレーの優雅な美猫です。ネネは、私の妹が八年間育てた猫でした。当時妹は、末期の乳がんでした。

最期にネネをたのむと、何度か言われたのですが、当時我が家には大変こわい犬がいたものですから、私は「いいよ」と言う返事をしてあげる事が出来ないうちに、妹は亡くなりました。

あの時、妹に快い返事をする事が出来なかつた事を、私は後に、どれだけ後悔したことでしょう。

最期に安心させて、あげられなかった事を・・・あれから十二年の月日が流れました。ネネは家族の愛情を一身に受け、我が家で静かにゆつたり過して居ます。老猫とは言え相変わらず優雅な美猫です。

孫のいない私にとつてはまさに孫の様な存在です。

私も年を取りました。そして今日も又「ネネちゃん！ママと一緒に頑張ろうね」囁くのが、私の日課になっています。



■「年を重ねて思うこと」

嶋木 和子

終戦の2年程前に生まれた戦争を知らない私です。

父が病弱だったのか戦地に行かず母の実家も遠方だったのか、家族5人東京の下町で疎開もせず、大変な生活を送っていた事と・・・両親には感謝せずにはいられませ

ん。又戦争を体験された方々はどんなに辛い思いをされたかとお察し致します。

子供の頃は貧しい生活を送っている人が大勢いました。今の様な至れり尽くせりの時代に生かされている事に感謝の気持ちで一杯です。

持病のリウマチがありますが、自営の飲食業を週3日ほど手伝っています。この年になると結構大変なこともあります。歌が好きでシルバー・コーラスに所属し皆さんと楽しく合唱しています。又お友達とランチやお喋り、孫たちの世話など楽しみを取り入れながら頑張っています。余り無理はできませんが、ストレッチやながら体操と身体に気を付け、少しでもボランテアをして行きたいと思っています。

希望としては孫達の成長を楽しみながら介助を受けつつ、自分のことは最後まで出来たら良いなと願っています。

健全会の色々な行事や、ニュース等役員の方々のご苦勞に感謝しつつ、毎月のニュース等楽しみに読ませて頂いております。

♪～ 第9回「みんなのおんがくかい」開催～♪



大勢の方に参加して頂き、応援を宜しくお願い致します！！

- ◆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（旧練馬公民館）練馬区役所裏
- ◆出演グループ ①日本指笛協会（踊り子・翼を下さい・アメージンググレイス・ここに幸あり 他）
- ② 練馬シルバー・コーラス（瀬戸の花嫁・びわ・二つの雨のうた・コーラスかあさん）
- ③ ハーモニック・サンライフ（五番街のマリーへ・海に来たれ・ボルガ・マーチ・津軽海峡冬景色）
- ◆プロ出演 ※当日券、受付に用意ございます（協賛金500円）
- ① 山田流 現代邦楽三味線 中彩香能・五十川真子（二種の三弦のソナタ・猿蟹昔物語・ジャワリ）
- ② サックス&ギター 三四朗・星羅（真夏の果実・星に願いを・ひまわり・You are my sunshine）他

俳句 中村 清
目に青葉理の径友と行く
イノ出ると入山規制蕨狩り
新緑を道連れにして山歩き
羊等が令和を描く牧場かな
春光の一部となり行く子等の走

*新会員紹介
豊玉北 井野 みず江 様
*ご寄附 福澤 幸雄 様
渡邊 一雄 様
誠に有難うございました。

*練馬シルバー・コーラス紹介
私達と一緒に楽しく
合唱しませんか？
初心者でも大丈夫！
歌の好きな仲間と歌うことを
喜びとし、懐かしい曲や抒情歌
を楽しく練習しています。
練習日：第1・第3 水曜日
時間：午後1時30分～
3時30分迄
歌唱指導… 澤野 郁子 先生
ピアノ伴奏… 中澤 利佳子先生
電話連絡の上見学にいらして
下さい。随時受付しています。
☎ 03-3992-9060



《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、それぞれ的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。ゆっ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

「5月役員会報告」

5月6日(火)

ココネリ多目的室1

出席者 青木・保坂・内田・柳瀬・

山崎・土橋・横田・竹内・

竹内(律)(司会) 土橋

●4月行事報告

・4月9日 「シネマクラブ」

参加者が6名 予定通り実施

した。(柳瀬)

●「春の日帰り旅行」について

最新の参加者数を確認、20名

以上目処に募る。(内田)

●「歩こう会」について

5月24日(金) 10時〜14

時、椎名町駅前集合で「熊谷守

一美術館」他予定通りのコース

で行きます。(保坂)

●「みんなのおながくかい」

・6月1日開催準備の役割分担に

ついては、5月21日(火)午

後最終調整を図りチケット販

売状況を確認する事にした。

・招待者リスト等は青木会長に一

●「ニュース内容・役割分担の件」

・編集後記は6月分より内田氏

担当とする事とした。(山崎)

