

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. 417号

2019・10・1  
発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



伝え残しておきたいこと

健生会名誉会長 青木 玲子

健生会に入会して何が一番良かったかなーと考えると、それは「人のために時間を使ったことだ」と言い切れることだと思う。

私が会長を引き受けることになったいきさつを今回は記しておきたいと思う。今から14年ほど前、(2007年) 上西初代会長は次期会長を宇田川軍次さんに決めていた。その宇田川さんから「僕にはあと一年、会社の仕事が残っているの、青木さん中継ぎをやってもらえませんか？」という話がありました。宇田川さんは中年になっても色白の美青年で、手品はプロ、革細工もプロで繭の会で教えてくださった逸材でした。困

っていた宇田川さんを見て、「あー一年くらいなら」と気楽に答えたのでした。その宇田川さんは翌年の2008年9月、身延山にお年寄りや障がい者の皆様を連れて登った日、嵐に会い、山中で心筋梗塞で倒れ、突然帰らぬ人となりました。奥様や上西前会長の嘆きと落胆はいかばかりだったでしょう。そして私にお鉢が回ってきたのです。それからは上西さんは必要な場所に私を連れて行って健生会の会長としての教育をしてくださいました。それを見て快く思わず、心無い言葉を投げかけた人もいました。私はそういう言葉にはへこたれませんでした。いつも「神様はご存じ」という強い思いがあるからです。言いたい人には言わせておけという肝の座ったところがあります。私の唯一良い点かもしれません。

健生会は顧問の渡邊一雄先生、

現会長の保坂武雄さん、副会長の内田稚代さんや多くの素晴らしい役員に助けられて成長を遂げ、2012年にNPO法人にもなりました。それは大変良かったことと思っています。

今日は私の座右の銘でもある詩を書き皆様に伝えたい。このような心境で過ごすことができれば老いるということも自然に受け入れられると考えるので・・・。

最上のわざ

ヘルマン・フォイヴェルス神父

随想集「人生の秋に」より

この世の最上のわざは何？

楽しい心で年をとり、働きたいけれども休み、しゃべりたいけれども黙す、失望しそうなきに希望し

従順に平静に己の十字架をになう。若者が元気いっぱい神の道を歩むのを見てもねたまず、人のために働くよりも謙虚に人の世話になり、弱って、もはや人のために役立たずとも、親切で柔和であること。老いの重荷は神の賜物。古びた心にこれで最後のみがきかけろ。

まことのふるさとに行くために。おのれをこの世につなぐくさりを少しづつはずしていくのは、真にえらい仕事。

こうして何もできなくなれば、それを謙遜に承諾するのだ。神は最後に一番良い仕事を残してください。

それは祈りだ。手は何もできない、けれども最後まで合掌出来る。

愛するすべての人の上に、神の恵みを求めるために。すべてをなし終えたら、

臨終の床に神の声をきくだろう。「来よ、わが友よ、われなんじを見捨てじ」と。



## ■「健康便り」

康長寿秘訣研究会 松島 勇次  
和食料理の真髓

「こまごちちわやさしいこに」

(ち) チーズ チーズと納豆は健康長寿の王様で強力な整腸作用  
南米のビルカバンバの長寿の要因  
にチーズ チーズの人気は日本の食文化を広げワインやハーブと連動しています

(わ) ワカメなどの海藻類 海藻類は、大豆と並んで、腸内細菌を増やし、人間に必要なミネラル90種類すべてを含む食物繊維やクロロフィルに富みダイオキシンなど油有害なものを排泄 海藻類は、生命活動に不可欠な酵素を作るミネラルが豊富

(や) 野菜類 緑黄色野菜のβカロテンは、活性酸素の生成の抑制  
緑の野菜は、αカロテン、葉酸、ルテインはAGE (動脈硬化の原因となる最終糖化産物) を消去する作用 キヤベツ、ナス 大根などの淡色野菜は、ファイトケミカル (生理活性物質) が豊富で、がん予防や抗酸化力があって、アルツハイマー病や脳内の慢性炎症を抑え新しい神経細胞を誕生させる。

(さ) さかなや魚介類 オメガ3

脂肪酸 (DHA, EPA等) 特に青背の魚 (サバやイワシなど) 血栓を溶かす 慢性炎症を抑え神経細胞を成長、脳に有害なアミロイドβやタウの蓄積を防ぐ (アルツハイマー病の元) 血液循環を促し、脳の老化を防ぎ、がんの発生を抑制する。

