

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. 435号

2021・4・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会

健生会新年度スタート

会長 保坂 武雄

皆さん、コロナ禍が1年を超し、健生会行事も中止が多いですが、如何お過ごしですか？4月からは新しい期を迎えます。新たな健康生きがい活動をしましょう。

2018年から60年ぶりに私はコミカレ（練馬区主幸福祉の学校）の学生でしたが3月で卒業致しました。世代の異なる20余名のクラスメートとの隔てない交流は愉快でした。150回程の授業の最後の頃の3回は私達の「健康と生きがい」の考え方に大きな影響を与えるものでした。私達は、食事、運動、知識、気力を通じ如何に「健康を保つ」かの活動でした。今回の授業は「癌と共に生きる」「認知症になって社会と共に生きる」「終末期（自宅で）の生活」

というテーマでした。どれだけ予防しても癌も認知症も避けられない。予防は大切だが、病を得ての最後の生き方も大切、それも在宅で社会と繋がって過ごすという事

でした。「認知症」社会と共に生きるとは「は十文字学園女子大学の山口由美先生でした。会員と地域の方の為に「例会」をお願いし快諾頂いています。実施の際はご友人と是非ご出席ください。また、新著・上野千鶴子東大教授の「在宅ひとり死のススメ」一人が幸せは同じ趣旨の判り易い内容です。

『健康生きがいと』

新型コロナウイルス(5)

パンデミック持久戦 世界のコロナ感染は1億2千万人、死者は2百60万人を超え、日本の感染は44万人、死者は8千4百人を超えています。東京での感染は下げ止まっており、ワクチンが始ま

つても、年内に私達はマスクを外せないでしょう。ワクチンをしても罹らないとは言いきれないし、後遺症は恐怖です。気の滅入る持久戦が続きます。

コロナ禍で死者数減 マスク、消毒、フェイススタンス、巣籠りなどを、日本人は良く守ります。これで2020年中の日本人の死者数は11年ぶりに大きく減少しました。通常、年に1千万人罹るインフルエンザが99%減、肺炎、心疾患、等が大幅に減つたためです。

大災害が文明を押し進める

昔から戦争は許されませんが、文明を発達させるとも言えます。今、私達は大感染症や大災害が大きく社会を変え進展させているさまを見ています。

・絶望的だった親友と91歳の実兄が集中治療室から、車椅子でリハビリに入ります。医学の進歩と

体現している、ドクター、看護師、患者と病院を繋ぐ専門の方達への感謝は言い尽せません。

・地球温暖化と海の汚染による地球の危機が報じられています。が、「脱原発」も不可能でないという

記事がありました。日経新聞3月1日からの大特集「第4の革命」

「大電気時代」です。元々地球には太陽光、地熱、水力、風力等いくら使っても減らないエネルギーがあり、これの実用化です。

『健生会活動の現況』
新年会、春の旅は中止、社協などの施設の閉鎖でボランティア活動も行えません。

会の運営は全役員がそれぞれの力を発揮して行っております。

役員会、校正はパソコン・リモートです。サークル活動は「シルバークーラス」「まゆの会」「シネマクラブ」「歩こう会」新スタート「読書サロン」「太極拳健康体操」などとしぶとく実施しています。

5月25日(火) 予定「第10回みんなのおながくかい」は、会場がクローズされない限りは実施と決めました。

会員の皆様の積極参加と、役員への立候補をお願いします。

● 健康だより

練馬区立はつらつセンター

看護師 尾崎 幹子

「ロコモの予防」で健康長寿

ー骨についてー

健康寿命とは、日常的に介護を要しないで、自立した生活ができる生存期間のことです。

平均寿命は延長していますが、健康寿命は平均寿命より短くその差は、男性9・17才、女性12・73才です。(厚生労働省平成29年発表)

ロコモシンドローム(ロコモ)とは、骨・関節・筋肉などの運動器の衰えにより、寝たきりや要介護になる危険性がある状態のことを言います。国民生活調査では、関節疾患、骨折などが寝たきりのきっかけであることが報告されています。

ロコモ予防に、「骨の健康」を取り上げたいと思います。

1 骨の新陳代謝

骨の中では、常に古い骨は削られ(破骨細胞)、代わって新しい骨形成が行われています。(骨芽細胞)

