

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. 438号

2021・7・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



新型コロナウイルス下の健生会

会長 保坂 武雄

皆さん！コロナ禍にもお元気ですね、ワクチンは済みましたが？全会員が集まる新年会、納涼会等々お会い出来ない事が1年半に達しストレスもたまりますね！健生会ニュースはたまに月遅れになるが、全部お届け出来ています。

「第10回みんなのおんがくかい」

5月25日、第10回みんなのおんがくかいを実施、大好評を頂きました。昨年5月予定が10月に延期、本年5月に再延期し、準備中に緊急事態宣言延長、一旦は中止と決めました。そこへ区から「観客半数なら会場使用を認める」と。悩んだ末、赤字覚悟で実施を決めました。開催当日、学習センターと私の自宅に「何故、この時

期に！」との電話も頂きました。

当日朝、入院中の渡邊顧問からのショートメール「音楽会の成功を心から祈っています。『薫風に音楽会の音が乗り』大王」と励まされました。幕の上がる1時間前にも大ハプニングがありました。が、成功裏に終わり、夕方には「有難うございます。『五月晴れ終わってみれば全てよし』と返しました。

ご来場の皆様、出演の皆様、準備から後片づけまでこなしした役員と発送委員の皆様は大拍手と感謝を申し上げます。最後に過分のご祝儀を頂きました福澤幸雄様に深く感謝を申し上げます。客数半分でも開催の決心がついたのは、会費以外に福澤様他からのご寄付を数年間、手つけずに貯め、会の財政健全化が出来ていた賜物です。みんなのおんがくかいは私が入会した2011年3月に予定、東

日本大震災の月です。以来、実にいろいろあった中今日を迎えました。特筆すべきは青木名誉会長の

構想と実行力。地域の才能と努力の人達を健生会の舞台に上げられないか発想を実現出来た理由は、

①健生会の組織と実績。会員が無償貢献を自らの喜びとしている。

②区の方針で諸施設を極めて有利にお借り出来る。

③社協の助成を最初から頂けた等です。

④企画から準備・実施には沢山のステップ

があります。ポスター・チラシの作成、配布等を殆ど各役員がこなし、会の経費はインク代と紙代位で済ませる。当日の準備と実施は役員と発送委員で行う。当日分担

表作成に時間をかけ、誰の指示もなしに各自で動ける。これが出来る

には毎回の内田副会長の準備が光ります。今回が成功と言うなら

澤野郁子先生はじめ、最初から全

10回にご指導とご出演下さった方々の勝利です。

「第37回定期総会（オンライン）」

6月8日、昨年と同様にパソコンによる総会を実施、議決内容を同封します。「議案集」となっていますが、全て承認された決定事項です。あと数カ月でコロナは収束。

この決定通りにボラ、例会、サークルも実施出来るよう期待します。

「新型コロナウイルスと健康生きがい」(6)

世界のコロナ感染者は1億8千万人に、死者は4百万人に迫っています。米の感染者は3千6百万人を超え死者は60万人に達した。地球規模で拡大、印、ブラジルなどが米に迫りつつあります。日本は感染者80万人、死者は1,5万人に迫り、全国へ拡散中です。一方、世界はワクチン接種が進み人口の半分以上に達した国では、収束の兆しが明らかです。日本はまだ、もやもやが続きます。今月からオリンピックと。パラ

リンピック、暑い中での熱戦は、TVで、感染の無い、観戦をしましょう。限らない議論も紆余曲折

「終わってみれば全てよし」

こんな良い国何処にある」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

「日常生活と腰痛」

日常生活に自分で行う腰痛の軽減、予防に有効な方法について取り上げたいと思います。

1、姿勢をよくする

猫背や反り腰は、腰に大きな負担がかかります。姿勢がよくないと感じたら、意識的に胸を張る、腰を伸ばすなどして、生活の中で背筋を伸ばす姿勢を心がけましょう。

予防的には、長時間同じ姿勢を続けない。腰の負担を軽減するために時々腰を左右に動かす、立つて体全体を動かすと効果的です。

2、運動

日本整形外科学会と日本腰痛学会発表「腰痛診療ガイドライン2019」において腰痛治療の中で、「慢性腰痛に対する運動療法」特に自分で体を動かす運動療法が最も推奨されています。