・ニュース行事案内の件

6月22日(土)「大江戸花めぐ

り」を追記した。

●4月の入退会者の件

5月5日現在会員数140名

内個人会員118名・家族会員

22名となります。(柳瀬)

●その他

・5月18日(土) 10時〜

第12回「パワーアップカレッ

ジ祭」ココネリ3階

・5月19日(日) 16時〜

第24回「くるみ割り人形」

ジョイバレエストウーディオ

・5月24日(金) 17時〜

「豊島区芸術文化劇場」 竣工

内覧会

・5月25・26日

「練馬ファミリーまつり」

都立光が丘公園けやき広場

・5月19日(日) 10時〜

・第32回 「照姫まつり」

都立石神井公園とその周辺

*次回役員会6月3日(月)

ココネリ・研修室2東

10時〜

*校正6月18日(火) 10時〜

ココネリ・多目的1

*印刷・発送6月26日(水)

10時〜

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 6月3日(月) 13:00

会場 多目的 1・2

作品 面白いデコレーション

ブローチを作ろう

持ち物 ハサミ、糸、物差し

刺繍、ビーズ、パッチワーク色々

ブローチの中に縫いこんで…

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(割付・校正) 11名

4月22日(月)ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

山崎隆司 横田邦彦 土橋昌子

濱寿美子 柳瀬紀子 橋本光

竹内善治 竹内律子

◆ニュース(印刷、発送) 16名

4月26日(金) 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 竹内善治

柳瀬紀子 田中節子 内田まさ子

橋本光 落合澄子 八木ふみ子

高山節子 嶋木和子 荒京子

館岡美智代

◆「おしめたたみ」ボラ

(5月・小茂根)

篠崎玲子 高村直子 清水マツ子

八木ふみ子 菅原美佐子

◆「きらら生活支援昼食会」ボラ

(5月10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

5月 内田稚代 内田まさ子

◆「やすらぎ会」切手整理 ボラ

5月 10日 12名
24日 2名

2019 年 令和元年 6 月 行事案内

- ▼ 1日 (土) 「シルバー・コーラス」 おんがくかい出演・リハーサル時間 10:00~10:30
- ▼ 1日 (土) 「**健生会主催みんなのおんがくかい**」 生涯学習センター役員集合時間 9:00
- ▼ 3日 (月) 10:00 「役員会」 ココネリ・研修室 2 東
- ▼ 3日 (月) 13:00 「まゆの会」 ココネリ・多目的 1+2
- ▼ 5日 (水) 「**健生会バス旅行**」 練馬区役所前 8:00 出発 高野台駅ピーコック前 8:15 出発
- ▼ 7日 (金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児医療療育センター
- ▼ 10日 (月) 詳細未定 「シネマクラブ」 ユナイテッドシネマ豊島園
- ▼ 14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
- ▼ 14日 (金) 12:00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 18日 (火) 10:00 「ニュース校正」 ココネリ多目的 1
- ▼ 20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
- ▼ 21日 (金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児医療療育センター
- ▼ 22日 (土) 9:00 「大江戸花めぐり」 代官山方面、練馬駅大江戸線改札口
- ▼ 26日 (水) 10:00 「印刷・発送」 練馬区立生涯学習センター会議室 1
- ▼ 26日 (水) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」 豊玉はつらつセンター
- ▼ 28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

〜〜 代官山から〜中目黒 〜

◆日時：6月22日 (土) 締切日6月14日 (金)

◆集合場所：練馬駅・大江戸線改札口 午前9時集合

*市川先生と東急東横線・代官山駅 午前10時・合流

◆参加費：3,500円

◆事前申込先： 土橋 03-3979-3451

当日の連絡 青木 090-4063-7545

◆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。



*当日の連絡先：柳瀬
080-5417-7790

◆春の日帰りバス旅行
〜茨城県フラワーパークと牛久大仏〜
園内のバラ、800品種、30,000株
温室ではベコニア・ダリア・観葉植物等
日時：令和元年6月5日 (水)
集合：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

編集後記

石神井川堤の桜の枝が水辺までしだれ、素晴らしい光景を眺め感動したのもつかの間、青葉若葉の季節となり一番よい季節に記念すべき、令和元年第35回総会が、執り行われました。新会員になられた方々も出席頂き、会の様子が分かりいただけましたでしょうか、今月はみんなのおんがくかい、それが終わると日帰りバス旅行、大江戸花めぐりと続きます。どうぞこの機会に是非、参加され、会員同士の親睦をはかっていただきたいと思います。

総会が終わった次の日、ほっとして、庭に出て見ると総会で歌った「みかんの花咲く丘」のみかんの木に丁度白くて小さい花が咲いていて、横にあるゆずの木にも、全く同じに見える白い花が咲いていました。葉も同じでした。なぜ？・・・

これから夏に向かって行くわけですが、暑さに備え緑のカーテンとして我が家では梅の木の枝を伸ばしています。今年はこの時期どんどん枝が伸び、今年はずいぶん窓まで迫ってきています。皆さまは、どのような対策をたてるのでしょうか、ニガウリの葉で覆う方も



U・C