

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. 431号

2020・12・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



## 秋に思うこと

名誉会長 青木 玲子

十一月の巻頭言の最後を、山崎役員が、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、一日が一生という教えをかみしめながら秋の夜長に清々しい月を眺めてみませんかと結んでいました。今年の中秋の名月は本当にきれいでした。悲しい思いを胸に秘めて物思いに沈みながら見た月でもありました。

さて、人生の秋に差し掛かっている私達は何を考えて生きるべきでしょうか？練馬区でも色々な取り組みが毎年刷新されています。高齢者が自分らしく生活していくために、元気で自立した生活を送るために地域包括支援センターが

あることは皆様もご存じかと思えます。練馬区は4つに大きく分類され、その中に25の地域があり、自分の住む所によつて区分けされています。まだ元気だけどうつ連絡したらよいの？わからない方はまず自分の地域を確認し連絡してセンターの方と顔見知りになっておき、本当に必要なようになったときにすぐ支援を受けられるようにしておいたほうが良いかと思えます。今年も練馬区では①わたしの便利帳、②高齢者のガイド、③こんにちは高齢者支援センターです。④すぐわかる介護保険⑤地域包括支援センター⑥我が家で生きるなどが出版されており、区役所1階または7階の広報課で受け取ることが出来ます。東京都からも「住み慣れた街でいつまでも」という冊子が出ており、練馬区社会福祉協議会の「ほっとサポートねりま」も、サポート

の実例などが書かれており、練馬区から発行されている「はつらつライフ手帳」は自分の健康上の数値を毎日書き込める冊子でもあります。

年取って自立できなくなったときは①家族が見てくれる、②施設に入る、③お金があるので高級施設に行く、④いいえ私は絶対家で最期まで過ごしたい。いくつかの選択肢が考えられると思います。さて皆様はどのようにお考えでしょうか？最近、練馬区在宅医療推進事業として第2回在宅医療講演会がありました。私はたぶん第1回にも出席した覚えがありますが今ほど切実な思いで参加したわけではありませんでした。「自宅で最期を迎えるために、一人暮らしになる前に考えておきたい事、一人暮らしだからこそ考えたい事」がテーマでした。第一部は石神井地域包括センターの職員による在

宅医療における地域包括ケアシステム、第二部は実際に訪問治療をしている、てらもとクリニックの院長の話でテーマは「自宅で最期を迎えるために」一人暮らしになる前に考えておきたい事、一人暮らしだからこそ考えたい事」次に質疑応答が続きました。

私には息子と娘がおりますが、息子は海外勤務が多く、娘は地方に住んでいるのでいざというときどうするかを考える時が来ていることを痛感しています。色々な施設も見学するチャンスがありますが、今は自宅で最期を迎えたいという結論に達しています。家では自分の意思決定、生活環境と生活支援、病状緩和への意思決定、要求。訪問介護の医師の決定。司令塔が必要であること、これは家族でも近くの友人でも良い。

高級な施設に高額なお金を払って入っても、入居者と肌が合わなくて短期間で退所などという人もあると聞き及びますが、入居の折、払ったお金についての説明がなされている重要事項説明書を必ずもらっておくことも必要です。



＊なべさんの『令和病床六尺』

大王

大王、ナベサン、こと

渡邊一雄顧問は夏の終わりにギランバレー症候群なる難病を得、今も入院中。一時は集中治療室でしたが今は一線を越えリハビリ中得意の俳句を送って下さいました。深呼吸

これも仕事か 冬の院  
リハビリの

秋の酸素の 味ふかし  
看護師に

弘前桜の 笑いあり

弘前出身の看護師の笑顔  
弘前城の桜満開の如し

有り難や アラビアンナイトの  
リハビリか

「美女ばかりの看護師に囲まれて  
退院が延びやしないか？」

秋晴れや 今日は犬の日

ワンワンワン (11月1日)

夢みるは 忘年会の 落語かな  
「健生会の忘年会に出て  
皆さんに会いたいな！」

大好きな正岡子規を意識。苦しい  
中でのユーモアで、私達へ忍耐と  
勇気を示しています。  
一日も早いご全快を

お祈りいたします！ T・H



● 第2回読書サロンの報告

山崎 隆司

11月12日の読書サロンは、前日の東京におけるコロナ感染者が300名を超える状況下、参加者5名でココネリ多目的室で開催されました。少ない出席者でしたが、少人数が故に、個人的な悩みや読書に対する考え方等につき、率直な会話が出来、サロンの持つ自由な意見交換が出来ました。

又、読書は知識を蓄える為ではなく、現実から積極的に離れ、自分の人生では経験できない別の生き方に触れる良い機会であるとの意見も出され、日々の生活での刺激を受けたとの感想も頂きました。読書に限らず、自分の悩みや普段考えている自分の気持ちや語っていただき、和やかな雰囲気の中、散会しました。