西良浩一（徳島大学医学部教授・日本腰痛学会理事）は、運動療法の基本は、胸郭（胸）・下肢筋（太もも）をストレッチで柔らかくし、腹筋・背筋を強くすることであり、

腰痛の改善につながる。腰痛になったら誰もがやるべき運動として「体幹を鍛えるドローイン」を紹介している。（腰の激痛…文響社）

*「ドローインについて」

ドローインは、お腹を引っ込めたまま呼吸をするエクササイズです。内臓の周りにある筋肉（インナーマッスル…内腹斜筋・腹横筋・横隔膜筋・背骨に沿って走る筋肉・骨盤底筋）を鍛えることにより、正しい姿勢を保ち、呼吸を安定させ、腰痛の改善・予防につながると考えられています。

（方法）

①何度か腹式呼吸をしてお腹を動かす。②息をゆっくり吐きながらお腹をへこませます。③息を吐ききってお腹を最大にへ込ませたところでその状態をキープしながら浅い呼吸を繰り返します。④10〜30秒キープしたらもとに戻します。

運動不足は、腰・腹部と背中の筋力の減少と肥満により腰への負担が大きくなり、腰痛につながります。姿勢・呼吸・筋肉を意識して現在の運動を継続し、ドローインについても挑戦してみましょう。ポッコリお腹も解消するそうです。 “継続は力なり”

●第37回 NPO法人健生会

定期総会開催の報告

役員 山崎 隆司

第37回定期総会は、コロナ感染による緊急事態宣言下、会員の皆様の感染防止の為、委任状による無会員総会（電磁的表決）として6月8日（火）10時に開催。（会員総数114名、委任状99名）

総会は、内田副会長が議長に選出され、2020年度事業報告、決算報告、及び、2021年度活動方針（案）、事業計画（案）、予算（案）、新役員選出（案）が全て承認。

2020年度事業報告では、コロナ感染拡大の影響で新年会や日帰り旅行等の恒例の行事が中止、各種活動も自粛を余儀なくされる中で、会員同士で気楽に懇親できる読書サロンや、健康維持のための太極拳健康体操等の活動の新たなスタートが報告。

又、2021年度活動方針（案）では、引続きコロナ感染が続く中、感染から身を守り、健康と生きがいを様々な角度から共に考え行動することを重視、大きなテーマである「家族や友

人と共に、社会の中で生きがいを持つて生き切ることを」を例会等で学ぶことを確認。

（尚、同封の第37回議案集は「会資料であり、2021年、活動」と、方針（案）。同事業計画（案）、同予算（案）は、総会で承認されましたので、（案）を削除ください。）
昨年度総会に引続き、今年度も委任状による総会となり、会員同士が一堂に会し、お互いの元気を確かめ合う機会が残念ながら叶わず、来年度こそ会員が顔を会わせての総会が開催されます様に念願します。



●第10回

「みんなのおんがくかい」報告

青木 玲子

5月25日は快晴。役員、発送役員の20名は9時集合でした。緊急事態宣言下で行う音楽会でしたから竹内夫妻が中心になって、検温、除菌など今までにない準備をしなければならず、椅子席も一人置き(×(バツ印)の紙を置き、前列二列は飛沫感染を予防して座れないようにテープを張り、客席は半分に抑えました。今までにはない準備でした。9時半に始まる午前中のリハーサルも12時には終わり、音楽会は予定通りに始まり、会長挨拶、そして一番目のハーモニック・サンライフの登場でした。緊急事態宣言下で練習場もままならない時期に、大勢で、大変良い曲を演奏してくださいました。練馬シルバークォラスはいつもの半分の人数でしたが、ブラウスとお揃いのオレンジのマスクで歌ってください、帰りに私に「シルバークォラスうまくなったね」と声掛けをしてくださった方もあるほどでした。日本指笛協会の皆様もnncも加わり大変迫力ある素敵な演奏ぶりで「もっと聞きた

かった」というお声もありました。

午後のプロによる出し物は菊田龍瑞様の朗々たる詩吟と寺澤宗睡様、浜宗邦様によるはつらつとした踊り、そして急に決まった司会の青木によるナレーションで無事に終了しました。

また東方文化芸術団による二胡変面、琵琶 田 偉さんの歌も加わり大喝采でした。特に変面は国家秘密といわれるだけあってその変貌の仕方にみんなびっくり！「どうして一瞬で変わるのか、理解できないことはすぐに賞賛に代わり、大拍手でした。

当日は練馬区の協働推進課から2名の記者が来ており、動画を撮り、区民にfacebookを通して載せてくださるようになりました。このようなことは今までになかったことでしたが、健生会も10回目にして区民に知らせたいおんがくかいを開催できる会として認められたような気がしてとても嬉しく思っています。

