

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. 426号

2020・7・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



## コロナ禍のなかでの生活

名誉会長 青木 玲子

今年の2月の最後の週、コロナ禍の騒ぎが始まる前に2泊3日のミステリーツアーに友人らと参加し、危ういところで旅を楽しんだ。それから6月までの4か月間私はどう過ごしてきたのだろうか。

自分の今まで読んだ本の中で感銘を受けたものを3冊づつ送ってきてくれた人がいた。1945年マッカーサーが日本にやってきた時、日本側にはGHQをして「従順ならざる唯一の日本人」と名指されたわが尊敬する白洲次郎がおり、アメリカ側の文官の中にもマルセル・グリーリという素晴らしい情報整理官がいた。その奥さんのグリーリー・栄子の書いた「金色の翼にのって」と「人にひびき

合う心」の中で夫妻は戦後荒廃していた日本に西洋音楽の素晴らしさの普及に携わった人たちだったことが分かった。そして続いて3冊の童話。

教会も3月末からYouTubeで日曜日の礼拝が配信されるようになった。65年通っている教会の礼拝に行かなくなったことはなんと寂しい事であったか。

健生会の役員会も総会も、おんがかいも全てパソコン上で行われたり、延期となった。誰がこのようなことを予想しただろうか？6月1日の久しぶりの役員会ではみんなの顔が明るく輝いて見えた。

またこの4カ月はスマホライオンに動画が毎日のように送られてきて、またそれを友人たちに送ったり、楽しくて数時間を費やすこともあった。思わずのけぞるほど面白いもの、感心するもの、美し

いもの、ほろりとさせられるもの、世界の有名人のコロナに関するメッセージの数々、クラシック音楽、歌、などにどれほど癒されたことか。また時間がたくさんあったのでテレビで映画を録画しゆっくり好きな時間に観ることが出来た。

ゴッドファーザー 1・2・3  
七年目の浮気、緋牡丹お龍、飢餓海峡、若草物語、ライムライト、予期せぬ出来事、韓国映画タクシ

ー運転手、土曜日は4Kの寅さんを1から6まで楽しんだ。  
家の掃除も思い切って夫の知人の業者に頼んだ。電気製品、箆箭の修繕など気になっていたところも全部修理してもらった。これではばらくはゆっくりと暮らすことが出来そう。コロナについては少し終束してきた感はあるがまだ気は許せない。私はもう十分生きてきたから良いが若い世代の孫たち

がこれからのように生きていくのか考えると心配は尽きない。

「コロナの時代の僕ら」という1982年生まれ、つまり38歳のイタリア人の物理学者の若者の本を買って読んでいる。コロナだけでなく今世界には憂慮しなければならぬ問題が迫ってきている。

地球温暖化、目前に迫っている食糧難。イナゴやバッタが人間の食料を食べつくすほど大量に増殖し、いまやアフリカからインド近くまで来ている。若き環境活動家グレタ・トゥインベルの忠告も全く耳を傾けようとしていない世界の指導者がいる、旧約聖書の中にはエジプトでイナゴが人間の食料を食べつくし苦しみの始まったことが記されている。歴史は繰り返す。

この言葉が迫ってくる。何気ない平凡な生活。友人、家族たちとの会話、食事を共にすること。それらがなんと美しく、素晴らしい日だったのだろうか？と今更ながら与えられてきた幸せな日々を感謝する。  
一緒に住んでいた娘の長男も大学を卒業し就職し家を出て行った。また一人の生活に戻ったがこれからの生活はきつと前とは違うものになるに違いない。

### 第36回

## 定期総会開催の報告



役員 山崎 隆司

第36回定期総会はコロナ感染の影響で、パソコンによる総会として5月26日(水) 10時開催。

冒頭に保坂会長が、例年通り会員皆様をお迎えしての総会が出来なかつたことを説明、「新たな日常に際して、旧に倍する活発な健康会にしましょう」との挨拶でスタート。

総会は、内田副会長が議長選出され、会員数131名の内、出席者11名(全役員)、委任状75名、計86名で、定款第26条により会員数の過半数以上で成立確認後、議案審議に入り、2019年度の事業報告・決算報告・監査報告、及び、2020年度の活動方針案・事業計画案・予算計画案・役員選出案を全て可決。

特に、2020年度活動方針案では、会員皆様の斬新な発想と多大な協力の必要性を訴え、又「ホームページ活性化委員会」(委員長は横田役員)を立上げ、全会員

のパソコンやスマホの勉強機会を増やし、ホームページの一層の活性化を確認。

閉会挨拶で、青木名誉会長から、秋に延期実施予定の「第10回みんなのおんがくかい」への積極的参加やコロナ感染解除後に、新たに会員が集まる楽しい会を実施したいとの提案があり、11時15分終了。

