

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-ke-nseikai.com/>

No. 432号

2021・1・1
発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



謹賀新年

新年明けまして

おめでとうございます

会長 保坂 武雄

新型コロナウイルスは一昨年
末に中国で発生、昨年2月頃から
世界を覆い、収束の無いまま年が
明けました。何があっても、何も
無くても年は明ける。だからお目
出度いのでしょうか？

心と心の絆を静かに確かめ合い
正月を迎えられたことに神様と多
くの方々へ感謝いたします。
世界でも日本でも沢山の方が亡く
なり、今もコロナは勿論他の病で
も家族の見舞いも無いまま病院で
新年を迎えられた方もおられます。
心からお見舞い申し上げます。

『健康生きがい』と新型コロナウイルス
新型コロナウイルスが私たちにもたら
す「新常態」で最も大きな事は、

働き方の改革でしょう。皆が外出
を控えつつ仕事が出来た状態は世
界中で既に始まっており日本は出
遅れ気味でした。それが一気に促
進された訳です。1981年生ま
れ、39歳の山本康正という人の
「2025年を制する破壊的企業」
と言う本を読み始めました。GA
FAを始めとする11社の凄まじ
い影響力について触れ、どんな時
代になるかを想像した世界が描か
れています。

『最近科学で見えた感染症対策』
(暮れのNHKあさイチ)は世界
中の感染症に関する研究論文15
万件を人工知能で分析、多くの新
事実を導き出し紹介していました。
私たちに役立ちそうなほんの一部
を記します。

＊「多様な症状と凄まじい感染力」
発熱、倦怠感、呼吸困難に始まり
味覚・臭覚障害等々100以上の

症状を一つのウイルスがもたらす
例は少ない。

＊「マスクの効用」マスクは自分
が感染した時、人に移さない為と
言われていたが、実例の分析から、
感染者の周りにいた大勢の中でマ
スクをしていた人と、していなか
った人との間に大きな違いが出た。
マスクの人には感染は少なく、感
染しても肺に届いたウイルス菌の
数が遥かに少なく、症状が出ない
かざつと軽かった。その上、軽い
感染でも抗体を取得出来る。

＊「サンシャイン・ビタミン」新型
コロナウイルスはビタミンDに弱い
ことが分かって来た。ビタミンD
を血中にある程度以上保有の人に
は感染しづらく、したとしてもこ
く軽症で済むと言う。Dはきのこ
類、貝や魚に含まれており、日光
で活性化することが大切。骨を強
くすることも知られている。

「秋から暮れに向けての第三波」
間もなく世界の感染者が1億人に、
死者が2百万人に迫る勢いです。
日本でも12月半ばになり各地で
感染数記録を更新中です。有効な
治療薬は見つかり始めたが致死率
は2%前後で推移。世界では開発
途上国に散らばり、日本では地方
に拡散しつつあります。

一方、感染を防ぐためのワクチン
は昨年暮れに英・米・中・露等で
実用化が始まりました。日本では
この春から医療・介護従事者、高
齢者や持病をもっている人から撰
取の予定です。世界中の人々に行
き亘り、感染を抑え込むまでには
3～5年かかると言われ、その間
にも感染者・死者は増え続けます。
最近では家庭内や施設内での感染
増加が報じられています。

『新年度を迎える健生会活動』
私達健生会も大きな影響を受けて
います。催しや活動は夏から一部
を除き慎重に再開しました。
本年4月には新年度を迎えます。
三密を避け、マスクをし、手など
の消毒を欠かさず「健康と生きが
い」を求め慎重に、慎重に積極
的活動を続けます。
皆様の「ご意見をお寄せ下さい！」

● 健康便り

練馬区立はつらつセンター豊玉

看護師 尾崎 幹子

「安全な入浴」

ヒートショックの予防

皆様、お元気ですか？

寒い季節のお風呂は、心身ともに温まり、1日の楽しみの一つでもあります。気温の低い季節は、特に安全な入浴を心掛けたいものです。

消費者庁によると、高齢者の「交通事故より多い三大事故」の一つは、「浴室での溺れ事故」であると報告されています。東京でも、冬場に浴槽で溺れる事故が多発しており575人の高齢者が緊急搬送されました。

月別では12月、1月、2月が多い。状態別では、重症：33人(5.7%) 重篤：197人(34.3%) 死亡：287人(49.9%)と約9割が生命に危険がある状態であったと報告されています。(消防庁平成30年) 入浴中の突然死の主な原因は、ヒートショックによると言われています。冬季はヒートショックが起り易い季節である為、安全な入浴の為の対策を知ってより健康な日常が送られたらと思います。

