

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. 428号  
2020・9・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(3)

会長 保坂 武雄

平素活動的な皆さん、猛暑の中  
の巣籠りでもお元気ですね！

### 「予想のつかない収束」

感染が2月に起き、約一カ月で抑  
えかかったが、3月に欧米経由の  
感染が起こり数倍に拡大、これも  
5月下旬に一旦は収束かと思われ  
ました。緊急事態宣言は5月末で  
解除されましたが6月、7月と新  
記録を更新しつつ8月半ばでも一  
層拡大の感があります。今は各地  
の比重が増え、沖縄をトップに医  
療体制が心配されています。今後  
より遠隔の小さな自治体に飛び火  
すればもっと深刻です。共存して  
の「新常态」と言われるが一体何  
時からなのでしょう？  
対策強化が社会を破壊し兼ねず、

意見はまちまちで本当に困ります。

### 「コロナ後の世界」(文春新書)

ウイルスによる「生命の危機」と  
その対策が世界規模で「社会、経  
済」全体に及ぼす影響は深刻で  
各国リーダーがそれぞれに発言、

その内容は実にまちまちです。マ  
スコミの過激な報道にも疲れ気味  
ですが「世界最高峰の知性6人」

に問う本が出ました。それぞれの  
分野での世界的権威が専門知識に  
裏付けられた時代認識、未来展望

と今回のコロナの影響、そして日  
本へのアドバイスを語っています。

頂点の方々の言葉は簡明でポジテ  
イブです。「回復はごくゆっくりだ  
が、地球の存続を危うくしている

現況に一步踏みとどまるチャンス」  
とも捉えています。ほんの一部を

ご紹介します。

\*地理学のジャレド・ダイアモン  
ド(82歳)はトランプの対応はか

なり酷い。共産主義は一つの事を  
実行する際は効率的だが、国民の  
自由を抑え、情報を隠蔽してい  
ては、未来はない。日本は、女性  
の地位については後進国だ。

\*理論物理学のマックス・テグマ  
ーク(53歳)はAIで人類はレ  
ジリエント(弾力・回復性)にな  
れる、AGI(汎用型人工知能)

は人間を超えるかも知れない。そ  
の危険性には今からの対応が必要。

\*「人生100年時代」の提唱者  
リンダ・グラットン(67歳)はコ  
ロナの影響でズーム等のデジタル  
スキルの進歩が加速、何歳になっ  
ても学び続けると言う「ライフシ  
フト」が一層求められる。

\*心理学のステイブン・ピンカ  
ー(65歳)はコロナに関する極端  
な悲観論や楽観論がマスコミによ  
って攪拌される。悪いことを報じ、  
良いことは報じない。「認知バイア

ス」が事態を難しくしている。

「無症候性脳梗塞」  
ここで、私自身のご報告です。

8月4日、20年来糖尿病の経過  
観察をお願いしているN先生に、  
「念の為、MRIを」と言われ、  
7日早朝、区内で検査の結果「脳  
梗塞です、直ちに大きな病院へ」  
と言われ、タクシーで高野台の順  
天堂へ直行。小一時間、色々の診  
察の結果「脳梗塞だが、不幸中の  
幸い、症状は無い。治療も不要。」  
との診断で、「N先生にリスク・コ  
ントロールをお願いする診断書を  
用意する。」と言われました。私か  
ら「それではゴルフと畑は止めで  
すね？」と言いましたら「それは  
続けるように！」とのこと。午後  
にN先生に報告、これまでお断り  
していた「血液と血糖値のお薬」  
を今後は頂くことにしました。

10日、義弟で著名な脳神経医  
T先生から電話、「現状で大切な  
のは、脳に刺激を与え続ける事、散  
歩して身体を鍛え風景を楽しむ事、  
歩行会等は理想的」とお見舞いを  
頂きました。

健生会の「ボランティア活動も  
サークル活動も正に「健康と生き  
がい」の為なのですね！

●健康



心臓血管研究所・山下所長のお話を産経新聞記事より抜粋

水分補給で脱水症状予防を

心臓病は夏にもリスクが高まる。夏に一番怖いのは脱水症状で熱中症につながるだけでなく、血液がドロドロになり、血栓ができやすくなる。血栓が心臓や脳の血管を詰まらせると、急性心筋梗塞や脳梗塞などの大きな病気に発展する。では脱水症状はどのように予防したらいいのか。「汗をかくと汗に含まれるナトリウム（塩分）が失われるが、塩分はスポーツ選手や屋外で仕事をする人などを除けば、通常の食生活で必要量が取れている。塩分ではなく、十分な水分補給が大切」とくに高血圧の人には塩分の量を抑えることが望ましい。「塩分が多くなると高血圧が悪化し、血管を痛め、このことも心筋梗塞などの要因になる」とリスクを挙げる。水分は朝起きてから寝る前まで、こまめに補給することを推奨する。また、自宅でも

