

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. 418号

2019・11・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



秋の夜長に

役員 山崎 隆司

今年は大変な猛暑と各地で台風
の被害も多く、厳しい夏となり
ましたが、漸く、秋の気配が感じ
られる季節になりました。

古来、日本人が季節の中で一番大
切に考えて来たのが秋と言われて
います。まさに収穫の秋です。

先人は、季節の春夏秋冬を、春(青
春)、夏(朱夏)、秋(白秋)、冬(玄
冬)、とし、秋の色を白と形容して
います。秋の夕日に染まった紅葉
を見ると、日本人に生まれた幸せ
をしみじみと感じます。

「裏を見せ 表を見せて 散る紅
葉(もみじ)」「(良寛)

日本の秋を代表する、名月、虫の
音、紅葉を大いに楽しみましょう。
「春秋秋思」と言う、春の日に感

感じる物悲しさと、秋にふと感じ
る寂しい思いを表現する言葉があ
ります。物のあわれを感じるのも、
秋の季節です。

さて私事で恐縮ですが、実母が今
年9月に104歳で亡くなりました。
老衰で大往生でした。最後に
会った時は、一人で食事が出来な
いため、食事の介助が私の最後の
親孝行になりました。

母の死去に接した時は、母を亡
くした悲しみより、母への感謝の
気持ちに先に込み上げて来ました。
私は二歳の時に父親を亡くし、母
一人に育ててもらいましたが私の
寝顔が亡き父にそっくりであった
ので再婚できなかつた、と母が生
前笑いながら言っていたことを想
い出しています。

私は、あの世があると信じていま
すので、亡き母は、あの世で亡き
父にきつと会えたことでしょう。

いつか死ぬが故に、生きることを
大切に大事にしなければならぬ
と痛感しています。出会った人と
は、何時か別れが待っています。
会うは別れの始まり、と言われて
います。

「大いなるものに抱かれあること
を、今朝吹く風の涼しさに知る」
(妙心寺管長 山田無文)
人は決して自分一人で生きている
のではなく、大きな力に抱かれて、
生かされているのです。

パワーアップカレッジ練馬の市川
学長から、「皆から祝福され」お
めでどうで生まれ、(皆に感謝の気
持ちをもって) ありがたうで死ぬ
のが人生」と教わりました。

「我以外、皆、我が師なり」の言
葉通り、自分以外の全ての人から
学び、全ての人に感謝して命を全
うしたいものです。
作家の井伏鱒二は、「この杯を受け

てくれ、どうぞなみなみ注がして
おくれ、花に嵐の例えもあるさ、
サヨナラだけが人生だ」と歌って
います。
ある映画の中に、「別れなければ
又、出会えないではないか」とい
う男が女に言う洒落た言葉もあり
ます。

秋の夜長に、昔知り合つて亡く
なった人との記憶を想い出し、再
び必ずあの世で会える楽しみを心
待ちにしながら、名月を仰ぎ見て、
今宵は一献傾けたいものです。



■健康 便り

寿秘訣研究会 松島 勇次

*江戸時代の最強の養生家 貝原益軒に学ぶ

60代より桜咲く楽しい人生の極意

福岡藩黒田家の藩医をつとめながら藩主に儒学（中国の孔子や孟子を祖とする学問）を講義し重用された。医学 儒学 歴史学 本草学など多数の著作を残しています。代表的な著作53冊は60歳から85歳までに書いたもの。

彼の熟年哲学は60歳までに種をまき60歳すぎから人生の収穫期です。貝原益軒は、若い時は病気の問屋でしたが、39歳の時22歳年下の初と結婚して愛の満ちた生活が、免疫力を上げて元気に過ぎました。独学で医学と本草学を修め、養生訓という貴重な人生の書を残し社会に役立っています養生訓に学ぶ

1. 善樂 健樂 長樂 心違いをせず、健康で気持ちよく楽しみ、長生きを楽しむ
2. 自然体の健康 自然を楽しみながらの散歩常に運動すれば飲食は進み、血液循環も良く元気。

健康にちよつといい話

*血液と血管の健康が健康寿命のカギ

近代医学の基礎を作った アメリカの医師 ウイリアム・オスラー

血管が若ければ万病を防ぐ
(人は血管と共に老いる)

生活習慣病は毛細血管の病気であり、日本人の実質な死因の第一は動脈硬化、ハーバード大学根来秀行、血液の機能（血液や毛細血管は命の営みの最前線）

1. 免疫機能
 2. 酸素や二酸化炭素を運ぶ
 3. ホルモンの運搬。 4. 糖質、脂質、アミノ酸を運ぶ
 5. 体温調節
 6. 体液の調整
- たんぱく質は、血管 血液 皮膚 酵素の主成分。血管を強くする食べ物 魚の力 青背の魚 大豆 納豆 豆腐 野菜の力 トマトカボチャ等 果物の力 豚肉など肉の力 酢の力
- 医師の医療行為の目的は、すべて患者の血流循環を良くすることです。(37、2兆個の細胞に栄養素を供給)