しかし加齢とともに破骨と形成のバランスが崩れ骨量が減少し、もろく骨折しやすくなります。(骨粗鬆症につながります)

2 骨量

骨量は、20歳がピークで、50歳前後から低下していきます。

(骨量が低下する理由)

- ① 女性ホルモンの分泌量減少
- ② カルシウム不足
- ③ カルシウムの吸収を助けるビタミンDの不足・働きが弱くなる
- ④ 食事量、運動量の減少などの生活習慣の変化
- ⑤ からだに必要な血液中のカルシウムが不足すると骨に蓄えられたカルシウムが溶け出して不足分を補う

骨の健康を保ち、ロコモを予防しましょう。

次回に続く。

(骨の健康と日常生活について)



● 第4回読書サロン実施報告

山崎 隆司

今年初めての読書サロンが3月9日参加者6名でココネリ多目的室で開催されました。

今回サロンでの話題は、健生会3月号ニュースで紹介の渡邊一雄顧問著の「やっと思つた手ごたえのある生き方」同じく3月号ニュースに取り上げられた柴田トヨの詩集「くじけないで」を参加者の丸山英子様が持参し、想い出を語って頂きました。

又、「葉っぱのフレディ」、坂村真民の詩集、曾野綾子や斎藤茂太の著書等が紹介され、参加者に夫々の本を持ち帰って頂きました。

サロンの後半は、参加者同士で近況報告、住まいの付近の自慢スポットの紹介、今年10年目を迎える東日本大震災当時の体験談等を語り合い、和やかな雰囲気の中、会員同士の楽しい懇親が出来ました。「サロンに一度是非参加したかった」と言う会員の浦部珠代様からは、「参加して晴れ晴れとしたひ

と時を楽しみました。心地よい時間に感謝し御礼申し上げます」と出席の感想をお寄せ頂きました。次回は、4月13日(火) 10時〜ココネリ研修室3です。初めての参加者大歓迎ですので、気楽に是非ご参加ください。会員同士の懇親の場として、楽しんで頂ければ幸いです。



※さらら生活支援昼食作り

ボランティア募集

補充 1名〜2名

実施日 毎月第2金曜日

10時〜1時まで

場所 豊玉すこやかセンター

6階「さらら」にて

作業 20人分のカレーライス

野菜サラダを常時会員4〜5名で

手分けして作ります。

カレーはルーから手作りしますの

で障がいのある方達からとても

美味しいと喜ばれています。

連絡先 土橋 昌子

電話・03・3970・3451

※なべさんの『令和病床六尺』④
 〓私の好きな俳句〓 大王

今回、私の句以外は全て、

正岡子規の句にしました。私の句を当て下さい。子規の句を味わって下さい。(解答は最後の句の後)

1、もう一人

自分の居りし 藤枕

2、ゆかた着て

田舎の夜店 見に行かぬ

3、内のチョマが

隣のタマを 待つ夜かな

4、春近し

俺は生きるぞ 生きるんだ

5、糸瓜咲いて

痰の詰まりし 仏かな

6、いくたびも

雪の深さを 尋ねけり

7、ここぢやある

家あり 梅も咲いている

8、思い出は

チョイ悪オヤジの 春の旅

9、春や昔

十五万石の 城下かな

10、ほうほうと

椿こぼれる 彼岸哉

(渡邊の句 4と8)

◎大王さんは徐々に確実に回復中。

太古より 宇宙(そら) はリモート

花咲かす

T・H



〓健さんの試写室便り〓

第103回 高田健治

「野球少女」

最高球速134kを誇り野球少女と讃えられてきたチュ・スイン、

高校卒業を控えプロ野球選手になる夢を叶えようとするが、女子と

言う理由でプロテストを受けられない。周囲からは諦めると忠告される。諦められないスインに新しく

就任したコーチが心動かされる。今迄とは違った特訓が始まる。

次々と立ち上がる壁を乗り越えたスインはプロテストを受けるチャンスを得るのだが・・・スインの

夢は叶うのか・・・?