日々、血圧と脈拍を測定するなど  
の体調管理も重要。胸の痛みや締め付けなど心臓病を疑う症状が現れた場合はどうするべきか。  
新型コロナウイルス対策で、患者の受け入れ態勢が通常と異なる病院もある。「緊急なら救急車になるが、そうでなければ専門病院に電話して受診の相談をするのがいいでしょう」とアドバイスしている。



《健さんの試写室便り》

第96回 高田 健治

「プリズン・エスケープ」

南アフリカ人のティム・ジェンキンは白人でありながら、ネルソン・マンデラ率いるANC（アフリカ民族会議）の隠密作戦を行った罪により、同胞のスチーブン・リーと共に、テロリストとして最高の警備を誇るプレトリア刑務所に投獄される。アパルトヘイトに反対、自由と平等を得るため政権に対する、明確なメッセージを送る脱獄を決意。厳しい看守の目のなか、10の鉄製のドアを牢獄内で自ら作った木製の鍵を駆使して突破。自由への道を歩み出す。

監督 ピエトロ・マルチェロ  
9月18日 公開 星 3つ

「おもかげ」

全編スリルに満ちた展開、これこそ手に汗握る人間の「平等と自由」を追求するために立ち上がった2人の男の実話。最高の感動作。 11本年一番英・豪監督 フランシス・アナソ  
9月18日 公開 星 5つ

監督 エレナはマドリッドで離婚。6歳の息子イバンと住んでいたが、イバンは離婚した夫と旅行中だった。エレナが一人住まいを謳歌していたある日、イバンから海辺にいる父親が戻ってこないという泣きながらの電話がある。10年後、エレナはイバンがいなくなった海辺の街で働いている。ある日、息子の面影を宿した少年と出会う。思わず後をつけるエレナ。誰もが予測出来ないミステリアスな物語が誕生。

監督 スペイン、仏  
10月 公開 星 3つ

「マーティン・エデン」

舞台は20世紀初頭のアメリカ西海岸オークランド。貧しい船乗りマーティンがブルジョアの高根

## 「8月役員会報告」

8月3日(月) 司会 内田

ココネリ3階 研修室3

出席者 青木・保坂・内田・

柳瀬・山崎・土橋・濱・横田

## ●7月行事報告

「まゆの会」は予定通り実施。

「おしめたたみ」「なべさんの湧くわく講座」「なべさんの湧くわく囲碁講座」いずれも感染症拡大の為に中止。「きららカレー作り」「やすらぎ会」は8月まで中止。

## ●8月行事関係

8月4日の映画鑑賞会は中止。

「歩こう会」は8月28日(金)トキワ荘見学で実施。

## ●9月ニュース関係

①ニュース内容と分担の確認

分担表の内容で大筋了承。

「まゆの会」は予定を載せるかを「まゆの会」が検討する。役員会としては、コラムをニュースに残しておきたい。

②9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す承。(中止の場合はサ―クル毎に連絡)

## ●その他

\*「みんなのおんがくかい」は今年は中止。

\*「秋の日帰りバス旅行」は中止。

\*「健生会のIT検討」メールアドレス、ドレス、メーリングリスト化を横田役員が検討中。以上

\*健生会「読書クラブ」(仮称)をスタート、読書感などをニュースに載せては、と山崎役員が提案。9月役員会で協議。以上

○次回役員会 9月7日(月)

ココネリ・研修室3 10時

\*校正 9月22日(火)

ココネリ研修室3 10時

\*印刷・発送 9月30日(水)

生涯学習センター・教室1

(報告) 横田

9月1日



防災の日

## 話のひろば



内田 稚代

新型コロナウイルスが発生以來3月から6月いっぱい迄は殆どの予定していた行事が中止となり、7月より一部が始まりましたが、シルバー・コーラスもマスクをして、まめに休憩し扉を開けて、空気を入れ替えながら練習しています。他の会のフォークダンスも8月より始まり白い手袋をして、手をつないで踊り、何時もなら、終わった後に皆で昼食をとりながら会話も弾むのですが、それをせず各自、家路にと帰ります。

私の好きなデパ地下にも、自粛し運動不足になってきているので、ほとんど出席していなかった体操の会に、7月より始まったので毎朝6時に出かけ練馬総合運動場で体操をしています。皆さんにお会い出来るのでとても楽しい早朝のひと時です。往復でどのくらい歩いているのかと、使っていないかった万歩計を出し1日中身に付けてみえますが、だいたい就床時間迄、6000歩〜7000歩位です。10000歩には至りません