《健さんの試写室便り》

第86回 高田健治

「ファイティング・ファミリー」

ナイト一家は父も母も元プロ

レスラー、北イングランドの地元でレスリング試合を行い次々とエキジビションマッチを組みながら家族全員で戦い続けるライフスタイルを貫いている。主人公のペイジはプロレス命の女子だが愛らしい。兄貴のザックは家族思いの暴れん坊。その二人が悩みつつプロレスラーとして成長していく姿を映し出す。

家族の愛情とレスリングの魔力、実話に基づく胸キュンの作品。ラストの激闘に感動。 米・英監督 S・マーチャント

11月29日 公開 星 4つ

「かつべん」

子供の頃、無声映画の活動弁士に憧れていた俊太郎は、閑古鳥の鳴く映画館だが本物の弁士になれると胸が膨らむ。だがそこで待っていたのは人使いの荒い館主夫妻、傲慢で自信過剰な弁士、酔っぱらってばかりの弁士、気難しい職人氣質の映写技師と癖の強い人らに

囲まれ、夢をかなえるどころか雑用ばかりの毎日。ある日、幼馴染みで初恋相手やニセ弁士やそれを追いかける警官等に囲まれ様々な騒動に巻き込まれていく。

およそ100年前、活動(映画)は無声、日本では世界に例のない弁士によつて楽しまれた。恋も、笑いも、アクションもあり、喋りで人々を映画の世界に引き込み熱狂的人気を博した。

東映 監督 周防正行

12月13日公開 星 4つ

「再会の夏」

1919年、夏の盛りフランスの片田舎、大戦で武勲をあげた筈のジャックが留置場に収監され頑なに黙秘を続けている。この男を軍法会議にかけるか否かを決めるためパリからやって来た軍判事は留置場の外で吠え続ける犬に関心を寄せるジャックを調べるうち、恋人の存在が浮かび上がる。犬が留置場から決して離れないのはなぜか・軍判事は真実を解き明かす事が出来るのか？

美しい田園風景を舞台に名犬

による奇跡の演技。 仏

監督 ジャン・ベッケル

12月13日 公開 星 5つ

●シネマクラブ報告

高田 健治
柳瀬 紀子

10月11日(金) 8名参加

ユナイテッドシネマ豊島園にて

「最高の人生の見つけ方」を鑑賞。

今回は、高田さんから鑑賞後に映画評をいただきました。

「余命わずかな主婦とセレブな女性社長が、人生でやり残したことに挑戦する」吉永小百合と天海祐希が共演、世界名所を背景に二人のファッションが愉しい。サユリストにはたまらない、軽やかな大人のファンタジー」

(ここから柳瀬) そう、ファンタジー&ハートウオーミングコメディーなんです。死を目前にカウントダウンされた最後の人生の話なのに…。暖かい涙が流れます。元気が出ます。私も何かやらなきやって前向きになれます。

この映画は、ジャック・ニコルソンとモーガン・フリーマンが演じた「バケットリスト(原題)最高の人生の見つけ方(邦題)」のリメイク作品。当時「バケットリスト」(死ぬまでにしたいことリスト)がかなり取り上げられて映画も大ヒットしたけど、異国の男性の棺

桶リスト(字幕ではこう訳され、今作でもこの棺桶リストという言葉、使われてます。)にはあまり興味が湧かなくて見逃しました。でも今回は日本の女性、すごく共感

できそう、しかもバケットリストは病院で偶然出会った少女の落とし物ってあたりが実に日本的。作品自体は秀作とはいえない? かも知れど「なんか好き」この映画。70歳過ぎたくたびれた主婦を演

じながらも、純白のウエディングドレスを可憐に着こなし、大好きと微笑む永遠のマドンナ小百合嬢ハンサムウーマン天海祐希の凛々しい男前演技はかっこよすぎて♡人情味あふれるコミカルさがいい味出してる秘書役のムロツヨシ。

それぞれの役者が期待どおりの存在感で、見ていて安心。観終わってホッと幸せな気分させてくれる。バケットリスト云々よりも、とにかく人生楽しまなきゃね。

そんな流れの鑑賞後のランチタイムだから、皆さんとてもリラックスしているような話題で盛り上がり、お腹もいっぱい。で、ここでも幸福感!

あなたも最高の人生を、シネマクラブで見つけてみませんか?



