

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. 434号

2021・3・1
発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



大変な時の嬉しいこと

名誉会長 青木 玲子

今月の健生会行事の予定表を見ても全ての行事は無くなり、かろうじて役員会、ニュース校正、印刷、発送、三つだけが残り、健生会は役員会とニュース発行により支えあっている事がわかりますが、会員の皆様との交流のない事はなんと寂しい事でしょうか！

会員の皆様は昨年コロナ発生の1月から今までのような毎日を過ごされてきたのでしょうか？
わたくしは昨年の2月末に大好きなミステリーツアーにカろうじて行き、蒲郡、下呂温泉、飛騨高山、諏訪大社、八ヶ岳、身延山久遠寺などを2泊3日で周りました。2月16日は日蓮上人の入山の日

(くしくも父の命日) 旅の始まりの2月24日は母の命日、日蓮宗だった両親が身延山の名前を良く語っていましたが、ミステリーツアーはどこに行くのかその日までわからないのですから最後の日に身延山に行くことがわかった時はあまりの偶然に両親が「是非行ってきた」と願ったような気がしました。友人たちと何度か行っていたミステリーツアーもこの日が最後となりました。コロナ禍に入り、今年に入ってから緊急事態宣言が二度もあり、健生会の皆様も動きが封ぜられ、自宅待機を余儀なくされたことと思います。

100年前、世界中がスペイン風邪に感染し、当時の広告にはマスクの馬鹿値上がりとか全村死亡とか出ています。日本でも50万人が亡くなったと伝えられ、世界中では5億5千万人の生命が奪われたと伝えられています。現在、

この事を経験をした人はほとんど生きてはいないので、私達は初めて遭遇する新型コロナ・パンデミックの渦中にあります。どのような形で感染するのかもはっきりとはわからず、外出しないようにという要請に応え、動きのとれない固まった状態で毎日を過ごさなければならず、せめて電話で話しかけても解決方法や、明るい話は出てこない。3年前にはオリンピックを夢見て浮き足だっていたのに今や開催さえも危ぶまれるような日々を過ごすとは誰が想像できたでしょうか？

そのような中で、今年の2月に入って顧問の渡邊先生が、5カ月に亘る入院中にも関わらず、念願の「やっと見つけた手ごたえのある生き方」を発刊されたことは本当に喜ばしいニュースでした。発刊を機に先生が早く退院され、リハビリに励まれ、元気を取り戻し、

どんな形であれ、お話しが聞けることを心から願っております。
この本を最初に拝見した時、表紙の帯の顔を見て「これ、先生のいくつの時？酸いも甘いもかみ分けた魅力ある実年齢の顔写真の方がこの本のタイトルに合っているのに・・・first impressionでした！失礼いたしました！

このニュースの3頁に写真付きで保坂会長が本の内容を簡潔に紹介して下さっています。どうぞ皆様、お読みいただき、又ご家族、ご友人、お仲間にご勧めしてください。お仲間にお勧めして下さるようお願いいたします。
人になかなか会えず、会合もない中で入院中の先生を励ます唯一の方法は本が飛ぶように売れているという事ではないかと思うのです。
この本を発刊された後の先生はお元気になられ、少し話せるようになったとか嬉しいお知らせがありました。美人の若い看護師さんに囲まれ、その方たちもamazonで先生の本を買い、サインを求められているとのこと。本をご希望の方は保坂会長または青木までご連絡ください。
(03・3970・2840



青木

●健康だより

練馬区立はつらつセンター

看護師 尾崎 幹子

「食物繊維・腸内細菌と健康」

「食生活」は、生活習慣病予防とともに、「免疫力」を高める重要な生活ポイントでもあります。

食生活は豊かになり、好みによりなんでも手に入る一方、長期にわたる偏った食生活で、健康上の様々な弊害を引き起こします。

厚生労働省の報告では、食習慣の変化により、最近の日本人の平均摂取量が減少したのが、「食物繊維」であるといわれています。

1950年頃には一人当たり一日20gを超えていましたが、最近の報告によれば、平均摂取量は14gに低下しています。「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、一日の目標量は、男性20g以上、女性18g以上となっています。（厚生労働省ヘルスネット）

