

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. 420号
2020・1・1
発行：NPO 法人健生会
03-3991-2444
編集：役員会



世の中の変化に対応

会長 保坂 武雄

新年明けまして

おめでどう御座います

令和、最初の新年は希望に満ちた素晴らしいお正月でした。天皇皇后両陛下は年末に一連の即位の儀式を終え、全国的に大変面白いニュースで終始しました。

年末11月23日の「歩こう会」では、皇居三の丸尚蔵館でこれまでの改元の際に献上された宝物の展示を鑑賞後、令和の記念に作られたお箸やボールペンなどをお土産に買って来ました。本文中に土橋さんの報告があります。

《世界も日本も激変中》

大きな変化が私達の身近な生活に影響を与えています。温暖化では、自然の力の前には人

がどんなに威張つてもなす術もなく、昨年の台風多発による日本中の被害、世界中の洪水の被害はその影響です。暮れのNHKスペシャル、「パラレル東京」では首都直下地震の恐怖を知らされました。対策も何も思い浮かびません。

技術革新が急速で、未来と思っていたことがいつの間にか私達の日常になっていきます。毎日のTV映像の美しさは、テレビの解像度とカメラやドローンの効果でしょう。車の自動運転化も実用化して来ました。知人の話ですが、「息子が買ってくれた車で、高速道路は手放して別荘に行けるようになった」そうです。1. 2年たてば一般道路でも手放しになると言うので、しばらくは運転してない私も、レンタカーでドライブ再開しようと思っっています。一方、世界では当たり前だが日本では未だ見かけ

ないものが結構あります。キックボードは海外では、町中を走っています。ウーバー等のライドシェアも海外では当たり前ですが、日本では実際にはいくらあるが法規制の為に表立たず、スマホの使用勝手等で普及していません。

商業界の変化も激しいです。実店舗でのショッピングがネットに代われ、日本のネット各社もアマゾンに押しつぶされそうです。新聞も、雑誌も書籍もレコードもネットに追いやられています。一方、変革関連記事で、理解出来ない事が沢山あります。5G、ウーバー（イーツ、ライドシェア）、eスポーツ等々です。何時か例会で勉強する必要がありそうですね。超長寿高齢化は日本が世界のトップで、我々はその実現者です、ここでは省略します。

《自らの変化に対応》

世の中の激変に対し高齢者として私（達？）の変化は大きい。身体の変化、介護をする、受ける、家族との別れや友人の減少などです。如何にして心身の健康を保ち、生きがいを持ち続けるかが一層大切になって来ています。いま正に「自分の健康は自分で、皆の健康は・・・」です、ここでも健生会を作り、保つて来られた先輩たちの素晴らしさに気がきます。

終活という言葉を、すっかり高齢化する前の広い意味に解釈して、講習会を開いている方々が居ます。「今から始める終活の第一歩」セミナーと言います。講習の中身は細かくは50項に、中項目は9項に、大きくは「今を生きる」と「最期を考える」の2項に分かれています。講習方法も、ビンゴ方式したり、カードゲームに見立てたりしています。何度聞いても実施しないのが終活ですが、この方法であれば考えやすいと思います。役員会では3月の例会として、お願いの準備に入っています。60歳を過ぎれば生活自体が既に終活なのででしょうか？





謹んで新年の

ご挨拶を申し上げます

皆様のご多幸とご健勝を

お祈りすると共に本年も

どうぞご協力のほど宜しく

お願い申し上げます。

令和二年 元旦

NPO法人健全会 役員一同

名誉会長 青木 玲子

会長 保坂 武雄

副会長 内田 稚代

会計 柳瀬 紀子

会計 土橋 昌子

事務局 濱 寿美子

山崎 隆司

横田 邦彦

橋本 光

竹内 善治

竹内 律子

渡邊 一雄

顧問

健康だより

健康長寿秘訣研究会 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、高齢者のフレイル(虚弱)

とその対策、国民健康栄養調査(厚

労省2016年)65歳以上17.

