

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. 437号

2021・6・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



第10回 みんなのおんがくかい

名譽会長 青木 玲子

政府から発令された5月11日までの緊急事態宣言により第10回「みんなのおんがくかい」は予定通りできるのかどうか崖っぷちに立たされていきました。緊急事態宣言が5月31日まで延長され、生涯学習センターホールは使えなくなっただけで音楽会中止のご挨拶を保坂会長と作り、あて名書きも終わった次の日11日の夜、練馬区から生涯学習センターのホールは客席を半分にするならできると知らせがあったと竹内役員から連絡が入りました。事前に出演者の方々にはたぶん無理との連絡をしてありましたので、役員会で公演を客席半分でも兎に角すると決まっただけからの連絡が大変でした。

今回中止になると次回はいつになるかは全く不透明でしたし、到底の気分から不死鳥のように公演が実現することになったのです。

10年前の第1回も東日本大震災の余波で、ホールの電源が使えず、5月18日に延期となり、それから第9回まで無事に開催できたことは大変幸せなことでした。

第10回は昨年の5月に予定していたものがコロナ禍により今年まで延びていました。役員の皆も当日のそれぞれの担当を決め、予定通りになることを心から願ひ、ご出演の皆様には練習場が閉鎖され、予定通りに練習できなかつた本当に大変な状況の中でご準備くださいました。

第1回から欠かさず出演してくださっているのは、健生会の練馬シルバー・コーラスと日本指笛協会（指笛楽友会改め）の二つです。そもそもこの音楽会を始めた

いと思つたのは今から12年前のことです。できるだけ練馬区在住の方々に素晴らしい演奏をする方々に出演して戴き、又努力しているのに日の目を見ない方々にも光を当てたい、そう考えて、練馬区内の施設で行われる発表会を見て回り、これはと思うグループに声をかけ、「わたくし健生会の者ですが、いずれ、音楽会を計画していただけますか？」と聞いて廻り、連絡先など交換し合ったのでした。最初、「皆の音楽会」でなく何故平仮名の、「みんなのおんがくかい」なのと聞かれました。気持ちの底には『子供たちも、障がいのある人も、老人も素人もプロも一緒に出られる「みんなのおんがくかい」な出来なくて、それが第1回からの名称になっています。

公演は順調ではなく、色々なこ

とがありました。それらが走馬灯のように浮かび上がってきます。

第1回は澤野重昭先生の独唱や弦楽四重奏団アンシャンテ、パーキンソン病友の会などにも出演をお願いし、健生会初代上西会長もオカリナ演奏に参加なさり、第2回はソプラノ独唱とチェロ独奏でした。第3回は現代三味線の中様と箏曲の亀山様にお願ひし、ピアノ演奏に上園賢一様に出演していただきました。第4回は盲目のソプラノ歌手、塩谷様が前日にご主人を亡くされ出演できなくなり、急遽上園さんにお願ひし穴埋めしていただきました。第5回は、瀬川乙女様とお弟子さんの森田様による素晴らしい日本舞踊が目につかびます。第6回はサキソフォン演奏の野村亮太様と富田雅子様による能楽も目に新しいものでした。第7回は塩谷さまのソプラノ、サクソ奏者藤本三四郎・星羅様父娘の演奏、第8回は高校生、西村幸音さんの歌、錦織舞様のバレエに堪能、第9回は中様の再出場でした。ありがたひことでした。

ハーモニック・サンライフは第4回からご出演戴き、栢の実合唱団には最初から第8回までご出演いただき大変感謝しております。

●健康だより



練馬区立はつらつセンター

看護師 尾崎 幹子

「腰痛」

「腰」は、常に重い体を支えており日常的によく使う場所でもあり痛みが起こりやすい部位です。

2019年の国民生活調査（厚生労働省）の結果、「自覚症状のある人」（非入院）では、腰痛が第一位。10人に一人が腰痛を感じていると報告されています。

1、腰痛の原因

- ①病気やけがによるものと
- ②日常生活の中での習慣などにより引き起こされるものがあります。

2、受診・治療

激しい痛み、長く続く腰痛、しびれ、足の痛みを伴う場合、動きと関係しない腰痛などの場合は、一度医療機関を受診することを考えましょう。主な病気としては、整形外科治療が行われる病気には、急性腰痛症・腰椎椎間板ヘルニア・腰椎椎管狭窄症などがあります。その他内科、婦人科にかかわる場合もあります。受診の際には、治療法と共に日常生活上の注

意点、運動制限の有無などについて医師に確認をしましょう。

3、腰痛の起こり方

体の動きによって痛みが変動する、増強する腰痛の原因の多くは椎間板にあることがわかってきました。椎間板がつぶれたり・大きく脹れたり・飛び出したりして椎間板が適正な位置に存在しないことから周囲の神経を圧迫することで神経痛を起こします。