話のひろば

大江戸花めぐりに初参加して

9月28日(土) 片山 陽一

どんな方々がお見えになるのか、何人になるのか、男はいるのか・・・といういろいろ考えながら練馬駅の集合場所に15分前に着いた。さすがに健生会と思っただのはこの時点でもう7名の方が集合されてまとまりを感じた。恐る恐る近づき元気な振りをして「おはようございます」と声をかけたら皆さんニコニコして明るい挨拶を返され温かい気分になり、いっぺんで打ち解け元気をいただいた。

8時45分大江戸線で出発。

まず向かったのは有楽町、これから先のご案内をしていたく市川先生と交通会館前で合流。早速国際フォーラムへ、入り口には都心なのにレンタサイクルがあつて借り方の説明を受けた。相田みつを美術館を横目に中に入つてビツクリ仰天! 外国に来たような壮観な吹き抜けのガラスホール、長さ220メートル高さ60メートル



の舟形の空間に圧倒された。

カナダの設計者だとお聞きした。壁面には3600枚のガラスが使われていて、兎に角明るい。エレベーターで7階まで上がり夜景のこつとやデートスポットでもある話を聞いて少し若返った気分になった。

下から見上げていた通路をみんなで歩いて下まで降りてきたがそこはビルからビルへの避難通路でもあった。舟形の巨大な空間に圧倒され、驚きの体験ばかりで新鮮な感動を覚えた。

そこから東急銀座プラザに移動、途中大岡越前の自宅だった所の説明を受けながら銀座5丁目、銀座数寄屋橋交差点に面した物販飲食の複合商業施設、江戸キリコをモチーフにした外観に、ファッション、ライフスタイル、フード、カフェ、レストランなど125店舗を揃えている。「どこに入っても外れはないですよ」と説明を受けた。6階7階の日本の工芸や日本製のブランドの商品を堪能した。屋上に上り、広いテラスで気持ちのいい風を受けながらみんなでゆっくりお話ができたのも良かったし銀座の景色も堪能できた。いよいよ地下1階にある「麴蔵」という鹿

児島料理の予約がとってあった部屋には屋久島と書いてあったように思う。嬉しいことに和食を予約してあった。豚汁、豚の角煮、焼き魚に刺身もついて鹿児島を満喫した気分です美味しくて満腹になった。

保坂会長からは「市川先生にくつついていたら知識以外でもこぼれ話を沢山聞けるよ」と言われていたので極力側について話を聞いた。観光とは別に「年間で冬が0度夏は40度になるのは世界でも日本だけ」「世界旅行をしていると思えばよい」「0度の時は北欧で過ごしていると思えばよい」、夏の40度の時は赤道に近い国に旅してると思えば一年が楽しめますよ」と言われ、なるほど考えかたで体に痛い冬も楽しめるんだと納得、嬉しくなった。市川先生も健康だから言えることだけれど元気をいっぱいもらい命の洗濯をした一日になった。今回は有楽町のリゾート地だったが、次回はどこにご案内いただけるかともっとも楽しみにした。次回も必ず参加して元気と笑顔で沢山吸収しようと思った。ご参加の皆様お世話になりました。



