

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. 423号

2020・4・1
発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



『健康・生きがい』と
新型コロナウイルス

会長 保坂 武雄

皆さん、如何お過ごしですか？
何もかもが中止の3月、私は畑の土作りに励み、無観客でピュアーな相撲を楽しみました。12日WHOは新型コロナウイルスが世界中に広まったことを受け、『パンデミック』を宣言、世界と私達への影響は測り知れません。

※新型の脅威

昨年暮れに発生、3月1日には世界130カ国以上に達し、20日には200以上の国と地域に到達、世界の感染者数が20万人を超えました。アジア以上にヨーロッパが深刻さを増しています。23日現在の中国での感染者がおよそ9万人、死者が3240人に對

し、人口20分の1以下のイタリアで感染者5万9千人、死者5476人となりました。中国では終息に向かっている？と言われるが、世界各国、特に欧米・中東では勢いを増しています。この感染症の致死率は状況により大きく異なり1〜4%程でしたがイタリアでは8%を超えています。新型コロナウイルスにはワクチンも治療薬も無く、発症者には対処療法で、治癒は本人の体力と免疫力によります。予防は外出を控え、マスクと手洗いです。各国の医療施設と国民の意識の違いは大きく、状況は毎日、毎日変化し終息の兆しか？オーバースhootか？全く分かりません。

※キラー・ウイルスの種類

世界各地の風土病は人が航空機で何処へでも行く現在、グローバル感染症になってしまいます。20世紀に最大の死者を出した1

918年発生のスペイン風邪は死者5千万から1億人と言われ、1968年の香港風邪では50万人が死亡しました。これらには現在ではワクチンが有り私達の多くは毎年注射し、治療薬もあります。

※変異するコロナウイルス

1960年代に発見され、顕微鏡で見ると王冠の形をしたウイルスが2003年のサーズ、2012年のマーズ等を引き起こし重篤な気道感染症を起こしています。covid-19はその一種で次第に性質が判りつつあります。

・飛沫による感染力が強いが80%の感染者は軽い症状、15%が重症化し、1〜5%が死に至る。
・10日前後の長い潜伏期間に感染した者が、普通に生活しつつ、家族や周囲に感染させる。
・その為、医師・看護師等医療従事者、バス・タクシーの運転手等

に感染。これに感染した人が遠くに移動し各地でクラスターを作る。
・大型クルーズ船では、3700人の乗船者の20%以上が感染し8名が死亡した。

※最悪の予測は感染力×致死率

イタリアでは医療崩壊してしまい、WHOは次にアフリカなどに警戒感を強めています。恐ろしいシナリオはウイルスの変異です。コロナはこれまで数回新型化しています。今回の感染力にマーズのような致死率の仮説に対して、専門家は「ウイルス対人類の戦い」と捉えています。

※その時 私達に出来ることは？

今迄、日本は感染者も死者数も桁違いに低いですが、次の段階では油断出来ません。高齢者が重篤化するのには風邪でも事故でも当たり前だが、正確には高齢化で弱まるからです。「自分の健康は自分で、皆の健康は皆で守る」しかない。密集している処に近寄らない。毎日の生活で栄養と運動と睡眠そして気力です。平素の免疫力です！
1日も早い終息を祈り、多少遅れても、オリンピック・パラリンピックで「世界の平和と協調」を謳歌したいですね！

●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6回目

低栄養とフレイル(虚弱) 高齢者の寿命を決める

高齢者の身体的フレイルは、誰にでも起こる老化現象で、健康な体を維持する働きが低下し、ストレスや健康被害に対する耐性が弱くなることで、低栄養が起きています。また、フレイルを加速させてしまいます。また、高齢者にはロコモティブシンドロームという運動器(筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など)の障害を起こすことも多く、サルコペニア(身体的機能の低下)がその原因の一つです。歩行や日常生活に支障をきたすことが増え、要介護のリスクが高い状態です。