1. 食物繊維

（1）食物繊維は、消化酵素の作用をうけずに小腸を通過して大腸まで達する成分です。（タンパク質・脂質・炭水化物などは、消化酵素で消化され、小腸から吸収されま

す。）

（2）食物繊維は、①便の量を増やし、便秘の予防とともに腸内環境を改善する腸内細菌に利用され②善玉菌を増やすことが明らかになっています。

（3）食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。

食物繊維の多い食品

●主食

一日1食を玄米・麦・胚芽米のごはんに置き換えると効率的にとれます。

●副菜

豆類・野菜類・果実類・きのこ類・海藻類に多く含まれています。

特に、そば・しらたき・ブロッコリー・切り干し大根・かぼちゃ・

ごぼう・たけのこ・納豆・小豆・おから・しいたけ・ひじきなどは、

一食あたり（普通量）に食べる量の中に2〜3g含まれています。上手に食物繊維をとるには、これらの食材を毎日の食事の中うまく取り入れるとよいと思います。

2. 腸内環境と腸内細菌

ヒトの腸内には、一〇〇〇種類、100兆個もの腸内細菌が生息し

ていることが知られています。

（1）腸内環境

善玉菌・悪玉菌・日和見菌と大きく分けて3グループの腸内細菌で構成されています。

健康的な腸内環境は、善玉菌が優勢で、その他の菌が劣勢である状態です。

（1）腸内細菌

①善玉菌

食物繊維を利用して数を増やし発酵・分解しながら、

●悪玉菌の増殖を抑えて、腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌に対する免疫力を高め感染症の予防や発がん性を持つ物質が作られるのを抑える腸内環境を作ります。

●ビタミンを産生します

●免疫力を高め、血清コレステロール値を下げ食後の血糖値の急激な上昇を抑える作用があります。

②悪玉菌

●肉や脂濃いものなどタンパク質や脂肪中心の食事・不規則な生活・ストレス・便秘などが原因で増えます。

●悪玉菌が増えることによって善玉菌が劣勢になります。

●肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化症などの疾患と密接な関係が

あることが知られています。

③日和見菌

善玉菌・悪玉菌の優勢な方に働くといわれています。

健康であるために、「五栄養素（炭水化物・タンパク質・脂肪・ビタミン・ミネラル）をバランスよく摂取すること」さらに腸内の善玉菌のエサである食物繊維を毎日の食事に取り入れ、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。

「体は、食べたものでつくられている。」今の食習慣を振り返る機会にしていたければ幸いです。



● 渡邊一雄 著

『やっと思つた 手心えの』

ある生き方』を読んで

会長 保坂 武雄

『為己為人』(人の為は己の為)

一人一人が他者を想うことの大切さを30年以上、全ての人の幸せの為に訴え続けている渡邊一雄顧問、先生、三遊亭大王、なべさんの本が出ました。これまで「わくわく講座」で話されたことを中心に纏めたものです。

幸田露伴の『努力論』今回の本での圧巻は文豪幸田露伴の『努力論』です。数頁でなべさんの講演の

神髄を端的に示しています。露伴の幸福を説く三説「惜福」「分福」「植福」です。人には運の良い人と悪い人がいるが、誰でも一生には、7回の幸運が訪れる。その時どう対処するかなのだと言う。

「惜福」福を惜しむ事。自らを抑制して、与えられた幸運を一気に使い果たさず、大切に使う。

「分福」人に分け与える事。与えられた幸福を大切にすることと他人に与える事は矛盾に思えるが、この二つの組み合わせは常に幸せを保ち、大きくする。

「植福」将来の為に福を植えて育て

る事。魚を与えるのではなく漁を教える、水を与えるのではなく、井戸を掘る事を共にする。持続可能なこの事こそフィランソロピーだ。なべさんは三菱電機営業部門で活躍、1983年40代半ばで米国法人の社長としてアメリカに滞在し、現地でアメリカ人との運命的体験から米国のフィランソロピー精神に触れ、考えがガラリと変わります。