内臓疾患や婦人科疾患などの場合は、体を動かしても痛みの変化は少ない場合が多いです。

4、日常生活上に原因がある場合

- ①加齢 ②運動不足 ③姿勢が悪い
 - ④長時間同じ姿勢が続く等が腰痛を引き起こすことが考えられます。
- 今回は、日常生活上の工夫、腰痛予防・体操、等について取り上げたいと思います。 つづく

●太極拳健康体操

実施報告 山崎 隆司

昨年12月実施の例会「太極拳の基礎（健康体操）を体験しませんか」に参加した会員から、今後はサークル活動として定期的に実施して欲しいとの要望を受け、今回

第1回目がスタートしました。

（参加者6名）

太極拳は「全身リラックスさせ余分な力を使わず、呼吸法で行い」高齢者の転倒防止等にも有効な体操であり、誰でも気軽に参加出来ます。

基本的には例月第4金曜日10時～ココネリ会議室で実施の事とし、次回は6月25日（金）を予定しています。

健生会会員の皆さんの積極的な参加をお待ちしています。

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
10時～12時迄 パソコン定期総会
- ◆令和3年度＝健生会・会費納入
(令和3年4月～令和4年3月迄)
- ◆会員＝3,000円 家族会員＝4,000円
- ◆振込先＝ゆうちょ銀行
健生会 口座番号 00190-5-567939
- ※6月上旬迄にお納め下さい。
問合せ先 土橋 03-3970-3451



『まゆの会の部屋』

柳瀬 紀子

5月のまゆの会は残念ながら中止になってしまいました。長くお休みの会員の榎尚子様よりコメントを頂きましたのでご紹介します。「健生会は、皆さんと会って楽しくおしゃべりができて本当に素晴らしいところ。でもまゆの会はそれだけじゃなくて『作品』が残るからまた特別です。おしゃべりするとつい愚痴が出ちゃうけど、作品作りに没頭するからそんな暇もないし：そうして出来上がった作品を身につけることができるのも嬉しいです。だからこのコロナ禍が収まったら、また行きたいです」嬉しいお言葉ありがとうございます！そう！作品作りに没頭して、素敵な自分だけのものを作っておしゃべりしましょう♡ウキウキ♡ワクワクお集まりください！

♪6月のお知らせ

日時 6月7日（月）1時～
会場 ココネリ多目的室1+2
作品 浴衣地のTシャツ
持ち物 糸（黒・白）、仕付け糸、物差し30cm、ハサミ、

鉛筆



《健さんの試写室便り》

第105回 高田健治

「ローズメーカー 奇跡のバラ」

フランス郊外、溢れる才能で新種のバラを開発し数々の賞に輝いてきたエヴァ。だが数年前から大企業に賞も顧客も奪われ、今では倒産寸前。何とか立て直そうと職業訓練所から、世間から見放された3人を雇うが失敗続き、そんな中エヴァに新種のアイディアが閃いた。新品種コンクールまであと1年、ド素人3人と彼女の奮闘の幕が上がる・・・。

ユーモアと情熱、人生に躓いた、はみ出し者達に花開く逆転のサクセスストーリー。

仏 監督 ピエール・ピノー

公開 5月28日 星 4つ

「戦火のランナー」

グオル・マリアルは戦火の絶えないスーダンで、武装勢力に捉えられるが走って逃げることに成功、運よくアメリカへ移民。高校では走ると他を圧倒しオリンピックで走る資格を得たものの、南スーダンが建国されたのはロンドン五輪開催の一年前、国内五輪委員会も

無く代表する国もなかった。出場は困難と思われていたが、奇跡が起こる。国際オリンピック委員会(IOC)は28歳の彼を個人参加選手として認めたのだ。かつては逃げるために走っていた彼は祖国スーダンの人々の期待を背負い走り、完走する。

不屈の精神で走り続けるグオルの人生に感動。涙のドキュメンタリー。

米 監督 ビル・ギアラガー

公開 6月5日 星 4つ

「幸せの答え合わせ」

イギリス南部の美しい街に住むグレイスとエドワードは結婚29周年を迎えようとしていた。仕事を引退したグレイスは詩集の作成に、エドワードは高校の教師をしていた。独立して家を出ている一人息子ジェイミーが久しぶりに帰郷したある日家を出て別れを告げる。理由は理解しがたい。