1. 栄養(食と口腔機能)
 2. 身体活動(運動や社会活動)
 3. 社会参加(就労、余暇活動、ボランティア)
2. 高齢者のフレイルとその対策

- ① 生活習慣病は毛細血管の病氣
 - ② 毛細血管は命の営みの最前線
- ア、酸素を届け二酸化炭素の

物の回収 イ、栄養素を届け
老廃物の回収 ウ、免疫物質
やホルモン、体温調節など。

●「歩こう会」

菅原 美佐子

2月29日(土) 12名 参加
巣鴨とげぬき地蔵尊、高岩寺散策
5日程前の予報では雨模様の寒い日になっていたのですが、予報は外れて陽が差し歩くのには最適な陽気でした。

大江戸線で都庁前乗り換えで春日駅まで行き、そこから三田線で巣鴨で下車、練馬から45分位で着きました。

巣鴨とげぬき地蔵尊の言われは、昔、毛利家の女中があやまって口にくわえた針を誤飲して苦しんでいるところに、西順という僧が御影を取り出して、水を飲ましたところ、針が尊影を貫いて出てきたと言ったことで、いつしか「針抜き」は「とげ抜き」となり「心のとげ」やさまざまなとげを抜き地蔵菩薩として江戸中に広く知られるようになったそうです。現在も自分の体の治したいところなどに、水をかけ撫でて願をかけます。新型コロナウイルスの影響で参拝する

人達も少なかったです。

地蔵通りで有名な塩大福「みずの」のご主人(故人)は保坂会長の高校時代の同級生とのことで、中に入って大福とお茶を「馳走になりひと休みさせて頂きました。

毎月4の付く日は縁日として通りは賑わい、おばあちゃん達の「原宿通り」と言われてるそうです。通りの両側には、高齢者の生活用品や衣類そして有名な赤い肌着など、売っているお店が目につきました。参加した方の中に愛用している方が言うには、高齢者風に出ていて着心地が良いそうです。

ランチは地蔵尊の道を隔てた所にあるカレー専門店の「古奈屋」でした。渡邊顧問とはここで待ち合わせ、それぞれ好みのうどんを注文して、美味しくいただきました。渡邊先生は今日は4年に一度のお誕生日と言うことで「おめでとう」の祝福を皆でかけたのです。が、先生の方から皆に古奈屋の「カレーうどん匠揚げ」のお菓子を逆にプレゼントされてしまいました。食後は都電通りまで両側のお店を散策しながら歩き、都電とコミュニティバスを利用して、池袋駅前で解散になりました。

●話のひろば



「卒寿、傘寿祝いの方」のお言葉

副会長 内田 稚代

令和2年1月31日(金) 健生会恒例の新年会の席で本年度中に卒寿、傘寿を迎えられる方で出席された方々に感想などを話して頂きました。皆さん、健生会の中で素晴らしい生き方をなさっており、誠に参考になり、感動しました。

●横山節子さま

内田さんと、お喋りのつもりで取り留めもなくあっちこちの話をしました。「80才記念の記事をニュースに載せても良いですか?」と聞かれ、ビックリ! 頭の中を整理してみました。

◎我が80才の2020年、年頭に思ったこと、もう「ずぼら」でしかやっていけないようになった。義理を欠き、恥を捨て自分の好きな事だけやって楽しく生きよう!

◎今の私の1カ月

月曜—ヨガ

火曜—脳トレ体操

水曜―2回 歌のトレーニング
木曜―コーラス

不定期―歌のボランティア（元
コーラス仲間7〜8人）で施設
を回って利用者さんに歌って
元気になってもらう目的で3
〜6回

医者通い―リハビリ 4回

内科 2〜3回

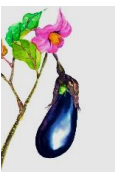
飛んだり跳ねたりはもう出来ない
し、沢山は歩けなくなりました。
歩ける範囲内で活動したりして出
掛けています。（大泉学園〜練馬）
◎今娘と2人で暮らし各々、自分
のことに忙しく一つ屋根の下で、
それぞれ勝手に暮らしております。
傘寿のお祝いして頂いて、とても
嬉しかったです。

次の卒寿祝に元気に出席出来れば、
私の人生は上出来！ と思います
がちよつと自信はありません。

健全会に居て楽しい思い出が
一杯出来ました。有難う！

コメント 自分の体力に応じて、
そして経験を生かし、趣味とボラ
ンティアをなさっておられ、素晴
らしく有意義な毎日を過ごされて
いることが文章とお話から感しら
れました。これからも続けてくだ
さいね。笑顔が素敵！

