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.４３６号

２０２１・　５・１

発行：NPO 法人健生会

03―3991―2444

編集：役　員　会

結　婚　式

役員　山﨑　隆司

「3月の風と4月の雨が、美しい5月を創る」と言われています。依然コロナ感染が終息しない現実ではありますが、季節は風薫る美しい5月を迎えました。

昔はこの季節になると、鯉のぼりを街中でも見かけましたが、最近はあまり期待できません。私は鯉のぼりが大好きで、数年前までは自宅でも揚げていましたが、老朽化してしまってからは諦めていますたまに、石神井公園付近で鯉のぼりを見つけると大変うれしく、得をした気分になったりします。

さて、今回は結婚式の想い出を振り返りたいと思います。

私事で恐縮ですが、我ら夫婦は今春に金婚式を迎えました。５０年と言う長い年月を振り返ると、決して平坦な道のりではなく、それどころか、度々言い争いを繰り返してきた結婚生活ではありますが、大過なく二人元気で金婚式と言う節目を迎えることが出来たことは感慨深いものがあります。

５０年前の結婚式での出来事ですが、我々が生まれた日の新聞記事（縮小版）を贈ってくれた先輩がいました。その先輩は、我々新郎新婦に対しては、「佳き日を迎えて、君達を生んでくれた両親に感謝しなさい」と言うメッセージであり、又、我々の親に対しては、「新郎新婦が誕生した時のことを懐かしく想い出してください」と言う祝いのエールだと語りました。

結婚式の主役は、勿論、新郎新婦ですが、陰の主役は、間違いなく新郎新婦を生んで育てた両親であります。私はそれ以来、学生時代の仲間等の結婚式の司会や会社の部下の仲人等も多く経験してきましたが、必ず、誕生日の新聞（縮小版を毎日新聞社で入手）を贈り、特にご両親に対し新郎新婦が誕生した当時を静かに想い起こしてください、と伝えて来ました。

又、結婚式でスピーチする機会には、「祝婚歌」と言う吉野弘氏の詩をいつも披露してきました。

「二人で睦まじくいるためには愚かでいるほうがよい、立派過ぎないほうがよい。立派過ぎることは、長持ちしないことだと気付いているほうがよい・・正しいことを言うときは、少し控えめにする方が良い、正しいことを言うときは、相手を傷つけやすいものだと気付いているほうがよい・・無理な緊張には色目を使わず、ゆったりゆたかに光を浴びているほうがいい、健康で風に吹かれながら、生きていることのなつかしさに、ふと胸が熱くなる、そんな日があってもいい・・・」と詩は続きます。

「時は素晴らしい、時は全てを懐かしくしてくれる」、嫌な思い出や悲しい出来事も、時間が経過する中で、懐かしい想い出に美しく変化していきます。金婚式を迎えたのを契機に、これからも、お互いの生活リズム（私は朝型、妻は夜型）を認め合って生活したいと考えています。そして、孫たちが結婚式を迎える頃までは、二人共、元気で暮らして行きたいものです。

健生会の皆様まだまだコロナ感染は続く気配ですが、美しい皐月の空を見上げて、思い切りの笑顔で大きく深呼吸しましょう。

人生１００年時代、四季折々の自然の美しさを大切に、健やかにお暮しください。

処で、渡邊一雄顧問の「やっと見つけた手ごたえのある生き方」はお読みになりましたか。

大変読み応えのある本ですので、是非、お勧めします。私はこの本から元気を頂きました。

渡邊さんの益々のご健勝を祈念し、早く元気になって、又、味わいのある話を聞かせて欲しいです。

●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
＝日常生活において出来る事＝

1、骨を強くする食事

基本は栄養素・カロリーのバランスが良い食事を規則的にとる。

骨づくりに役立つ栄養素を積極的にとる。

＊カルシウム：牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜大豆製品など

＊ビタミンD：サケ、さんま、メカジキ、カレイ、椎茸、キクラゲなど

カルシウムとビタミンDを同時にとることで腸でのカルシウム吸収率がよくなります。

＊ビタミンK：納豆、ほうれん草、小松菜、ニラ、ブロッコリ、キャベツなど

＊タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下が進むといわれています。

2、骨を強くする運動

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。生活に取り入れ、日々の運動量を増やしましょう。

（継続は力なり・無理なく）

＊散歩、階段の上り下り

＊片足立ち（フラミンゴのように）

体重を片足に乗せることで両足より倍の負荷をかけることが出来骨を強くする効果があります。

またバランス感覚が鍛えられ転倒予防にもなります。壁やテーブルにつかまりながら安全に行います。

3、日光浴

適度な日光浴は、骨の健康に役立ちます。（運動を兼ねて外出を）カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でも作られます。

