

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. 416号
2019・9・1
発行：NPO 法人健生会
03-3991-2444
編集：役員会



健生会・35年目の夏

健生会会長 保坂 武雄

今年の夏は6月末から7月18日迄、東京の日照時間が例年の14%と夏が来ないのでと心配でした。それが、23日梅雨明けと同時に猛暑到来、31日には全国147地点で猛暑観測し新記録として熱中症の危険が叫ばれ大騒ぎです。そして、12日現在の予報は9月も猛暑とのことですが当てになりませんネ？健生会8月は原則お休みの筈ですが、ニュースの原稿、校正、印刷発送はいつも通りで、内田副会長は皆から集まる原稿をページに当てはめる編集作業があり、スーパーウーマンぶりを発揮しています。

シネマクラブ9月6日のシネマ

例会の準備は柳瀬役員の担当です。高田健治さんが選んだ4人の喜劇王達、チャプリン、キートン、森繁、渥美の7本の映画に目を通してどの様に皆さんに観て頂くか準備しています。この作業は結構重労働でしたが大変に楽しめました。例えば、夫婦善哉は美しい淡島千景ととぼけた森繁の好演。男はつらいよ・知床慕情編は渥美清に貫録の三船敏郎と竹下景子がからむチャップリンのキッドは捨て児を拾ってしまうが、次第に本当の親子以上に互いの情が移るお話。キートンのハードラックは、落ち込んで自殺を試みるも不運？な偶然で失敗をかさね続ける・・・何れも良く笑わせてくれるし、涙を止められない作品で暑さも疲れも吹っ飛びました。嬉しいことがありました。バスターキートンについてですが、フランス大使館文化担

当として、音楽、映画などを40年間も企画実施された、田村道さんが健生会ニュース先月号の囲み記事をご覧になり、「公員でなく、練馬に住んでもいいないが大好きなキートンを上映するなら、是非出席させて欲しい」とメールしてこられました。勿論、お出で頂き高田さんとの対談もこちらからお願いました。

さて、1985年3月に創立された健生会は35年目を迎えました。2011年2月入会の私は、創立者・上西正夫さんにはお元気な名誉会長としてお会いしました。最初の仕事は、ホームページを作ることでした。当時、巻頭言は、上西さんと会長の青木さんでしたが、この年の8月号に上西さんが書いていますのは、練馬区福祉会館の館長だった頃に「ボランティア講座」を開催された事です。こ

れが健生会につながったように感じます。|| ホームページ参照 ||

11月11日には記念祝賀会を行います。準備は大詰めに來ていきます。記念誌は、地域のお世話になつて居る方々30名にご寄稿を頂き感激です。会員の多くの方には健生会についての思い出やご希望についての原稿を頂いています。この5年間の思い出写真を掲載し、ボランティア活動やサークル活動会員の皆さんよりの寄せ書きも編集しています。記念式典には、ご来賓の方々と会員の皆さんにお出で頂きます。式典の中で渡邊顧問には「フィランソロピー」についての特別講演をお願いしています。昼食後には、35周年にふさわしい楽しいアトラクションの時間を設けています。ご出席の会員には、「まゆの会」濱役員にお願いして、着物の帯地で作ったポーチのお土産を用意しています。是非、今から予定してご出席ください。

|| チャプリンの名言 ||

『私の最高傑作は 次回作だ』

『死と同じように』

避けられないものがある

それは生きることだ』

『無駄な一日それは笑いのない日』

■健康便り

康長寿秘訣研究会 松島 勇次

世界最先端研究く世界長寿国

の実態

和食料理の真髄

「いま私たちはやむを得ない」

(一) こめ 玄米 雑穀 江戸時代

の医者安藤昌益(人は米なり)

広島原爆症は、玄米と塩のおに

ぎりで乗り切った。

未精製の穀物は糖化予防(AGE)