帰国して「体験的フィランソロピー」を書き、ベストセラーとなり注目された後一大決心、フィランソロピー活動家に転じました。以来30年以上全国で語り続け、都内近郊では10ヶ所で年間10回昨年のコロナまでに14年間に1400回続けています。全て入場無料、楽しく為になります。

話し方を学ぶ為社会人落語家になる等々。2時間のお話は、文学、歴史、政治・経済や海外事情などバラエティ豊かです。文学では啄木、賢治、子規等のお話し等、ビデオも使い迫力満点です。講演の最後は毎月異なる歌を、自ら熱唱し私達を指導されます。

(なべさんは難病と闘い中です。病院から出版を果たしました。)

なべさんの『令和病床六尺』③
私の好きな俳句 大王

病で一日中籠っているといい好きな俳人の句を読むのも、自分で句を詠むのも楽しい。中に私の一句があります、当ててみて下さい。

|| 答は最後に ||

1、初富士の

裾を引きたる 波の上

2、初明り

机上のものを 浄めけり

3、柿食えば

鐘がなるなり 法隆寺

4、大根が

一番うまし 牡丹鍋

5、紫陽花の ほつほつ咲けり

ととのはず

6、生徒らと

五月の朝の 窓あけて

7、梅咲て

奈良の 朝こそ恋しけれ

8、無花果や

弟に母 とられたる

9、お降がりとおさがり

言える言葉も 美しく

10、焼こうか煮ようか

大きな茄子 届きたる

|| 答 5、(他は有名人の句) ||

*春一番 自粛果籠り

宇宙(そら)のため T・H

やっと思つた
手ごたえのある
生き方

人生百年時代の
バケツトリスト

渡邊一雄 著

人生は長いようで短い。
人生は短いようで長い。

ところで、

人生って何だ?

今、人生の只中にいる者もいつかは人生と別れるときがある。だから、あとから来る者のために荒れ地を耕し、種を蒔き、花を育てよう。できることを、やりたいことを、やらなくてはならないことをやろう。作者が84歳にして、やっと思つた手ごたえのある生き方は、人生の真っ只中90にいるあなたへのささやかな伝言である。





《健さんの試写室便り》

第102回 高田健治

「めぐみへの誓い」

拉致事件は戦後最大の主権侵害。13歳でいきなり拉致され家族と引き離され、それまで全く知らなかった国で今も懸命に生きる横田めぐみさん。愛する娘の生存を信じて、救出運動に邁進し続ける滋さん・さきえさんご夫妻。二人の幼子を日本に残したまま連れ去られた当時22歳の若い母親田口八重子さん。

1970年代から80年代にかけて、北朝鮮工作員によるこの許されざる事件の真相と運命に雄々しく立ち向かう人達の勇氣と愛の物語。

めぐみへの誓い政策委員会

監督 野伏翔

2月11日 公開 星 5つ

「あの頃」

大学院受験に失敗、彼女無しオカネなし、バンド活動も上手くいかず、どん底生活を送っていた剣(つるぎ)は松浦亜弥のMVを見ただことをきっかけに一気にハロープロジェクトのアイドル

達にドハマリしのめり込んでいく。そして個性的なオタクたちと出会い、くだらなくも愛しい青春の日々を謳歌する。しかし時は流れ仲間達はハロプロと同じくらい大切なものを見つけて次第に離れ離れになる・・・。

笑いと涙を描いた青春エンターテイメント。

日活 監督 今泉力哉

2月19日公開 星 3つ

「夏時間」

夏休みのある日10代の少女オクジュは父親が事業に失敗したため弟と一緒に緑生い茂る広い庭のある祖父の家につ越した。しかしそこには母親の姿はなかった。古い懐かしい街並みにある家、弟はすぐに馴染むがオクジュはどこか居心地の悪さを感じている。そんなある日離婚寸前の叔母まで住みつき始める。オクジュにとって自分と家族のあり方を始めて意識せざるを得ない、一夏の日々が始まる。