冬は、30分～1時間程度の散歩や日向ぼっこ。**夏は**、木陰で30分程度。

4、骨折につながる転倒を予防

骨の健康を守ることは、骨折しないことです。

骨・筋肉・関節の健康を運動や食事を通し、「ロコモ予防」の日常生活習慣を目指しましょう。

●第5回 読書サロン報告

山﨑　隆司

4月13日（火）10時～11時30分、ココネリ研修室で参加者8名で第5回読書サロンを開催。

今回は発送委員の八木ふみ子さんが初参加されました。

冒頭、前回曽野綾子の本で紹介された「あしあと」と言う外国詩のポストカードを青木玲子さんが持参し、参加者全員にプレゼントされ、その後、各参加者から持参した本の紹介があり、希望者に貸し出されました。

サロンの後半は、コロナ感染拡大の情勢下、各自の窮屈な日常生活の実態報告があり、早期の感染終息を願う切なる意見や行政のコロナ対策への不満等を語り合いました。

次回は、5月11日（火）10時～ココネリ研修室です。

読書サロンは、会員同士が新たに知り合い、親睦・懇親を深める絶好の機会ですので、会員皆様の奮っての参加をお待ちしています。

●シネマ鑑賞会　報告

シネマクラブ　泉　芳子

4月12日（月）参加7名

ユナイテッドシネマ豊島園

鑑賞作品「ノマドランド」

アメリカ西部の車上に暮らす60歳代の女性ノマドの生き様を圧倒的な大自然の映像美と共に描いたロードムービー。リーマンショックによる倒産で夫を亡くし家を無くした主人公ファーンはキャンピングカーに全思い出を詰め込んで路上で生きていくことを選びました。家族、友人達と別れ自由を求め、観る人の人生観と生き方を問いかけた映画でもあります。主人公以外、演技は素人の実際のノマドを起用し見事に映画に融合させたジャオ監督。主演女優マクドーマンドの演技も高評価。

恒例の鑑賞後の懇話会で、日本人の我々には共感は難しいと言う感想も出ました。主人公のファーンには古きアメリカの開拓者精神が流れているのかもしれません。

コロナ禍　久しぶりの顔合わせに皆さん歓談が弾みました。

なべさんの『令和病床六尺』⑤
＝私の好きな俳句＝　大王

「この街で」を作った芥川賞作家荒井満が松山市長の依頼で子規の俳句二万五千句の中から、松山市の小中学生千五百人と一般市民千五百人と共に選んだ中からの８句と私の２句をご紹介。私の句を当てて下さい。＝答は最後に＝

1、松山や
　秋より高い　天守閣
2、お早うと
　声かけ　桜に手を合わす
3、十年の　汗を道後の
　温泉（ゆ）に流す
4、うそのような
　十六日桜　咲きにけり
5、春や昔
　十五万石の　城下かな
6、人に貸して
　我に傘なし　春の雨
7、花吹雪　歯を食いしばり
　立ち上がる
8、若鮎の　二手になりて
　上りけり
9、島々に　灯をともしけり
　春の海
10. 故郷や
　どくろを見ても　山笑う

＝答　２、７、＝

《健さんの試写室便り》

第１０４回　高田　健治

「ノマドランド」

主人公ファーンは「私はホームレスじゃない、ハウスレスよ」と、家を持たず過酷なキャンピングカーで暮らし、配送センターなどで季節労働をしながら各地を転々と旅するノマドだ。群れに属さず孤独と自由を自らの生き方として選択。人の生き方は多様であり幸せの価値も一様ではない。舞台となるアメリカ西部の厳しくも美しい大自然の中の人生。

制作と主演のＦ・マクドーマンドが圧巻。実際のノマド多数が出演。ベネチア金獅子賞、トロント観客賞のダブル受賞。アカデミー賞最有力ノミネート。

米　監督　クロエ・ジャオ
上映中　　星５つ

【注】「ノマド」（ｎｏｍａｄ＝遊牧民）二通りの意味。

・映画の場合は、不況で職や家を失いながら、一人車上生活で力強く生きることを見出す。
・一方、ＩＴ機器を使いオフィスに縛られず様々な場所でポジテイブに働く。そのように働く人をノマドワーカーと言い、自主・独立、収入増、ストレスからの解放を謳歌。