動脈硬化の元区 雑穀は、食物繊維、ミネラル、良質なたんぱく質

が豊富で免疫力を高める 世界最先端の生理学を研究のNASA

(アメリカ航空宇宙局) 雑穀の優れた栄養バランスに注目アメリカ人の200万以上の雑穀ファン

(ま) 豆類 たんぱく質 ビタミンE マグネシウムが豊富

大豆のイソフラボン(女性ホルモンと類似) レシチンは認知症予防

更年期障害や骨粗鬆症予防 酒のつまみのナッツ類 枝豆やピーナ

ツなどは、脳の若返り、ファイトケミカル(生理活性物質) 多くが

ん予防や抗酸化力作用

(二) ごまなどの種子類

中国ではごまは不老の妙薬若返り

のビタミンE セサミンは強力な

抗酸化作用、肝機能強化や動脈硬

化予防、戦国武将や忍者の携帯食

は、胡豆昆は最新研究で免疫力が

アップする。

胡麻・抗酸化作用の強いセサミン、

ビタミンE

大豆・イソフラボン、レシチン、

サポニン

昆布・ミネラルが豊富 ヌルヌル

ネバネバで免疫力強化や精神安定

効果

(た) 卵・神秘なる生命が誕生す

る不思議な力

東洋医学では卵黄は、血液 体液

骨などの働きを助け心臓の強化

卵と納豆は、脳細胞に大変良いコ

リンが含まれていて、これが認知

症予防のアセチルコリン(神経伝

達物質) になります。卵はスーパ

ーフードで9種類のアミノ酸、特

に重要なメチオニンが豊富や田植

えなどの関連

食事の時間を共有して家族や地域

のコミュニティの絆を作る。

■納涼食事に参加して

青木 玲子

連日の猛暑の中、7月30日も

ご多分に漏れず酷暑となった。東

新宿A1出口から出て反対側すぐ

という触れ込みだったがメイン道

路から「がんこ」までが暑さの中、

結構な道のりに感じられた。

山野愛子邸にできた料亭とい

うことで皆様の興味を引き、46

名の参加となった。これは昨今の

納涼会参加数では抜きんでている。

保坂会長挨拶、山崎役員の乾杯

で食事がスタートし、お料理も中

高年向きで美味しく、また量もち

ょうど良く、楽しめた。

竹内律子役員が3名の友人をお

連れになり、会員の田偉さんもご

主人の代わりに友人を誘われてい

た。また長い間入院されていた斎

田豊さんや北田攝子さんがお元気

になられて参加してくださいまし

とは本当に嬉しいことでした。

余興に入ると、渡辺顧問いつも

の美声で「風の盆」を歌い、中国

の方ですが日本在住の田さんが

「夜来香」や、そのご友人も日本

の「四季の歌」を飛び入りで歌っ



てください、やんやの喝采を浴び

た。また高田さんはいつものいな

せな着物姿で踊りと歌を披露して

くださいました。最後にはシルバー・

コーラスの皆様が揃って歌を聞か

せてください、元気で楽しい歌声

であった。今回は、食事処の料亭

というところで、歌舞音曲は禁ぜら

れており、どの出演者の方も、お

隣の部屋の人のことを気を配らな

くてはならず、思い切り美声を発

揮していただけなかったことは申

し訳なかったと思う。次回はでき

たら歌えて、踊れて、という場所

を設定できたらと願う。

内田副会長は準備の段階から大

活躍で、若手の魅力ある司会者と

して定着した柳瀬、浜、両役員、

土橋役員、橋本役員、抽選や抽選

品を配るなど大忙しでしたね。写

真係は保坂会長、横田役員でした。

私は、今回は私的なことで忙し

くしており、当日参加できるかど

うかもわからなかったのですが、お

手伝いもできなかったのですが、そ

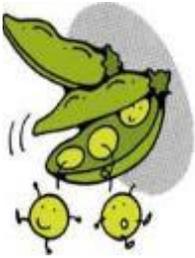
の代わり、役員の皆様の働きを外

側から見る機会となりました。本

当に暑い中、ご苦労様でした。あ

りがとうございました。参加の皆

様に代わり、お礼を申し上げます。



■シネマクラブ報告

柳瀬 紀子

8月9日(金) 7名参加

ユナイテッドシネマ豊島園にて

『ライオン・キング』を鑑賞

猛暑が続く八月の鑑賞日、早朝の劇場ロビーは夏休みの家族連れ、学生さん達でとても賑やか。ポツポツの香ばしい匂いと笑い声に包まれて、なんだか私までウキウキソワソワ休日気分で席に着きました。

