

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. 415号
2019・8・1
発行：NPO 法人健生会
03-3991-2444
編集：役員会



出合いの大切さ

事務局 山崎 隆司

健生会ニュースの巻頭言に初登場の山崎隆司です。

4年前、会社人間であった私が、今までとは全く違う世界で残りの人生を歩みたいと考え、ある出合いから、練馬区主催の「地域福祉パワーアップカレッジ練馬（パワカレ）」に入学し、2年間の地域福祉活動の実態を学んだ卒業式で青木名誉会長に初めてお会いし、健生会への入会のお誘いを受けました。当時、ボランティア活動（社会貢献）を学んだことで、卒業後は具体的な活動を実践したいと考えていた時期でもあり、この出合い（御縁）を大切にしようと考え、2年前に健生会に入会しました。

私は、会社の現役時代はボラン

ティアとは無縁でしたが、パワカレ時代に、練馬社会福祉協議会の紹介で、外出が困難な将棋好きなお父親を介護中の娘さんから、自宅での将棋相手をして欲しいと声をかけられました。週1日の訪問でしたが、父親が楽しそうな姿が嬉しいという娘さんの笑顔に触れ、自分が頼られている喜びを実感し、ボランティア活動は、相手の為だけではなく、自分の為でもあることが理解出来ました。

私は、今までも、出合いを大切にして生きて来ましたが、これからも出合いを大切にしたいと願っています。人生最初の出合いは両親です。私を生んだ両親の出合いがなければ、自分はこの世に誕生していません。両親も、夫々両親の出合いがなければ生まれていない訳ですが、10代遡ると1000人の人達（祖先）の出合いが私

の誕生に繋がっています。20代遡ると、その人の数は100万人になります。驚きの数字です。多くの御縁のお陰で、今、自分が生きていく訳です。さて、「時は流れない、時は積み重なる」、という言葉があります。年齢は取るものではなく、重ねるもの。樹木のように1年1年を積み重ね、その生きた証としてきれいな年輪を刻んでいく様に、様々な出合いの中で人生を歩みたいものです。年齢を重ねることにより蓄積されていく知能を「結晶性知能」と呼ばれています。これは、私たちが心豊かに生きていくための根本ともいえる認知機能です。この知能は、年齢を重ねないと蓄積されない（従って、若者にはない）知能であり、宝石が結晶化して輝きを増していくことに準えて命名された様です。環境に対応して、幸せに生きてい

くための脳機能であり、80歳を超えても伸ばし続けることが出来ると言われています。健康で生きがいのある人生を歩む為にも、この結晶性知能を鍛えて行きましょう。105歳で亡くなりました聖路加病院の日野原重明氏の説によると、昔の時代に比べ、現代は実年齢が7掛け時代の様です。

つまり、人生100歳時代に生きる我々は、昔の古希（70歳）が、今の100歳だという事です。従って、80歳を過ぎても、未だ昔の56歳程度（ 100×0.56 ）だという事です。

私は、これからの人生を考えると、「今日が一番若い日である」と考えることにしています。感動する心と感謝の気持ちを大事に、笑顔を大切に、元気で暮らして行きたいものです。出合いは人生を豊かにします。今日も又、明日も又、新しい出合いに感謝しましょう。

健生会も多くの人達に支えられて、今年35周年を迎えました。この長い間、会員同士の様々な人々の出合いがあったことでしょう。私も健生会活動を通じ、皆様との様々な出合いを今後共楽しみにしています。

■「健康便り」

健康長寿秘訣研究会 松島 勇次
世界長寿国の実態

和食の世界無形国連教育・科学・文化機関（ユネスコ）アメリカの二ニューヨークメトロポリタン美術館にて、和食のPRイベント開催。京都の老舗料亭が桜の宴と題して、蒸し物、ちらし寿司、ゴボウのすり流しなど11種類をアメリカ人約90人に美しい盛り付けや繊細な味付けを披露しました。そして、和食が世界に誇れる文化を確信しました。海外では、和食の人氣が高まつていて、フランスではみそやしょうゆ、ワサビ、ゆず、昆布などを使う一流シェフが増えていきます。海外の和食店も増えていて、日本貿易振興機構（ジェトロ）の調査によると、アメリカで、和食店数約15000店、フランスは約10000店、イギリスでも500店以上あつて、和食を目的に訪日観光客も多くなつています。外国人観光客が訪日時に期待した事で、最も人氣のあるのは食事で一位が寿司だった。海外で和食人氣が高まる一方で、日本人の和食離れが進んでいます。ガス都市生活研究所が、首都圏で約3300人