一、ヒートショックとは 急激な温度変化(10℃以上)で、身

体が悪影響を受けること。

二、急激な温度変化による場面と悪影響(ダメージ)の対策 下図参照

(温度差と血圧変動、失神、溺れ、窒息、脱水、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞)

1、急に寒さにさらされ、体は体温を維持する為に血管は収縮し(寒冷)、血圧は上昇。①・②

2、急に熱いお湯に触れると交感神経が緊張する為血圧は上昇。③

3、体が温まると血管が拡張し、血圧は下がる。(脳内血流が減少し

ボーっとしたり、立ちくらみ、意識消失し溺死の危険)④

4、発汗、脱水傾向、⑤

三、ヒートショックの危険性の高い人

高齢者、糖尿病、高血圧、脂質代謝異常(高コレステロール血症)肥満・メタボリックシンドローム、不整脈、熱湯好き、一番風呂、長風呂、食事抜き・飲水量が少ない。

四、起りうる場面

暖かい処から急に寒い処への移動(居間から廊下、脱衣室、トイレ)

五、入浴時の予防対策

①、廊下、脱衣所、トイレ、戸外への温度差を10℃以内に調整する。

②、浴室を温める。(浴槽の蓋を解放、温かいシャワーを流す)

③、風呂の湯温度を40℃以下

④、湯につかる時間は、短め(10分以内)にする。

① 入浴前にコップ一杯の水を飲む。浴室でボーっとした時水分補給

その他の対策

① 一番風呂は避ける

② 浴槽に入る前に、かけ湯を行う

③ かけ湯は、足から徐々に慣らして行く

④ 急に立ち上がらない。

⑤ フラツとしたり、ボーっとしたら浴槽から出るまたは湯栓を抜き助けを呼ぶ。

六、安全な入浴の為に

①、入浴前に血圧測定をする。

②、入浴後にコップ一杯の水を飲む(血液ドロドロ予防：心筋梗塞、脳梗塞の予防)