ストーリーも音楽も、誰もが知っている「ライオン・キング」でも今回の作品が違うのは、圧倒的な映像美、アニメーションや実写を超えた、フルCGによる超実写!! 大自然の美しさ、動物たちのリアルさに驚嘆し、繊細に作り込まれたその表情には胸キュンです。

アニメーションの「ライオン・キング」は何度も観てきたはずなのに、また不覚にも感動の涙を流してしまいました。父ムファサの大きな愛、それをしっかりと受けとめることができた時に成長を遂げる息子シンバ。ディズニーの壮大なテーマ「サークルオブライフ(命の環)」は、子供や若い人には教訓のように感じるけど、今の私

には身をもってしみじみと共感。痛感。若い時は、「ハクナマタタ!! 大丈夫・心配ないさ」と唄い踊るシーンが大好きだったけど。

高田さんのお薦めポイントには、やはり映像技術の素晴らしさ「ディズニーはやっぱ凄いな。さすがだねー。」との事。「昨今の映像技術革新には驚くばかり、これからはますます映画が楽しみになる!」とのこと。新会員の方も加わって頂き、鑑賞会アフターはいつも以上に和やかで楽しくてお腹もいっぱい。シネマクラブの大人の夏休みは、ディズニーの魔法にかけられて? 暑さも忘れたひとときでした。



《健さんの試写室便り》

第84回

高田 健治

「ドッグマン」

イタリアのさびれた町でドッグマンと言う犬のトリミングサロンを営むマルチェロ。質素な店だが犬の世話をしながら仲間と食事やサッカーを楽しむひと時さえあれば小心者のマルチェロは幸せだ。一方で暴力的な友人シモーネに支配される関係から抜け出せず、彼から持ちかけられた儲け話を断り切れず、大きな代償を払うことになる。以前の満ち足りた暮らしを失った彼は驚くべき計画を立てる。その企みは成就するのか?

カンヌ映画祭で主演男優賞のマルチェロフオンテが好演。伊監督 マッテオ・ガローネ

8月23日 公開 星 4つ

「引越し大名」

姫路藩書庫番 片岡春之助は書庫にこもりつきりで人と話すのが苦手な引きこもり侍。生涯に7回も国替えをさせられ、引越し大名とあだ名された、実在の大名、松平直短は日田への国替えを言い渡される。当時引越しは全ての

藩士とその家族全員で移動すると言う桁外れの費用と労力がかかる難事業、全ては引越し奉行に掛っている。誰もがなりたがらないこの役に、本ばかり読んで知識豊富な春之助に白羽の矢が立った。

移動人員1万人、距離6百キロ、金はなし。果たして春之助にこの難事業が成し遂げられるのか? 芸達者揃い、時代劇エンターテインメント。監督 犬童一心

8月30日 公開 星 4つ

「3人の信長」

桶狭間の戦いに敗れ復讐心に燃えた元今川軍がついに捕らえたのがなんと3人の信長、万一影武者の首を打ち取ってしまったら、今川家は笑い物になってしまう。威信にかけあの手この手で本物をあぶり出そうとする。しかし、真の信長を守るため3人の信長たちも我こそが信長と猛アピール、互いの誇りをかけた笑いと人情の謀略合戦が幕を開ける。

信長甲 EXILE TAKAHIRO

信長乙 市原隼人

信長丙 岡田義徳

日本 イメージフィード

監督 渡辺啓

9月20日 公開 星 4つ

■ 歩こう会報告

土橋 昌子

8月21日(水) 9時に大江戸線練馬駅を6人で出発し、2名の方とは現地合流で8名となりました。

今回は、小石川後楽園に行つて来ました。まだラッシュアワーの時間帯でしたので、満員電車に乗り慣れない混雑にびっくりしてしまいました。都庁前で乗り換え、飯田橋駅で下車。駅から徒歩3分と言う便利な所にあります。