10代の少女の目で見る、家族のちよつと痛くて、少し特別な一夏の物語。

韓国 監督 ユン・ダンビ

2月27日公開 星 3つ

●練馬つながるフェスタ2021 報告 横田 邦彦

練馬つながるフェスタは、練馬地区で活動している団体(町会・自治会、NPO、ボランティア団体など)が参加し、交流すると言うもので、今年で5回目を向かえました。今回は、コロナの影響で例年のココネリホールに集まることができず「あらたな出会い」をめざし初のオンライン開催となりました。

今回は参加が49団体、初参加が18団体でした。実は昨年来従来の参加団体交流会の代わりに「つながるフェスタ、オンライン」が毎月開催されていて、このイベントに参加してきた団体も増えていたようです。

各参加団体は、「紹介プロフィール」、「活動内容動画」を作成し、当日のライブ番組とともに配信されました。健生会は、紹介プレゼン、とともに役員会での動画、また活動紹介動画では「まゆの会」の新年用飾り物「さるぼぼの玉飾り作成」の動画を紹介しています。

動画の録画配信は Youtube の「練馬区立区民協働交流センター」チャンネルを検索すると、いろいろ

ありますが；

- 1、各団体紹介ビデオ
- 2、各団体活動紹介ビデオ
- 3、当日ライブ「特別生番組」(3時間くらいあります)



「2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。

2月1日(月)

司会 山崎 役員各位の自宅

出席者 保坂・青木・内田・濱

土橋・橋本・柳瀬・山崎・

横田・竹内・竹内(律)

●1月行事報告

*コロナ感染の「緊急事態宣言」

発あり行事は中止としました。

●2月行事

*コロナ感染の「緊急事態宣言」

発出あり行事は中止としました。

*1月30日に「つながるフェタ」に動画掲載、視聴お願いします。お休み

「シルバー・コーラス」・「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

作り」・「おしめたたみ」・「やす

らぎ会」・「読書サロン」・「太極

拳健康体操」・「歩こう会」・「健康

連絡会

3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

*健康だより

松島勇次氏より寄稿

尾崎幹子氏より寄稿

*渡邊顧問より「俳句」の寄稿

②3月行事案内

*3月行事はコロナ感染の状況を見ながら実施予定です。

*その他

①「例会」候補先を次回役員会にて決定

*「認知症の理解」地域で共に

生きるⅡ 山口准教授(十文字

学園女子大学人間生活学部人

間福祉学科)

*「終活セミナー」(エンディング

ノートの作成) 西岡恭史氏

②「定期総会」開催日等準備検討

③「みんなのおながくかい」開催

5月25日(火)生涯学習セン

ター小ホール決定

開催準備を各役員にて情報共有

○次回「役員会」3月8日(月)

ココネリ・研修室4 10時

*校正 3月16日(火)

ココネリ研修室4 10時

*印刷・発送 3月24日(水)

