

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. 425号
2020・6・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（続）

会長 保坂 武雄

平素、人と会い活動的な皆さん、
巣籠りの中もお元気ですね！
今回の感染症は100年前のスペイン風邪以来の脅威。経済的には1930年の世界恐慌以来です。
「再び変異してしまつた」
4月号に「新型コロナウイルス再度の突然変異が最悪」と記しましたが、中国からヨーロッパ、アメリカへと広がる間に、既に繰り返し変異していたのですね。感染力がそのままに、重篤率、致死率が大幅に上がつていたのです。「武漢型からヨーロッパ型」に複数回の変異が起きてしまつたのです。日本でも中国経由の感染が2月に起き、約一カ月で抑えかかったのですが、

3月に欧米経由の感染が起こり数倍に拡大して今日に至っています。コロナウイルス自体はせいぜい3〜4メートルしか飛ばないが、感染した人が日に何千キロも移動。欧米では限らない自由を謳歌、知らない人同士がハグを繰り返す習慣。先進大都市で感染、感染しても未発症の人が数日間ではら撒いてしまつたのです。NHK特集「クルーズ船調査報告」でだいぶ分かつて来たと或るドクターの説明、「この菌は人の特徴行動、手を遣い、話し合うという特性を狙う。実に手ごわい。」と話していました。
「長期の見通し」
感染は恐ろしい。だが、経済損失、失業や教育、あらゆるイベント中止等の社会的影響の大きさを見れば一日も早い解除が望まれます。各国で解除の動きが見られるが、「国は解除を」「大都市は慎重に」

と対立が目立っています。日本でも大都市以外は緊急事態宣言が解除されつつあるが、東京ではまだです。発生させた中国やアジア、次いで大流行した先進国では抑えたとして終息の動きが多いが、これからは中進国や発展途上国に拡大の動きが移り、どこまで広がるか判らない。この菌を完全に無くすことは不可能で、この殺人ウイルスと共存して暮らす新しい世界になるのです。
「健生会でも！」5月号に続いてこの6月号も印刷出来ずホームページに載せません。役員会も通例の定時総会も役員11名と監査役2名がコンピュータ上でいい、何れもホームページ上に報告致します。巣籠りの生きがい探しは、平素より思索的になる機会。石油の消費が減って温暖化は一息ついていないのか？空は澄み切っ

て真っ青です。畑で、私は初夏の風に吹かれつつ土作り竿立て植え付けです雨風の日は読みやすい本です。「野村監督の名言」
畑仕事の合間の読書で抜群だったのは「野村克也の人生訓」で特に面白かった。ボヤキの野村が奥様サッチーを亡くし、不便で寂しい日々の言葉ですが、流石！の一言です。捕手、打者、監督、そして人間としてこれ程の野球人はいません。50年前現役中に書いた「生涯一捕手」は今に残るベストセラーです。彼の言葉は簡潔で渋味と説得力充分です。
*ホームランはスランプの前兆。
*縁を大切にせよ。
*勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし。
*始めの勝ちが嘘の勝ち・・・
「巣ごもりは退屈」だが、命をかけてウイルスと戦っている人達がいます。自粛続きで倒産の危機にある人もいます。旅行関連企業は大手でも先が見えません。一日も早い終息を望むばかりです。皆さんは平素なら各種のボランティアをしています。今は「健康」に気をつけ、巣籠りの中に「生きがい」を見つけてみましょう。

● 健康

大江戸花めぐりリーダー

市川 光男

自律神経を整え 免疫力を高める7つの生活習慣 (病気になりにくい体質づくり)

病気になりにくい体質づくりは日頃の生活習慣が鍵を握ります。日々の生活の中で、以下の7項目を意識して実施してください！

1〜2を日常生活の中で習慣化すると、あなたの自律神経(交感神経と副交感神経)は整い、免疫力は強化され、病気になりにくい体質ができます。

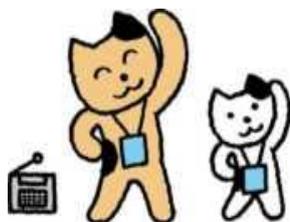
① 決まった時間の起床・就寝
三度の食事(朝昼晩、腹八分・太らない)、規則正しい生活 免疫力の60〜70%は腸にある。