終わりになき挑戦、情熱エンターテイメント

韓 監督 チェ・ユンテ

3月5日 公開 星 4つ

「ワン・モア・ライフ」

中年男パオロはスクーターで通勤途中交通事故にあってしまふ。

死の瞬間よぎったのは愛する家族のことでなく、恋人に告げられた

深すぎる一言、客待ちタクシーの列など、取るに足らないことばかり。そんなことより予想外短い寿

命に納得できないパオロは天国の入り口で猛抗議。すると計算ミスが発覚し、92分だけ寿命が延長され地上に戻される。

そこでパオロは一念発起、残された時間を使い、家族の絆を取り戻そうとするが・・・?

楽しくエキサイティングな「人生の教訓」。伊

監督 ダニエレ・ルケッティ

3月12日 公開 星 3つ

「写真家 森山大道」

森山大道はストリートスナップの帝王である、1960年代にデビュー

によるインパクトある作風は写真界に衝撃を与えた。55年を経て82歳、老境に至ってもなお世

界に投げかける視線は鋭敏なままだ。カメラと一体化した、みずみずしい見ぶりでもとらえたショット。

「過去は何時も新しく、未来は何時も懐かしい」

今明らかになる孤高の天才の素顔。本年1月「2020年度朝

日賞」受賞。テレビマンユニオン

監督 岩間玄

4月30日 公開 星 4つ

※小坂茜様(逝去のお知らせ)

ご子息の健様より2021年2月24日に茜様ご逝去とのお知らせを頂きました。

小坂茜様は練馬区立小竹小学校の校長をなさっていた時に区内で初めて健生会員にパソコン教室を児童の使われない土曜日に使わせてくださり、健生会は大井貞人先生を迎えて、本格的に2002年の春から6年間続けて実施出来ました。

現内田副会長も習い、青木はその時、その縁で健生会に入会したのでした。区内の小学校で唯一理解を示し使わせてくださった時の小坂校長には健生会は本当にお世話になったと思つて感謝しています。

校長を辞された後、健生会に入会され、役員になつて頂き歩こう会の担当になられ活躍しながら世界一周旅行に四度も参加するなど、みんなが羨んだものでした。旅の様子を話してくださった例会もありました。又玉すだれの余興も得意で披露してくださったことも思い出されます。この三年程入院を余儀なくされ、コロナ禍の状況の中でなかなかお会い出来ぬまま亡くなられたことは本当に残念です。

