

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. 430号

2020・11・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



一日一生

役員 山崎 隆司

「一日一生」と言う高僧の言葉があります。「一日を一生のように生きよ、明日はまた新しい人生」。一日を一生だと思つて、大事に大切に一日を生きようとの教えであります。

一日は朝起きて始まり、食事をし、運動したり、読書をしたり、人と接したりして、夜寝ることです。繰り返す。こうして毎日毎日を重ねることによって、一年が経過し、年輪を刻み、歳を重ねて行くのが人生です。

「昨日は過ぎ去った過去（歴史）」であり、明日は何が起こるか分からない（未知）。そして、今日は神様がくれた贈り物（ギフト）」と言つたのは、アメリカ合衆国の

ルーズベルト大統領夫人でした。

確実な今日は神がくれた贈り物であり、充実して一日を生きていくことのエールです。今日と言う日は二度と来ません。そのかけがえない日を感じの気持ち（ありがとう）を持つて生きて行きたいものです。江戸時代の庶民の間では、嫌なことや忘れたいことがある「寝ちゃえ、寝ちゃえ、寝て起きたら、もう別の日だ」と言つて、その日は早く寝てしまふ生活の知恵があつた様です。これも、生きていく上での正しい姿勢かも知れません。

現代社会は多くの便利なモノや情報で満ち溢れ、豊かな生活を過ごしている様ですが、昔のように極めて単純で平凡に、与えられた一日一日を喜怒哀楽の感情に素直に生きていくのも良いのかも知れません。私は朝起きると、亡き両

親の遺影に手を合わせ、今日を迎

えた感謝と今日一日見守つて欲しいと願ひ、昨日の出来事を日記に書き、一年前の今日は何をしていたか、十年前の今日はどう過ごしていたか、過去を尋ねて一日をスタートさせています。昨年日本が熱狂したラグビー風に、朝起きてキックオフ、夜寝てノーサイド、一日を一試合に例えることもできるでしょう。

さて、「二期一会（いちごいちご）」と言う茶道の心得から出た言葉があります。その日の茶会は一生に一度だけの機会と心得て、この出会いに誠意を持って尽くすべしとの心構えの教えであります。

人とのこの世での出会いは奇跡に近いものであり、その出会いに感謝の気持ちで接していききたいものです。

その日見る朝焼けは二度と同じも

のは見られないし、その日の夕焼けは最初で最後の光景です。海で見る情景や空の風景も、同じものが二度と現れないものだからこそ、ずっと飽きずに見入ってしまうのです。

二度と会えない、二度と見られない、が故に、出会った喜びに感謝し、見られた奇跡に感激し、一期一会に感動しましょう。

私の好きな晩秋の季節になりました。春の桜と共に、秋の紅葉に出会ふと、日本人に生まれて良かったと実感する季節です。

あと何回、秋の紅葉を鑑賞できるのかと感じた時、無性に紅葉が愛おしく見えてきました。

若い頃には感じなかった人生の有限感を知った時、それが解放感や満足感に変わり、紅葉の美しさが深く心に染み入るのを実感します。今年の秋は、一人で静かに錦秋を味わいながら、過去に出会った人達との一期一会を振り返り、一日が一生と言う教えをかみしめながら、秋の夜長に清々しい月を眺め見ませんか。

秋思（しゅうし）、秋には秋らしい静けさや物思いに耽つて、人をおこし哲学的にするようです。

●健康だより

健康長寿秘訣研究会 松島勇次

●コロナウイルス発症回避対策

ウイルスやがんにも強いスープ、
コロナウイルスは、肺に入って活性酸素を大量に分泌して細胞膜を傷つけ炎症を起こし、肺疾患になる。野菜スープは、抗酸化作用に強いファイトケミカルが大量に出来る。ファイトケミカルは、ギリシヤ語で植物の化学成分で、野菜や果物の色素や香り、苦みなどの機能性成分です。「ウイルスやがんにも野菜スープの力」著者は、熊本大学名誉教授前田浩教授で、抗がん剤研究の世界的権威でノーベル賞候補、細菌学やウイルス学専門。太陽の紫外線がホルモンのビタミンD生成。キノコ類や青魚、ブロッコリー 約200種類のファイトケミカル 坑ウイルス・スルフォラファンがピロリ菌除去。ピーナツの薄皮も坑ウイルス性があります。