### 話のひろば



大江戸花めぐりリーダー

市川 光男

雨(水)と土があつて人間は生きられる

毎日、諸家庭を訪問し庭の手入れを仕事としている関係上、天気には敏感です。雨の日は作業中止ですので、読み物や書き物、考える時間にあてています。その時間を利用して今日も、頭を使い書いています。世界中、日々の天気には晴れ、曇り、雨、時には雪の日もあります。晴れの日には行動するには最適、雨の日は家にこもりがち、人から嫌われます。しかし雨

は土と共に人間の命に欠かせない最重要なものなのです。そんなことを考えたことありますか？

人間は食物を食べ、水を飲み、体内で栄養素をつくり、全身の細胞に栄養素と酸素を送り込み命を保っています。血液の90%、脳の80%は水で出来ています。食べ物・水と酸素は生きていくために必要不可欠。毎日2000lの水が腎臓で濾過され、生まれ変わり他の臓器に送られています。一日に必要な水は2、3l。飲料水・食事で補っています。水道水は雨水から川に流れた水を濾過したもの。食べ物野菜・果物類、牛や豚、鶏などの肉、鶏卵、魚貝類、海藻、ご飯や麺類・パン等。飲み物は紅茶やコーヒー、ジュース。酒類はワイン・ビール・焼酎などが中心です。これらは皆、雨と土がないと収穫できないものばかりです。魚介類は海の水が必須。農家にとつての財産は土地と雨、農業技術です。どんなに優れた技術を持っていても、広い広い土地を持っていても雨・水がなければ農業は成立しません。4月以降、農作業が始まると、農家は空を見上げ、雨を期待します。雨は農家

にとつて死活問題なのです。日本の神社の本殿前に必ずぶら下がっている紙垂(和紙でギザギザしたもの)は雷を表しています。日本人は古代から雷が来ると雨が降るといふことを経験で知り、紙垂をたらし、雷↓雨を祈願し、豊作・家族安泰を願っていました。その風習は現在まで続いています。

一般家庭でも、お花の好きな人は、春から夏にかけて、真夏は朝晩の水やりが欠かせません。人々を楽しませてくれる花々にとつて水は人間の食べ物と一緒に、水・雨なしには生きていけません。農家の作物(野菜や果物)、畜産家が手塩にかけて育てる牛・豚・鳥などはエサの穀物と水、動き回る大地・土がないと成長が出来ません。雨も土も自然界からのプレゼントで、いずれも46億年前に出来た地球生成の歴史なしには語れません。46億年前に地球が出来、数億年が過ぎ、40億年前頃、原始地球が落ち着き、現在の形なり、地球の70%は海、30%が陸になりました。その段階の陸はすべて岩で覆われ土はありません。動物にとつて必要な酸素もありませんでした。地球に海が出来たこ

とで、海中に酸素が発生し、海中に命が誕生したのです。海の水の存在が全ての生き物のスタートなのです。雨はどうして降るのか？水の壮大なる循環！

土はどうやって出来たのか？

雨は、つぎのようなしくみで降ってきます。①太陽の熱が、海や川をあたためます。②あたためられた海や川や地面などの水分は、水蒸気になって、空にのぼっていきます。③空にどんどん水分がたまつて重たくなると、雨になって地上に降ってきます。④雨は、川は海にふりそいで、ふたたび海や川になります。①から④をくりかえす流れのことを「水の循環」といいます。水蒸気になって空にのぼって行った水分は、雨粒になつて落ちてきます。①空の上は気温が低いので、水蒸気は水の粒になります。②氷の粒はどんどん大きくなり、重みで下に落ちてきます。③落ちてきた氷の粒に、水の粒がくついて、雪の結晶になつて落ちていきます。④下の方は気温が高くなるので、雪の結晶がとけて、雨粒となり、雨が降ります。地球が出来たばかりのころ、地球は熱くどろどろに溶けたマグマの塊で

した。それが長い時間をかけて冷えたものが、岩石。今から何十億年も昔の地球には岩石しかなくて、まだ土はなかったのです。岩石は長い長い年月をかけ、太陽の光や熱を受け、風や雨によって細かく砕けて、砂になる。しかし、岩がどんなに細かくなつても、それだけでは土にはなりません。土になるためには細かくなった岩に、生き物の力が必要なのです。岩石から削られた砂は、純粹に鉱物から構成されています。そこにバクテリア、地衣類、コケ類などが定住します。次に死んだ動物や植物の分解によつて、有機物と腐植物がたまつてきます。その後、水や空気などの働きによつて、鉱物質と有機物の複雑な混合物ができます。これが土壌、つまり土なのです。

こうして出来た土には栄養があります。花や木は、この栄養で育つのです。有難い！有難い！場所にもよるけれど、厚さ1センチの土が出来るのに、100年以上もの時間がかかります。土は簡単に出来ません。土、雨（水）は我々が思っている以上に重要なことをここに再認識、感謝し生活をしましょう。