生涯学習センター・教室1

(報告) 竹内



🌸『まゆの会の部屋』

1月、2月と皆さまにお会いできず寂しかったところ、会員の方より嬉しい温かいお言葉が届きました！のでご紹介します♡

☆田中節子様より「コロナ禍でま

ゆの会がお休みになり本当に寂し

いです。作品を作るって本当に楽

しいです。何時もの友達以外に沢

山友達ができ色んなお話が聞けま

す。この歳になって、そうなんだ

って、気がつくことが多々ありま

す。早くコロナが終息してまた皆

で元気に会える日を楽しみに、今

暫くの我慢と頑張ります。」

☆坂本あや子様より「毎月楽しみに

にしていたまゆの会が中止になり

作品を作るだけでは無く和気あい

あいとした先生や仲間と逢えずと

ても残念です。早く収束して今ま

での日常生活が戻ってくる事を願

います。」

さあ！3月こそは皆揃って作品

作りを楽しみましょうネ♪

♪3月のお知らせ

日時 3月8日(月) 1時〜

※第2週目です。ご注意ください。

会場 ココネリ研修室4

作品 帯地の花瓶カバー

浜 03 3990 1661

◆ボランテア活動

◆ニュース(校正) 11名

1月19日(火)各自パソコンで

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

山崎隆司 土橋昌子 柳瀬紀子

浜寿美子 横田邦彦 竹内善治

竹内律子 橋本 光

◆ニュース(印刷、発送) 15名

1月27日(水)学習センター

保坂武雄 青木玲子 内田稚代

山崎隆司 柳瀬紀子 土橋昌子

横田邦彦 浜寿美子 坂本あや子

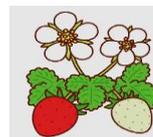
田中節子 荒 京子 八木ふみ子

橋本 光 高山節子 内田まさ子



2021年（令和3年度） 3月 行事案内

- ▼ 8日（月）10：00 「役員会」ココネリ・研修室4
- ▼ 8日（月）13：00 「まゆの会」ココネリ・研修室4
- ▼ 9日（火）10：00 「読書サロン」ココネリ・多目的室1
- ▼ 16日（火）10：00 「校正」ココネリ・研修室4
- ▼ 17日（水）10：00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 19日（金）10：00 「健康連絡会」光が丘保健相談所
- ▼ 24日（水）10：00 「印刷・発送」生涯学習センター 教室1
- ▼ 31日（水）10：00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター



※「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」「太極拳」はお休みです。

●「柴田トヨさん」ベストセラ―詩人、栃木県で亡くなった。101歳だった。柴田さんは90歳を過ぎてから詩作に目覚め、産経新聞「朝の詩」への投稿を開始。シンプルで優しい言葉で書かれた詩が読む人に希望を与えると話題を呼び、初の詩集『くじけないで』（飛鳥新社刊）が160万部を超えるベストセラ―となった。柴田さんには生前、ESSEの取材に応じて頂いている。当時99歳であったが、ヘルパーさんや訪問診療の医師、看護師に助けられながらひとり暮らしを続けていた。自分のことは自分でやりたいの。ゆっくりですが、朝起きて身の回りの片づけをし、朝食の準備をして食べて…。その日にヘルパーさんに頼む掃除や洗濯のリストや買い物メモづくりも自分でやっていました。けっこう忙しいのですよ」身の回りのこと



が主人の具合も悪くなり、2年間の介護の末、帰らぬ人となりました。一日は案外頭を使うし、けっこう忙しいのですよ」身の回りのことは自分で済ませたい。90歳を過ぎてからベストセラ―詩人となった柴田さんのバイタリティーが、当時の暮らしぶりからもうかがえる。元々は日本舞踊が趣味だった柴田さんだが、詩を書くようになったのは一人息子のすすめだった。「20年ほど前に腰を痛めて踊れなくなってしまうとねえ、ひとり暮らしの母親がふさぎ込んでいる姿を見かねたのでしよう、せがれが詩を書いてみたらどうか、とすすめてくれたのです。『おっかさん、詩ならお金もかからないし、ぼけないですむよ』って(笑)じつは息子さん自身、若い頃から詩を好み、結婚後も文芸同人活動を続けていた。そんな目の肥えた息子さんは、柴田さんが初めて書いた作品を読んだ、あまりの出来ばえに目を疑ったという。その作品を新聞に投稿したところ、見事入選。これが後のシンデレラストーリーの始まりだった。

柴田トヨさんの詩

雲

大きな白い雲の後を小さい白い雲が追いかけて行くはぐれちやダメヨ私声をかけたの

編集後記

大江戸花めぐりは毎年6・9・12・3月と年4回行われていましたがコロナ渦の為自粛中止で、3月に行うのか先生にお伺いしたところ、「現段階では開催は控えた方が良く」と判断しています」とお返事をいただきました。

桜が咲く良い季節ですが皆様と一緒に出掛けるのはここで、もうひと我慢ですね。とにかく収束するのを願うばかりです。毎年2月にココネリ会場で開催されるつながるフェスタも今回は動画配信されました。ニュースに横田役員が報告を書いております。又渡邊先生の本も多くの方に読んで頂きたいですね。私も早く読みたいと思っております。 C・U