(し) シイタケなどのキノコ類 ビタミンB群や食物繊維が豊富 免疫力を高め、がん細胞の増殖を抑制 最近、医療界注目のビタミンD

(い) いも類 食物繊維が豊富 血管を掃除する成分やデトックスの主役 腸内細菌は好んで食物繊維を食べる セロトニンを増やす

(こ) 酵母 発酵食品 腸内の善玉菌を増やし免疫力を上げる  
(に) 肉 必須アミノ酸が脳卒中を防ぎ、寿命予知たんぱく血清アルブミン値を高める。



## 《健さんの試写室便り》

第85回 高田健治

### 「任侠学園」

義理人情に厚い組長は社会貢獻に目がなく厄介な案件を引き受けてしまう、今回は経営不振の高校の立て直しに協力することに。NO2の日村は気が進まないが親分の言うことは絶対、自分たちを連れて学園へ。待ち受けていたのは無気力・無関心の高校生と事なかれ主義の先生たちだった・・・

全員善人、社会貢献的やくざ  
西田敏行、西島秀俊が好演  
世直しエンターテイメント  
松竹 監督 木村ひさし  
9月27日 公開 星 3つ

### 「蜂蜜と遠雷」

国際ピアノコンクールに集まったピアニスト達。復活にかける元神童亜夜、不屈の努力家明石、信念の貴公子マサル、そして突如現れた謎の少年風間、先ごろ亡くなった世界最高峰のピアニストの推薦状を持っている。一人の異質な天才の破壊的な演奏は衝撃と反発を与え、三人の天才たちの運命が回り始める。凄まじい演奏で見

る者全てを圧倒していく。熱い戦いの中で互いに刺激し合いそれぞれに葛藤しながらも、新たな音楽と人生の地平を開き成長していく4人だったが・・・

第35回直木賞と第14回本屋大賞ダブル受賞の恩田陸の原作を映画化。音楽映画として、ピアノ演奏の迫力にこだわり、4人のピアノはそれぞれ一流  
ピアノの演奏による  
東フィル 指揮 円光寺雅彦  
東宝 監督 石川慶  
10月24日公開 星 4つ

### 「閉鎖病棟 それぞれの朝」

長野県のとある精神科病院、死刑執行が失敗し、生きながらえた秀丸、幻聴が聞こえ暴れ出すようになり妹夫婦から疎んじられていくチュウさん、不登校が原因で通院して来る由紀、三人は家族や世間から遠ざけられながらも心通い合わせ明るく生きようとしていた。そんな日常を一変させる事件が起こる。秀丸が関与していると言う。

笑福亭鶴瓶、綾野剛が好演  
壊れそうな人生を夜明けへと導く、珠玉の人間ドラマ。  
東映 監督 平山秀幸  
11月1日 公開 星 5つ

## 話のひろば



### \*囲碁ボールとの出会い

竹内 善治

古希を迎えて、現役を離れてみて如何に仕事人間であった事に、今更ながら思い知らされました。

此れから自分が何をしたいのか、病気に成ったらどうしようか？・特に「認知症」に成らないだろうか考えさせられました。

とにかく練馬区の行政で「地域社会福祉」の現在の状況や、実際区民の高齢者の状況は如何なっているのだろうか知りたくて、「パワーアップカレッジ練馬」に入學してみました。一年間専門の先生方より、多方面に亘り「練馬区の地域社会福祉」の施策取組・各施設の現況・役割等実際の視察まで組み入れた勉強をさせて頂きました。そうした中で、「認知症予防」に夫婦で興味を持ち民間機関の講座に通い続けて、「認知症予防支援相談士」の資格を取得しました。

講義の中でスポーツが、予防の

大きな重要な一つであり、たとえば「或る町興して高齢者が全く新しいスポーツとして、「囲碁ボール」に盛んに取り組んでいて、「健康長寿」を実現している」お話があり、興味を持ち調べてみました。

「囲碁ボール」の実技動画を一目見て虜に成りました。

発祥地の「兵庫県柏原(かいばら)

の「囲碁ボール普及会」事務局長の前川様に連絡し概要や競技ルールと用具などを教授して頂くと共に神奈川県平塚市で、「市民スポーツ体験会」を行う事などを聞きま

した。「平塚市民スポーツフェスティバル」の競技主任、栗田様にお

世話頂き、初めて実技を経験しました、大人・子供・障害者と年齢

を問わず、明るく・楽しく・賑やかに、皆が知人のように行っていたのに、一段と興味と自信をもち

ました。こうした事から、「練馬囲碁ボール」サークルを「はつらつセンター豊玉」に場所をお借りし、

会員20名(全員60歳以上の高

齢者)を集めて、「月2回(金曜日)午後6時〜」目処に開催する事で

立ち上げました、用具は「柏原囲碁ボール普及会」に協力頂き購入

しましたので、漸く6月14日(金

)