が・マイペースでいいかな！又、日中暇なのでテレビのお料理番組を見ていると、私も作ってみたいくなり、マンネリ化していた我が家のメニューも新しいものが加わってきました。高校2年生の孫(瞳ちゃん)も学校が休校中と夏休みは、我が家の空き部屋に机を用意し、毎日10時ごろ来て勉強、昼ご飯、3時のおやつ、7時の夕食を一緒に摂り9時に帰ります。

若い人のメニューも入れ、品数も多く作るようになり、私も免疫力がアップしたのではと思うこの頃です。瞳ちゃんの家もパパも、お兄ちゃんも、コロナの為家でのテレビ会議やパソコン上での仕事、皆居るので窮屈で、きつと逃げ出してきていたのでしょうか・・・

会員の皆様方はどのように過ごされておられますか？話のひろばに近況を書いて投稿してください。さて9月・長月(ながつき)月が長くみられる月、昼夜の長さが、等しくなる秋分の日(9月23日)を境に日増しに夜の時間が長くなる季節になって行きます。又台風シーズンでもあり、自然の強さには恐怖を感じます。防災用品袋も点検しておきましょう。



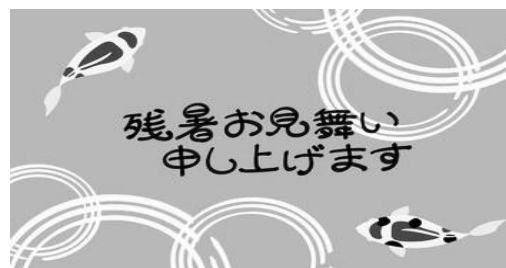
## 2020年(令和2年度) 9月 行事案内

- ▼ 2日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター 第1教室
- ▼ 7日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室3
- ▼ 7日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 16日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 18日(金) 10:00 「健康連絡会」豊玉保健相談所
- ▼ 22日(火) 10:00 「校正」ココネリ・研修室3
- ▼ 30日(水) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター 教室1



※ 「なべさんの湧くわく講座」「湧くわく囲碁講座」「やすらぎ会」「おしめたたみ」「きららカレー作り」はお休みです。

※ 大江戸花めぐりの市川先生のコメント！  
9月の大江戸花めぐりは異常な暑さが続き  
新型コロナウイルス+熱中症2つの対策が  
並行して必要！現段階では開催は中止とします。  
何とかのり切りましょう！



### 柴田トヨさんの詩

土橋 昌子



柴田トヨさんは90才から詩を書き始めて、産経新聞の「朝の詩」に投稿を続けて、編集者の目にとまりました。そして「くじけないで」「100才」と言う2冊の詩集が出来ました。その中の幾つかを読んで頂けたら幸いです。

### 「返事」

風が耳元で「もうそろそろあの世に行きましよう」なんて猫撫で声で誘うのよ。  
だから私すぐに返事をしたの。

「あと少しこっちにいるわ、やり残した事があるから」風は、困った顔をしてすーっと帰って行った。

### 「いとは」

何気なく言った言葉が人をどれ程傷つけていたか、後になって気が付く事がある。  
そんな時、私はいそいで、その人の心の中を訪ねて、ごめんなさい、と言いつつ、消しゴムと鉛筆で、言葉を修正してゆく。

### 「貯金」

私ね、人から優しさを貰ったら、貯金をしておくの。寂しくなった時は、それを引き出して、元気になるの。あなたも、今から積んでおきなさい。年金よりいいわよ。

### ◆ ボランティア活動

◆ ニュース(校正) 5名

7月21日(火) ココネリ

保坂武雄 青木玲子 内田稚代

土橋昌子 山崎隆司

◆ ニュース(印刷、発送) 12名

7月29日(水) 学習センター

内田稚代 横田邦彦 山崎隆司

土橋昌子 柳瀬紀子 坂本あや子

田中節子 荒 京子 館岡美智代

高山節子 嶋木和子 内田まさ子

### 編集後記

会員の皆様

残暑お見舞い申し上げます。

今年の夏は猛暑日が続き41度以上になる日もあり、お風呂に入っている温度は40度、それより高いのでびっくり！日中は外に出る気分にはなれず、5時頃近所のスーパーへ買い物に行きますが急に野菜が高くなってきています。通常に戻る日は何時になるのでしょうか？ニュースも行事が殆んどないので、報告原稿がないに等しいこの頃です。

映画鑑賞会も中止になってしまいました。唯一、歩こう会「トキワ荘」見学は実施しますので報告記事は来月号に記載いたします。