*ビタミンC+カテキンの強力な殺菌力、世界的注目の緑茶、濃茶や抹茶、時折のうがいと飲用

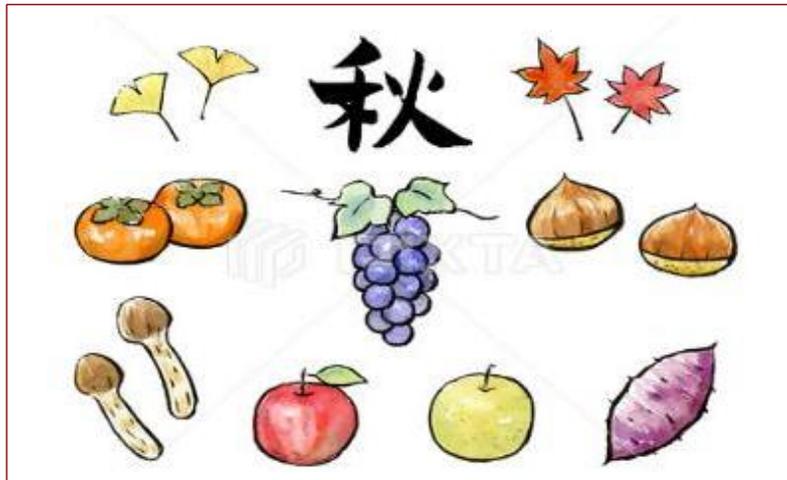
*ネバネバ食品、鼻やのどの粘膜

細胞の活性化、モズク、里芋、山芋など

*プロポリス、ハチミツの殺菌効果

*発酵食品で腸管粘膜の免疫力強化(腸に70%) 納豆、甘酒、漬物、など

*梅干し、和食中心、入浴で体を温める、質の良い睡眠、有酸素運動、階段の上り下りやウォーキング、スクワットなどをもって免疫力をつけましょう。



●「シネマ鑑賞会報告」

シネマ担当 泉 芳子

10月6日(火) 参加4名

ユナイテッドシネマ豊島園

久々の鑑賞会、嵐の二宮和也主演の「浅田家」。小学生時代、父からカメラを貰い撮影が大好きになった政志、家族全員を巻き込んで、それぞれ(やつてみたかったこと)をテーマにコスプレ撮影。消防士、レーサー、ヒーロー、大食い選手権などのユニークな「家族写真集」が木村伊平衛賞を受賞、写真家として軌道に乗り始めた時、東日本大震災が発生、撮影した家族の安否を訪ね東北に向かいます。そこで政志は全て崩壊したがれきの中で茫然と立ちすくみ、「家族とは何だろう、写真家として自分に何が出来たらう・・」と自問。

写真家浅田政志の人生を通して家族と言う身近な存在について考えさせられるノンフィクション。自由奔放な政志を見守る兄、家計を支える母と主夫の父、幼馴染みの若菜。家族愛が温かく、ハーモニーされ、その中に笑いと感動を覚える。
鑑賞後のランチの席では「二宮君はあんなに演技がうまかったの

だ・・」と言う意見「中野監督もなかなか・・」と高田さんのコメントもあり楽しい鑑賞会でした。次回は12月。是事後参加下さい。

*「コロナ禍中の健全会活動」

会長 保坂 武雄

皆が、逢って活動を行うのが健全会だが、施設閉鎖や自粛要請で厳しい状況が続いています。

・ボランテニア活動は、8か月間中止が続いている。「きららカレー作り」「おしめたたみ」「なべさんの湧くわく講座、囲碁講座」など。

・サークル活動は再開しています。

・「まゆの会」「シルバー・コーラス」「歩こう会」「シネマクラブ」。

・「大江戸花巡り」は次回を期待。

・「読書サロン」が新スタート。

・中止となった例会「ハッピーエソデザイングセミナー」は12月2

2日(火)に実施。

・「みんなのおながくかい」は来年開催を目指します。

・毎月の「役員会」「ニュース校正と印刷発送」は切れ目なく実施中。

◎皆さんのニュース原稿の投稿をお願いします。そして、役員に応募をお願いします。

●皆さんから全役員、発送委員に応援の拍手をお願いします。●

● 読書サロンが発足

役員 山崎 隆司

10月13日〈火〉

10時～12時 ココネリ・研修室
健全会の新しいサークル活動として読書を通じて会員同士の親睦を図ることを目的として「読書サロン」が発足しました。(参加者14名)冒頭進行役(山崎)が会発足の経緯、趣旨説明し、サロンに積極的に参加し一人一人が参加して良かったと感じて頂ける様子を運営して行きたい旨発言。