に行った調査では、毎日一回味噌汁を飲みたいという人が約65%に下がり、特に20代では半数以下でした。朝食にパンかご飯の問には、ご飯は34%に減少し、パン食は6%に増加しました。スナック菓子やビスケットだけの朝食や昼食。サンドイッチと焼きそばの夕食。箸をきちんと使えない子供、そして家族は、それぞれ好きなものをばらばらの時間で食べる。家族が食卓を囲んで、一汁三菜を基本とする食事の理想からほど遠い食の世界遺産登録で日本人が和食の魅力を再認識する必要があります。和食の特徴1. 自然の尊さ 2. だしを使うなど、食材の持ち味を引き出す工夫が発達の3. みそやしょうゆ、日本酒など風土に即した発酵食が発達している4. 味噌汁、魚や野菜などのおかずによつてバランスよく構成5. 動物性油脂を多用しない 6. 料理に葉や花をあしらひ、美しく盛り付ける表現の発達 7. 季節感を出すため、季節に合った食器を使い部屋のしつらえ 8. 正月や田植えなどの関連 9. 食事の時間を共有して家族や地域のコミニティーの絆を作る。

■大江戸花めぐり報告

土橋 昌子



6月22日（土）9時、大江戸線練馬駅を10名で出発、代官山駅で市川先生と合流する。

代官山駅は、名前のとうり山の上下に出来た駅だそうで、駅から15分程歩いた所に、旧朝倉家住宅があります。

朝倉邸は明治に米穀商を営み、財をなして、大地主となり、後に政治家となつた朝倉虎次郎によつて大正8年に建てられました。

2階建て木造建物と回遊式庭園公園になつていて、春はツツジ、秋はモミジを楽しむ事が出来るそうです。明治から昭和30年頃までに建設された大きな邸宅の特徴を顕著に表しています。今は渋谷区が管理しているそうです。そこから少し歩くと2つの大使館があります。1つはデンマーク大使館、もう1つのエジプトアラブ大使館の玄関前には、小さなスフィンクスの石像が置かれていました。エジプト大使館の直ぐ側の一角

に昭和の歌姫と言われた、美空ひばりのひばり御殿があります。今、自宅は記念館として解放されていますが、道路から見える玄関前には、生前に使われていた、「リムジン」の車が綺麗に磨かれて置かれていました。代官山の西郷山公園は西郷隆盛の弟、従道（つぐみち）が兄の再起に備えて準備した土地でした。桜島の溶岩で作つた記念碑が出身地、鹿児島を物語っています。今は芝生広場と瀧や展望台もあり、天氣の良い日は、富士山も見ることが出来るそうです。代官山Tサイトは蔦屋書店を中核とした、本、映画、音楽といった内容を中心に豊かな生活を提案する「ライフスタイル提案形商業施設」です。木々に囲まれているここに居るとコーヒーを飲みながら本でも読んでみると1日中過ごせそうです。代官山は古い物と新しい物、民家とセレクトショップや、お洒落なカフェ、レストランなどが程よく調和されている、とてもフアッシュヨナブルな街です。昼食は恵比寿のイタリアンレストラン、「ビバーチエ」で頂き、その後、解散になりました。

8月15日

忘れてはいけない多数の犠牲者を出した戦争、1945年8月15日正午、昭和天皇はラジオを通じ日本の戦争の降伏を国民に伝えた。満州事変から日中戦争、太平洋戦争へと拡大した戦争は、15年におよんだ。政府によると日本の戦没者は軍人・軍属、230万人、民間人80万人、アジア・欧米諸国にも多くの犠牲をもたらした。政府は63年から毎年8月15日に全国戦没者追悼式を催し、82年にこの日を「戦没者を追悼し、平和を祈願する日」とすることが閣議決定された。

世界で初めてアメリカが、日本の広島と長崎に原子爆弾を投下した。それにより広島は推定14万人前後の人が亡くなるか、行方不明となり市民のおよそ半分相当。広島投下、1945年（昭和20年8月6日）午前8時15分
長崎投下、1945年（昭和20年8月9日）午前11時02分
毎年8月に両県とも平和記念式典を開催し、NHKでも放映され、その時は私も、一緒に黙祷します。記 内田稚代