9%、80歳以上20~30%低

栄養状態、体の栄養状態を示す寿

命予知タンパクは、血清アルブミ

ン値正常値4~5.9g/dl

高齢者の健康は、栄養状態が決

め手であり、低栄養により免疫力

低下を招き感染症の増加や、たん

ぱく質が不足すると筋肉や骨が瘦

せて運動機能が衰え、心臓や肺の

機能も低下しフレイル(虚弱)が

加速してしまいます。

ハーバード大学ウォルターウ

イレット博士研究グループは、心

臓病80%、脳卒中70%、大腸

がん70%、糖尿病80%は、ヘ

ルシー(健康的な)食事選択や禁

煙、適度な有酸素運動で予防でき

ると報告しています。

運動・筋力・体温・毛細血管の機

能の重要性について来月号よりお

知らせします。

健康にちよつといい話

*日本の水道水の塩素量は世界一

GHQ(連合軍最高司令官)ダグ

ラス・マッカーサーの指示で塩素

量0.1ppm以上

0.1ppmで殺菌出来るのに以

上とした事

ヨーロッパは、地下水を使用して

塩素は0.1ppm以下(塩素の

トリハロメタンやクロロホルム

(日本の都市部1、0~1.5)

地方は0.4)塩素量が多くなる

と病気疾患増加

塩素を取り除く対策(熱に弱い・

ビタミンC

1. 浄水器活用

2. 塩素は熱に弱いので熱湯して

さます

3. ビタミンC塩素消滅効果レ

モンの汁

4. 木炭活用(タニタの塩素チエ

ツカー)



●歩こう会報告

土橋 昌子

11月23日、(土)9時に大

江戸線練馬駅を出发。朝から冷た

い雨が降っていて、はたして何人

が集まるのか心配していましたが、

12人の参加がありました。

大手町駅に着いたら、先日大嘗

祭が行われた大嘗宮の一般見学の

人達で、道は大混雑。雨の中、警

察官が各所に立ち誘導していて、

決められた交差点しか渡る事は出

来ず、私達はその流れに乗ってし

まい、迷ってしまいました。

今回の私達は、東御苑の宮内庁

三の丸尚蔵館に行ってきました。

今年5月、令和の新しい年が幕を

開けました。ご即位に関する一連

の儀式をまとめて大礼と呼ばれて

います、

大正、昭和に行なわれた大礼に

際しては、ご即位をお祝いする為

に、各方面から献上品が寄せられ、

大礼ゆかりの様々の美術品が皇室

に伝えられました。

今回はこれらの慶祝のもとに制

作され品々の中から、その当時の

美術の特質や、時代の様子を伝え

る作品、ご即位にちなんで鳳凰や

菊、桐、をはじめとする吉祥のモ



宮内庁 三の丸尚蔵館

チーフが描かれたが作品が紹介されていきます。令和の初めにこの様な貴重な品々を見る事が出来てとても思い出深い一日になりました。尚蔵館の向かいにある土産物店に行き、ここでしか買えない皇室ゆかりの物が沢山ありました。ハンカチ、財布、カレンダー、書籍、等々ほとんどの物に菊のご紋章が付いています。友人にプレゼントする、自分の記念にと皆さん買い物していました。楽しみのランチは丸の内千葉県産の野菜、魚介類を使ったピザ、パスタの店「ボソー」で頂きその後解散になりました。



●シネマクラブ報告

柳瀬 紀子

12月10日(火) 5名参加
ユニテッドシネマ豊島園にて
「ルパン三世 THE FIRST」
を鑑賞しました。

集合するや否や女性陣から「どうしてルパンなの?」との質問が飛びましたが、高田さんは「いや、とにかく面白いから!最高のエンターテイメント作品ですよ。」と一蹴。アニメヲタクで小さい頃からテレビのルパン三世に慣れ親しんだ私も、「3Dのルパンはどうなの?」と少々不信感を抱きながらも、高田さんの言葉を信じてい

ざ劇場へ。平日のお昼間は、席にゆとりもあって、大スクリーンに大音響を独り占めしたみたいで、気分上々。お馴染みの♪ルパンルパン♪のテーマソングが流れてきた頃には、もうワクワク感が止まらない。ルパン一味の冒険活劇が、TVアニメの世界観はそのままに、まったく新しいものとして繰り広げられます。高田さんが言う「昨今のCG技術は素晴らしい!驚くべきものだ。」のとおり、2次元のルパンは、3DCGアニメーションによって生まれ変わります。まるで実在の人物のように生き活きと、より魅力的に活躍します。特にアクションシーンは見事!さすがVFXの第一人者山崎貴監督作品、特撮感がハンパないです。