次に参加者から自己紹介と共に参加した動機や読書についての過去の想い出話等を語って頂きました。生前整理(終活)の為、本の断捨離実施にあたり、今一度誰かに読んでほしいとの想いで本を持参したり、現在読んでいる本の紹介や解説を語って頂き意見交換しました。

参加者が各自持参の本を全員に回覧し、興味ある本を交換し合ったりして和やかな雰囲気の中で散開しました。

今後は毎月1回開催とし、次回は11月12日(木)10時～12時・ココネリ・多目的1+2で開催します。コロナ感染対策を

充分徹底し、ソーシャルディスタンスを確保して実施しますので安心してご参加してください。
尚、次回からは事前の出席連絡は必要ありません。
参加費無料、又友人などと一緒での参加も歓迎です。お気軽に読書サロンにいらして下さい。
心よりお待ちしております。



話のひろば



私の姉 橋本 光

令和2年、私の姉は96歳になった。止むない事情により生活保護を受けて、80歳で昭島の養護老人ホームに入所して16年になる。現在は要介護5で併設の特養に移り、お世話になっている。姉は5人姉妹の長女に生まれた。我慢強く、自分にも他人にも厳しいが子供の為には犠牲を厭わない女性だ。若い頃は絵を描くのが大好きだった。受験した美術学校に合格するも当時は男社会で、女子の専用トイレが無いのを知って、泣く、泣く進学を断念したと聞いている。その後、姉は結婚し、50歳で夫と死別してからは仕事におわれ、絵とは全く無縁の人生を送った。そうして、79歳まで身を粉にして働いた後、家庭の事情で家族と離れた施設での生活を余儀なくされた。

ベッドの上にスケッチブックを広げ、水を得た魚のように一日中でも花や人形の絵を描いていた。姉には生まれ持った画才があると私は思っている。が、姉はそうした評価は意に介さず、画の完成は言うまでもないが「描いている時間そのものが楽しくて仕方がない」と言う。指輪1つも持たない姉である。私は姉が描いた小さな水彩画を所望し、姉の形見と思っ

て大切に持っている。その姉が90才を過ぎた頃から加齢による身体の不自由で、絵を描くことができなくなった。96歳という長い年月の大方は自身が選んだとは言え、当時の多くの女性と同様に、夫や子供の為に生きた人生だったとも言えるだろう。

現在、老いて子供のようになくなった姉は、職員の介護が必要となり、移動には車椅子を使用、1日の大半をベッドの上で過ごしている。手足の不自由と視野狭窄に極度の難聴で、テレビをつけてはいるが観るでもなく、人と会話するでもなく、起きるでもなく、寝るでもなく過ごす1日である。訪問した私が肩に手をあて、声をかけると姉は重い脛を上げ「来たの？」と笑みを浮かべる。「来てくれたの？」と言わないのが甚の強い姉らしいと私は思う。又、入所後、落ち着いた生活を取り戻した頃から90歳を過ぎた今でも、時折「小さい事だけど、私がパパ(亡夫)にお祈りすると必ず願いを叶えてくれるの。パパは私を可愛いと思ってくれていたのよ」と言う。この願望とも思える亡夫への想いが、今の姉を支えているのだろうか。生活に追われる息子達の訪問は頻繁とはいかない。姉はそんな息子達や孫の心配はしても、自身が寂しい、辛いといった愚痴や文句を言うのをこの16年間、私はただの一度も聞いたことがない。

私は姉の正直な気持ちを知りたかった。自分の長い人生の終わりが近い今、心の底では本当はどう思っているのか。私の率直すぎる問いかけに姉は終始、淡々として「私は幸せよ。人生、こんなものでしょう」と。その姉が一度だけ、誰に言うともなく呟いたことがあった。ベッドの上で遠くを見るような目で白い天井を見つめ、「何も無いのに何故、生きているのかしら・・・」と何も無い・・・とは。私は黙って、老いた姉の横顔を見つめるしかなかった。