私事です但し大学生の孫が彼女と二人で最初から最後まで見てくれたことが私にとつてとても良い記念となりました。



ハーモニック・サンライフ

指揮 簾藤先生

参加出演10名

曲目＝明日があるさ・手のひらを太陽に・バラが咲いた・コンドルは飛んで行く

東京ラブソディ・フォスターメドレー



練馬シルバー・コーラス 指揮 澤野郁子先生 ピアノ伴奏 中澤先生 参加出演 15名
 曲目＝365歩のマーチ・夢路より・真夜中のギター・雨降りお月さん



日本指笛協会 全員演奏＝花の町・躍り明かそう 阪本・小林・河津・有賀・中村・片山
 伴奏＝宮寺・大平
 個人奏・曲目＝高原列車は行く・星影のワルツ・見上げてごらん夜の星を・いつでも夢を・
 帰れソレントへ・森の水車・村の娘



詩吟 菊田龍瑞



静御前 舞 寺澤宗嘩 ・ 濱宗邦



変面 王文強



二胡演奏 陣誠夫



琵琶演奏 二泉映月



京劇 東方文化芸術団 チャイニーズオペラ＝ 夜来香・田 偉 バックダンサーズ・4名

＊なべさんの『令和病床六尺』⑦
 Ⅱ私の好きな俳句Ⅱ 渡邊一雄

コロナに悩む人、長く病床に伏せる者が救われるのは「あたたかい配慮」です。「温かい言葉、歌、お話・・・」。私自身一年近く入院していても温かい言葉を口にします。あたたかい俳句を集めてみました。私の二句を探して下さい。

- ① あたたかや おなら恥じらう
母白寿
- ② あたかな 手紙貰いて
抱いて寝る
- ③ あたたかや 子のたんこぶに
つける唾
- ④ アンパンを 臍から割って
あたたかし
- ⑤ あたたかや シホンケーキを
手土産に
- ⑥ 良き昆布 ありて湯豆腐
始めけり
- ⑦ 福みくじ 声出してよむ
父子かな
- ⑧ 紫陽花や まだ生きてるぞ
生きてやる
- ⑨ 呼ばずとも 膝に来る猫
あたたかし
- ⑩ あたたかや 厠に妻の
わらべ歌

解答② ⑧ 大王

＊渡邊先生の俳句を
 拝読してのコメント

③は昔よく見られた光景でしたね。
 ⑤は子供のころ親戚のおじさんが
 来るとき必ずお土産を買ってきて
 くれて、とてもうれしく心が弾ん
 だものです。

②心が休まるのでしょね・・・
 ⑧今の季節、紫陽花の花が紫、ピ
 ンク、白と、とても綺麗に雨に打
 たれながら力強く咲いています。
 そして毎年綺麗に咲いてくれます。
 まさに渡邊先生のことですね！
 リハビリも頑張つて!! 内田稚代



◆毎月のニュースに載る渡邊先生
 の俳句をいつも、楽しみにしてお
 ります。
 先生が(私の句はどれでしょうか)
 といつも、お尋ねなさいますが、
 大体あたりますよ。

「なべさんの湧くわく講座」のお
 かげだと思えます。お元氣になら
 れて又先生の講座を聞く事が出来
 る様になるのを、楽しみにしてお
 ります。
 土橋昌子

◆渡邊先生の俳句を毎月拝読させ
 て頂いて、日に日にお元氣に成ら
 れてきている事を感じております。
 一日も早いご回復を心から祈念い
 たしております。

今回も自分の幼少時代に回帰
 してやんちゃな事をして、両親や
 近所の親御さんから叱られたり、
 また自然と見た風景を思い出させ
 てもらえて、温かみを強く感じて
 拝聴させて頂きました。

俳句の力強さで生命力の強靱さを
 受け先生に早くお会い出来たらな
 と念じております。 竹内善治

◆「なべさんの湧くわく講座」に出
 席出来ず、1年が経過します。

なべさんが大好きな歌人は石川啄
 木、俳人は正岡子規、啄木は20
 代、子規は30代で亡くなったが、
 なべさんのご丁寧な準備のお話に
 は何度も感動させられました。

なべさんは大変な難病を得て今、
 奇跡的な回復をされ、ドクターも
 驚いています。これ程の長期の治
 療と入院生活の中で、私達を励ま
 し、「温かい言葉」で元氣付けて下
 さいます。ご自分の温かい心が病
 に打ち勝つパワーになり私達に原
 稿を作り続けることがリハビリに
 なっているのですネ！ 保坂武雄