練馬区で初めての「囲碁ボール」の「デモストレーション」をお世話に成った区各行政施設の方々とは会員皆様とで開催致しました。今後は継続した開催と、地域高齢者・健生会会員の皆様方に、より楽しく明るく「自立健康」の一助となる様活動していきたい。

### 「囲碁ボール」の

兵庫県大会・会場の写真



### ■2019年地域活動団体

交流会に参加 報告

9月7日(土)

山崎 隆司



練馬区内を中心に活動する地域団体(25団体)が集まり、各団体が活動内容を紹介とともに、抱える課題を共有し、参加関係者でヒントを出し合う等、交流を図る目的で開催されました。会から役員3名参加、保坂会長が「健生会は健康で生きがいを目的に集まって楽しく明るく活動する団体です。」と説明し、歩こう会やシネマクラブ等の活動を紹介しました。当日は、各種植樹活動を実行する団体、障碍者との対話の場を運営する団体、各種勉強会や音楽活動等を通じて交流する団体、環境問題に取り組む団体等、様々な分野で活躍する地域活動団体との交流が図れ、有意義な交流会でありました。

これからも、健生会活動を多くの皆様にPRし会員増強を図ると同時に、こうした団体との交流を通じて健生会活動の更なる質的充実を図っていききたいと考えます。

■ 例会報告 柳瀬 紀子

『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

日本フアッション協会

シネマ夢倶楽部推薦委員

健生会シネマクラブ主宰

9月6日(金) 9時30分より  
ココネリホールにて 28名参加  
残暑の厳しい中、また会場の都合  
で開始時間がとても早かった今回  
の例会ですが、シネマクラブのお  
仲間をはじめ会員の皆様、演題に  
惹かれてお集まりいただいた会員  
以外の方々と、ホールの大スクリ  
ーンに映し出される懐かしいフィ  
ルムを鑑賞しながら、軽妙な語り  
口の高田さんの楽しくて為になる  
お話を伺い、とても有意義な素敵  
な時間を共有しました。

まずはサブタイトルの中の笑  
いとペーソスについて。ペーソス  
を日本語にするのは難しいけれど、  
敢えて訳せば「哀しみ」でしょう、  
と。笑いと哀しみ、相反するもの  
のようだけど・・・そこで「笑い」  
についてアリストテレスの理論か  
ら・・・笑う動物は、人間しかない

い、そして笑うことは身体にい  
い！人間の笑いを分類すると4つ。  
人の欠点や失敗を見聞きしたり、  
見下した時に笑う優越理論。

予期したことが外れた時に起こる  
笑い、不一致(ズレ)理論。笑う  
事で、緊張や心に溜まったものを  
放出させる開放理論。最後に創造  
理論、笑いは人が作れるという事、  
これこそが、喜劇役者の本懐です  
ね。ということ、4人の喜劇王  
の話。バスター・キートンは百面  
相・パントマイムの名手、笑わな  
い男「都会的ダンディズム」に対  
してチャップリンは「田舎の放浪  
紳士」、森繁久彌は「都会的なおと  
ぼけ紳士」に対して渥美清は「底  
辺に生きる人々の義理と人情」と、  
対比しての説明が印象的でした。

そして、キートン「ハード・ラ  
ック」 チャップリン「キッド」  
森繁久彌「夫婦善哉」 渥美清「男  
はつらいよ・知床慕情」の名場面  
を鑑賞します。美味しいところを  
少しずつ得たような、もっと  
観たい！ような？最後の質問タ  
イムには、皆様より映画への熱い  
思い、素敵なおコメントをたくさん  
いただき、席を離れたくない余韻が  
残る例会となりました。



チャップリン 上映作品 ザ・キッド



バスター・キートン 上映作品 ハード・ラック



森繁久彌 上映作品 夫婦善哉



渥美清 上映作品 男はつらいよ・知床慕情

「9月役員会報告」

8月2日(月) (司会 保坂)

ココネリホール3分1 10時〜

出席者 青木・保坂・内田・柳瀬・

山崎・土橋・横田・濱・

橋本・竹内(律)・竹内

●8月行事報告

\*8月9日(金)「シネマクラブ

鑑賞会」7名で予定通り実施

\*8月21日(水)「歩こう会」8

名で予定通り小石川後楽園で

実施

●9月行事確認

\*9月6日(金)9時30分〜

ココネリホール3F西3分の1

例会「シネマクラブ 映画の中

の笑いとお話

今回は4人の喜劇王の名作品

と楽しくて為になるお話に期待

\*9月28日(土)