今は食べて、寝て、排泄するだけの生活とも言える96歳の姉だが、決して「死にたい」「生きていたくない」などと言ったことはない。生に執着するでもなく、死に急ぐでもない。信仰を持たない姉は神ではない何か、その何かに全てを任せて「生きる」としているのだろうか。そんな姉を見ていると、ある言葉を思いだす。

『人生の意味がただひとつある。それは生きる行為そのものである』



「10月 役員会」報告

10月5日(月) 司会 竹内

ココネリ3階 研修室3

出席者 保坂・内田・柳瀬・

山崎・土橋・横田・濱・

橋本・竹内・竹内(律)

●9月行事 報告

*9月2日(水)・16日(水)

「練馬シルバー・コーラス」

9月7日(月)「まゆの会」

は予定通り実施した。

*「おしめたたみ」・「きららカレー作り」・「なべさんの湧くわく

講座」・「なべさんの湧くわく

基講座」・「やすらぎ会」・「大江

戸花巡り」は、中止と成りました。

●10月行事報告

*10月5日(月)「まゆの会」

10月6日(火)「シネマクラブ」

10月7日(水)・21日(水)

「練馬シルバー・コーラス」

10月13日(火)「読書サロン」

予定通り実施。

多数の参加申込者募集中

*「大江戸花巡り」・「なべさんの

湧くわく講座・囲碁講座」・「き

ららカレー作り」・「やすらぎ会」

「おしめたたみ」は、中止となります。

●11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

②11月行事案内

*「まゆの会」・「練馬シルバー・

コーラス」・「シネマクラブ」・

「読書サロン」・「やすらぎ会」・

「歩こう会」はコロナ対策をし

つつ行事案内通り実施予定。

*「お休み予定」先

「おしめたたみ」・「きららカレー

作り」

*その他

①「健生会IT推進」は、業者カ

ツセと構成内容・予算化を打

合せ。また横田役員を柳瀬、

竹内両役員も協力する。

②「読書サロン」の発足を

10月13日(火)ココネリ

3F研修室3で開催

③「ハッピー・エンディングセミ

ナー」の開催を、12月22

日(火)に決定。

○次回「役員会」11月2日(月)

ココネリ・東ホール 10時

*校正 11月17日(火)

ココネリ研修室4 10時

*印刷・発送 11月25日(水)

生涯学習センター・会議室

(報告) 竹内



《健さんの試写室便り》

第98回 高田健治

「ストレイ ドッグ」

ロサンゼルス警察の女性刑事

エリンは若き日の美貌は遠い過去

のものとなり、今は酒におぼれ同

僚や娘からもうとまれ、孤独な

日々を送っている。ある日、差出

人不明の封筒が届く。17年前、

彼女がある犯罪組織に潜入捜査を

命じられたが取り返しつかない

過ちを犯し失敗。封筒はその犯罪

事件の主犯からの挑戦状だった。

過去に決着をつけるべく彼女は復

讐の為に一線を超える。野良犬と

化し灼熱の荒野へと車を走らせる。

美人女優ニコール・キドマンが

初の汚れ役に挑んだ話題作。

米 監督 カリン・クサマ

10月23日 公開 星 3つ

「ザ・ケイブ」

2018年、タイ北部で練習を

終えたサッカーチーム、コーチ1

人と少年12人の13名は立ち寄

ったタルムアン洞窟で、豪雨によ

る急激な増水で、入口から5キロ

の奥深くに閉じ込められてしまう。

そのニュースは瞬く間に全世界を

駆け巡り、各国から精鋭ダイバー
が集結。救助は不可能と言われな
がら、少年たちは如何にして生き
延び、18日目に救出されたの
か・・・。

少年達の尊い命を救う為、誰一
人救出を諦めなかった、最も過
酷な脱出作戦の感動の映画化。
タイ 監督 トム・ウオーラー
11月13日 公開 星4つ
「さくら」

音信不通だった父が2年ぶりに
家に帰って来ると言う。それを知
った、長谷川家の二男薫は年末に
家に帰ったが、薫にとつて憧れの
存在だった兄はもう2年前に亡く
なり、それをきっかけに家族はば
らばらになり、楽しかった記憶の
灯火は消えそうだ。その繋がり
を留めるように、家族の一員になる
のが犬の「さくら」だ。

