

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. 421号  
2020・2・1  
発行：NPO 法人健生会  
03-3991-2444  
編集：役員会



## 年輪を刻む

役員 山崎 隆司

令和初めての新年を迎えましたが、早いもので、既に一か月を経過しました。二月三日は節分ですが、この日に干支の交代、亥↓子が行われると言われています。

皆様にとって、今年（子年）が良き一年になります様に、心よりご祈念申し上げます。

さて、「年輪は取るものではなく、年齢は重ねるもの」と先人が言っています。私はこの言葉の持つ意味合いを、樹木（花木）の生き様から学んでいます。樹木は、毎年毎年、一年生きた証（あかし）として美しい年輪を刻み、長い歲月を経て、あの魅力ある表情を持つ大樹に育っていきます。

一切の不平不満も持たず、根付いた場所を自分の終の棲家（ついですみか）として、微動だにしない

で、春夏秋冬の自然の変化を受け入れて生きていく姿こそ、人間が見習う生き方だと感じます。（一方、

対照的に人間（私ですが）は、暑い寒いと言って右往左往しながら不平不満を持って生きています

が・・・）私は還暦を過ぎたあたりから生活に時間的余裕も生まれ

四季折々の季節に毎年花を咲かせ

る花木を友として、季節感を楽しみながら、年を重ねていく暮らし

を大切に継続しています。春夏秋冬の自然の変化が大いに満喫できる日本に生まれて、本

当に良かったと心から幸せを感じています。正月も過ぎ、まもなく

梅が咲き始めます。

「梅一輪、一輪ほどの暖かさ」

（嵐雪）

又、蠟梅（ロウバイ）や沈丁花（ジンチョウゲ）の独特な香りにも出会えます。

三月には、木蓮（モクレン）が咲き始めます。知人の農園に農作業の手伝いに通っていますが、そ

こに樹齢を重ねた白木蓮があり、毎年見事な花を咲かせます。咲く

と言うより、蕾（つぼみ）がほぐれていく様子が神々しいです。

「生も死も超えたるごとき優しさに、白木蓮の花ほぐれゆくなり」

（若山牧水）

そして、いよいよ日本人が大好きな桜の季節です。桜は「見に行

くものではなく、会いに行くもの」と言われ、千鳥ヶ淵、上野公園、

浅草の隅田川沿い等の桜に会いに行っています。

「さまでまなごこと想い出す桜かな」

桜が散り、藤（ふじ）が咲き、

（芭蕉）

そして五月晴れの季節です。

「三月の風と四月の雨が、美しい五月をつくる」と表現されます。

六月は紫陽花（アジサイ）の季節、紫陽花はなぜか雨が似合います。

夏は百日紅（サルズベリ）の赤い花、秋は金木犀（キンモクセイ）

の独特な香りに出会える季節です。秋の彼岸頃は、独特な姿の曼珠沙

華（彼岸花）が寺の境内等で咲き始めます。又、十一月頃には、千

両、万両が青々とした葉に赤い実を付けて登場します。

そして晩秋は日本人が好む紅葉狩り（もみじがり）の季節です。

「裏を見せ、表を見せて散る紅葉」

（良寛）

赤や黄色の色とりどりの紅葉は、他の国にない日本独特の素晴らし

い風情です。そして、紅葉が終わ

り、全ての葉を土に帰して寒風の中に真っ直ぐ佇む公孫樹（イチヨウ）の凛々しい姿は冬の厳肅な風景です。こうして一年が巡り、又、

次の新しい年が訪れます。

皆さん、今年は、四季折々の花木を愛でながら季節の移り変わりを味わい、自分だけの記憶に残る

一年として、綺麗な年輪を刻んで見ませんか。

## 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

養生訓は、江戸時代に儒学者である貝原益軒が84歳の時に書いた人が健康を保ち、幸福で長生きするための指南書です。養生訓が書かれた時代は、天武天皇によって発せられた肉食禁止令、また幕府の質素儉約主義、さらに鎖国などの影響により、庶民は、いたって簡素な食事を強いられていた背景があります。つまり、漬物、みそ汁、ご飯といったパターンの食事ですから、動物性たんぱく質と脂質不足により短命で、男性36・8歳、女性29歳だったそうです。260年続いた15人の將軍の平均寿命も短く、平均50・5歳、動物性たんぱく質や脂肪(肉や魚)が、私たちの体を構成しています。現在の百寿者は、高たんぱく質、高動物性たんぱく質の食生活です。厚生省の調査によれば、高齢者の食事摂取基準でも、高齢者の全摂取カロリーに占めるたんぱく質の割合が大きくなっています。この調査によって、長寿者は、

