

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. 433号

2021・2・1
発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会

誕生日

役員 山崎 隆司

2月は、私が26日、長女が2日、長男の娘が4日、と我が家では誕生日が重なります。

誕生日と言うと、20数年前の出来事を思い出します。

ある団体の懇親会で、今は亡き某大学教授に対し、誕生日に子供からプレゼントが贈られてきたことを少し自慢げに語った処、

「山崎さんは誕生日は祝ってもらう日だと思っているのですか？」と真顔で尋ねられました。

私は質問の意味が良く理解出来な
いまま、戸惑いながら相手の顔を見てみると、その人は、「誕生日は家族やお世話になっていて多くの
人達に、ありがとうと自分から

感謝を伝える日です。」と言われま

した。私はそれまでは、誕生日は祝ってもらえる（権利がある）日

だと理解しており、私の誕生日を家族が忘れていると、不機嫌にな

ったり不満をもらしたりしていま

した。誕生日は人に祝ってもらえ

る日ではなく、家族や自分がお世話

話になっていて友人や知人に感謝

の気持ちを伝える日だと教えられ

まさに「目から鱗(うろこ)」のシ

ョックを受けました。

私はこの考え方に感激し、自分の

周辺にいる若い世代にこのことを伝えると、殆どの人が誕生日は祝ってもらい、その日にどんな誕生日プレゼントが届くか楽しみにしていますと答える中で、「私は両親から、毎年、誕生日は先祖や自分を
取り巻く多くの人達に感謝する日だと教えられて育ってきました。」
と言う若い女性に会いました。

彼女は誕生日を迎えると、毎年両親が墓参りに連れていき、墓前に手を合わせて、この一年温かく見守ってくれてありがとうと先祖に感謝するのが誕生日だと教育されてきたと言うのです。これには、大いに感動したことを憶えています。数年前に、人の一生は、「おめでとんで生まれ、ありがとうの感謝の気持ちで人生を全うしよう」と教えられました。

ボランティア活動は、人間が互いに支え合って生きていく喜びを教

えていただくものであり、「してあげた」でなく、「させていだいた」と感謝するものだと思ひました。

誕生日は祝福されて当たり前と言

う身勝手な自分本位な気持ちではな

く、元気で誕生日を迎えることが出来たことに感謝しましょう。

今年も誕生日が近くなりました。「新しい誕生日を無事に迎えるこ

とが出来たことに深く感謝し、これから始まる一年をどうぞ温かく見守ってください」と両親の遺影に手を合わせたかと思ひます。

ある年齢に達すると、誕生日は年を取るの嬉しくないと言ひ人もいます。今年も元気で誕生日を迎えることが出来たと言ひ感謝の

気持を持ちたいものです。

健生会は人生100年時代に、健(すこ)やかに生きることを目指している団体です。

健康とは、病気でないことではなく健やかに生きていくことです。コロナ感染が終息しない現状、会員の皆様もコロナに対して健全な危機意識(正しく恐れる)を持って、皆様の夫々の誕生日を、どうぞ感謝の気持ちを持って迎えください。



皆様お揃いで
お誕生日を健康で迎えられる素晴らしいですね！
.....
誕生日には一年を振り返り、良き年輪を刻んで、新たに始まる一年に向かって「感謝と言う杖(つえ)」を携えて歩んでいきましょう。



C・U

●健康便り
練馬区はつらつセンター
看護師 尾崎幹子

「指のアルコール消毒 ウイルスの体内侵入を 防ぐ」

新型コロナウイルス
感染が拡大し続けてい
ます。

外出を控え「3密」を
避け、マスク着用、手洗
いなど感染防止策を行
っている中での拡大は
なぜ？なにをどうした
らいいの？など、不安な
気持ちと恐怖心の日々
を送っている方は多い
と思います。そんな中、
マスク着用と共に「手
洗い、アルコール消毒」
は、当たり前前のこととし
て行っています。この
時期だからこそ日頃行
っている「手指のアル
コール消毒」の方法を
振り返り、正しい方法
を行って感染から自分
を守り、拡げないため
にこれからの生活に役
立てたいと思います。