「約束の宇宙（そら）」

フランス人宇宙飛行士サラは夢である宇宙を目指して、日々訓練に励んでいる。夫は離別し７歳の娘ステラと暮らす彼女はクルーに抜擢される。喜びの彼女だが、旅立てば１年間はステラに会えない事になる。

二人はある約束をする。離れるほど強くなる愛と絆。世界中の映画祭が温かな涙に包まれた。坂本龍一の音楽

仏監督Ａ・ウインクール
４月１６日公開　　星４つ

「いのちの停車場」

金沢の小さな診療所を舞台に在宅医療を通じて、生によりそう医師と死に向かう患者とその家族が紡ぎ出すいのちの物語。やがて来るその灯日、その人らしく迎えるために何が出来るのか・・。

安楽死をテーマに深く切り込んだ現役医師による、医療小説の映画化。

東映　監督　成島出
５月２１日公開　　星５つ

ＮＰＯ法人健生会 第３７回 定期総会

◆２０２１年６月８日（火）コロナ感染現況を考慮しパソコンでの総会になります。
パソコンでの開始・１０時～１２時迄

◆２０２０年度＝事業報告・決算報告及び監査報告
２０２１年度＝活動方針・事業計画・予算・役員選出
◆総会議案集は７月号ニュースに同封いたします。
◆令和３年度＝健生会、会費納入は同封の振込用紙にてお願い致します。
◆会員＝ 3,000 円　　家族会員＝ 4,000 円（令和３年４月分～令和４年３月分迄）
◆振込先＝健生会　口座番号 ００１９０－５－５６７９３９
※ ５月末迄にお納め下さいますよう、宜しくお願い申し上げます。

4月「役員会」報告

4月1日（木）　司会　保坂
出席者　保坂・青木・内田・土橋・山﨑・横田・竹内・竹内（律）・山本・丸山

●4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

4月5日（月）「まゆの会」ココネリ・研修室4
4月12日（月）「シネマクラブ」ユナイテッドシネマ豊島園
4月7日・21日（水）「シルバー・コーラス」生涯学習センター
4月23日（金）「太極拳健康体操」ココネリ・研修室
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」

●5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、5月行事案内
＊5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「みんなのおんがくかい」
＊5月25日（火）13時開演
生涯学習センターホール
＊チラシ・チケット・看板等作成と各種役割分担表作成・打合
＊新施設者と出演者との打合
4月27日(火)13時～開催

②「21年度定期総会」
＊6月8日（火）コロナ感染現況を考慮し、「パソコン定期総会」とする。
＊総会資料作成役割分担と開催通知案内等準備確認
（昨年のパソコン総会に準じて準備を進める。）
＊新役員内定者　2名
山本　均様　丸山英子様

●次回「役員会」5月10日（月）
ココネリ・研修室5　10時
＊校正　5月18日（火）
ココネリ研修室3　10時
＊印刷・発送　5月26日（水）
生涯学習センター・会議室
（報告）　竹内

『まゆの会の部屋

柳瀬　紀子

お疲れ様でした。頑張りました！久しぶりの編み物に、教える方も教わる方も悪戦苦闘…の4月のまゆの会の部屋。「たかがタワシされどタワシ」と言いながら、皆さん必死に目で見て手を動かして、新しい初めての？編み方に挑戦しました～コレ絶対良い脳トレになっているはず！肩凝りのおまけ付きだけど…。苦労した分、可愛いでしょ？ワタシのタワシ♡食器洗いもきっと楽しいに違いない！？

次回・次々回は、夏に涼しい浴衣地でTシャツを作ります♪ぜひご参加ください。

※お知らせ

緊急事態宣言が発出されましたので、5月のまゆの会は急遽お休みにさせて頂きます。どうぞ皆さまくれぐれもお気をつけてお過ごしくださいませ。6月にはまた元気に集いましょう！

◆ボランティア活動

◆ニュース（校正）　11名
3月16日(火)　ココネリ
青木玲子　保坂武雄　内田稚代
山﨑隆司　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）　16名
3月24日　学習センター
保坂武雄　青木玲子　内田稚代
山﨑隆司　柳瀬紀子　土橋昌子
竹内善治　竹内律子　坂本あや子
田中節子　八木ふみ子　館岡美智代
荒　京子　高山節子　内田　まさ子