監督自身の体験を自ら脚本、監督。離婚宣言から始まった家族とそれぞれのリ・スタート。その先に光は見出せるのか？たどり着いた希望とは？

監督 ウィリアム・ニコルソン

公開 6月4日 星 3つ

「5月パソコン役員会」報告

5月10日(月) 10時

司会 内田 各役員自宅

出席者 保坂・青木・内田・土橋

柳瀬・山崎・横田・濱・竹内・

竹内(律)・山本・丸山・橋本

●5月行事

●コロナ感染症「緊急事態宣言」

延長に伴い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。

5月12日・19日(水)

「シルバー・コーラス」生涯学習

センター

5月21日(金)「健康連絡会」

豊玉保健相談所

5月25日(火)「みんなのおん

がくかい」生涯学習センター

(コロナ感染症に対する練馬区

方針で50%収容人数以下で

開催可能)

お休み

「まゆの会」・「読書サロン」・「太極

拳健康体操」・「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」

●6月ニュース関係

1、ニュース内容と分担表の確認

*健康だより

尾崎幹子氏より寄稿

2、6月行事案内

*6月行事はコロナ感染の状況を

見ながら実施予定。

*その他

①「みんなのおんがくかい」開催

*5月25日(火) 13時開演

生涯学習センターホール

*収容人数150名内で開催

*施設者と出演者との打合せ

5月12日(水)13時開演

②「第37回定期総会」

*6月8日(火) コロナ感染症

現況を考慮し、「パソコン定

期総会」とする。

*定数は総会員1/4数で成立

*総会資料は6月3日(木)

ココネリで役員にて作成予定

*総会開催(案内・委任状等は

全会員宛てに送付完了。

●次回「役員会」6月3日(木)

ココネリ・研修室5 10時

*校正 6月17日(木)

ココネリ研修室3 10時

*印刷・発送 6月23日(水)

生涯学習センター・教室1

(報告) 竹内



2021年（令和3年度） 6月 行事案内

- ▼ 2日（水） 13：30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 3日（木） 10：00 「役員会」ココネリ・研修室5
- ▼ 7日（月） 13：00 「まゆの会」ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 8日（火） 10：00 「第37回定期総会」パソコンにて実施
- ▼ 9日（水） 10：00 「読書サロン」ココネリ・研修室4
- ▼ 16日（水） 13：30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 17日（木） 10：00 「校正」ココネリ・研修室3
- ▼ 23日（水） 10：00 「印刷・発送」練馬区立生涯学習センター 教室1
- ▼ 25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」「シネマクラブ」「なべさんの湧くわく講座」「囲碁講座」は、お休みです。

※ なべさんの『令和病床六尺』⑥

〓 私の好きな俳句〓 大王

今回は私の好きな、碁に関連する俳句を選びました。保坂さんと青木さんは私の碁の大切な弟子です。今回の中に子規と漱石の句が一句ずつ入っています。私の句は二句です。探して下さい。

① こうやれば

勝てたと言つて 酒一杯

② 盛り崩す 碁石の音の 夜寒し

③ 下手の碁の

四隅かためて 日永かな

④ 数目は

足らぬと 扇置かれけり

⑤ 碁敵の 肩越しに

梅の白さかな

⑥ 七目で 六目負けて

冷やしそは

⑦ おもむろに

ハンカチ仕舞い 投了す

⑧ 短夜に 負け碁のほてり

冷めやらす

⑨ 碁敵に 負けてかじるは

青リンゴ

⑩ 碁敵に 勝つて一口 柏餅

（解答①⑥大王 ②漱石 ⑤子規）

碁は認知症予防に効果的です。

5段のなべさんと初段の私でも真剣になれるのが碁の良さです。 T・H



◆ ボランティア活動

◆ ニュース（校正） 10名

4月20日（水）ココネリ

青木玲子 保坂武雄 山崎隆司

橋本 光 土橋昌子 濱寿美子

柳瀬紀子 竹内善治 竹内律子 丸山英子



* 新会員紹介

練馬区貫井在住 杉山 昭男 様

編集後記

木々の緑が日ごとに色を深めて来ているのを見ると、段々に夏に向かっていくのだと感じます。6月は入梅の時期、庭の紫陽花も色を付け初め、色濃く満開になるのを心待ちにしつつ6月号ニュースの割り付け編集をしています。

「まゆの会」の6月作品は浴衣地で作るブラウスです！私達の年齢の人達は嫁ぐとき3、4枚は浴衣も持ってきていると思います。縫い方を一度習得したら、其のあと自分の浴衣で作れますね。ダンスに眠っているのを生かせればこんな良いことは有りません。是非習いたいです。

太極拳も始まりましたので、運動不足解消に挑戦してみたいかがですか、高齢でも静かな、ゆっくりとした動作ですからどなたでも出来ます。

又6月8日の定期総会はコロナ感染症、現況を考慮しパソコン総会となり、総会議事決定内容は7月号に同封いたします。印刷 出来なかつた、ニュース5月号は6月号と一緒に発送します。