3DCGアニメ化は原作者故モンキー・パンチ氏の悲願でもあったとか。高田さんによると、そもそもモンキー・パンチ氏は昔実写版ルパン三世を考えていたらしい:配役はルパンに市川雷蔵、次元に菅原文太、五エ門に田村高廣、銭形警部に伴淳三郎、峰不二子は松坂慶子に:との事、実現できていたらと想像すると楽しいですね。こんな裏話?が伺えるのも、シ

ネマクラブの魅力のひとつ。いつも鑑賞後には、高田さんを囲んでランチをしながら、映画の感想、情報から世間話まで、和気藹々と楽しく盛り上がりませす。最近はいつも映画館の向かいの中華店「全満楼」で、お店のお姉さんともすっかり顔なじみになって、これもまた良い雰囲気。今回は師走のお忙しい時期もあってか参加人数が淋しい感じでしたが、どうぞ皆様お気軽にお問合せの上鑑賞会にぜひご参加くださいませ♡心よりお待ちしております!

○試写会報告

シネマクラブの特典?に試写会があります。高田さんが推薦員をされている日本ファクション協会シネマ夢クラブより定期的に招待状が届きます。今回は上記鑑賞会の翌日11日に、一ツ橋ホールにて、「母との約束、250通の手紙」の試写を観てきました。これが思いのほか心打たれる作品でしたので、シネマクラブ報告番外編として、記したいと思えます。

この作品は、フランスの三島由紀夫とも評される伝説の文豪ロマ

ン・ガリの自伝小説を映画化したもの。破天荒ながらも強い愛情を息子に注ぐ母親と、母の途方もない夢を叶えようと邁進する息子。激動の時代に翻弄されながらも強すぎるほどの絆で互いの存在だけを頼りに生き抜いた母と息子の話。母は息子がフランス軍で勲章を受け外交官となり大作家になると信じて、強く激しい愛情で彼を育てる。息子はその溺愛に時には反発しながらも、母に負けない愛情で応えようとする。「約束」が果たされた時、母は？息子は？

とにかく、双方の愛の強さと深さと激しさに、同じ一人息子を持つ母親として共感、というか感動というか、心揺さぶられ続けた2時間でした。感涙でしばらく席を立てずにいましたが、帰りの電車の中でふと思いました。この強すぎる母子の愛と絆は、美しいけれど、けっして幸せではない。悲しすぎる。愛され過ぎた息子は、母より他に女性を愛することができなかつたし、母の願った夢（母に喜んでもらう事）以上の目的を持てなかつたのではないか。

エンドロールには、ロマン・ガリと母親が寄り添う写真が映し出

されます。拳銃自殺という最期を遂げた天才作家の波乱万丈で数奇な人生、美しいフランス映画に、「育てたように子は育つ」という相田みつをの言葉を思い出してしまった、平凡な母親の私でした。



母との約束、250通の手紙(1月31日ロードショー)

＊「練馬つながるフェスター」

2020

＊2月1日(土) ココネリホール

＊健生会Ⅱ「まゆの会」 出展

＊町会、自治会、NPOボランティア

＊アグループなど、多くの団体が出展

＊地域の為の活動を多くの人に知って

もらい、楽しんでもらうイベント

＊ステージでも体操、演芸などいろいろあつて楽しいです。ご来場を！



《健さんの試写室便り》

第88回 高田健治

明けましておめでとうございます。

新年に当たり元氣が出る素敵な作品をお届け致します。

本年も宜しくお願い致します。

「イーデイ、83歳」

始めての山登り

住み慣れたロンドンから独り夜行列車に乗りスコットランドの山へ、30年間夫の介護に人生を捧げてきた83歳のイーデイ、人生の終わりを目前に初めて自分の為の一步を踏み出した。人生を楽しむことに何時だって遅すぎることはない。人生は何歳からだってスタート出来る・・・