③、入浴禁止

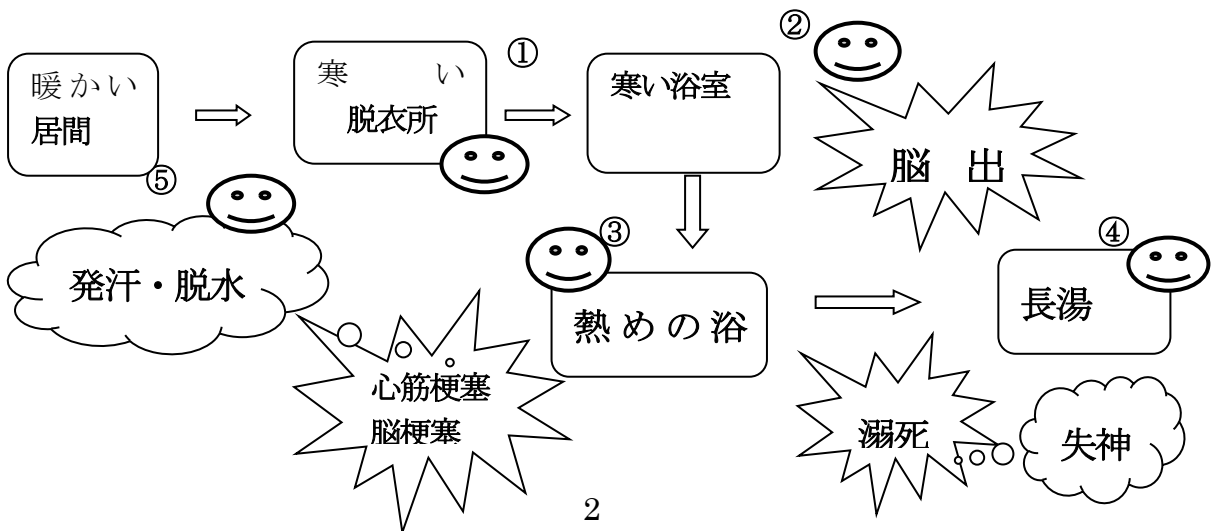
*降圧剤服用・アルコール飲用の後

*最高血圧180mmHg以上・最低血圧は100mmHg以上

*体調が優れないときは避ける

*食後1時間以内

二の解説図





謹んで新年の

ご挨拶を申し上げます

皆様のご多幸とご健勝を

お祈りすると共に本年も

どうぞご協力のほど宜しく

お願い申し上げます

令和三年 元旦

NPO法人健全会 役員一同

名誉会長 青木 玲子

会長 保坂 武雄

副会長 内田 稚代

会計 柳瀬 紀子

〃 土橋 昌子

事務局 濱 寿美子

〃 山崎 隆司

〃 横田 邦彦

〃 橋本 光

〃 竹内 善治

〃 竹内 律子

顧問 渡邊 一雄

● 歩こう会に参加

菅原 美佐子

晩秋の11月28日、14名の参加で大泉学園にある「牧野記念庭園」の植物を見学してきました。

世界的に有名な植物学者牧野富太郎博士は高知県出身ですが、博士はこの大泉の地に大正15年（昭和32年に逝去されるまで）住まわれた居宅跡が庭園として公開されています。入ってすぐの雑木林の脇には博士より先に亡くなった奥様に感謝と愛情を込めて名を付けた「スエゴザサ」がありました。庭園のほとんどの木々は落葉しておりましたが、その中にひときわ真つ赤な葉をつけたもみじの紅葉が美しく見えました。敷地内の居室には博士の書斎や書庫が保存されており、意外と狭い部屋で研究されていたのだと感じました。離れた所に展示室があり、博士の生い立ちや、博士が自ら愛した植物を画いた絵、また図鑑製作者の絵など数多く展示されていました。庭園のなかには300種類の植物があると説明されていました。春の桜や新緑の頃の草花が咲く時期にもう一度見学するのも良いかと思います。

庭園を後に40分位徒歩で石神井ふるさと文化館に着きました。今日から「昭和のこどもたち」の人形展が開催されるとの事で見学しました。昭和30年代の戦後生まれの子供達の素朴な遊びを、人形作家の石井美千子氏が制作したものです。まさに私達の子供の時代を人形で再現したもので数々の遊びの光景に、笑ってみたり懐かしんだりして心が和んだひと時でした。ランチにふるさと館のうどん屋さんは団体はお断りされたため石神井公園駅近くのレストランですませました。半日の集まりでしたが、このコロナ禍で会員の方達と会う機会が少なくなっていた私でしたが、久しぶりにお会いした方達と情報交換ができて有意義な一日となりました。



● 第3回読書サロンの報告

山崎 隆司

第3回読書サロンは、12月8日、参加者11名でココネリ研修室で開催されました。

今回も参加者が持参した本の解説や意見交換の上、参加者に回覧希望者が本を持ち帰りました。

今後、読書サロンは健全会会員同士の交流の場として、

皆さんが持つ関心事や考え方を自由に語り合い、有意義な時間を共有が出来ればと考えます。

▼次回は、来年1月12日（火）10時です。積極的な参加をお待ちしています。

参加者の感想

※ 皆が異なる本を読んでいる、そこに自分の世界を持っている。一人一人が他の人を思い、自由に話せるサロンは素敵だ。

※ 初めての出席でしたが、確かにサロンの雰囲気、楽しく参加させて頂き次回が楽しみです。

※ 本以外の話も出て来て楽しいです。太極拳の話も良かった。

※ 本の貸し借りの後は、電子書籍の事や、タブレット端末を使った子供達の学習のこと等々、色々な話が出て来て、楽しかったです。

●例会「太極拳の基礎(健康体操)を体験しませんか」の実施報告

山崎 隆司

掲題の例会が12月11日、10時～11時45分、ココネリホール・参加者11名で開催されました。

人生百年時代に健康を維持することは極めて重要であり、その為の健康体操としての太極拳を学びました。

太極拳指導員の資格を持つ健生会会員の丸山英子様のご指導により、まず首や手足の柔軟体操をした後、実際に音楽に合わせて参加者全員で太極拳(十八練功)、気功(益気功)を体験しました。

太極拳の基本は、全身の無駄な力(リキ)みを全て取り除き、正しい姿勢を確保することが大切であり、特に高齢者の転倒防止等にも有効な体操であります。

参加者の意向を踏まえ、今後、定期的に太極拳を体験する機会を設ける方向で、来年の役員会で協議の上、2月以降にサークル活動の一環として実施したいと考えています。

会員の皆さんの積極的な参加をお待ちしています。



《健さんの試写室便り》

第100回 高田 健治

「日本独立」

第二次世界大戦後、連合国に占領された日本。連合国総司令部GHQと互角に渡り合った2人の男達がいた。外務大臣、吉田茂と吉田の英国大使時代からの知己で彼の右腕として活躍した白洲次郎。アメリカ主導で早急に憲法改正を推し進めようとするGHQに抵抗し鮮烈な戦いを挑む、親子ほど年の違う二人の絆と独立への想いを軸に熱いドラマが蘇る・・・。