肉類、乳類、卵、魚介類などを一般の国民よりたくさん摂っていることがわかりました。肉類や乳類、魚介類などが長寿と深い関係があるのは、日本人に不足している脂肪だけでなく、良質なたんぱく質も同時に摂れるからです。

### 健康にちよつといい話

1、マグネシウムの健康効果  
糖尿病の発症リスク37%低下。  
九州大学と久山町共同研究(50年以上疫学継続)  
2、1年間1998人対象マグネシウム摂取が多いグループ、70歳以上は、がん検診をする必要がない。(順天堂大学奥村康名誉教授)  
マグネシウムの豊富な食品は海藻類、貝類、切り干し大根、自然塩(沖縄の塩)等々である。

東京都健康長寿医療センターでは、高齢の方が多数入院していますが、70歳以上になっていろいろな病気で亡くなると、徹底的に調べています。1972年以来、これまでに9000件以上の病理解剖のデータが蓄積しています。小さながんが見つかりますが、進行が遅いので、手術や治療しなく

ても寿命は変わらないという調査内容です。

3、薬膳料理(カレー料理) 冷え性の特効薬、脳内の血流を増やし、がん、糖尿病、肥満を撃退するカレー料理。カレーを毎日食べているインドでは、がんやアルツハイマー病が少ない。健康の源は、スパイスや黄色のクルクミンで、漢方薬そのものです。



### ●大江戸花めぐり報告

土橋 昌子

12月28日(土) 大江戸線練馬駅を8人で出発。ちよつどの日から、1月3日に開業する、東京メトロ銀座線、渋谷新駅舎の移設工事で、駅舎の線路を撤去する工事が始まり、市川先生と待ち合わせする、溜池山王は、青山一丁目から運休となっていて、折り返し運転で、ちよつと合流する事ができました。

今回は9月12日に「ホテルオ

ークラ」から、新しくなった「オークラ東京」に行ってきました。高層棟の「オークラプレステージ」41階と、中層棟の「オークラヘリテージウイング」17階といった、2棟の建物で構成されています。ちなみに、39階と40階の2層を使うと一泊300万前後だそうです。

旧本館のイメージを再現した、切り子玉をモチーフにした、オークラを象徴する「オークラランタン」、満開の梅の花の様に見立てた梅小鉢の椅子とテーブル、などが配置された、和のアクセントを取り込んだロビーが印象的でした。2棟に囲まれるように、「オークラスクエア」があります。

ホテルに到着したお客様を迎える玄関であり、象徴的な広場となっています。中央に作られた大きな水盤を起点として、瀧、池、湿地など、水の動きや、流れを、砂利、石を用いて、敷地全体が、枯れ山水の庭園として、表現されています。350本の竹林は見応え十分です。この敷地内に「大倉集古館」があります。明治から、大正にかけて、活躍した大実業家大倉喜八郎が設立した、日本初の

私立美術館です。約2500件の美術、工芸品、と1000部の中国の書物などが所蔵されているのですが、残念ながらこの日は増改築のため、休館していて、見る事が出来ませんでした。

新しくなった「オークラ東京」を見てきて、オリンピックに向けての準備は着々と進んでいると感じました。楽しみのランチは愛石の「サンドリエ」で頂き、その後解散になりました。