新型コロナウイルスは、
粘膜（鼻・眼・口）から
体内に侵入し、感染する
といわれています。（接
触感染）人は無意識に、
頻回に眼、鼻、口に触れ
ます。よって、私たち
は、無意識に自分にウ
イルスを体内に取り込
んでしまう危険があり
ます。手の部位では指
先、手のひら、手の甲、
手首の中で指はもっと
も多くの不特定のもの、
場所に接触しています。
（最も汚染しやすい）
手指の清潔のために石
鹸と流水による手洗い
をしますが、外出時な
ど水道がないときは、
アルコール消毒液によ
る消毒を頻繁に行つて
います。

手指のアルコール消毒
①・アルコール消毒液
の量ポンプは、しっか
り押し切る。15秒以上
すり込めない（乾燥）な
らば、追加します。「WHO
のガイドラインでは、
10～15秒間すりあわせ

た後、手が乾いた感じで
あれば、塗布量が不十
分」とあります。②「指
先を中心に」つけてか
ら、まんべんなくすり
込みます。③「無意識
に手が顔に触れる」こと
を意識し、手指が粘膜
（鼻・口・目）に触れる
前に手洗いまたは消毒
をすることが大切です。
（接触感染防止）
マスク着用、手洗い、3
密をさける生活は、ま
だまだ続くと思えます
が、「自分の手指の消毒」
が自分を守り、周囲へ
の感染拡大防止につな
がることを意識して、
これからも感染から身
を守り、元気で乗り切
りましょう。

●例会報告 竹内 善治

「今から始める終活の第一歩」

12月22日（月）午前10時

～12時 ココネリ研修室

22名の参加者で開催しました。

講義開始に先立ち、保坂会長より、

①コロナ禍の中御来講への感謝、

②1年間コロナで延期された③茲

許「終活」が高齢者間で非常に話

題になっている中、このセミナー

は今後の人生をカードを使用して

明るく・楽しみながらゲーム感覚

で今の人生を真に感じてもらうも

の、と挨拶して頂きました。

西岡講師は「つながるカレッジ」

12期生で、練馬区福祉関係でも

幅広くご活躍、その一環としてハ

ッピーエンディングに注力してい

ます。「自分と家族の人生の

HappyEnding」を信条に終活に取り

組んでいます。

さて、講義では49枚の「ハッ

ッピーエンディングカード」を使用

します、「これから起こるリスクを

知り」「自分が備えたい事を選び」

「対処方法を理解する」為のツー

ル、カード1枚づつ読み日頃意識

しているか？準備しているか？を

「yes」・「no」でわけます。

「no」と答えた項目のうち「死ぬ

までに備える必要がある」と思う



ものを更に絞り込み、それを「自分のリスク」として今後如何したら良いか考えて行きます。最後に今後対処すべき項目カードを「チェックシート」におろし振り返る事も出来ます。

また、カード形式やビンゴゲーム形式で行う方法もあります。

今回の「今から始める終活の第一歩」セミナーを練馬区地域文化部 労働推進課加賀屋課長と佐々木課員が取材し、[Facebook]に搭載予定 <https://www.facebook.com/Nerimakyodokoryucenter/>



☆なべさんの『令和病床六尺』②
 Ⅱ私の好きな俳句Ⅱ 大王
 俳句の中に私の一句がありま
 す、当てて下さい。当たった方に、
 新春の投げキッスを・・！

Ⅱ答はあとがきの前にⅡ

1、お年玉 貰う喜び

老いもまた

2、だが秋田 美人に会えず

きりたんぼ

3、赤い羽根 付けらるるをまつ

息止めて

4、寂しさは 一人で歌う

きよしこの夜

5、とつくんの あととくとく

秋の酒

6、短か夜に 夢みるたびの

目覚めかな

7、いくたびも 雪の深さを

尋ねけり

8、ライオンと きりんは取れて

子のかるた

9、やはらかき 朝はきており

春障子

10、松よりも 竹美しき

松飾り

◎解答④ (私以外は全て名句)

