

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. 422号

2020・3・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



第10回「みんなのおんがくかい」を迎えるにあたって

名誉会長 青木 玲子

健生会役員会では今月と来月にかけて今年の年間行事などを決める大事な時期を迎えています。

その中で6月30日(火)に予定されている「みんなのおんがくかい」は10回記念になることもあって心に残る楽しい会にしたいと役員一同張り切って計画を立てております。

第一部のグループの出演は

「練馬シルバー・コーラス」

「日本指笛協会」

「ハーモニック・サンライフ」

第二部のプロは日中友好という素晴らしいプログラムを組むことができる事となりました。

日本側は琵琶奏者、長友暘瑤様、薩摩琵琶鶴田流並びに日本吟道学院南州吟道会でご活躍の方です。演目には、琵琶、詩吟、詩舞も入り、ご夫君の長友翔龍様がプロデュースしてくださることになりました。

出した物は、歌舞伎でお馴染みの「勸進帳」義経、弁慶の「安宅の関」と今、NHK大河ドラマ「麒麟がくる」に描かれている「本能寺」。詩吟朗詠は昨年の健生会35周年の時に朗々と吟じてくださった菊田龍瑞様に再度ご出演いただくことになり、詩吟、詩舞は「静御前」、「稲村懐古」、などの曲目です。どんな幽玄な世界が拝見できるか今から大変楽しみです。

さて中国側ですが、昨年のニュース414号に田 偉様ご夫妻が健生会に入会して記事を書いて下さっています。覚えておられる方もあるかもしれません。

今回も出演者のプロフィールと共に健生会への記事も書いてくださったのですがそれを纏めて引用させていただきます。

【健康、長寿、延年、快樂、これらは私たちの人生の一大目標、中国5000年の歴史にある言葉です。

そして健生会の皆様との出会いは中国からの外国人として本当に嬉しい事です。一生勉強の夢を抱いて、大好きな練馬に来て、健生会に入りました。また、2020年6月30日の第10回「みんなのおんがくかい」の出演依頼をうけ、感謝の気持ちで一杯です。

1988年来日、神戸で26年、東京で4年目に入り、その間、忘れられない阪神淡路大震災、東北震災3.11があり、一方「東方文化芸術団」を結成し、数々の

公演活動を成功させてきました。これからも続けて頑張りたいです。6月30日のプログラムは二胡の演奏、綺麗な癒しの音色、中国四川絶技「変面」一瞬に変わる妙技を楽しんでください。私は京劇、(舞踊)、日中友好の歌、夜来香を歌います。【田 偉(でん い)

中国側の出演者は、二胡は陳誠夫2019年中日国際胡琴コンクールにて金賞獲得 王文強、中国伝統芸能「変面」役者、各方面にて金賞受賞。田さんの叔父様は、中国国歌を作詞なさった有名な方で、文化大革命でご一家は大変な苦難に遭われたということです。中国の方々と一緒に音楽会をすることになったことは偶然の出会いがあったとはいえ、本当に素晴らしいことです。練馬区には現在1万5000人の中国の方が住んでおられるそうです。

会員の皆さまの出来るお手伝いは今からご友人、ご親戚の方々をお誘いいただくことです。当日は生涯学習センターホールを是非一杯にしたいと思っております。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

・❀・❀・❀・❀・❀・

●「新年会」報告

山崎 隆司

1月31日、新年恒例の健生会主催の新年会が、「木曾路・谷原店」で開催されました。

穏やかな晴天に恵まれ、37名の会員が参加し、和やかな雰囲気の新年会となりました。

濱、柳瀬両役員が司会を務め、保坂会長が冒頭の挨拶で瀬戸内寂聴の名言を披露し、終活の例会への参加を呼びかけ、続いて、卒寿と傘寿を迎える会員への記念品（手提げバック）の贈呈式が挙行されました。

その後、新会員2名（山本さん、丸山さん）が紹介され、乾杯後、美味しい和食料理を堪能しました。今年、渡邊顧問とシネマクラブの高田会員が欠席で少し寂しい会となりましたが、新会員の山本さんの落語や蓮池会員の歌等で盛り上がり、シルバーコーラスのメンバーと参加者全員で懐かしい歌を元気に合唱しました。

抽選会では、参加者全員にお菓子等の景品が配られ、早速、会員間で景品を交換し合ったり、隣り合わせの会員同士で旧交を温める等、アットホームな新年会を楽し

みました。

最後に、内田副会長より今年も元気で過ごしましよとの挨拶があり参加者全員の記念撮影後、送迎バスで練馬駅に戻り解散。こうして、令和になって初めての健生会の新年会は無事終了しました。皆さん、来年も元気で新年会を一緒に迎えましょう！！