### 新しくなった「オークラ東京」



### 《健さんの試写室便り》

第89回 高田 健治

#### 「ラスト・デイル」

年若い美術商のオラヴィは何よりも仕事を優先してきた。長年音信不通だった娘から頼まれ、問題児の孫息子を預かる事に：

そんな時オークションハウスで一枚の肖像画に目を奪われる、数日後のオークションにかけられると言う。あと一度だけで良いと、人生全てをかけた大勝負が始まる。ヨーロッパの国宝級美術品とフィンランドの美しい街並みを舞台に家族の感動のドラマが始まる：。

フィンランド 監督

クラウス ハロ

2月8日公開 星5つ

#### 「ジョジョ・ラビット」

第二次大戦下のドイツ、心優しい10歳の少年ジョジョ、空想上の友人アドルフ・ヒットラーの助けを借りて青少年集団で立派な兵士を目指す、訓練でウサギを殺す事が出来なかった為に、教官からジョジョ・ラビットという不名誉なあだ名をつけられ、仲間達からはからかわれる。そんなある日、

母親と暮らしていた家の片隅に小さな部屋を見つけ、そこに匿われているユダヤ人の少女と会ってしまふ。驚くジョジョに「通報すれば、あなたもお母さんも協力者として死刑よ」と脅される。臆病なジョジョはどうなってしまうのか・・・？

映画に繰り返して出てくるナチストユダヤというテーマを大胆にも、少年の目でユーモラスに描く話題作。米 監督

タイカ・ワイティティ

1月17日公開 星4つ

#### 「9人の翻訳家」

フランスの人里離れた村にある館に、全世界待望のミステリー小説完結編の各国同時出版の為、9ヶ国の翻訳者が地下室に集められ、外部との接触は一切禁止され日々原稿を翻訳する。しかしある夜、出版社の社長に「冒頭10ページを流出させた、500万ユーロを支払わなければ、全ページ流出させる」と言うメールが届く。

ラストまで刻々と変わっていく真相。ダヴィンチ・コード出版

秘話に基づく本格ミステリー。

仏 監督 レジス・ロワンサル

1月24日公開 星3つ

《2019年のベスト3シネマ》  
年末「年間ベスト作は？」と問われ、3作をご紹介します。

#### 1位 「グリーンブック」

ニューヨーク、ナイトクラブで用心棒だったトニーは黒人ピアニスト、シャーリーの運転手になる。差別が残る時代に性格の正反対な二人がコンサートツアーに出る。異なる世界の二人が笑いと涙で感動を呼ぶ実話映画。アカデミー賞。

ニュース410号。星5つ。

#### 2位 「閉鎖病棟それぞれの朝」

長野県精神病院、死刑執行の失敗で生きながらえた秀丸、幻聴で暴れ出すチュウさん、不登校で通院して来る由紀。3人は世間からも家族からさえ遠ざけられながら、明るく生きようとする日常を一変させる事件が・・・壊れそうな人生を夜明けへと導く人間ドラマ。

ニュース417号。星5つ。

#### 3位 「ミツバチと遠雷」

国際コンクールに集まったピアニスト達、一人の破壊的な演奏は衝撃と反発を与え、3人の天才たちの運命が回り出す。凄まじい演奏で刺激し合い音楽と人生の地平を開く4人。音楽と映像に感動。

ニュース417号。星4つ。

### \*ご寄附

山中 光子 様



有難うございました。

●今から始める終活の第一歩

会長 保坂 武雄

これまで終活に関する例会を数回行って来ました。文字通り「お終い」の為の準備のお話で狭い意味でした。今回の講師

西岡先生のお話は、もっと広い意味の終活です。

「狭い意味の終活」は、死を迎えた時に行っていないければ困る事柄でとても大切です。財産分与、遺言、葬儀やお墓等です。

「広い意味の終活」は、益々長くなる私達の高齢期の生活⇨人生の後半を前向きに過ごす為に行うべき事柄を含みます。健康、病気、怪我、家族、友人、宗教、事故、災害等々、常に想定されるリスクにいかにか備えるかです。

元来終活とは胡散臭いうえ終わりのないもので、全部出来ている人はいない筈です。第一、何が終活かも分からないでしょう？今回、西岡先生はトランプゲームを進めるようにして、終活とは何かを判らせてくれます。それらを私達がどう理解し(していかない)、どう実施している(いない)を解らせてくれます。そして、私達自身の意思や無意識を確かめつつ、広い意