* 初春に リハビリ励み

俳句詠む

T・H



《健さんの試写室便り》

第101回 高田健治

「フアースト・ラブ」

川沿いを血まみれで歩く女子大生が逮捕された。殺されたのは彼女の父親。容疑者環菜(かなな)の挑発的な言葉が世間を騒がせていた。事件を取材する心理士の由紀は夫の弟庵野と共に彼女の本当の動機を探る為面会を重ねる。由紀は彼女に過去の自分と似た何かを感じ始めていた。

由紀は心の奥底に隠したはずのある記憶と向き合う事になるのだが・・・。原作は島本理生 第159回直木賞作品 角川 監督 堤幸彦
 2月11日 公開 星 3つ

「地球で最も安全な場所を探して」

世界各地の原発から出る核のゴミ、過去60年間にわたり世界で35万トン以上の高レベル放射性廃棄物が生み出された。この物質は安全な場所に何万年もの間保管しなければならぬ、それは人類や環境に害を及ぼさない場所だ。世界的に有名な廃棄物処分問題の専門家デチャールズ・マッコンビ

ーと世界各地の仲間たちがこのジレンマを解消すべくアメリカのユツカマウンテン、中国のゴビ砂漠、日本の青森六ヶ所村などなど、処分場の候補地を見つけたための過酷な旅をカメラに収めた映画。そしてこの問題に迅速な解決方法は無いことがはつきりする。

人間の叡智とは何かを考えさせられるドキュメンタリー。

スイス

監督 エドガー・ハーゲン

2月20日公開 星 4つ

「騙し絵の牙」

大手出版社の薫風社は出版不況に加えて創業者が死去、後継社長をめぐる権力闘争が勃発、お荷物雑誌のトリニテイの変わり者編集長速水は廃刊のピンチに立たされるが、新人編集長高野と共に嘘、裏切り、リーク、告発・・・、曲者達陰謀渦巻く中、速水の生き残りを賭けた大逆転の奇策が始まる。

芸達者揃いの逆転連発エンターテイメント。大泉洋熱演。

松竹 監督 吉田大八

3月26日公開 星 5つ

◎皆さん、コロナでは、憂鬱が素っ飛ばすような映画がいいですね。三密をしっかりと避けて・・・。

●「シネマ鑑賞会報告」

シネマ担当 泉 芳子

12月14日(月) 参加4名

ユナイテッドシネマ豊島園

鑑賞作品「天外者(てんがらもん)」

今回は、今年7月に急逝した

三浦春馬さんが主演の幕末から明治にかけて武士、役人、実業家として日本の発展に尽力した五代友厚の物語。混迷している現代の日本に一条の光となってくれる映画。共演した三浦翔平さんと共に初の時代劇映画であったが圧倒的熱量で五代友厚を演じ切った。春馬さんの男性として凛とした誠実さ、美しさ、強さ、純粹さは出演者一同が声を揃えて絶賛した。田中監督も「三浦が作り上げた映画。彼がいたからこそ皆が力を結集できた」と結んでいます。

鑑賞後の懇談会は美味しいものをと言う事で、小人数だった事もありタツポスト豊島園店でイタリアンを頂きました。その席で、女性を男性をも魅了するこんな素晴らしい俳優、演技力に加えて歌唱力、ダンスの卓越した技量の三浦春馬が何故?・・・との疑問は消えず、皆で彼を偲び、惜しむ声 がしきりでした。

●「健康連絡会」について

青木 玲子

健康連絡会ってなあに?という質問を持つ方が多くなっているように思います。健康連絡会とは練馬区の中で会員の健康について保健所の保健士さんと話し合いを持ちながら今、練馬区の中で問題になっている医療や子供や高齢者の問題についてそれぞれが持ち寄って隔月に各保健相談所(練馬区2か所交代で)に集まって話し合 いや問題を交換し合う会です。

初代会長の上西さんの時から40年近く続いています。

初めは12グループ出席でしたが現在は6グループに減っています。私は上西会長と共に長く出席していましたが、西山委員に数年前にバトンを渡しました。2年前に会長役をおりた後、再度出席することになりました。以前は春には健康連絡会主催の「健康フェスティバル」があり、講演をしていたのですが、当日は歌や踊り手品、ぜんざいなども皆で作ったり賑やかでした。秋には「ねりま祭り」にも参加し、保健所ともうまく折り合いがつかないながらも、途中から練馬区の方針は保健所では赤ちゃんから子供に力を注ぐようになり、