原爆投下で
8時15分に
止まった時計



《健さんの試写室便り》

第83回 高田 健治

「ゴールデン・リバー」

1880年代ゴールドラッシュに沸くオレゴン州、最強の殺し屋と言われたシスターズ兄弟、兄イーライと弟チャーリーは、提督と呼ばれる男から内密の依頼を受け、金を見分ける化学式を見つけた化学者ウォームを追う。先行していた男モリスと捕まえる。だが、金を手にすると、それぞれ異なる想いを持ちながら4人は自身も知らなかった欲望が溢れ、黄金に魅せられ立場を超えて手を組むことになり、次第に波乱を呼ぶ・・

4人の個性派俳優がアクションと心理を演じ分ける新らしいウェスタン・サスペンス。
米、仏、西、羅

監督 ジャック・オーディアル
7月5日 公開 星 3つ
「ホット サマーナイツ」

高校を卒業したばかりのダニエルは、好きだった父親を亡くし部屋にこもりがちで、母親が、叔母の住む避暑地ケープゴッドに大学が始まる前の3ヶ月間気分転換に

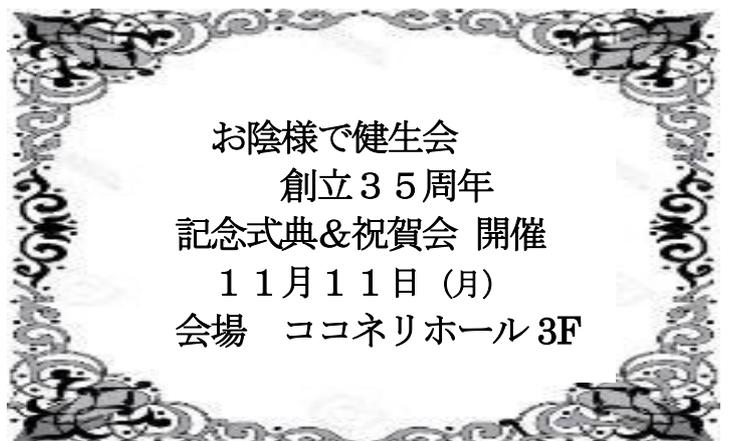
送り出した。ダニエルはそこで悪で有名なハンターと出会い意気投合する。2人は時間を過ごすうち大麻を売りさばくビジネスを始め、軌道に乗せる。ある日、ダニエルは偶然に、会う事を禁じられている町一番の美人ハンターの妹マッケイラに出会う・・

青春を彩る90年代カルチャーを背景に甘く切ない夏の体験。
米 監督 イライジャ・バイラム
8月16日 公開 星 4つ

「アルキメデスの大戦」

1933年、欧米列強との対立を深め軍拡路線を歩み始めて日本海軍は世界最大の戦艦を建造する計画を極秘裏に進めていた。しかし、これからの海戦は航空機が主力と言う持論を持つ山本五十六少将は巨大戦艦の建造が如何に無駄づかいかを独自に算出して見ようと考えた。山本は100年に一度と言われる天才数学者、権直（かいただし）に目をつけた。山本の熱意に共感した権の挑戦が始まる。太平洋戦争の舞台裏、歴史的衝撃のドラマ。ヤングマガジンに連載の同盟漫画が原作。

東宝 監督 山崎貴
7月26日 公開 星 4つ



お陰様で健生会
創立35周年
記念式典&祝賀会 開催
11月11日(月)
会場 ココネリホール3F

*新会員 紹介

石神井台
丸山 英子 様



話のひろば



■「あの日 あの時」

シルバー・コーラス代表

荻原 富貴子

私が小学一年生の時、太平洋戦争が始まりました。父は日本発送電株式会社勤務に勤務して、私達家族は清水にある社宅に住んでいました。空襲警報のサイレンが鳴り響くと、町の上空にはB29が轟音をたてながら飛行して行きま

した。警報を聞いて、勉強どころではありません。私は上級生に手を引つ張られながら、三保の松原を走りましたが、転んでしまいました。手をはなれても皆、必死で走つて振り向かず、行つてしまいました。一人になって、幼い子供に爆弾を投下する様な、無駄な事しないだと、子供心に思いました。寂しくもない、哀しくもない、涙も出ない、無感動でした。戦争をしているのだから、仕方無