味の終活とは何かを分からせてくれます。いくつかの例でご説明します。例えば貴方は

① 介護を受ける必要が来た時に誰に観て貰いたいですか？心に決めてありますか？必要な人に伝えてありますか？

② 自分の財産をどの様に相続させるかはつきり決めていますか？文書に残し、争いが起こらないと確信していますか？

③ 重い病や、大きな事故にあった際に延命治療を望みますか？望みませんか？誰かに文書ではつきり表明して有りますか？等々数十項目有ります。

この様に書くだけで気が重く為る事柄を今回はゲームをするようにユーモアを交えて、人生や死についてのシミュレーションに基づいた項目に沿ってリスクが想定され、それに対する私達の本音や無意識に気付かされます。

そして、最も重要なのは今後の終活の実行は、あくまで貴方自身の意思、意向で進められる事です。殆どの事柄は貴方本人しか決められない、行えない事なのですから。さあ！一緒に

第一歩を踏み出しましょう！

けんせいかい  
**(例会) NPO法人健生会 主催**  
**～「ハッピーエンディングセミナー」～**

今話題  
 沸騰中

「今から始める終活の第一歩」

無料

● 日時 3月 23日 (月) 10時～12時

● 場所 ココネリ3F 研修室① 西側

講師 ▼ハッピーエンディングプランナー ▼  
 講師 西岡 恭史

★ 申込先 竹内 (090-9647-0710)  
 保坂 (090-9833-8815)

締切日 3月16日 (月)



「1月役員会報告」

1月6日(月) (司会 竹内)

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

●12月行事報告

\*12月10日(火)

「シネマクラブ」ルパン三世観賞

その他詳細はニュース掲載済

\*12月28日(土)

「大江戸花めぐり」8名参加

新ホテルオークラ等予定コース

を散策、詳細はニュース掲載済

\*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 10名参加

②12月21日(土)ココネリ

3F・練馬明るい社会づくりの

会主催のクリスマス親睦会が

あった。

③12月16日(月)「ネリース

懇談会」社会福祉協議会主催

武蔵大学ボランティアサークル

At(アット)の活動報告会

●「1月行事関係」

1月31日(金)新年会 概要

(傘寿・卒寿のお祝い等)

詳細は内田・土橋にて対応

●2月ニュース関係

①「2月ニュース内容と分担」

事案通りです承

②2月行事案内

2月1日(土)「つながるフェス

タ」出展詳細検討・全員協力

事案通りです承

●今期行事計画

\*「例会」「終活ミニ講座」

3月23日(月)10時

ココネリ研修室1 開催決定

\*第10回「みんなのおんがくか

い」時期：6月30日(火)

生涯学習センターホール開催

公演内容を固める事

\*「練馬つながるフェスタ202

0」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)

ココネリホール」開催決定

定期資料作成と新規行事提案

○次回役員会 2月3日(月)

ココネリ・研修室3 10時

\*校正 2月18日(火)

ココネリ多目的室1 10時

\*印刷・発送 2月27日(木)

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 2月3日(月) 1時

会場 ココネリ・多目的室1・2

作品 帯地でペットボトル入れ

持ち物 お針箱 鉛筆

物差し30センチ

浜 ☎03-3990-1661

今月は、チョット豪華なペットボ

トル入れを作ります。どうぞ御参

加お待ちしております。

●「歩こう会」地下鉄と都電に乗っ

て巣鴨とげぬき地蔵お参り&散策

日時 2月29日(土)

集合 大江戸線練馬駅9時30分

\*巣鴨通り(塩大福美味しいよ!)