高齢者にはあまり力を入れないのではと思うようなことが続きました。

現在の出席者は90代、80代が多くそれぞれが病気を抱えながらの出席なので隔月出席とはいえず、いつまで続くのだろうかと危ぶむことが多くなっています。それでも各グループの問題や悩みを聞いていると練馬区の高齢者の実情が解り勉強になることがあります。

自分が眩暈で倒れたり、転んだりしたときの為に保険証や連絡し のを常時持つことは大事ですし、救急車の番号は#7119、救急車を呼ぼうかどうか判断に迷うときは03・5984・4761にかけると話を聞いて判断してくれるそうです。

保健所と保険相談所の違いが判らなかつたのですが、コロナ感染についていえば、まず感染症に対応している保健所に情報が入り、保健相談所にいる保健士には感染症対策係がいるので、随時保健所に応援に行っているとのことでした。それぞれに役目があり一本化すればよいのにと考えてしまうのは素人考えのようです。

※柴田トヨさんの詩集より

「くじけないで」

ねえ不幸だなんて溜息つかないで陽射しやそよ風は、えこひいきしない、夢は平等に見られるのよ、私辛いことがあつたけど生きていて良かった貴方もくじけずに。

「手紙」(天国の両親に)

おとつあん、おつかさん、トヨは百歳になりました。二人が見守つていてくれたおかげです。

連れあいも、そちらに逝つて十八年一人暮らしはきついで、多くの人に支えられてとても幸せ、健一も元気ですよ、六十六歳になったの、私に誌作を教えてください、だから寂しくはないわ、おとつあん、焼酎ばかり呑んでいてはダメよ、おつかさん、働かすぎないでね、連れあいはどうしていますか、私のこと心配してくれているから、郵便配達、そよ風さんが外で待っているわ、ペンを置きます。

追伸

トヨはもう少し、こちらで頑張ります。未だ連れに來ないでね。

◆平成24年8月の時点で詩集「くじけないで」が160万部を記録◆

・平成25年1月20日 老衰で死去
宇都宮市内で101才没

C・U

「1月 パソコン役員会」報告

コロナ感染症の「緊急事態宣言」の発出に伴い会議の開催自粛を考慮し、役員各位のネットワークシステムを使って開催する事と致しました。

1月5日(火) 司会 土橋

役員各位の自宅

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)

●12月行事報告

12月25日「大江戸花めぐり」

は中止と成りました。

その他は、予定通り実施。

①「まゆの会」が「シニアナビ

ねりま」のサポーター体験記

に搭載中・・検索願います

②「例会」今から始める終活の

第一歩」セミナーが区民協働

交流センターの「Facebook」

に搭載中・・検索願います

●1月行事

*1月20日・27日(水)

「練馬シルバー・コース」

生涯学習センター 中止

1月29日(金)「新年会」

本曾路谷原店・・コロナ感染症

「緊急事態宣言」の発出に伴い

今年度は中止に至りました。

*その他

「まゆの会」・「なべさんの湧くわ
く講座・囲碁講座」・「きらら
カレーづくり」「おしめたたみ」・
「やすらぎ会」・「読書サロン」

「健康連絡会」は中止と成ります

●2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

*健康便り

欄に今回も尾崎幹子氏より寄稿

*渡邊顧問より「俳句」の寄稿

②2月行事案内

*「太極拳健康体操」の活動は

2月は中止。3月以降実施予定。

*その他

来期4月以降の「例会」候補先

を役員各位に企画要請あり

*例会「認知症の理解」Ⅱ地域で

共に生きるⅡ 山口準教授(十

文字学園福祉大学人間福祉学)

(保坂)

○次回「役員会」2月1日(月)

ココネリ・研修室4 10時

*校正 2月16日(火)

ココネリ研修室3 10時

*印刷・発送 2月24日(水)

生涯学習センター・会議室

(報告) 竹内

🌸『まゆの会の部屋』

新年早々1月5日に開催予定
だったまゆの会は、コロナ感染拡
大の中で、泣く泣く中止となりま
した。参加を楽しみにして頂いて
いた皆さま、ごめんなさい!!