息をのむ雄大で美しい背景の中でイーデイの挑戦が始まる。
英 監督 サイモン・ハンター
1月下旬 公開 星 4つ

「男と女」

愛の伝道師クロード・ルルーシュが紡ぐ、忘れられないあの物語が長い時を経てスクリーンによりみがある。一作目の名シーンを織り交ぜながら新たな名シーンを紡いで

みせた。男ジャン・ルイは今や記憶を失い始めているがかつて愛した女性アンヌの事だけを追い求めていた。息子の努力で2人は再会を果たすことに・・・

二人の物語が又あの場所で始まるうとしていた、クロード・ルルーシュ82歳、フランス・レイのあの名曲にのせてアヌーク・エイメ86歳。50年以上の時を経て同じキャストが再集結すると言う奇跡を実現。類稀なアヌーク・エイメの変わらぬ美しさをご覧あれ・・・

1月 公開 星 4つ

「フィッツシャー・マンズ・ソング」

イギリス、コーンウォール地方にある港町、ポート・アイザックを旅行していたレコード会社のマネージャー。ダニーは偶然フィッツシャー・マンズ・フレンドズの浜辺のライブを見かける。彼らの歌声に感動したダニーは街に居残り彼らと契約し世に出す事を決意。多くの障害を乗り越え現役漁師による歳年長ボーイズバンドを結成。最年長82歳、本物の音楽に魅せられた男と海の男達の熱い絆の人生賛歌。実話に基く。1月10日 公開 星 4つ

「12月役員会報告」

12月3日(火) (司会 竹内)

ココネリ研修室5 10時

出席者 青木・保坂・内田・柳瀬・

山崎・土橋・横田・濱・

橋本・竹内・竹内(律)

●11月行事報告

*11月11日(月)「創立35周年記念祝賀会」関係

記念誌在庫数・会計仮報告等

その他詳細はニュース掲載済み

*11月23日(土)「歩こう会」

雨天の中実施、12人参加

三の丸尚蔵館観賞・皇居東御苑

等予定コース散策

●12月行事関係

*12月10日(火)「シネマクラブ」

近々内容公開予定

*12月28日(土)「大江戸花巡り」

新ホテルオークラ等

現在7名申込中 参加者募集

*その他

①12月21日(土)「終活ミニ講座」

江古田ホワイエで開催

ハッピーエンディングプランナー

講師 西岡

②12月21日(土)「クリスマス親睦交流会」

ココネリ3F

(NPO法人練馬明るい社会づくりの会)

●2020年1月ニュース関係

新年の役員挨拶記事挿入あり

①「1月号ニュース内容と分担」

* 事案通りで了承。

②「1月行事案内」

新年会 概要(傘寿・卒寿のお祝い等)チラシ作成

* 行事予定案を了承。

●今期行事計画

*「例会」の件 幾つかの案検討

(例 終活ミニ講座) 次回役員

会迄に決定予定

*第10回「みんなのおんがくかい」

練馬生涯学習センターにて

時期・6月30日(火) 決定

公演内容・要検討

*「練馬つながるフェスタ2020」

時期・2月1日(土) ココネリ「健生会まゆの会」

出展

*来期計画の件

「定期総会」5月26日(火)

で「場所 ココネリホール」

決定

○次回役員会 1月6日(月)

ココネリ・研修室3 10時

*校正 1月21日(火)

ココネリ・研修室3 10時

*印刷・発送 1月29日(水)