国際フォーラム (舟形デザイン)



~~~~・落語のご案内・~~~~

◆ 熊王、大王、二人会 真打 三遊亭圓王

出し物は：大王：笠碁、動物園

熊王：引越しの夢、ざる屋

日時：令和元年 11月16日 (土) 12時半開演

場所：日本橋亭 東京メトロ銀座線三越前下車

木戸銭：1,000円

連絡先：青木 090-4063-7545

大江戸線練馬駅改札口 集合10時45分



三遊亭 大王



真打 三遊亭圓王

「10月役員会報告」

10月7日(月) (司会 内田)

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(律)・竹内

●9月行事報告

\*9月6日(金)例会「シネマク

ラブ」予定通り実施

\*9月7日(土)「地域交流会」

予定通り実施

\*東方文化芸術祭

文化センターで開催、会員の田

さんのイベント力が大きく、素

晴らしかった。

\*9月28日(土)大江戸花巡り

予定通り実施

●10月行事確認

\*10月11日(金)シネマクラ

ブ観賞会

「最高の人生の見つけ方」実施

●「11月号ニュース内容と分担」

\*事案通り了承。

●11月行事案内

\*行事予定を了承した。

23日(土)「歩こう会」は、皇

居三の丸東御苑を予定。

●その他

\*期末にかけての「例会等の計画」

次回役員会にて検討予定

\*練馬スポーツフェスティバル

10月14日(日)体育の日記

念行事 クラブプラッツ(中村

南スポーツ交流センター)

囲碁ボールを初めて採用され他

のスポーツと体験実施。

●役員会終了後35周年委員会

\*35周年記念式典・祝賀会の確

認・内田・山崎

\*祝賀会用チラシ (発送済)

\*「記念誌」初校の校正を10月

1日実施済(内田・保坂・竹内)

再校正・完成品日のスケジュー

ル確認。

○次回役員会11月5日(火)

ココネリ・研修室1 西

\*校正11月19日(火) 10時開催

\*ココネリ・多目的1

\*印刷・発送11月27日(水)

生涯学習センター・会議室2

(報告) 竹内

※お知らせ

※「まゆの会」

日時 11月4日(月) 1時〜

会場 多目的室 1+2

作品 羽子板・羽根・お手玉

持ち物 お針箱 物差し30センチ

浜 ☎03-3990-1661

今月は、お正月に飾る物を作りま

す。3か月かけて作ります。御参

加下さい お待ちしております



※新会員紹介



高野台1 片山 和代 様

石神井台5 増田 弓子 様

氷川台4 田和 佳代子 様

中村3 山脇 祥子 様

大泉学園町 高橋 二三子 様

板橋区小茂根 田中 幸子 様

◆ボランティア活動報告

◆ニュース(割付・校正) 6名

9月17日(火)ココネリ

内田稚代 土橋昌子 横田邦彦

柳瀬紀子 竹田善治 橋本 光

◆ニュース(印刷 発送) 14名

9月25日(水)学習センター

青木玲子 保坂武雄 柳瀬紀子

土橋昌子 今村安江 館岡美智代

落合澄子 高山節子 内田まさ子

荒 京子 嶋木和子 八木ふみ子

田中節子 坂本あや子

◆「おしめたたみ」

10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 鷺池聡子

◆「きらら生活支援昼食会

10月11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

10月 内田稚代 内田まさ子

◆「やすらぎ会」切手整理

10月11日 9名



# 2019年（令和元年）11月 行事案内

- ▼ 1日（金）10：00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 1日（金）12：00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 4日（月）13：00 「まゆの会」ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 5日（火）10：00 「役員会」ココネリ・研修室1西
- ▼ 6日（水）13：00 「シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター
- ▼ 11日（月）10：00 「創立35周年記念祝賀会」ココネリホール 受付10:00 開始10:30
- ▼ 15日（金）10：00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 15日（金）10：00 「健康連絡会」光が丘保健相談所
- ▼ 15日（金）12：00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 19日（火）10：00 「校正」ココネリ・多目的室1
- ▼ 21日（木）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
- ▼ 23日（土）9：00 「歩こう会」練馬駅大江戸線改札口9時集合
- ▼ 27日（水）10：00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター会議室2
- ▼ 27日（水）14：00 「なべさんの湧くわく講座」  
今回、機能回復訓練教室（上履き持参のこと）



## NPO法人『健生会』

### 創立35周年記念祝賀会開催

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  
 第1部：記念式典&渡邊顧問による講演  
 第2部：記念祝賀会（演芸）  
 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・和代様の、カンツォーネ  
 ＊雅太鼓 宗家 柴崎眞光社中  
 ■ 詳しくは10月号に入れた参加申込用紙  
 をご参照ください。

※ 「歩こう会」お知らせ

「三の丸尚蔵館観賞と

皇居東御苑散策の会」

日時：11月23日（土・祝）小雨決行

集合：9時 大江戸線練馬駅改札前

練馬―新宿―神保町―大手町

9時50分着

10時：「三の丸尚蔵館にて令和大令を

記念し、大正・昭和の大令の際皇室に献上さ

れた美術品観賞、シヨップにて菊のご紋章

入り記念品等購入も可」

11時「東御苑 秋真つ盛りの紅葉の散策」

12時：日比谷周辺でランチ

☎090 9833 8815 保坂

☎090 4000 1215 土橋

## 編集後記

元来なら9月が台風シーズン到来となっていたが、何年前より早くからやってくるようになり今年7月から10月迄、何回も発生しました。広範囲にわたり、想定していなかった莫大な被害をもたらした自然の力の凄さを、改めて恐ろしく感じました。

被害を受けた方々はこれから寒さに向かって行くわけですが、どれほど大変か、それを思うとお気の毒で、一人として何も出来ずにはいますが、せめて暖かい衣服でもと災害義援金の方法を取り、送金しました。

皆さんで協力しましょう！...さて会報誌には会員の片山様が大江山花めぐりに参加され、会員の方にも読んでイメージがわいてくるように書いてくださっています。会員の皆様、今ですよ！ 歩けるうちに、参加して皆さんと楽しく散策出来るのも！ 歩ける方はどんどん参加して素晴らしい緑、都会の変貌など実際に観てはいかがですか？ 脳の活性化にもつながります。そして間もなく紅葉シーズンを迎える中、私達の創立35周年記念祝賀会が11月11日に行われますが、参加申し込みをされた方、健康に留意して、出席できますよう宜しくお願い申し上げます。

C・U