心よりお悔やみ申し上げます。



青木玲子
内田稚代

●世の中、何事も腹八分が肝心

土橋 昌子

これは朝日新聞の読者投稿欄に載った記事です。

つくば市の「青木タケノ」さんと言う78才の方です、とても心に残り印象深かったので書き留めていたものです。

*昔から腹八分と言言葉がある。私は長い生活経験から、その8分が至る所に当てはまると思う。まず体力はいつも8分で抑えておいて、健康を保つ事が出来る。

精神もそうだと思う。8分だけ使って余裕があれば、精神衛生からいっても良いと思う。

物欲も自分の欲しいものを8分に止めておくように心掛ければ無理をしないと思う。

お小遣も持ち合わせを全部はたくより、8分で止めておく心強い。相手に腹が立つ時にも8分位まで怒り、後の2分を相手に譲る気持ちが欲しい。

過ちを叱る時も8分で叱り、後の2分は過ちを犯した者への情けとしたい。

逆に同情もまた同じに、2分だけは同情しない面を持ちたい。信用、人間は信用しあわないと生

活出来ない大切な事であるが、2分だけは疑いを持ちたい。

逆に疑いの中にも、また2分の信用の面もあると思う。

お世辞にも8分の嘘がある。しかし、2分の誠もある。

自分の心も、いつも人には8分だけ見せ、2分は見せない方が良いと思う。

親切をするのも8分に止めて、自分で甘えるのも8分までと思う。



*「柴田トヨ」の詩

トヨさんの詩の魅力は、風も光も若い枝のように心をしなわせ、そよがせているところです。

涙の味を知っている人の人生観から生まれた機知が、事に結びの部分にさりげなく仕込まれていて、心をもみほぐしてくれます。

地団駄

昔 玩具店の前で道に寝転んで、刀を買ってくれと地団駄ふんで、私を困らせた倅

今、白髪になって色々私を諭す様になった。

若くなる薬を買ってちょうだい、今度は私が地団駄ふんで、みよーかしら、畳の上に寝転んで。

頁

私の人生の頁をめくって見るとみんな色あせているけれど

それぞれ、懸命に生きて来たのよ、破きたくなった頁もあつたわ、でも今振り返るとみんな懐かしい。あと1頁と少しで100頁鮮やかな色が待っているかしら。

道

好きな道なら、でこぼこ道でも歩いて行けるわ。辛くなったら少し休んで、空を見て、真つすぐ歩いていくのよ、付いて来るわよ。貴方の影が頑張つてと言いなながら。

自分に

ぼたぼたと、蛇口から落ちる涙は、止まらない。どんなに辛く悲しい事があっても、いつまでもよくよくよしてはだめ、思い切り、蛇口をひねって一気に流してしまふの、さあ、新しいカップでコーヒーを飲みましょう。

私くしだつたら

テレビ、新聞の報道、人の噂に耳を傾けて、他人事では無いと、自覚しなくてはね、その対策も考えおくことが必要。

私だったら 健一 すぐ振り込んでやりたいけれど、母ちゃん体が悪くて明日入院するの知り合いのお巡りさんに、至急頼んで見るから待つて居て、そう答えて電話を切る。

先ずは落ち着く事よ。そして、誰かに相談してみましよう。

しつかりする事が肝心。この詩は埼玉県警察の「振り込め詐欺防止」のポスターになったそうです。

空

寂しくなつたら、私 空を見るの家族のような雲、日本地図のような雲、追いかけてっこをしている雲もある。みんな何処へ流れて行くのかしら。夕暮れには、茜雲夜には、満点の星。あなたにも空を見上げるゆとりが必要よ。



3月「役員会」報告

3月8日(月) 司会 横田

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)

●2月行事報告

*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。

●3月行事

*コロナ感染の「緊急事態宣言」

再延長あり行事は感染防止対

策・ソーシャルディスタンスを

十分図り開催予定。

3月8日(月)「まゆの会」ココ

ネリ・研修室4

3月9日(火)「読書サロン」コ

コネリ・多目的室1

3月17日・31日(水)

「シルバー・コーラス」生涯学習

センター

3月19日(金)「健康連絡会」

光ヶ丘保健相談所

お休み

「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」・「太極拳健康体操」

●4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

尾崎幹子氏より寄稿

2、4月行事案内

*4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「きららカレー作り」のポラン

ティアを募集する。

②「みんなのおんがくかい」

5月25日(火)生涯学習セン

ターホール現況開催で決定進

行情報を共有、施設長と出演者

との打合せ日等詰める。

③「21年度定期総会」

6月8日(火)ココネリホール

(東十中央)で開催予定で決定

資料準備を図る。

④21年度4月より「役員会」の

開催日を毎月第一木曜日に変更

する。

●次回「役員会」4月1日(木)

ココネリ・研修室1西 10時

*校正 4月20日(火)

ココネリ多目的室1 10時

*印刷・発送 4月28日(水)

生涯学習センター・教室1

(報告) 竹内

🌸「まゆの会の部屋」

「お久しぶり〜」「会えて嬉し

い〜♡」の声が行き交う3月のま

ゆの会。こういう時期に、皆元気

で無事に集えたことを心より感謝

して、3か月ぶりの作品作りに没

頭しました！今月は帯地を使った

花瓶カバー作り、彩り美しい豪華

な帯地に気分も上々。「本当はお正

月用だったけど、延期になっちゃ

ったからね〜」「あら、でもすぐに

次のお正月が来るわよ」なんて話

ながら…。帯の厚みはちよつと縫

いづらいかな？と心配もしたけど、

皆さまサクサクつと軽快に仕上げ

ていく様子には、ホント感動！

ブランクなんて関係なしですね。

次回は環境に優しい♡かぎ針

編みのエコたわしを作ります♪



♪4月のお知らせ

日時 4月5日(月) 1時〜

会場 ココネリ研修室4

作品 カラフル毛糸のエコたわし

※持ち物 8〜10号のかぎ針

濱 03 3990 1661

◆ポランティア活動

◆ニュース(校正 11名)