生涯学習センター・会議室1

(報告) 竹内

●お知らせ

●「まゆの会」

日時 1月6日(月) 1時

会場 ココネリ・多目的室1・2

作品 羽子板・羽根・お手玉

持ち物 お針箱 鉛筆

浜 ☎03-3990-1661

今月は、羽子板・羽根・お手玉

を3か月かけて作る第3回目です。

どうぞ御参加下さい お待ちしております。

手作りの、小物、アクセサリー等の即売も有ります



*「練馬つながるフェスタ

2020」

2月1日(土) ココネリ3F

*11時~午後4時

*「まゆの会」参加し出展します

楽しみに是非ご来場ください。

*健生会へ寄付

橋本 光 様

有難うございました。

◆ボランティア活動

◆ニュース(割付・校正) 10名

11月19日(火) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

山崎隆司 柳瀬紀子 竹内善治

竹内律子 土橋昌子 濱寿美子

横田邦彦

◆ニュース(印刷、発送) 17名

11月27日(水) 学習センター

青木玲子 内田稚代 保坂武雄

土橋昌子 柳瀬紀子 竹内善治

今村安江 橋本 光 八木ふみ子

高山節子 落合澄子 田中節子

荒 京子 泉 芳子 内田まさ子

館岡美智代 坂本あや子

◆「おしめたたみ」

12月・小茂根

高村直子 鷺池聡子 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

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス作り 20人分

鷺池聡子 篠崎玲子 清水マツ子

水野清子

◆「南町小学校安心安全」

12月 内田稚代 内田まさ子

◆「やすらぎ会」切手整理

12月 6日 10名

20日 名

2020年（令和2年）1月 行事案内

- ▼ 6日（月）10：00 「役員会」 ココネリ・研修室3
- ▼ 6日（月）13：00 「まゆの会」 ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 10日（金）10：00 「きららカレー作り」 豊玉すこやかセンター
- ▼ 10日（金）12：00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 15日（水）10：00～11：10 「練馬シルバー・コーラス」 練馬区立生涯学習センター視聴覚室
11：30～新年会
- ▼ 16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
- ▼ 17日（金）10：00 「おしめたたみ」 心身障害児医療療育センター
- ▼ 17日（金）10：00 「健康連絡会」 豊玉保健相談所
- ▼ 21日（火）10：00 「校正」 ココネリ・研修室3
- ▼ 22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
- ▼ 24日（金）12：00 「やすらぎ会」 練馬区立厚生文化会館
- ▼ 29日（水）10：00 「印刷・発送」 練馬区立生涯学習センター 会議室1
- ▼ 31日（金）12：00 「新年会」 木曾路谷原店
練馬文化センター玄関前 11:10 集合 送迎バス乗車



～・～新年会のご案内～・～

- ◆日時：令和2年1月31日（金） 受付11：30
- ◆参加費：3,500円 開始12：00
- ◆場所：木曾路・谷原店（こたつ式の席）
- ◆集合場所：西武線・練馬駅北口文化センター入口玄関前11・10集合
木曾路からの送迎車に乗ります。
- *木曾路直接の方は11:50分迄にお集まり下さい。
- *締切日：1月24日（金）申込用紙に必ず記入し参加費を添えて役員迄お渡してください
- *申込先：土橋（03-3970-3451）柳瀬（080-5417-7790）
- *手渡し出来ない方は先に電話で申し込みし、郵便局へお振込みください。
- *加入者名 けんせいかい 健生会 口座番号 00190-5-567939
- *2日前以降のキャンセルは準備の都合上返金出来ませんのでご了承下さい



*傘寿を迎えられる方（80才）6名
*卒寿を迎えられる方（90才）3名
※妥当者にはニュースにご案内を入れました。新年会の席で記念品進呈がございますのでどうぞ、ご参加申し込み下さい。
※会員になられて2年以上経過された方が対象になります。

編集後記

平穏な一年であることを祈ります。そして私は初参りに三島大社へと予定しておりますが、皆様もそれぞれに行かれる事と思います。

毎年地元の神社も長蛇の行列が出来、私も主人と毎年お参りをして、娘、息子家族と一緒に家でささやかな手作り料理で新年を迎えています。ここまです高年齢になってきますと、あと何回孫に会えるかとふと考えてしまうことがあります。今年の目標は、まず筋肉が衰えてきた足を、なるべく維持する事と、最近終活の話聞く機会が多いので、刺激され思い切つて纏めようと考えている事、家の中を片付ける事、考えたらきりがないので、此の位にして、実行出来れば幸いです。果たしてどうなるか・・・？ 又紙面では柳瀬さんがシネマクラブ鑑賞の感想を熱く語っています。読んでみると、近くの映画館で上演されたならば、是非鑑賞したいとの思いに駆られます。

又、1月31日に恒例の新年会を木曾路・谷原店で致します。正座出来なくてもこたつ式の席なので楽です。新会員の方も是非参加して頂き、大勢の方で新年のお祝と親睦をはかり令和2年の幕開けにしたいと思えます。ご協力の程よろしくお願い申し上げます。