ここは水戸黄門ゆかりの名園で2代目藩主の水戸光圀の代に完成した庭園です。庭の様式は、池を中心にした回遊式になっていて、円月橋、西湖堤など中国の風物を取り入れた、中国趣味豊かな庭園になっています。松の木なども色々な種類があり、どれも綺麗に手入れがされていました。

1月から3月までは梅、さくら5月からは花菖蒲、7月頃は睡蓮、8月頃は蓮、10月からは紅葉と1年を通して色々な花を楽しむ事が出来るそうです。

今回は大きなピンク色の蓮の花を見る事が出来ました。庭園の中を歩いていると、延段「のべだん」と言う大小の自然な石を切り、中

には青みがかつた石もあり、それを巧みに組合せた、中国風の素朴な石畳がありました。あまりの美しさに、靴を脱いで裸足で歩きたくなりました。白糸の滝は残念ながら補修工事中で見られませんでしたが、もう5年も掛かっているそうで、水戸藩の庭園でしたので、土器や石器などが数多く出て、何度も工事が中断されたそうです。今はオリンピックに向けて急ピッチで進んでいるそうです。季節が変わって又違う風景を見るのも良いかもしれません。猛暑の毎日でしたが、この日は曇り空で、涼しい風も少し吹いてくれて、8月なのに歩くのにはとても良い日でした。楽しみのランチは小石川後楽園入口にある、涵徳亭(かんとくてい)で和食御膳を頂き、その後、解散になりました。



『映画の中の笑いと人生』

～優れた笑いにはペーソスがある～笑いとペーソス、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)

☆ 健さんの試写室便り・シネマクラブ講師として大人気の

高田健治さんによる、楽しくて為になるお話とフィルム上映♪

今回は、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! 大勢の参加お待ちしております。

■ 受講 無料

問合せ先 090-9833-8815 保坂



*新会員紹介
東大泉
柴田 幸子 様

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

「8月役員会報告」

8月5日(月) (司会 横田)
ココネリ多目的室1 10時〜12時

出席者 青木・保坂・内田・横田・柳瀬・濱・土橋・橋本・山崎

※7月行事報告

●納涼食事会(7月30日)参加者46名

今年の納涼食事会は、東新宿にある優雅な隠れ家で行われる「がんこ・山野愛子邸」で実施。

美味しい料理と和やかな雰囲気、参加者からも好評。(詳細は、別途報告の通り。)

●NPO法人「練馬明るい社会づくりの会」との意見交換実施(7月18日) 同じ練馬区でボランティア活動している団体と親睦を

深め、互いの活動の更なる充実を図る事を目的に意見交換を実施。今後、お互いのイベントに参加し合い、交流する事とした。

※今後の計画

●8月9日(金)シネマクラブ(コナイテッドシネマ豊島園)(ライオンキング)

●8月21日(水)歩こう会(小石川後楽園)

●9月6日(金)例会「映画の中の笑いと人生」高田健治氏(ココネリホール) 9時30分〜

※「9月号ニュース内容と分担」を確認

※9月行事案内

*役員会(9月2日(月) 10時 (ココネリホール))

*役員会後、35周年記念式典につき検討(13時〜15時)ココネリ研修室1東

*校正(9月17日(火) 10時 (ココネリ多目的室1))、

*印刷・発送(9月25日(水) 10時 (生涯学習センター 会議室2))

※その他

●練馬区主催「2019地域活動団体交流会」(9月7日(土) 13時30分〜区民・産業プラザ内産業イベントコーナー)に参加予定。

(報告 山崎)