2月16日(火) 格目パソコン

保坂武雄 青木玲子 内田稚代

山崎隆司 横田邦彦 土橋昌子

柳瀬紀子 濱寿美子 竹内善治

竹内律子 橋本 光

◆ニュース(印刷、発送) 14名

2月24日(水) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 山崎隆司

横田邦彦 土橋昌子 柳瀬紀子

高山節子 田中節子 坂本あや子

荒 京子 嶋木和子 八木ふみ子

橋本 光 内田まさ子

◆「シネマクラブ 鑑賞会」

4月12日(月)

ユナイテッドシネマ 豊島園

|| 鑑賞作品及び集合時間は

前週水曜日に決まります。

|| ランチは高田健治さんを囲ん

でタップストです。||

担当までお問い合わせください。

☎090 98333 8815 保坂

☎090 63119 65833 泉

*新会員紹介

中野区野方



青野 正子様

- ▼ 1日(木) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室1・西
- ▼ 5日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・研修室4
- ▼ 7日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 12日(月) 時間未定 「シネマクラブ」ユナイテッドシネマ豊島園
- ▼ 13日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ・研修室3
- ▼ 20日(火) 10:00 「校正」ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 21日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 23日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ・研修室3
- ▼ 28日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 教室1



※「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」はお休みです

◆第10回「みんなのおんがくかい」のお知らせ

日時：令和3年5月25日(火) 開場12:30 開演13:00

場所：練馬区立生涯学習センター・ホール(練馬区役所裏) 協賛金500円



▼ 出演グループ

♪ 日本指笛協会

♪ 練馬シルバー・コーラス=夢路より・365歩のマーチ・雨降りお月さん・パプリカ

♪ ハーモニック・サン・ライブ

▼ 琵琶・詩吟・舞の集い

※琵琶=安宅の関 長友陽瑠

※詩吟=静御前 菊田龍瑞 舞・寺澤宗暉 浜 宗邦

※歌謡詩吟=稲村懐古 菊田龍瑞

※琵琶=本能寺 長友陽瑠

※フィナーレ=有りがとう感謝 長友倫夫

▼ 京劇・東方文化芸術団

★日中友好の歌・夜来香 他 田 偉

★二胡(胡弓)の演奏(癒しの音色) 陳 誠夫

★中国伝統芸能「変面」演技(一瞬に変わる妙技) 王 文強

■ワンコイン(コーヒー杯分)で、ハーモニカ・指笛・コーラス・琵琶・詩吟・京劇その他 等素晴らしい舞台を観賞出来ます。午後のひと時を是非お楽しみ下さい。お待ち致しております。

昨年6月に予定しておりましたが2月の終わりより新型コロナウイルスが発生し秋に延期、その時点でも収束に至らず、又の延期となり、今回現時点で感染者300人台を行ったり来たりの状況下、最近になって異種ウイルスも少しずつ増えてきていますが準備に万全の策を行い、開催を予定し、進めております。

4月号の割り付け編集をしながら庭を見ると梅が終わり、今はボケの花、赤とピンクが色鮮やかに咲いています。花を観ると去年の今頃は末期癌だった弟の奥さんを我が家に4月、1か月預かったことを思い出します。その9か月後、今年1月に元気だった弟が突然夜中パジャマ姿のまま、トイレの前で倒れ亡くなりました。突然の知らせにただ呆然とするばかりでした。元気で12月には、弟を誘い娘や孫とクリスマスにレストランで食事をし、とても喜んでいたのが最後になってしまいました。まさかこんなに早く亡くなるなんて・・夫婦には子供がいなかったので、姉一人残った私がお葬式を済ませ、これから沢山の続き、後始末が山積みです。本人は元気だったからまだまだ生きられると思っていたでしょうから、終活も全然して無く、話も聞いていないので手続きの資料を探すのも大変! 健生会でも今迄、例会で終活の講演会をして来ていますが今回やはり即、実行すべきだと強く思いました。難問が済んだら私も即実行します。皆様もまだ終活していない方は、実行してください! 残された方のためにも・・・