■21年度
第37回定期総会
期日・6月8日（火）

コロナ感染現況を考慮し、昨年同様「パソコン定期総会」と致します。
5月号に委任状を入れますので、5月20日迄に投函をお願致します。

＊新会員紹介

石神井台
近藤　幸恵　様

柴田トヨさんの詩の頁

詩集「くじけないで」より
３点載せさせて頂きました。
（トヨさんの元気な時の写真）

忘れる

歳をとるたびに

いろいろなものを

忘れてゆくような

気がする

人の名前　幾つもの文字

思い出の数々

それを　さびしいと

思わなくなったのは

どうしてだろう

忘れてゆくことの幸福

忘れてゆくことへの

あきらめ

ひぐらしの声が

聞こえる

風と陽差しと私

風がガラス戸を叩くので

中に入れてあげた

そしたら

陽射しまで入って来て

三人で　おしゃべり

おばあちゃん

独りで寂しくないかい？

風と陽射しが

聞くから

人間　所詮は独りよ

私は答えた　がんばらずに

気楽にいくのがいいのね

みんなで笑いあった

昼下がり

私

九十を過ぎてから

詩を書くようになって

毎日が生きがいなんです

身体は　やせ細って

いるけれど　目は

人の心を　見抜けるし

耳は　風の囁きが

よく聞こえる　口はね

とっても　達者なの

しっかりしていますね

皆さんほめて

下さいます

それが　うれしくて

またがんばれるの　私

２０２１年（令和３年度）　５月　行 事 案 内

▼ １０日（月）１０：００「役員会」ココネリ・研修室５
▼ １１日（火）１０：００「読書サロン」ココネリ・研修室４　閉鎖の為中止
▼ １２日（水）　９：３０「シルバー・コーラス」総会・練習　生涯学習センター
▼ １８日（火）１０：００「校正」ココネリ・研修室３
▼ １９日（水）１０：００「シルバー・コーラス」生涯学習センター
▼ ２１日（金）１０：００「健康連絡会」豊玉保健相談所
▼ **２５日（火）１３：００「みんなのおんがくかい」生涯学習センター・ホール**
▼ ２６日（水）１０：００「印刷・発送」生涯学習センター　会議室１＋２
▼ ２８日（金）１０：００「太極拳健康体操」ココネリ・研修室４
※「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」「まゆの会」はお休みします。お休みです

◆第１０回「みんなのおんがくかい」開 催

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 ＝高原列車は行く・星かげのワルツ・見上げてごらん夜の星を　他三曲
♪ 練馬シルバー・コーラス＝３６５歩のマーチ・夢路より・真夜中のギター・雨降りお月さん
♪ ハーモニック・サン・ライフ＝明日があるさ・手のひらを太陽に・バラが咲いた　他三曲

▼琵琶・吟詠・の集い
✿吟詠＝静御前　　菊田龍瑞　　舞・寺澤宗曄　　浜　宗邦
✿琵琶＝本能寺　　長友暘瑤
❀フィナーレ　有難う感謝＝歌謡曲　長友暘瑤

▼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

情勢が変わり入場人数制限又は万が一開催が出来なくなった場合は、お求めになったチケット代金は返金させて頂きます。どうぞ安心して予約、又は直接各役員からお買い求め下さい。ご協力の程宜しくお願い申し上げます。　当日は必ず全員マスクの着用お願い致します。
＊入り口にて検温･手の消毒を致します。
●入場券予約の場合　土橋 03-3970-3451

■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。

編集後記

練馬にある南町小学校の前を娘が運転する車で通った時、丁度入学式が終わって門から出て来るところだった。何時もだったら桜が咲いている頃なのだが、今年は珍しく木蓮が街路地に咲いていた。

今年は早く暖かくなり、凌ぎやすく助かる。庭の鉢を見るとなにも無く、今年は芽が出てこないのでダメになってしまったのかと思うとそうではない。この季節になるとしっかり芽を出してきた。アリも土に穴をあけ忙しそうに活動しだした。草花をはじめ自然界のものは季節をしっかり受け止めるのには感心してしまう。今はつつじの花も終わりこれからはバラの花が咲き競うので楽しみです。もう一つ楽しみがある、それは「みんなのおんがくかい」だ。

あいにくコロナ禍の時ではあるが心配しつつ、勇気をもって開催を選択した。出演者も着実に準備をして下さっていますので、皆様方も、どうぞ楽しみにされて、お友達を誘い、ご来場ください。シルバー・コーラスもコーラス用のマスクを準備し全員付けて歌います。各団体への温かい応援宜しくお願い申し上げます。　Ｃ・Ｕ