●「練馬つながるフェスタ」報告

横田 邦彦

今回で4回目を数える「練馬つながるフェスタ2020」が、2月1日（土）にココネリで開催されました。地域活動に取り込むボランティアグループ、NPO団体、町内会などが日頃の活動内容を発表するイベントです。各々がワークショップ、ステージパフォーマンス、販売や体験ブースなどを開きました。

ステージでは空手の演武やウクレレの演奏、子供のフラダンスなど19団体のパフォーマンスが披露されました。

健生会は「まゆの会」を中心として、和装小物の販売とワークショップを開催しました。中央の角という好位置もあり、多くの人が立ち寄って、作品も好調に売れ、ワークショップにも多くの人が参加されました。

今回は、ボッチャやベガーボールなどユニバーサルスポーツ体験は研修室で行われ、全体にスペース的に広くなっていました。また、このイベントは東京MXやJCOMでローカルニュースとして放送されました。



●『今から始める終活の第一歩』

竹内 善治

これまでの例会は、万が一死を迎える事にならない為に、病気に罹らない・認知症にならない等、どんな事につけたら良いか、むしろどんな予防対策をしたら良いか、専門の先生方に講義を通じて学んできました。

加えて、最近相続税法が再三に亘り改訂され、一段と難しく成り専門の先生方の助けをお借りしなければならぬ様になりました。

昔は、両親の死・死後の財産等の話をする事自体、大変お叱りを受けてしまう事でした。そして死後対応になればと言うと、親戚・お寺（宗派）お墓・財産分与・銀行・友人関係の処理や手続きに大変な迷惑を受けながら事を完結しなければならぬ処でした。もう二度とこの様な事を、自分の子供たちにさせては、行けないと心に刻みました。

今回の例会の講師西岡先生のお話は、もっと広い意味の終活です。

「広い意味の終活」は、例えば「人生100年時代」・「健康長寿」等の中、定年退職後の暮らしを健康で悔いのない楽しい人生を過ごす

ために現在のありのままの自分を自認し今後歩む人生に役立てようとするものです。

1 「今を生きる」大項目には、

① 前向きな人生

② セカンドライフプランニング

③ 病への備え

2 「最期を考える」大項目には

① 介護・看取り

② 終末期医療

③ 葬儀

④ 埋葬・墓

⑤ 財産を遺す

⑥ 想いを遺す

この様に事柄を今回はビンゴゲームをするようにユーモアを交えて項目に沿って行い、それに対する自分の本音やリスクを無意識に気付かされます。そして、最も重要なのは「やらなければならぬ事項」を一つ一つ今後の終活で実行していく事、あくまで自分自身の意思、意向で進める事です。殆どの項目は本人しか決められない、行えない事なのです。ぜひ、一緒に自分の現状を把握し、しっかりと進めてまいりましょう！



例会 NPO法人健生会

～「ハッピーエンディングセミナー」～ 今から始める終活の第一歩

*日時：3月23日（月）10時～12時

*場所：ココネリ3F 研修室1西側

*締切日：3月16日（月）

*申込先：竹内（090-9647-0710）

ハッピーエンディングプランナー

講師 西岡 恭史



「新型コロナウイルス」の正体と強力な感染力

◆昨年2019年12月に中国武漢で発生した「新型コロナウイルス」による死に至る危険な肺炎
今年2月13日の時点で中国本土内死者1350人超、感染者6万人を突破、感染地域は他にアジア諸国（日本・韓国・台湾・タイ・マレーシア・香港・シンガポールその他等）又米国・ヨーロッパ・オーストラリア等世界27か国に拡大している。

◆いったいどのようなウイルスなのか？強い感染力を持ち世界的な規模まで拡散している。
普通のインフルエンザの潜伏期間は1～3日間で6～10日で症状は落ち着いて治癒するのに対し、「新型コロナウイルス」の潜伏期間は12、5日間、特徴は潜伏期間が非常に長いこと、「新型肺炎」の発熱や咳などの症状が確実に発現するまでに、12、5日間必要となることで感染を早急に確認する困難さが想定できます。症状はインフルエンザに似ています。

○初期に発熱や咳、下痢や筋肉痛などの症状があり、重症化すると胸の圧迫感や呼吸困難、呼吸不全などにより死亡するケースも見られる。重症化や死亡に至るケースは何らかの持病を抱えている人や免疫力が低下して抵抗力が弱まっている高齢者にも多いので注意。自分で出来る予防対策として、

- ① 人混みは避ける、1メートルぐらいの距離を離す。 ② 飛沫感染を防ぐマスク着用とうがい。
③ 接感染を防ぐのに手洗い。④ 免疫力を高めて重症化を防ぐ。治療法は確立されていない。内田 記