吉田は英国大使として、白洲はケンブリッジ留学体験から、日本と欧米の大きな差を目の当たりにしており、戦争に勝てるはずが無いことを悟っていた。開戦直後に白洲次郎が鶴川村に隠遁し、農業に励んだ家をご存知の「武相荘」である。

配給 シネメデア
監督 伊藤俊也

12月18日 公開 星4つ

「パリの調香師」

「幸せの香りを探して」アンヌはかつてデイオールの香水を始め数々の名作を作った天才

調香師。ある日、突如臭覚障害になり、地位も名声も失ってしまう。そんな彼女に運転手として雇われた不器用だが人の良いギョーム。人生に躓いた大人たちに訪れる思いがけない出会いの奇跡。再び立ち上がるうとする人の姿に勇気づけられる感動作。

仏

監督 グレゴリー・マーニユ
1月15日公開 星4つ

「天空の結婚式」

ベルリンに暮らすアントニオは恋人で役者仲間のパオロにプロポーズ。二人はゲイ、問題は互いの親の理解を売ること。パオロは母親にカミングアウトして以来疎遠。アントニオはイタリアで観光地、天空に立つ村チヴィタ・デイ・バニョレージョで村長をしている父と母に結婚の報告にパオロを連れて里帰りするが親世代とのギャップが巻き起こす大騒動・・・。

自分の中の偏見や差別にうまく向き合えない、今を生きる家族に送る最高にハッピーなロマंचチック・コメディ！

伊 監督 アレキサンドル・ジェノベーゼ
1月22日公開 星4つ

●高田健治さんよりのご挨拶
「健さんの試写室便り」100回を迎えることが出来ました。ひとえに健生会会員と役員の皆さんの温かいご支援の賜物と厚く御礼申し上げます。

●健生会ニュースは素晴らしい内容です。活動状況、会員同士のコミュニケーションと教養にあふれ毎回愛読しております。「試写室便り」は元気で過ごせる限り、続けたいと思っています。映画は素晴らしく楽しいです！シネマクラブも皆さんと一緒に楽しみたいと思っています。有難うございました。

「昼は学者 夜は役者」 T・H

健さんはアパレルのトップ企業で長年副社長を務めた後に大学でファッション史を教える一方、浅香代さんに弟子入りし、名取となりました。自宅には講義中と、浅香さんとの舞台姿が2枚の額入り写真に収まっています。

私は 健さんと60年以上の知り合いで、シネマに関する特別の情熱と知識で投稿して頂き今日に至ります。健さん有難う！
今後とも宜しくお願い致します。

「12月 役員会」報告

12月7日(月) 司会 竹内

ココネリ3階 研修室5

出席者 保坂・青木・内田・濱

柳瀬・山崎・土橋・横田

橋本・竹内・竹内(律)

●11月行事報告

*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(木) ココネリ

「読書サロン」初回開催

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」

予定通り実施

*「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。

●12月行事

*12月2日・16日(水)「練馬

シルバー・コーラス」

12月7日(月)「まゆの会」

「シニアナビねりま」の取材

12月8日(火)

「読書サロン」ココネリ

12月11日(金)

「例会」太極拳健康体操

12月14日(月)「シネマクラ

ブ」豊島園U・S集合

12月22日(火)「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

*「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」・「やすらぎ会」

「大江戸花めぐり」は中止。

●1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

巻頭言は保坂氏・健康だよりは

今回尾崎幹子氏より寄稿、

②1月行事案内

行事案内表通り了承

*その他

①「練馬つながるフェスタ」参加

「動画」「写真」で出版決定

②「みんなのおんがくかい」令和

3年5月25日(火)開催

出演者各位了承と助成金申請

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」1月5日(火)

ココネリ・研修室3 10時

*校正 1月19日(火)

ココネリ多目的室 10時

*印刷・発送 1月27日(水)

生涯学習センター・会議室

(報告) 竹内

🌸『まゆの会の部屋』

今年最後の活動日12月7日

は、たくさんの方参加で賑やかに

スタート。そしてなんと!「シニ

アナビねりま」の取材が入りまし

たくまゆの会の温かい楽しい様子

が、広く発信されます!本当に嬉

しいですね!! さて本日は、60

個頑張って作ったさるぼぼの可愛

い花を貼り付けて(どこに何色を

入れようかなあ…って楽しく悩ん

で)玉飾りがほぼ完成♡紐の飾り

結びがちよっと難しかった?けど、

それぞれに違った美しい素敵な作

品に仕上がりました。(HPに集合

写真が載ってます、見てね。)本日

の様子「練馬つながるフェスタ」

でも配信予定。お楽しみに!