堀 一子さま



80才を迎えるなんて信じられな
い！考えていなかった！でも、お
祝いの素敵なお手提げ袋のお礼を述
べさせていただきます。

以前自営業を営み3人の子供たち
に恵まれ子育てと仕事をしている
中で下の子が4年生に成長するの
を待つて、主人に自分の時間を作
ることをお願いして油絵を習い始
めました。とても楽しく20年程
習っていたが先生はプロ意識が強
くこれでよいと言うことなく常に
その上を上をと目指す厳しい指導
でした。なんでこんなに自分は苦
しまなくてはいけないのかと思う
ようになってきた頃、住まいが区
画整理で立ち退きをしなければな
らなくなり、自営業をやめてそこ
を離れました。新しく住むところ
を選んだ時は、公園の近くで通り
に面し貸店舗と住まいを考え、
光が丘公園の近くに決めたのです。
しばらくは油絵教室にも通ってい
たが、忙しさに追われていた生活
が、今度は暇が出来。パートをし
たり自彊術・陶芸教室にも通つたり
しました。公園を散歩していると
季節の移り変わりの風景やお花が

綺麗に咲き、自然の中をただ歩い
ているのではもったいないと思う
ようになり息抜きに自己流でスケ
ッチして、手探りで水彩画を始め
ました。5年位書いた絵が溜まっ
て来たので友達に見せたところ

「個展を開いたら」と勧められ、
光が丘区民館その他等で開いたと
ころ見学に来られた方何人かに習
いたいので教えて下さいと言われ、
「先生ではないし教えるつもりは
ない、一緒に書きましょう」と最
初3、4人位で公園などで書いて

いると通りがかりの人からも声
かけられ、一緒に書きたいと言わ
れ段々人数も増えてきたので、断
るのですが私に内緒で、書いてい
る仲間達が入れてしまうので人数
が益々増え、自分で書くことが出
来なくなつて来て一緒に書くのは
あきらめ、皆さんに最初は手探り
で見学あがることにしました。

光が丘界隈を描くグループやスケ
ッチ旅行（2泊）グループ等々、
幾つかのサークル活動をしていま
すが今迄にいろいろな事をやって
きた中で、苦しまず一番楽しいの
が水彩画なのだ！と思ひそれに絞
って続けています。
最後に健康面ですが、血圧・コ

レステロール・梗塞などの予防と
治療薬を服用しながら生活して今
のところ元気にしております。

コメント 水彩画の指導をしてお
られることは以前から聞いていま
したが、油絵を永くなさっていた
事や区画整理で光が丘近くに引
越された経緯は今回のインタビ
ューで初めて聞いたことでした。
色々なことをなさつて今では自分
の世界をしっかりと創り、なおかつ、
指導されておられることは素晴ら
しいです。

堀さんは会員在籍が永く、会の
催し等でお会いすると声を掛け合
つています。毎年素敵なお風景の水
彩画年賀状を頂いています。これ
からも、健康に注意し、楽しみな
がらご指導を続けてください。

西村富美子さま

私、80才になるのだわね！
今まで考えていなかったのだから
の速さに驚いています！ 実際は
年寄りなのよね・・・！
近況は、光が丘で歌のサークルに
入って歌っている事と、近くの早
宮区民館のデイサービス（木）に
行き小物作りや、軽い体操・ぬり
え・カレンダー作り・歌・食事等

を頂き一日を過ごしています。健康については、足腰は今のところどこも痛いところはなく過ごしています。

コメント・・・心身ともに健康で何よりですね。又公員として永く、その間に役員・発送委員をして下さった時期もありました。今は皆さんと交わって楽しい時間を過ごされ、近くには息子さん家族もおられるので心強いですね。これからも健康を維持しつつ楽しくお過ごし下さい。

◆ 桜田末子さま

健生会には並木さまの紹介で入れて頂きました。卒寿(90才)を迎えるお祝いをして頂き、出席させて頂きまして大変お世話になりました。

私の兄弟は男2人・女2人で、武蔵小山で工場経営をしていたがそこは今、兄の子供(甥・姪)が継いでおり、今は、長女と高野台に住んでおります。昨年5月にお風呂で倒れ意識をなくし、娘が救急車を呼び、板橋の日大病院に運ばれ2日間気が付かなかったようですがそのあと気が付いたが、右足がむくんで曲げることが出来ず、