今回の読書サロンは、12月8日(火) 10時～12時ココネリ会議室であります。

コロナ感染拡大の中、感染対策には万難を排して実施しますので、是非、ご参加ください。今回も参加者から過去に読んだ本の感想や紹介があり、本の交換や譲渡をしたりしました。これからも、読書サロンが会員間の忌憚のない意見交換の場に育っていくことを期待しています。

● 例会

「極拳の基礎 (健康体操) を体験しませんか」

開催のご案内

期日・12月11日 (金)

場所・ココネリ ホール 西

人生100年時代に、会員の皆さんも日頃健康に関心を持つて

いることでしょう。

今般、健生会会員であり、太極拳指導員の資格もあります

「丸山英子」様にお願ひして

「太極拳の基礎 (健康体操)」を

皆さんと一緒に体験することになりました。

一切の道具も使用せず、気楽に自宅で一人で出来る太極拳を知る良い機会です是非、体操しやすい服装 (運動靴持参) でご参加ください。又、コロナ対策は徹底し実施しますのでご安心ください。

▼参加費は無料です

申し込み先・担当 山崎隆司

☎090・4829・27800

＊『まゆの会の部屋』

「今月号より、まゆの会お知らせ欄が装い新たになりました」

♪11月2日、色とりどりの縮緬ぼんぼんを赤い糸に通して吊るし飾りが完成！「針に糸が通らな

い」(汗)・一日かかる」(泣)」

の声？もなんのその、あつという間に華やかなぼんぼん飾りの出来上がり。皆さまそれぞれに彩りが違つてホント綺麗 (キラキラ) 皆さまのお顔も晴れやか (キラキラ) 続いて、さるぼぼの玉飾り。指先

ほどのさるぼぼ作りにみんな真剣！集中！おしゃべり少なめ。来月までに60個作るんだから！！先生方の心配をよそに、みな全然オツケーな感じ♪流石です。

次回はいよいよ玉飾りを完成させて、お正月を迎えます。楽しみ！

♪12月のお知らせ

日時 12月7日(月) 1時～

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 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

「まゆの会の部屋はいつも賑やか温か大好きな場所。7日も元気な笑顔で溢れますように♡」柳瀬

「11月 役員会」報告

11月2日(月) 司会 橋本  
ココネリ3階 ホール東1/3  
出席者 保坂・内田・柳瀬・  
山崎・土橋・横田・濱・  
橋本・竹内・竹内(律)

●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」

予定通り開催参加者14名

\*「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」・「おし

めたたみ」は、中止となりま

した。

●11月行事予定

\*11月2日(月)「まゆの会」

11月4日(水)・18日(水)

「練馬シルバー・コーラス」

11月12日(火)「読書サロン」

11月20日(金)「健康連絡会」

11月28日(土)「歩こう会」

「牧野記念庭園記念館」を

見学予定

\*「なべさんの湧くわく講座・囲

碁講座」・「きららカレー作り」

はお休み。

●12月号ニュースの内容と行事

案内の確認

\*その他

①「健生会IT推進」は4日(水)  
に委員会を開催予定

②「ハッピーエンディング」・「太

極拳講習会」を新たに12月中

旬に開催予定・参加者募集中

③「新春新年会」を令和3年1月

29日(金) 開催予定

○次回「役員会」12月7日(月)

ココネリ・研修室5 10時

\*校正 12月15日(火)

ココネリ多目的室 10時

\*印刷・発送 12月23日(水)

生涯学習センター・教室1

(報告) 竹内

◆健生会からの注意事項

ここへ来てコロナウイルスも急  
速な感染拡大と変化している中  
で、各行事において、やむなく安  
全を期して中止となることも予  
想されますので参加される際は  
事前に電話にて確認くださいま  
すようお願い申し上げます。

問い合わせ先 保坂会長

☎090・98333・8815



《健さんの試写室便り》

第99回 高田 健治

「鬼滅の刃」無限列車編

「鬼滅」時は大正。亡き父の後を継  
ぎ炭焼きをしていた炭次郎が家を  
空けたある日、家族は鬼に惨殺さ  
れ、唯一残った妹、禰豆子も鬼と  
化してしまう・・・

《今回7巻》蝶屋敷での修業を終え  
た炭次郎たちは次なる任務の地、  
無限列車に到着する。そこでは短

期間に40人以上の人が行方不明  
になっているという。闇をゆく無  
限列車の中で鬼と立ち向かうのだ  
った。果てしなく続く無限の夢の  
中へ・・・!