疎開する事になりました。昔、養蚕をやつていて、何人も泊まれる大きな家でした。その後養蚕をやめて、祖父は三峰神社で経師職人として、屏風の裏打ち、神社の修理等をやつていたようです。

奥秩父の山の中では、戦争の影響もなく、兄や弟達は川で釣りや水遊びをして遊んでいました。

戦争が終わり、清水市三保の社宅に帰れることになりました。

祖母は淋しくなったのか、長男だけは置いて行けと言ひ出しました。

父が迎えに来てリックに農産物をぎゅうぎゅうに詰め、母と共にそれを背負い、幼い弟、妹達は手をつなぎ、私が号令をかけて両親とはぐれないようにして秩父を後にしました。上野駅に着いて目にし

たのは、私と同じ年頃の子供達が、黒い汚れた顔で身体を隠す程度の衣類を身にまとい、電車のガードを背に通る人達を笑つて眺めている光景でした。三十人位居ましたが、女の子の姿はなかったように思います。何処にいて、何をしているのか気がかりでした。男の子達は自分の置かれていた状況を嘆かず、明日に向かって、希望に眼が輝いているように見えました。

その後、彼らはどう生きてたでしょうか。私自身にもいろいろな事がありました。今、平和で豊かな時代を生きている自分を不思議とさえ思います。

■「箱根旅行の帰りに立ち寄る」

内田 稚代



5月の連休に娘から会社の山荘が取れたので一緒に行かないかとささわれ箱根に2泊して帰りに、小田原市にある「一夜城ヨロイズカフェーム」が7年前にオープンした。相模湾を見渡せる景色の良い場所に一周忌の時に建てられた「川島鎧塚なお慰愛碑」があった。其処に刻まれている言葉は

「私は蝶となって咲きみだれるお花から花へと舞い毎年咲く桜となつて花吹ぶきをお客様に散らし、たわわに実る果実となつてあなたの作品として美しくお皿の上に乗ります、美しく生き生きとした

ファームガーデンは私の夢です、その夢をかなえて下さい、今迄ありがとう。なお美より」というメッセージが刻まれている。なお美さんは女子大生アイドルとしてデビューしてから女優として活躍、鎧塚氏と出会い結婚、1年後に患

った鎧塚氏の片方の目の失明を2人で乗り越えるが結婚4年目に、なお美さんが「肝内胆管がん」と診断された。最後まで諦めずに舞台に立っていたが、出来なくなつたときには、大声で泣いたそうです。最後なお美さんは昏睡した時点で心肺も停止していたが鎧塚氏がお美さんの名前を叫び続けるとそれに呼応するかのようになつて大きく息をしたそうです。彼からの止まらぬアンコールの声に魂で応えたカーテンコールだったに違いないありませんね。(享年54才)



よろいっか 川島 鎧塚なお実慰愛碑

「7月役員会報告」

7月1日(月) (司会 柳瀬)

ココネリ研修室3 10時～

出席者 青木・保坂・内田・柳瀬・

山崎・土橋・横田・濱・

橋本・竹内

●6月行事報告

*「大江戸花巡り」6月22日(土)

参加者10名、予定通りのコースで実施。再開発で代官山も

景観・街並みが、素晴らしく変化していた又、市川先生のガイドも事前調査を綿密に良く出

来っていて、素晴らしい一日でした。

●7月行事確認

*30日(火)「納涼食事会」

参加者20～30名を目前

食事会をより楽しくするプログラムを検討する。

●「8月号ニュース内容と分担」

*夏休み等で行事少ないが、事案通りで了承。

●8月行事案内

*行事予定を了承した。

8月サークル・ボランテニア活動は休み。(やすらぎ会・まゆ

の会・安心安全ボラ(南町小)・なべさんの湧くわく講座&囲

碁講座・シルバーコーラス等)

●その他

*2019年度事業報告の件

東京都へ提出 (横田)

*地域活動パネル展(8月13～

健全会で出展参加 (山崎)

*地域他団体との連携化の件

「練馬明るい社会をつくりの会」

との文化事業等連携 (保坂)

*「アジア音楽舞踊演奏会」9月27日 文化センター(青木)

○役員会終了後11時30分～35周年実行委員会とした。

*「記念誌」作成スケジュールの打合せ、印刷・校正・完成等の報告と検討をした。

*次回記念誌編成確認会開催

7月8日(月) 13時～

ココネリ3F

○次回役員会8月5日(月)