水を抜いてもらったりしながら、リハビリをして頑張つて治療をしました。新年会に元気になり出席できました。

コメント・・・新年会に出席された時は、そのような出来事があった大変だったことは全く知りませんでした。今回電話でお話させて頂き、解かった次第です。お嬢さまと一緒に暮らしておられ心強いですね。2月のつながるフェスタ、コネリ会場にもお見えになっていましたね。これからもお元気で過ごしてください。



《健さんの試写室便り》

第91回 高田健治

「最高の花婿 ユアンコール」

ロワール地方の名家、ヴェルヌイユ夫妻の4人の娘たちが夫に選んだのは、なんとみんな外国人。愛国心あふれる夫妻は大反対したものの最後には受け入れ全員結婚。ところが、婿達は移民としてパリで生活する不安から海外移住を考えていたのだ。夫妻は彼らを引きとめようと作戦を企てるが・・・

人種や文化の違いから巻き起こる騒動を笑いと涙を織り交ぜて描くファミリー・ムービー
仏 監督 フィリップ・ドゥ
・シヨヴロン

3月27日 公開 星 3つ

「チア・アップ」

のんびり余生を過ごしたいと、シニアタウンに引っ越して来たマリーサは、隣人に「昔はチアリーダーになりました」と話すと、今からでも遅くはないと焚きつけられ、チアリーディング・クラブを結成することに。だが、オーデイションに集まったのはチア未経験どころか腕が上がらない、膝が痛

い坐骨神経痛などの平均年齢72歳の8人。周りには絶対出来っこないと笑われながら、お互いに励まし合い、練習に打ち込み、大会出場を決めるが・・・

元気な高齢女性達、ヒロイン演じるのは往年の名女優ダイアン・キートン、涙と笑いのハートフル・ストーリー
米 監督 サラ・ヘイズ

4月10日 公開 星 3つ

「凱里(kai-li)ブルース」

凱里の小さな診療所に身を置いて老齢の女医と幽霊のように暮らすシエン。刑期を終えてこの地に帰って来た時には、彼の帰りを待っていたはずの妻はこの世になく、可愛がっていた甥もどこかに連れ去られていた。シエンは甥を探すべく、また女医の嘗ての恋人に思い出の品を届けるため旅に出る。たどり着いたのはダンマイと言う過去の記憶と現実と夢が混在する不思議な街だった。

今、中国で注目されている若手監督ピーガンが故郷凱里で家族、親せき、友人で安く作った第一作が、各地の賞を得た。

中国 監督 ビーガン
4月18日 公開 星 4つ

「3月役員会報告」

3月2日(月) (司会 土橋)

ココネリ多目的1 10時

出席者 青木・保坂・内田・柳瀬

山崎・土橋・濱・竹内

●2月行事報告

*2月10日(月)「シネマクラブ」

実施、詳細はニュース掲載

*2月29日(土)

「歩こう会」参加者12名

巣鴨高岩寺(とげぬき地藏尊)

を参拝後「古茶屋」でうどんの

食事するコースで実施、詳細は

ニュースに掲載(菅原)

●3月行事案内

*3月23日(月)「例会

終活講座」ココネリ研修室西

「講師、西岡様」参加無料

資料準備・器械説明等準備

引き続き、ニュースに募集掲載

*3月28日(土)

「大江戸花めぐり」本郷地区を

めぐるコースを予定

●4月ニュース関係

①ニュース内容と分担の確認

分担表の内容で了承

②行事案内について

*「春の日帰りバス旅行」は新型

コロナウイルスの拡大で今期

は中止です。

*4月16日(木) 14時

「なべさんの湧くわく講座」

(はつらつセンター豊玉)

●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・各役員サークル担当者は

今期実績・来期活動計画を取り

纏める事(3月中旬迄)

○次回役員会 4月6日(月)

ココネリ・多目的1 10時

*校正 4月21日(火)