さて年も改まり、まゆの会もさ
らに楽しく新しく、活動開始いた
します。これまでの小物作りにと
どまらず、洋服作りや、いろんな
タイプのクラフト作り、さらには
会員の方が先生となって教えて頂
くお得意教室などなど、ワクワク
することイロイロ計画中。

まゆの糸を紡いで繋いで広が
って、どんどんおもしろくなる「ま
ゆの会の部屋」ご期待ください。
皆さまのご参加・ご協力をお待ち
しております♡

※12月に取材を受けた様子は、
シニアナビねりまのサイトに載っ
ています。「シニアナビねりま」で
検索して、「サポーター体験記」を
見てね。(記 柳瀬)

2月のお知らせ

緊急事態宣言が発出されて、ギリ
ギリまで迷いましたが、2月もお
休みにいたします。会えなくても
心の中で、いつもあなたと繋がっ
ています!

◆ボランティア活動

◆ニュース(校正) 11名

12月15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 柳瀬紀子

濱寿美子 横田邦彦 竹内善治

竹内律子 橋元 光

◆ニュース(印刷、発送) 18名

12月23日(水) 学習センター

保坂武雄 内田稚代 青木玲子

山崎隆司 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

嶋木和子 濱寿美子 内田まさこ

柳瀬紀子 竹内善治 竹内律子

▼お知らせ

1月29日開催予定の新年会も
1都3県に緊急事態宣言が発出さ
れ1月8日〜2月7日迄不要不急
の外出自粛、多人数の会食も控える
ようにとの事で、会としては開催す
べく進めていきましたが、皆様の健康
と安全を守るには、やはり中止にし
た方が良く役員一同一致した考
えに纏まり中止となった次第です。
本年度中に傘寿を迎える方に、ささ
やかなお祝い品ですが、ニュースと
一緒に送らせていただきます。
どうぞ受納ください。

2021年（令和3年度） 2月 行事案内

- ▼ 1日（月） 10:00 「役員会」 ココネリ・研修室4
- ▼ 16日（火） 10:00 「校正」 ココネリ・研修室3
- ▼ 24日（水） 10:00 「印刷・発送」 練馬区立生涯学習センター 教室1



2月11日



※お休みサークル・・・「まゆの会」「読書サロン」「太極拳」「健康連絡会」
 「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」
 「やすらぎ会」「練馬シルバー・コーラス」「シネマクラブ」「歩こう会」



編集後記

月日の経つのは速いもので、2月号ニュースの印刷用の再校正をしているところですが国では一都三県に緊急事態宣言が発出され1月8日から2月7日迄不要不急の外出自粛となつてしまいました。状況からして2月のサークル行事は健生会としても皆様の健康と安全を守るため、各担当者が中止との判断をされました。又、1月の役員会、校正もパソコンで実施印刷発送については今回役員と発送委員とで実施しますが、来月以降印刷出来ない状況になった時は、作春同様、少し遅れて届くこととなりますが、ホームページで見る事が出来ます。

1月の成人式祝典も一部を除きほとんどの地域で中止と聞くと、ほんとうに残念に思いました。練馬区は会場が文化センターと南町小学校、この会場なら開催すると信じていましたが、やはり中止で残念！ 皆心待ちに家族で準備しておられたのでしょくに・・・ 会食がないので式典だけでも開いて厳粛な気持ちで祝辞を聞いてもらいたかった。

私の長男の孫娘も、やはり今年成人でしたが、住んでいる地域でも中止になり、自分達のやり方で一日を過ごしていました。

記念写真は前撮り、当日は中学校時代の親しかった友達3人母子で明治神宮へお参りをし、各家に戻り着替え、再び予約してあったレストランで3人の母親も一緒に食事、孫たちは着替えるのに私の家に来ましたので着物姿を見ることが出来ました。何時ものジーパン姿と違い女らしく見え成長を実感した一日でした。