◆お知らせ

◆まゆの会

9月2日(月) 1時〜会場 多目的 1+2

作品 丸い小箱のカルトナー

ジュ

持ち物 糸、ハサミ、ピンセット、物差し

浜 ☎ 03-3990-1661

今月は、まあるい小箱作りから布を貼ってステキに変身しましょう!どうぞ 御参加下さい。お待ちしております。



■熱中症予防(脱水症を防ぐには)自分で作る OS〜I

一リットルの水(水道水でよい)に砂糖40グラムと

塩3グラムを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やし、水筒に入れて持ち歩

く。砂糖は腸からの吸収を助け、塩は日中汗で失った塩分を補給する為。

*馬場先生のアドバイスです。

◆ボランティア活動 報告

◆ニュース(割付・校正) 7名
7月23日、(火) ココネリ

内田稚代 土橋昌子 濱寿美子
橋本 光 柳瀬紀子 竹内善治
竹内律子

◆ニュース(印刷、発送) 17名

7月31日(水) 学習センター
保坂武雄 内田稚代 土橋昌子
山崎隆司 柳瀬紀子 竹内律子
今村安江 橋本 光 八木ふみ子
荒 京子 高山節子 坂本あや子
嶋木和子 落合澄子 内田まさ子
田中節子 館岡美智代

◆「おしめたたみ」

8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

8月9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

2019年(令和元年)9月 行事案内

- ▼ 2日(月) 10:00 「役員会」ココネリホール三分の一 午後35周年記念誌検討
- ▼ 2日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 4日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター
- ▼ 6日(金) 9:30 「例会」映画の中の笑いと人生の話 講師・高田健治氏 ココネリホール3F
- ▼ 6日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 6日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 13日(金) 10:00 「きららカレー作り」豊玉すこやかセンター
- ▼ 17日(火) 10:00 「校正」ココネリ多目的室1
- ▼ 18日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター
- ▼ 20日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 20日(金) 10:00 「健康連絡会」豊玉保健相談所
- ▼ 20日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 25日(水) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター 会議室2
- ▼ 28日(土) 8:40 「大江戸花めぐり」練馬駅大江戸線改札口8;40集合



大江戸花めぐりへのお誘い

〜〜変わりゆく銀座・止まらない再開発の波〜〜

*今回は「東京ミッドタウン日比谷」地下と東京フォーラム・東急プラザ銀座がメインになります。
暑いのでエアコンの効いた地下街を中心に歩きます。

◆日時：9月28日(土) 締切日 9月20日(金)迄

◆集合場所：練馬駅・大江戸線改札口 午前8:40分集合

*市川先生とJR有楽町駅中央改札出口 午前10時・合流

◆参加費：3,500円 (和食・写真・参考資料・謝礼・郵送代)



当日の連絡 青木 090-4063-7545

◆事前に電話で申込され、当日は、参加費3,500円を封筒に入れて

〒・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

何時もの年であれば7月がいちばん暑く8月の方が少し和らぐのに今年には猛暑となりました。熱中症にならないように、青汁、麦茶、等をそばに置いて連日、記念誌のまとめを完成させるためパソコンと向かい合っ

て進めてきました。やっと纏め終ったのもつかの間、ニュースの割り付け、編集を手掛けなければと、忙しい毎日。一方、街に買い物に出ると夏休みと言うことで、豊島園遊園地へ来る方の車で道路も渋滞気味、金・土曜日は、夜、8時になると花火の打ち上げの音も聞こえる。子供へのサービスで、親は頑張っている様子が伺えます。それを見ると、私達も子供、孫達の為に夢中で遊ばせ、何処へでも連れて行ったことを思い出します。

今は孫達も大きくなり、自分の将来を見据え勉強に忙しくしている様子が伺える。

健全会も7月30日に納涼食事をを行い、大勢の方の参加で、賑やかなひと時を過ごしました。帰り際に皆様からとても楽しかった!とても良かった!と嬉しいお言葉を頂きました。又9月は健さんの映画の話と映像、市川先生の大江戸花めぐりと続きます。大勢の参加をお待ちしております。これからも皆様と共に楽しみをもって参加出来る催しを考えて行く思いであります。

C・U