ココネリ研修室5 10時

*印刷・発送 4月30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 4月6日(月) 1時

会場 ココネリ・研修室4

作品 メッシユワークのトート

バック

持ち物 お針箱 鉛筆 糸 仕上

げ糸 物差し30センチ

浜 ☎03(3990)1661

今月はメッシユワークの仕方を

学びます。どうぞご参加お待ちし

ております。



●「シネマクラブ」

4月14日(火) 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(割付・校正) 9名

2月18日(火) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

土橋昌子 柳瀬紀子 山崎隆司

橋本 光 竹内善治 濱寿美子

◆ニュース(印刷 発送) 15名

2月27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 内田まさ子

柳瀬紀子 竹内善治 館岡美智代

今村安江 田中節子 八木ふみ子

高山節子 落合澄子 坂本あや子

◆「おしめたたみ」

3月・小茂根

3月中止でした。

◆「きらら生活支援昼食会

3月・豊玉すこやかセンター

カレーライス作り

3月中止でした。

◆「南町小学校安心安全」

3月中止でした。

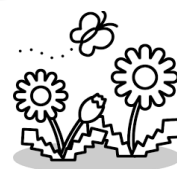
◆「やすらぎ会」切手整理

3月中止でした。



2020年(令和2年)4月 行事案内

- ▼ 1日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」 練馬区立生涯学習センター
 - ▼ 3日(金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児医療療育センター 中止
 - ▼ 6日(月) 10:00 「役員会」 ココネリ・多目的室1
 - ▼ 6日(月) 13:00 「まゆの会」 ココネリ・研修室4
 - ▼ 10日(金) 10:00 「きららカレー作り」 豊玉すこやかセンター 中止
 - ▼ 14日(火) 時間未定 「シネマクラブ」 ユナイテッドシネマ豊島園 中止
 - ▼ 15日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」 練馬区立生涯学習センター
 - ▼ 16日(木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」 豊玉はつらつセンター 中止
 - ▼ 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 中止
 - ▼ 17日(金) 10:00 「おしめたたみ」 心身障害児医療療育センター 中止
 - ▼ 21日(火) 10:00 「校正」 ココネリ・研修室5
 - ▼ 29日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」 練馬区立生涯学習センター
 - ▼ 30日(木) 10:00 「印刷・発送」 練馬区立生涯学習センター 会議室1
- ※4月「やすらぎ会」中止 ※シルバー・コーラス中止の時は連絡網でお知らせします。



NPO法人健生会 第36回 定期総会のお知らせ

日時：令和2年5月26日(火) 受付9時30分 開始10時～12時

会場：ココネリ・ホール3階(練馬駅隣接ビル)

*活動方針や予算を検討する大切な総会です。

サークル・ボランティア活動の動きを知る良い機会ですので
皆様万障お繰り合わせの上ご出席下さい。

特に新会員の方は会の様子などが知る良い機会です是非ご出席お待ちしております。

*当日はお菓子のお土産を用意しております。

■ 当日、本年度の会費3,000円、家族会員4,000円を受付にて納入して下さい。



編集後記

3月は「新型コロナウイルス」拡散防止の為殆どの行事やサークル活動が中止又は延期になりました。そろそろ4月を迎えるので下火になって行くのを期待していますが、残念ながら、まだ先が見えませんが桜は満開になりました。

ニュースの話のひろばに新年会に出席されたお祝いの方々からお話を聞きました。普段中々お話し出来ないですが電話で快くお話を沢山して下さり全部は書けませんが、了解を経て記載いたしました。5月には総会が控えています。ウイルスはその頃はもうなるのでしょうか本当に見当がつかず困ってしまいます。

私ごとですが中止が多くて今迄の予定は減ったが他の事で忙しくなってきた。義理の妹が余命を宣告されて病院では治療すること全て終わりましたとの事、今の病院は手術するのが主で、待っている人が沢山いるので、ほかの病院か、自宅で看護するか、選択しなくてはならない。弟の1階の部屋に来ることに話し合って決めた。病院に入ればみんなやってくれて安心かも知れないが、出来れば家庭の雰囲気の中に置いてやりたいのがどうやら弟の本音のようだ。それを察して受け入れることにしました。決めてから急に忙しくなり使用していなかった部屋なのでいつの間にか物置状態！終活しなければと思っていた矢先でしたのでこの際思い切って物を処分することにしました。自分一人ではこれほど思いきれませんが、娘が手伝ってくれたので思いっきり良いこと、殆んど処分しました。

C・U