世界で観客動員数を更新中の  
アニメ映画の傑作、画像が美し  
く鮮明、人物描写が鮮やか、卓  
越した声優の演技力、音楽の素  
晴らしさが相乗効果で画面を  
盛り上げる。映像文化の益々の  
進化が楽しみな感動作。

日本 監督 外崎春雄

公開中 星 5つ

「サウラ家の人々」

カルロスサウラは今年88歳、  
数々の名作を手掛けた映画監督。

今は大好きな絵を書き写真を撮り  
恋愛遍歴も含めて驚くほど素直に  
語り合う。そのようなサウラと7  
人の子供達との会話を撮ったドキ  
ュメンタリーである。

3大映画祭での受賞歴や、自在  
に創造に励んだ巨匠は私生活に  
おいても自由奔放だった。  
スペイン 監督 フェリクス・  
ピスカレット

11月21日 公開 星 3つ

「燃ゆる女の肖像」

18世紀フランス、ブルターニ  
ユの孤島。望まぬ結婚を控える貴  
族の娘エロイズと彼女の肖像を  
描く女性画家マリアンヌ、キャン  
バスを挟んで見つめ合い、音楽や  
美術について語り合う内に恋に落  
ちる二人。結ばれる筈の無い運命  
の下ひとときの恋が永遠に燃え上  
がる。息が止まるほどの愛おしく  
切なく蘇る情熱が命を満たす。

同性愛、清潔感がありマリアン  
ヌ役エミ・メルランがあやし  
く美しい。極上の恋愛映画だ。  
仏 監督 セリーヌ・シアマ

12月4日 公開 星 5つ

◎健さん有難う! 「試写室便り」

はコロナ禍に継続、  
今回は第100回となります。

## 2020年（令和2年度） 12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・視聴覚室
- ▼ 7日（月） 10:00 「役員会」ココネリ・研修室5
- ▼ 7日（月） 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 8日（火） 10:00 「読書サロン」ココネリ・研修室4
- ▼ 11日（金） 10:00 「例会」太極拳健康体操 ココネリ・ホール西
- ▼ 14日（月） 詳細未定 「シネマクラブ」ユナイテッドシネマ豊島園チケット売り場前集合
- ▼ 15日（火） 10:00 「校正」ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 16日（水） 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター・視聴覚室
- ▼ 22日（火） 10:00 「例会」ハッピーエンディングセミナー ココネリ・研修室1西
- ▼ 23日（水） 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 教室1
- ▼ 25日（金） 9:00 「大江戸花めぐり」練馬駅大江戸線改札口9時集合



※「やすらぎ会」「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」「囲碁講座」はお休み

### 例会 「今から始める終活の第一歩」セミナー 開催のお知らせ

49枚のカードを使って、これから起きるかもしれない不安やリスクを、ゲーム感覚で確認しませんか？

- ◆日時：2020年12月22日（火） 10:00～11:30
- ◆場所：ココネリ3F 研修室1西側
- ◆参加費：無料
- ◆締め切り：12月14日（月）
- ◆連絡（申込先）竹内 090-9647-0710 保坂 090-0833-8815

ハッピーエンディングプランナー  
講師：西岡 恭史



#### ◆ ボランティア活動

- ◆ ニュース（校正） 9名  
10月20日（火） ココネリ  
保坂武雄 山崎隆司 内田稚代  
土橋昌子 竹内善治 柳瀬紀子  
濱寿美子 横田邦彦 竹内律子
- ◆ ニュース（印刷、発送） 15名  
10月28日（水） 学習センター  
保坂武雄 内田稚代 山崎隆司  
柳瀬紀子 土橋昌子 八木ふみ子  
橋本 光 田中節子 坂本あや子  
高山節子 荒 京子 館岡美智代  
鳴木和子 竹内律子 内田まさ子

#### ※ 大江戸花めぐりのご案内

日時・12月25日（金）  
集合場所・練馬駅大江戸線  
改札口 9時集合

市川先生とは10時に三田線、日比谷駅国際フォーラム方面改札口で合流します。

\*見学場所・丸の内のクリスマスデコレーションを楽しみます。

\*参加者は先に電話で申し込みさ  
れ、当日は封筒に参加費3,500  
円と〒・住所・名前を書いてご持参  
ください。 〆切日12月18日  
申し込み先

土橋 ☎03・3970・3451

当日の連絡先 携帯 青木

☎090・4063・7545

恒例・新年会の予定 お知らせ  
1月29日（金） 12:00  
木曾路 谷原店  
詳しくはニュース1月号に  
申し込み用紙を入れます。  
予定に入れておいて下さい。

#### 編集後記

11月中旬に河口湖畔の紅葉回廊に行ってきました。何回か行きましたが今年は特に色濃く鮮やかでもとても綺麗でした。皆様もそれぞれの場所で鑑賞なさったと思います。

今月の巻頭言に青木名誉会長が住み慣れた自宅で最期を迎えたいと結論に達したと記され、そして在宅医療について地域包括支援センターに相談をすること等、詳しく情報を書いてくださっています。又保坂会長から渡辺顧問が病気療養中で入院していると聞き、役員一同とても驚き何とか回復していただきたく、10月に励ましの言葉を寄せ書きにして会長に届けていただきました。とても喜ばれ、その後も先生は頑張って治療をされ俳句迄送ってくださいる迄に回復されたことはとても嬉しく安心致しました。又今月は行事も久々に盛沢山です。皆様の参加をお待ちしております。