55万部突破の西加奈子の小説
映画化。ありふれた家族の、
きれいごとじやないが人間ら
しく温かい物語。
松竹 監督 矢崎仁司
11月13日 公開 星 3つ

◎健さん有難う!
「試写室便り」はコロナ禍に継続
新年には第100回となります。

2020年(令和2年度) 11月 行事案内

- ▼ 2日(月) 10:00 「役員会」ココネリ・ホール東1/3 12時まで
- ▼ 2日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・研修室1東
- ▼ 4日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター 第1教室
- ▼ 12日(木) 10:00 「読書サロン」ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 17日(火) 10:00 「校正」ココネリ・研修室4
- ▼ 18日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター 第3教室
- ▼ 20日(金) 10:00 「健康連絡会」光が丘保健相談所
- ▼ 25日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 会議室1+2
- ▼ 27日(金) 12:30 「やすらぎ会」厚生文化会館 昼食済ませ集合、飲み物持参
- ▼ 28日(土) 10:00 「歩こう会」大泉学園駅改札前集合 牧野庭園見学



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

◆ ボランティア活動

◆ ニュース(割付・校正) 10名

9月22日(火) ココネリ

保坂武雄 内田稚代 橋本 光

土橋昌子 山崎隆司 柳瀬紀子

濱寿美子 横田邦彦 竹内善治

竹内律子

◆ ニュース(印刷・発送) 19名

9月30日(水) 学習センター

保坂武雄 内田稚代 柳瀬紀子

山崎隆司 土橋昌子 八木ふみ子

橋本 光 濱寿美子 坂本あや子

高山節子 荒 京子 館岡美智代

嶋木和子 落合澄子 内田まさ子

横田邦彦 竹内善治 竹内律子

田中節子

※「歩こう会」のお誘い

牧野記念庭園 牧野富太郎の歩み

11月28日(土)

大泉学園駅 改札口 10時集合

昼食バスで10分 故郷文化館「うどん」

☎090 9833 8815 保坂

☎090 4000 1215 土橋

☐「読書サロン」のお知らせ

11月12日(木) 10時〜

ココネリ多目的室 1+2

どなたでもご自由に

ご参加ください。担当 山崎

☎090・4829・2780

※「まゆの会」のお知らせ

日時 11月2日(月) 1時〜

会場 ココネリ研修室 1東

作品 ボンボン飾りの完成及び

さるぼぼの玉飾り

持ち物 糸(黒、白、仕付け糸

物差し 30cm 鉛筆

浜 ☎03-3990-1661

●お願い事

針、まち針は、此方で用意致します。絶対に個人

物は、お持ちにならない様にお願

い致します。もし針を落して事故

が生じた時責任問題になりかね

ません。宜しくお願い致します。

まゆの会より



*新会員紹介

練馬区北町

岩井 芳子 様



編集後記

秋めいてきたこの頃、夕方お
使いの帰りに空を見上げると透
き通った青空に、真っ白いもく
もくとした雲、そこにオレンジ
色の西陽が雲を照らし、なんと
も言えない素晴らしい模様、自
然が織りなす見事さにはばし立
ち止まり眺め「綺麗!」と
一人で感激しながら家路に。
又、早朝体操に行く時を通る、
いちよう並木にも、銀杏の実が
沢山落ちています。秋を実感し
ながら、コロナと共存しつつ過
ごす毎日ですが、皆さまはどの
ようにお過ごしでしょうか?
近況を書いて原稿を、送ってく
ださい。ニュースの「話のひろ
ば」に載せたいと思います。
又先日発足しました「読書サロ
ン」も、和やかな雰囲気の中で
意見交換が出来ました。出席者
の一人に太極拳の先生もおられ
たので、読書の前に、体をほぐ
す意味で10分程指導して頂き
皆ですることになりました。
太極拳はゆっくりの動作なの
で、高齢者でも無理なく出来る
そうです。又「歩こう会」牧野
記念庭園の見学も実施しますの
で、是非ご参加下さい。 C・U