ココネリ・多目的室1 10時

*校正8月22日(木)

ココネリ・多目的室1 印刷・発送8月28日(水)

生涯学習センター・会議室

(報告) 竹内



◆お知らせ

◆「歩こう会」 「小石川後樂園」

水戸黄門ゆかりの名園

日時 8月21日(水)

集合 9時 大江戸線

練馬駅改札口前

会費 昼食と入園料2000円

(入場料300円・65歳以上150円)

10時～12時 庭園観賞

12時半～14時 涵徳亭にて

申込は8月15日迄・先着15名

※事前予約が必要です。

☎090 9833 8815 保坂

☎090 4000 1215 土橋

◆「シネマクラブ」

8月9日(金)

ユナイテッドシネマ・豊島園にて

*鑑賞作品と集合時間は、一週間前に決まります。

ホームページをご覧頂くか、担当

柳瀬までお問い合わせ下さい。

ご連絡お待ちしております!

☎080-5417-7790

◆ボランテニア活動

◆「囲碁クラブ」

7月18日・豊玉すこやかセンター

渡邊一雄 青木玲子 保坂武雄

小泉庄三 他10名

◆ニュース(割付・校正) 11名

6月18日(火)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) 14名

6月26日(水)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 荒 京子 内田まさ子

橋本光 落合澄子 今村安江

高山節子 嶋木和子

◆「おしめたたみ」

7月・小茂根

高村直子 清水マツ子

篠崎玲子 菅原美佐子

八木ふみ子

◆「きらら生活支援昼食会

7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

7月 内田稚代 内田まさ子

◆「やすらぎ会」切手整理

7月12日 8名

26日 名

2019年(令和元年)8月 行事案内

- ▼ 2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(月) 10:00 「役員会」ココネリ・多目的1・午後年記念誌編集委員校正 研修室4
- ▼ 9日(金) 詳細未定 「シネマクラブ」ユナイテッドシネマ豊島園
- ▼ 9日(金) 10:00 「きららカレー作り」豊玉すこやかセンター
- ▼ 16日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 21日(水) 9:00 「歩こう会」小石川後楽園 練馬駅大江戸線改札口9時
- ▼ 22日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ多目的1・午後年記念誌編集委員
- ▼ 28日(水) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター会議1



8月お休みサークル&ボランティア
やすらぎ会・まゆの会・南町小安心安全
なべさんの湧くわく講座&囲碁講座
練馬シルバー・コーラス

暑中お見舞い
申し上げます



例会； 映画の中の『笑いと人生』 入場無料
～優れた笑いにはペーススがある～笑いとペースス、それが人生だ！

- ◇ 講師：高田 健治 氏
- ◇ 日時：9月6日(金) 9:30～12:00
- ◇ 場所：ココネリホール3F (練馬駅)
- ☆ シネマクラブ講師 高田健治氏のお話とフィルム上映♪
4人の喜劇王、～チャップリン、キートン、
森繁久彌、渥美清～ の名場面から…どんな作品が
上映されるのか？乞うご期待!! お楽しみに！
- 連絡先：080 5417 7790 柳瀬、090 9833 8815 保坂



編集後記

今年の7月は例年と違い涼しくて凄まじく暑かったが、後半になって急に暑くなりました。今、8月号のニュースを割り付け編集をしていますが、非常に暑い！冷たい飲み物や、冷えた果物で、補給しながら作業している。

7月30日は納涼食事をしたが、何時もなく、出席者が殺到！ 人数の予想がたてにくい、これ以上席を作れないほどになった。何班かに分かれて役員が案内する。

そして食事が終わると、9月に高田氏の映画の話、講演がある。こちらも大勢の参加を、お願いしたい。

健生会創立35周年の記念誌発行の原稿もほぼ揃ったので、8月の暑い最中が丁度校正するのに編集委員は集まって作業をすることになる。その他式典に関する担当等の検討会もやっていかねばならない。夏休みも役員は忙しくなっていく。

皆様においては、どうぞ熱中症に十分気をつけて暑さを乗りきってください。

そして11月11日の健生会創立35周年式典&祝賀会に会員の皆さんと外部のお世話になっている方々と、共にお祝いしたいと思います。予定下さい。

宜しくお願いします。

C・U