② 起床後、窓を開け、朝日をあび、コップ1杯の水を飲む 日中は1〜2時間おきに意識してコップ1杯の水を飲む。

③ 深い呼吸と 笑い 鼻で4秒間吸い、口で8秒間ゆっくり吐き出す。

④ 仕事・勉強・趣味など、前向き思考で頭を使い、自分の好きなことをして楽しむ！ ストレスの少

- ない生活をめざす 1時間に10分位休憩をとり、疲れを残さない
- ⑤ 意識して歩き、身体を動かし代謝をあげる (貯筋)
- ⑥ 入浴で体温をあげ、リラクセス。
- ⑦ 十分な睡眠。



✿ 日、一日 日の出時刻が早まります。

4月22日(水曜日)には4時台の日の出に入ります。

正確には4時59分の日の出。

今後、1年で一番早い日の出、

6月6日、4時25分に向かいます。

4時25分の日の出は6月21日

(夏至)まで16日間続きます。

昼の時間が長いので時間を有効に

使いましょう！

その後、6月22日以降、日の出

時刻は遅くなり12月の寒い、

暗い冬至に向かいます。



《健さんの試写室便り》

第93回 高田 健治

「トキワ荘の青春」

ディジタル・リマスター版

昭和30年代にあつた伝説のアパート、トキワ荘。漫画の神様、手塚治虫が暮らしたこのアパートに集まった若き漫画家たち、金も仕事も無く食べる物にも事欠く毎日ながら、漫画にかける情熱は誰にも負けなかった。温かくもほろ苦い青春の思い出を懐かしき昭和の空感そのままに描き出す。兄貴分寺田ヒロオを元木雅弘が好演。

日本 監督 市川準

5月29日 公開 星 4つ

(注)「トキワ荘」南長崎に、1952年に建てられ83年に解体された木造2階建。2020年に復元。手塚治虫、藤子不二雄、石の森章太郎、赤塚不二夫達が青春を過ごした。

真面目だったけど、変だった。

滑稽だけど、真剣だった。

◎8月「あるこう会」で訪問!(保)

「15年後のラブソング」

それなりの仕事があり長年一緒に暮らすパートナーがいる。周囲か

ら見たら、安定と言う言葉が相応しい、生活に不満が有る筈はないけれども・・・。そんなアニーの元に一通のメールが舞い込む。送り主は90年代に表舞台から姿を消したロックシンガー、タツカ

米 英

監督 ジェシー・ベレッツ

6月12日 公開 星 3つ

「リトル・ジョー」

新種の植物開発に取り組む研究者のアリスは息子ジョーと暮らすシングルマザー。彼女は、ある特殊な効果を持つ美しい花の開発に成功した。その花はある一定の条件を守ると持ち主に幸福をもたらすという。アリスは息子への贈り物として花を一鉢持ち帰り、リトル・ジョーと命名する。花が成長するにつれ息子が奇妙な行動を取り始めるのだった。リトル・ジョーが放つ魅力的な美しさと耽美な

世界観でカンヌ国際映画祭を震撼

させたサイエンス・スリラー。

英監督 ジェシカ・ハウスナー

6月19日 公開 星 4つ

6月19日 公開 星 4つ

6月19日 公開 星 4つ

6月19日 公開 星 4つ

まじめだけど、へんだった。
こっけいだけど、真剣だった。



主演：本木雅弘 監督：市川準

トキワ荘の青春

ゴジタム・リ・マ・カ・ン

「5月パソコン役員会報告」

コロナ感染症拡大で緊急事態宣言も出ている事から、今月も「パソコン役員会」で開催致しました。

5月4日(月) 司会 柳瀬

出席者 青木・保坂・内田・柳瀬・山崎・橋本・土橋・濱・横田・竹内・竹内(律)

●4月行事報告

「まゆの会」「春の日帰りバス旅行」「おしめたたみ」「きららカレー作り」「シルバーコーラス」「なべさんの湧くわく講座」「なべさんの湧くわく囲碁講座」「シネマクラブ」「やすらぎ会」
いずれも感染症拡大の為に中止と成りました。