《健さんの試写室便り》

第90回 高田 健治

「おいしい給食」

給食は人生はじめての「会食」。
80年代。ある中学校で、給食マニアの教師と生徒が壮大な戦いを続けていた。それはどちらが給食を「美味しく食べるか」だ。1984年給食マニアの教師・甘利田幸男に衝撃が、なんと学校から給食が無くなると言うのだ！超絶給食バトルを甘利田と繰り広げている生徒神野ゴウは「給食革命」を目指して生徒会選挙に出馬する。そんな二人を見守る新人教師御園ひとみの心労は・

監督 綾部真弥 配給

AMGエンターテイメント

3月6日 公開 星 3つ

「ジョン・F・ドノヴァン の生と死」

舞台はニューヨーク、ロンドン、プラハ。物語は主人公の死から幕を開ける。人気スター、ジョン・F・ドノヴァンの死は自殺か、事故か、事件か？謎に包まれていた。それから10年の月日が過ぎ、ドノヴァンと当時11歳の少年だつ

たルパートとの秘密の文通が一冊の本として出版される。

今では注目の新進俳優となったルパートが100通以上の手紙の公開に踏み切ったのだ。

ハリウッドの豪華キャストが最高の演技で贈る愛と真実を描く心揺さぶるヒューマンドラマだ。加 英

監督 グザビエ ドラン

3月13日公開 星 3つ

「プラド美術館

驚異のコレクション」

スペインの首都マドリッド。スペインの黄金時代を後世に伝えるプラド美術館が、2019年、開館200周年を迎えた。歴代スペイン王室が一つ一つ買い集めた8700点。ピカソやダリも夢みた世界屈指の美の王宮。普段は立ち入り禁止エリアにカメラが潜入、ゴヤ、ベラスケス、グレコ等数々を紹介するドキュメンタリー映画。ご案内はアカデミー俳優ジェレミー・アイアンズ。西 伊

監督 ヴァレリア・バリ

4月10日 星 4つ



●「シネマクラブ」報告

柳瀬 紀子

2月10日(月) 9名参加
ユナイテッドシネマ豊島園にて『バラサイト 半地下の家族』を鑑賞しました。

カンヌ国際映画祭でパルムドールを受賞、鑑賞日当日にはアカデミー賞で作品賞他4冠に輝いたこの作品、鳴り物入りでワクワクの鑑賞となりましたが……。

半地下の部屋に住む貧困層の家族が、手練手管で高台の豪邸に暮らす富豪一家に潜り込むことから始まるストーリー。思いも寄らない驚きの展開と結末は、さすが韓国映画！「格差社会」という重いテーマを持ちながら、ちよつとサスペンス、ちよつとホラー、喜劇でもあり悲劇でもある社会派エントメ作品。富裕層と貧困層の対比が終始描かれているのですが、主体はあくまで貧者、貧しいけれど弱者ではない、したたかに逞しく生きる様は、ある意味爽快。

話題作だけに、これから鑑賞される方にネタバレとなるので内容については詳しく記しませんが、この作品、同じくパルムドールを受賞して、同じように社会の底辺

に生きる家族を描いた是枝監督の「万引き家族」と並び評されているそうです。というようなお話を伺える鑑賞後の昼食会。同ポン・ジュノ監督、ソン・ガンホ主演の『殺人の追憶』がとても良かったから今回も期待して観たという方もおられました。皆さまの反応は、いまひとつ…といった印象。「全く解らなかった」「なんだかスツキリしない」「後味が悪い」といった残念な感想も…。また、作品中の【匂い】についてのご意見には私も同感。決して消すことのできない貧困の匂い、【匂い】はこの映画のキーワードだそうです。

韓国の貧富の「超格差社会」を浮き彫りにし、数々の賞を獲得した作品ですが、日本人(外国人)には少し解りづらいかもしれません。こんな風にちよつと難解な映画も、シネマクラブで感想を語り合ったり、高田さんから解説頂いたりしているうちに、モヤモヤしたものがストンと腑に落ちる事があるんです。これがシネマクラブの醍醐味！映画好きの方、そうでない方も、ぜひ一度鑑賞会にご参加ください。ご連絡お待ちしております。☆

「2月役員会報告」

2月3日(月) (司会 橋本)

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・竹内(律)

●1月行事報告

*1月31日(土)

「令和2年新年会」木曽路谷原店

37名出席・保坂会長の挨拶で

開宴 傘寿・卒寿のお祝いを行

い余興は 山本会員の落語・蓮

池会員のウクレレ合唱等お笑

いと歌で時は過ぎ、内田副会長

の閉会辞で楽しく終了した。

詳細はニュース掲載

●2月行事関係

*2月1日(土) 11時

「練馬つながるフェスタ20

20」ココネリ・ブース出展

「健生会まゆの会」地域活動中

の団体が多数参加・多数の来客

で盛況に終了した。尚詳細はニ

ュースに掲載

*2月10日(月)「シネマクラブ」

予定通り実施

*2月29日(土)「歩こう会」

単嶋高岩寺(とげぬき地蔵尊)