次回も新年を華やかに彩る帯

地の花瓶カバーです。(記 柳瀬)

♪1月のお知らせ

日時 1月5日(火) 1時〜

会場 ココネリ研修室3

作品 帯地の花瓶カバー

浜 03 3990 1661



◆ボランティア活動

◆ニュース(校正) 9名

11月17日(火) ココネリ

保坂武雄 内田稚代 山崎隆司

土橋昌子 竹内善治 柳瀬紀子

濱寿美子 橋本 光 竹内律子

◆ニュース(印刷、発送) 14名

11月25日(水) 学習センター

保坂武雄 山崎隆司 土橋昌子

柳瀬紀子 竹内善治 八木ふみ子

橋本 光 田中節子 内田まさ子

高山節子 荒 京子 館岡美智代

嶋木和子 竹内律子

*新会員紹介



関町南4丁目

和田 幾子 様

豊島区西池袋5丁目

高橋 英子 様

▼訃報



島田 富美子 様

12月7日 逝去

心からご冥福を

お祈り申し上げます

2021年(令和3年度) 1月 行事案内

- ▼ 5日(火) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室3
- ▼ 5日(火) 13:00 「まゆの会」ココネリ・研修室3
- ▼ 12日(火) 10:00 「読書サロン」多目的室1+2
- ▼ 15日(金) 10:00 「健康連絡会」豊玉保健相談所
- ▼ 19日(火) 10:00 「校正」ココネリ・多目的室1
- ▼ 20日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 27日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター分館(谷原)
- ▼ 27日(水) 10:00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター 教室1
- ▼ 29日(金) 12:00 「新年会」木曾路谷原店



※「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」お休み。

～・～新年会のご案内～・～

◆日時：令和3年1月29日(金)

◆参加費：3,500円 受付11:30

◆集合場所：西武線・練馬駅北口

文化センター入口玄関前11:10 集合

◆会場：木曾路・谷原店(掘りごたつ式)木曾路からの送迎車に乗車

*木曾路直接の方は11:40分迄にお集まり下さい

*締切日：1月23日(土)迄 電話で申し込みください。

*申込先：土橋(03-3970-3451) 柳瀬(080-5417-7790)

※今回はコロナの状況によっては、やむなく中止になることも予想し、参加費は当日受付にて集金させていただきます。
釣銭の無いようにしてお持ちください。

※中止になった場合は申込者に前もって電話連絡いたします。

※前日からキャンセルが発生しますのでご注意ください。



*傘寿を迎えられる方(80才) 7名
*卒寿を迎えられる方(90才)の方は今年度
妥当者居りませんでした。
※妥当者にはニュースにご案内を入れました。
新年会の席で記念品進呈が
ございます。
※会員になられて2年以上
経過された方が対象となり
ます。

※出掛ける前に検温して
ご参加下さい。

迎春

編集後記

日ごとに風が冷たく、寒さが厳しくな
ってまいりました。空気も乾燥し、風邪
や、コロナウイルスも気になりマスクが
手放せない今日この頃、皆様はお正月を
どのように過ごされましたでしょうか？

昨年は2月の末頃より新型コロナウイルス
発生、自粛、健生会の行事も計画を立
てたものの、殆どが中止となりました。

そんな中でもニュース発送の方、役員
皆、頑張つて執り行つてまいりました。

今年こそ収束できることに期待をかけ
たいと願っております。

高田様がニュースに毎回「健さんの試
写室便りの原稿を送つてくださり1月で
100回になりました。なんと8年と4
か月になります。本当に有難く感謝申し
上げます。これからも健康に留意して、続
けて下さるようお願い申し上げます。

又、コロナで気が滅入る中、せめて恒例
の新年会は唯一楽しい1日が過ごせるの
ではとなるべく実行したいのですが、こ
こへきて急速に感染者が増えていて、ど
うなるのか不安です。一応今の段階
では予定しております。電話で申し込み
頂き、会費は当日集めるように致します。
ご参加の程宜しくお願い申し上げます。

コロナウイルス

撃退祈願

丑も応援!!



C・U