「大江戸花めぐり」今回は東京

の真中銀座・日比谷界隈の有名

ビル街を堪能する。

●「10月号ニュース内容と分担」

\*事前通りで了承。

●10月行事案内

\*なべさんの湧くわく講座& 囲碁講座・シルバー・コーラス

\*「NPO法人練馬明るい社会づく

りの会」とのコラボで「シルバ

ー・コーラス」の出演依頼あり、

今後打合せする(山崎)

●役員会終了後1時〜2時

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

最終確認

\*35周年記念関係予算検討

概算予算承認

○次回役員会10月7日(月)

ココネリ・研修室 10時開催

\*校正10月24日(木)

ココネリ・多目的1

\*印刷・発送10月30日(水)

生涯学習センター・会議室

(報告) 竹内

\*新会員紹介

埼玉県 所沢市

小山 康雄 様



渋谷区 初台

高橋 美智子 様

◆お知らせ

◆「まゆの会」

日時 10月7日(月)1時〜

会場 多目的室 1+2

作品 ステキな扇子入れ

持ち物 お針箱 物差し30センチ

浜 ☎03-3990-1661

今月は、扇子入れを作ります。そ

んなに難しく無いのでどうぞ御

参加下さい お待ちしております



◆「シネマクラブ」

10月11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。

☎080-5417-7790

◆ボランティア活動報告

◆ニュース(割付・校正) 10名

8月22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 山崎隆司

柳瀬紀子 竹内善治 竹内律子

横田邦彦

◆ニュース(印刷、発送) 15名

8月28日(水) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

土橋昌子 竹内善治 橋本 光

今村安江 柳瀬紀子 八木ふみ子

荒 京子 泉 芳子 内田まさ子

高山節子 田中節子 坂本あや子

◆「おしめたたみ」

9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

9月13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

9月 内田稚代 内田まさ子

◆「やすらぎ会」切手整理

9月 13日 10名

20日

# 2019年(令和元年)10月 行事案内

- ▼ 2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
- ▼ 4日(金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児医療療育センター
- ▼ 7日(月) 10:00 「役員会」 研修室3
- ▼ 7日(月) 13:00 「まゆの会」 多目的1+2
- ▼ 11日(金) 10:00 「きららカレー作り」 豊玉すこやかセンター
- ▼ 11日(金) 12:00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 11日(金) 詳細未定 「シネマクラブ」 ユナイテッドシネマ豊島園
- ▼ 14日(月) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」 豊玉はつらつセンター
- ▼ 16日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」 練馬区立生涯学習センター・第3講
- ▼ 17日(水) 16:30 「なべさんの湧くわく囲碁講座」 豊玉すこやかセンター
- ▼ 18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(火) 10:00 「校正」 多目的室1
- ▼ 23日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」 学習センター分館・バス 谷原体育館前下車
- ▼ 30日(水) 10:00 「印刷・発送」 練馬区立生涯学習センター



## NPO法人『健生会』 創立35周年記念祝賀会のご案内

日時：令和元年11月11日(月) 受付10:00 開始10:30

場所：ココネリホール3F (練馬駅北口直結産業プラザビル)

会費：2,000円 (折詰弁当と飲物・記念品・記念写真は後日郵送)

ご来場者に「35周年記念誌」進呈

第1部：記念式典&渡邊顧問による講演

第2部：記念祝賀会 出演 \*練馬シルバー・コーラス

\*菊田龍瑞様の詩吟と舞踊

\*片山陽一ご夫妻のカンツォーネ

\*雅太鼓 宗家 柴崎眞光社中

申込先：080-5417-7790

■ 役員に手渡し出来ない方は、予め電話で申込され、下記 口座に振込み下さい。

振込先：健生会(けんせいかい) 口座番号：00190-5-567939



### 編集後記

連日の猛暑日が一気に凌ぎやすい秋日和になりました。

お彼岸に先祖のお墓参りに行くとき園には真っ赤なヒガンバナとさるすべりのピンクの花が綺麗に咲いていました。

皆様もそれぞれに済まされたと思います。又、今月号には「地域活動団体交流会」に健生会からも3名参加した報告が載っています。今後の参考にしたいと思います。竹内さんも囲碁ボール活動について、説明書きして下さいますので、会員の方にも、参加方法をこれから検討して行きたいと思えます。

例会・高田健治氏のお話も楽しかった様子を柳瀬さんが、参加出来なかった方にも解かるように書いて下さっていますので、写真も入れてみました。

まだ先と書いていました創立35周年記念祝賀会も、段々と近続いてきていますので役員会では多くの事項を検討中です。

11月11日は外部の方と会員の皆さまで、35周年をお祝いしたいと思えますので万障繰り合わせの上、出席下されば幸いに思います。当日は素晴らしい皆様の演技が予定されておりますので、楽しみにしておいて下さい。



C・U