を参拝後「古茶屋」で食事する

コースで実施予定

●3月ニュース関係

*「3月ニュース内容と分担」

修正有るも事案通りで了承

*3月行事案内

3月23日(月)「例会 終活ミ

ニ講座」ココネリ研修室1 引

き続き、ニュースに募集掲載

●今期行事計画

*第10回「みんなのおんがくか

い」6月30日(火)

生涯学習センターホール開催

チラシ・チケット・プログラム

等の作成や出演者とホール技術

者との打合せ実施を詰める

●来期計画の件

*「定期総会」5月26日(火)

ココネリホール」定期総会資料

作成の分担表を次回役員会迄

に提示する(内田)

*「春の旅」実施予定で

内容を2月18日(火)迄に詰

める事(内田)

○次回役員会 3月2日(月)

ココネリ・多目的1 10時

*校正 3月17日(火)

ココネリ研修室3 10時

*印刷・発送 3月25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 3月2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、ペットボトル入れの完成

を目指します。

*ご寄付

「つながるフェスタ」の展示販売

収益より

「まゆの会」様

誠に有難うございました。



▼計報

宮田 頼子 様

「真福をお祈り申し上げます。」

◆ボランティア活動

◆ニュース(校正) 9名

1月21日(火) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

山崎隆司 土橋昌子 柳瀬紀子

竹内善治 竹内律子 橋本光

◆ニュース(印刷、発送) 16名

1月29日(水) 学習センタータ

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 田中節子 内田まさ子

橋本 光 竹内律子 八木ふみ子

高山節子 今村安江 館岡美智代

坂本あや子

◆「おしめたたみ」

2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」

2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」

2月・内田稚代 内田まさ子

◆「やすらぎ会」切手整理

2月 14日 10名

2020年(令和2年)3月 行事案内

- ▼ 2日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・多目的室1
- ▼ 2日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 4日(水) 13:30 「練馬シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター
- ▼ 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・研修室3
- ▼ 18日(水) 13:30 「練馬シルバー・コーラス」練馬区立生涯学習センター
- ▼ 19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
- ▼ 20日(金) 10:00 「健康連絡会」光が丘保健相談所
- ▼ 23日(月) 10:00 「例会・今から始める終活の第一歩」ココネリ研修室1西
- ▼ 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) 9:00 「大江戸花めぐり」大江戸線練馬駅改札口集合



※ 3月のやすらぎ会は中止となりました。

大江戸花めぐりへのお誘い

〜〜 飯田橋から〜皇居東御苑の桜 〜

◆日時: **3月28日(土)** 申込締切日 3月20日(金)



◆集合場所: **練馬駅・大江戸線改札口** 午前9時集合 時間厳守

◆歩く行程: 飯田橋から大手町の桜名所・5か所を歩く外濠の桜→靖国神社の桜→田安門の桜→北の丸公園の桜→皇居東御苑の桜

◆昼食: 大手町のイタリアン *市川先生と JR 飯田橋駅西口改札出口 午前10時、合流

◆参加費: **3,500円** (昼食・記念写真・テキスト・謝礼・郵送費)

◆事前申込先: 03-3979-3451

当日・参加費3,500円を封筒に入れ〒・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

気候の温度差が激しく戸惑いながら過ごしてまいりましたが、日照時間も少しずつ延びて、春の息吹を感じるようになりました。盆栽の梅は満開!友と食事会の帰り道、お寺さんに咲く梅を発見!門を入って近づいてみると淡いピンク色で花びらは八重、ちょうど見頃で、それはそれは綺麗・・・しばし眺めていました。春になると次から次へと植物が芽吹き、花も咲いて来るので最も好きな季節となります。

健生会恒例の新年会も盛会のうちに終わり本年度中に90、80歳を迎える方で出席の方にお祝い品の進呈を行いました。皆様お元気で若々しく、とても嬉しく思いました。つながらるフェスタも家族連れの来場者がとても多く「まゆの会」の手作り体験講習も、大勢の人が来まして、用意した材料の一部が足りなくなり、近くの、さつき店(手芸材料)に駆けつけていました。

3月は大江戸花めぐりがあります。

4月には健生会主催の日帰りバス旅行の計画を立て、観光会社に頼んで見積書も頂き、3月号に参加のご案内のチラシを入れるまで準備をしておりましたが、新聞、テレビで毎日「新型コロナウイルス」の拡大、注意事項を述べています。そこで役員で相談した結果、今回の春の旅行は残念ながら中止に致しました。これから暖かくなって行くなかで、早く終結することを祈るばかりです。

***** C・U