## 《健さんの試写室便り》

### 第94回 高田健治

#### 「グレース・オブ・ゴッド」

##### II 告発の時II

妻と子供達と共にリヨンに住むアレクサンドルは、幼少期に自分を性的に虐待したプレナ神父が、未だ子供達に聖書を教えていることを知り家族を守る為、過去の出来事の告発を決意する。フランスを震撼させた神父による子供への性的虐待事件、深いトラウマを抱えて生きてきた男達の人生を賭けた告発の行方は・・・？

80人以上の被害者が名乗りを上げ、今も係争中の一大事件の真相に迫る衝撃の実話。

仏、監督 フランソワ・オゾン

7月17日 公開 星 4つ

#### 「ファヒム II.パリが見た奇跡II」

天才チェス少年としてバンングラデシッシュで有名なファヒムは母国を追われ、難民として父親と共にパリにたどり着いた。そこでフランスで有数のトップコーチ、シルバンと出会う。国籍も年齢も離れた師弟はぶつかり合いながらも信頼関係を築いて行く。一方で

ファヒム親子の亡命は認められず、解決策はファヒムがフランス王者となる事だった。小さな王者が切り開いた感動の実話。

仏、監督 ピエール・フランソワ・マルタン

8月14日 公開 星 4つ

#### 「君がいる、いた、そんな時」

日本人とフィリピン人のハーフでクラスではガイジンといじめられる小学6年生の岸本。クラスの放送委員をしている香山は人との付き合いを避け、空回りしているのに何時も笑顔で自分の居場所を求めている。本当の感情を表に出さずに過ごす彼らに、唯一明るく接してくれる図書室司書の祥子。彼女はある秘密をもっていた。そんな時、岸本と祥子が香山の企てる特別放送の企画に巻き込まれていく。3人は日常でそれぞれに抱えている問題を隠しながら特別放送の日がやって来る。

二人の小学生と彼らに慕われる図書室司書の女性が不器用に、生きる姿を描く。

制作 とび級プログラム

監督 迫田公介

6月13日より新宿 K, s シネマ他にて 公開 星 3つ

### 「6月役員会報告」

ココネリが使えるようになったため、今月は研修室3で開催致しました。

6月1日(月) 司会 横田

出席者 青木・保坂・内田・

柳瀬・山崎・橋本・土橋・濱・

横田

### ●5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」「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。

### ●2020年定期総会

ココネリが使用不可のため、各役員が自宅から参加のパソコン定期総会に変更。

5月26日(火) 議案集に基づき2019年度実績報告および2020年度基本方針、事業計画、予算計画等  
すべてに賛成多数で了承された。

### ●6月行事関係

各サークル等の活動は先月と同様感染症状況に鑑み、会員との

情報共有で決める。

「みんなのおながくかい」は10月28日(水)を仮定。7月役員会で決める。

### ●7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 7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)

### ●その他

\* ニュースは5, 6, 7月号を総会資料とともに発送する。

\* H Pを中心に会員のIT利用活性化の活用を主題に委員会を横田役員を中心に立ち上げる  
以上



○ 次回役員会 7月6日(月)

ココネリ・研修室3 10時  
または、「パソコン役員会」

\* 校正 7月21日(火)

ココネリ多目的室1 10時

\* 印刷・発送 7月29日(水)

生涯学習センター・会議室1

(報告) 横田

## 2020年(令和2年度) 7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 第1教室
  - ▼ 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」 多目的室1+2
  - ▼ 15日(水) 9:30 「シルバー・コーラス」 練馬区立生涯学習センター 視聴覚室  
9:30~10:00 まで総会、10:00~12:00 まで歌練習
  - ▼ 17日(金) 10:00 「健康連絡会」は 光が丘保健相談所
  - ▼ 21日(火) 10:00 「校正」 ココネリ・多目的室1
  - ▼ 24日(金) 10:00 「きららカレー作り」 豊玉すこやかセンター 未定
  - ▼ 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
- \* 「やすらぎ会」・「おしめたたみ」は8月末までお休みです。



### 編集後記

7月号のニュースは、割り付け編集を6月上旬に始めます。パソコンの合間に庭を眺めると冬場元気のなかつたゼラニウムの花も今の時期一斉に真っ赤に咲きだし緑の葉とマッチして華やかにになりました。アジサイも色濃くなって咲いています。以前はアジサイの時期になると北鎌倉から小町通りを散策したものでした。  
さて5月開催の健生会総会も会場閉鎖で皆さまと一緒に出来ず、又その時に健生会年会費を収集していましたが、それも出来ませんでしたので、口座振り込みでお願い致します。ニュースも5・6・7月号と総会議案集を6月の終わりに印刷をして、会員の皆様に発送致しました。

C・U

◆令和2年度・健生会会費納入  
振込みにてお願い致します。  
会員―3,000円  
家族会員―4,000円  
\*健生会 口座番号  
00190-5-56793