\*とげぬき地蔵\*古奈屋で昼食

後都電にて巣鴨新田↓東池袋四丁

目・赤い電気バスで池袋周遊し、

限 健吾 設計の豊島区庁舎等見学

☎090-9833-8815 保坂

☎090-4000-1215 土橋

●「シネマクラブ

2月10日(月) ユナイテッドシ

ネマ豊島園にて 鑑賞作品・集合

時間は、前週の水曜に決まります。

ホームページをご覧いただくか、

担当の柳瀬までお問合せください。

☎080-5417-7790

◆ボランティア活動

◆ニュース(校正) 8名

12月17日(火)ココネリ

青木玲子 内田稚代 土橋昌子

山崎隆司 柳瀬紀子 横田邦彦

竹内善治 竹内律子

◆ニュース(印刷、発送) 20名

12月26日(木)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 竹内律子 横田邦彦

濱寿美子 橋本 光 八木ふみ子

今村安江 高山節子 落合澄子

田中節子 荒 京子 内田まさ子

館岡美智代 坂本あや子

◆「おしめたたみ」

1月・小茂根

高村直子 鷺池聡子 清水マツ子

菅原美佐子 八木ふみ子

◆「きらら生活支援昼食会

1月・豊玉すこやかセンター

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」

1月・内田稚代 内田まさ子

◆「やすらぎ会」切手整理

1月 10日 15名

24日 名

# 2020年(令和2年)2月 行事案内

- ▼ 1日(土) 11:00 「練馬つながるフェスタ」ココネリ3階 健生会「まゆの会」出展
- ▼ 3日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室3
- ▼ 3日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 5日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター
- ▼ 7日(金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児医療療育センター
- ▼ 10日(月) 時間未定 「シネマクラブ」ユナイテッドシネマ豊島園
- ▼ 14日(金) 10:00 「きららカレー作り」豊玉すこやかセンター
- ▼ 14日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 18日(火) 10:00 「校正」ココネリ・多目的室1
- ▼ 19日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター
- ▼ 20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
- ▼ 21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(金) 12:00 「やすらぎ会の新年会」木曾路谷原店
- ▼ 27日(木) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター 会議室1
- ▼ 28日(金) 12:00 「やすらぎ会」練馬区立厚生文化会館
- ▼ 29日(土) 9:30 「歩こう会」巢鴨地藏・他 集合大江戸線練馬駅



2月11日



建国記念日

入場無 ～・練馬つながるフェスタ2020・～ 練馬区主催

\*令和2年2月1日(土) 11:00～16:00

\*ココネリ3F(練馬北口すぐ)ココネリホール等

\*ワークショップや物品販売(健生会「まゆの会」参加出展 手作り小物販売)

\*ステージ・パフォーマンス(フラダンス・歌・踊りその他)

\*スポーツ体験・バルーンアート・景品がもらえるスタンプラリー

町会・自治会・NPOやボランティア団体等の日頃の取り組みを見て!知って!楽しんで!たくさんの仲間と「つながる」ことが出来るフェスタです。子供から大人まで参加できる体験イベントが盛りだくさん!お気軽にご来場ください!お待ちしております。



## 編集後記

お正月気分を満喫しているうちにあつと言う間に終わってしまった。

庭に咲く白とピンクの山茶花も一年かけてやっと咲いても近年、長くくちばしの大きなヒヨドリが何処からか嗅ぎ付けて来ると花の芯にある蜜を突き、花びらを地面に沢山落としてしまうのでとても残念に思います。山茶花の後にツバキが蕾をつけており間もなく咲いてきますが又、ヒヨドリやスズメに芯を食べられてしまうでしょう! 追ってますますにきます。

他にも尾瀬に咲く水芭蕉等、鹿が来て食べてしまうそうです。又テレビでも農家や時には都内にも猪が出て来てみかんやりんご、野菜、芋、等々被害にあっている報道を見ますと開発、異常気象等で山には資源が乏しくなっているからでしょうか、色々なところに影響を及ぼしています。

さてニュースに保坂会長が書いておられますが3月の「例会」「今から始める終活の第一歩」と題して講演が有ります。

私達にとって、とても有意義なお話を聞くことが出来ると思いますので、大勢の方に参加して頂きこれから先、慌てないで済むように備えたいと思います。又囲み記事でお知らせのように「練馬つながるフェスタ」にもどうぞ遊びにいらして一日楽しんで下さい。まゆの会も出店し手作り品販売しますので乞うご期待!