●5月行事報告

各サークル等の活動は先月と同様感染症拡大中の為、中止と成りました。

●6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 6月行事案内について

* 行事関係は感染症拡大の影響がある中で現況は、行事案内通り開催で了承。(中止の場合はサークル毎に連絡)

●今期行事計画

* 「第36回定期総会」

総会資料作成・各役員・サークル担当者の今期決算実績・来期活動計画を横田役員主体で15日目途に作成

* 開催の可否・形態・方法等内容縮小や開催時短感染症予防対策等を各サークル役員と打合結果、「パソコン総会」で実施

* 「第10回みんなのおんがくかい」は10月開催に延期とした

延期に伴う事務処理(出演者への通知)や関係機関への通知・取消申請処理等の完了を確認

* 「健生会ホームページ」のシステム契約の更改・・・了承

* H・Pの会員の活性化と平常時の活用を主題に「プロジェクト」を立上げる。 横田役員
以上

○次回役員会 6月1日(月)

ココネリ・研修室3 10時
または、「パソコン役員会」

* 校正 6月16日(火)

ココネリ研修室5 10時

* 印刷・発送 6月24日(水)
生涯学習センター・会議室1

(報告) 竹内

●5月のクラブ活動とボランティア活動は新型コロナウイルスの拡散防止の為に各会場が閉鎖で、出来なくなりました。為、急遽中止になりました。尚役員会、ニュース校正については役員全員パソコン上で会議、検討しました。総会についても予定していた後に会場が閉鎖になり、

開催が出来なくなった為、やむなく、役員で36回総会決議録作成した議案集をもとにパソコン総会で全員確認と各議案を承認致しました。決算書は監査役員に郵送し監査をして頂き返送していただきました。従来のような総会が出来なかったことについて痛感してお詫び致します。役員一同

2020年(令和2年度) 6月 行事案内

- ▼ 1日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室3、又はパソコン役員会
- ▼ 16日(火) 10:00 「校正」ココネリ・研修室3 又はパソコン校正
- ▼ 24日(水) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター 会議室1 予定



- * やすらぎ会は8月末までお休みです。
- * 6月 きららカレー作り お休み
- * // なべさんの湧くわく講座・囲碁講座 お休み
- * // シネマクラブ お休み
- * // シルバー・コーラス 中止
- * // おしめたたみ 6, 7, 8月迄はお休み
- * // まゆの会 中止



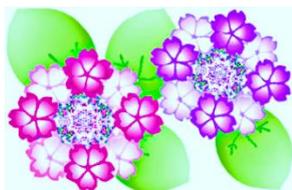
※今後のコロナ感染状況により変動もあると思いますので各自、サークル又はボランティア先に問合せの上ご参加下さい。



◆大江戸花めぐりは新型コロナウイルス禍の為 6月は中止と致します。

次回は9月予定ですが、ニュースでお知らせしますのでご確認ください。

.....6月の花.....



◆ 訃報

吉田 英雄 様
享年80才



〴〵冥福を心から
お祈り申し上げます。

編集後記

ニュース6月号の編集は5月中旬に始まりです。この季節は、バラの花が満開ですが旅行にも出かけられないので近所のスーパーに買い物に行く途中にツルバラが垣根に絡み綺麗に咲いている家々を眺めながら行きます。

我が家の鉢植えのバラも綺麗に咲き、部屋から眺めています。何かもかも新型コロナで中止、毎日家について出掛けるのは近所のスーパーでの買い物だけ・・・おすそ分けを持って来てくれる友も、そっと玄関の前に置いて帰ってしまい、後で置いて来たとの電話！それほど気を遣わなくてはならない日々・・・連日コロナのことで、どのチャンネルでも報道され中々終結に至らず心配ですが、花を見ていると唯一癒されます。

今月号の健さんの試写室便りに「トキワ荘の青春」が紹介されて「歩こう会」でも8月に訪問と記載されていますが、その頃にはコロナも下火になっていればいいのですが・・・先日丁度、南長崎に住んでいる弟を娘が車を運転して送る途中、新しくなったトキワ荘の前を通り、ここなのだ確認できました。映画も見たので豊島園のユナイテッドシネマで公開されることを願っています。又皆様が楽しみにしている大江戸花めぐりも6月は中止、残念ですが次回予定の9月に期待しましょう。C・U