＊『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

緊急事態宣言が延長されましたの
 で、6月もまゆの会は中止とさせ
 ていただきました。とても残念で
 すが、今は何よりも皆さまの安全
 と健康が最優先。我慢した分、後
 に取つておいた楽しみは倍増です
 よ♡二カ月お休みしましたので、
 今年は夏休みを返上！7月・8月
 で、浴衣地のTシャツ作りにチャ
 レンジです。これからますます暑
 くなる季節にピタリ！この夏は
 涼しくて着心地の良い手作りTシ
 ャツでおしゃれしましょう♪

♪7月のお知らせ

日時 7月5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 (以上は基本の持
 ち物になります。今後特
 に指定がない場合はこち
 らをお持ちください。)

※コロナ感染対策の為の人数把握
 材料準備の都合上、お手数ですが
 ご参加の方は必ずご連絡お願い致
 します。

浜 03 3990 1661

「6月 役員会」報告

6月3日(木) 10時

司会 濱 場所 ココネリ研修室5

出席者 保坂・青木・内田・

土橋・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25日(火)「みんなのおんが

くかい」生涯学習センター

緊急事態宣言延長に伴い収容

人員50%以内で開催

大変良かったと好評(93%と

アンケート回収分)を得た。

コロナ禍の制約された環境下

で、出演団体・関係者のご支援

ご協力に感謝。(青木)

お休み

「まゆの会」・「読書サロン」・「太極

拳健康体操」・「きららカレー作

り」・「おしめたたみ」・「やすら

ぎ会」

＊「なべさんの湧くわく講座」

「囲碁」は当面休止

●6月行事

「緊急事態宣言」の延長に伴い

「役員会」「パソコン定期総会」

以外は、中止予定となります。

●7月ニュース関係

1、ニュース内容と分担の確認

2、行事案内について

緊急事態宣言解除後と感染状況

を見ながら各行事を開催

お休み

「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」は当面休止

①「第37回パソコン定期総会」

＊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

＊総会決議資料は6月17日

(木) ココネリで役員にて作成

会員様にはニュース7月号と

一緒に送付。

「議案集」内容は決議済みです

ので各議案集(案)を削除して

ご利用願います。

●次回「役員会」7月1日(木)

ココネリ・研修室3 10時

＊校正 7月20日(火)

＊印刷・発送 7月28日(水)

生涯学習センター・教室1 10時

(報告) 竹内



《健さんの試写室便り》

第106回 高田 健治

「83歳のやさしいスパイ」

83歳のごく普通の男性セルビ

オ。とある老人ホームの入居者が

虐待されているとの疑惑があり、

その実態を密かに報告することが

彼のミッションだ。携帯電話の扱

いにも不慣れな彼が、メガネ型の

隠しカメラを使い、暗号を使っ

ての潜入捜査に戸惑いがちだ。彼は

心優しい性格で、何時しか悩み多

き入居者たちの良き相談相手にな

ってしまう。

そこで彼が見つけたものは心か

ら人とふれあうことこそが生

きる希望につながるのだと言

う心の叫びだ・・・ 米

監督 マイティ・アルベルデイ

7月9日 公開 星3つ

「復讐者たち」

第二次世界大戦中ナチスドイツ

がユダヤ人に対して行ったホロコ

ーストの残虐さ、600万人の命

を奪ったとされる。敗戦直後のド

イツ、ホロコーストを生き延びた

ユダヤ人マックスは妻と子がホロ

コーストで殺された事を知る。復

讐心を煮えたぎらせ、ナチスの残

党を密かに処刑するプランAと言

う復讐計画を突き止める。ナチス

残党600万人を殺すとして、

ドイツ5都市で貼り巡らされた秘

密作戦。憎悪と良心のはざまで行

われた決断とは・・・。

史実に基づく、実在したグルー

プの物語・・・

独 監督 ドロン・パズ

7月23日 公開 星4つ

「名もなき歌」

1988年、軍政権下の南

米ペルー、貧しい山間地域出

身の先住民女性20歳のオル

ヒナは、妊婦に無償医療を提

供する財団を知り、首都リマ

のクリニックを受診、数日後

無事、女の子を出産。しかし

赤ん坊は何者かに奪い去られ

る。彼女から事情を聞いた記

者ペドラは国際的乳児売買組

織の存在を突き止めるが・・・

実話に基づく映画、

リマ、ラテン・アメリカ映

画祭受賞作品。

ペルー、スペイン

配給 シマフィルム株

監督 メリーナ・ン

7月31日 公開 星4つ

2021年(令和3年) 7月 行事案内

- ▼ 1日(木) 10:00 「役員会」 ココネリ・研修室3
- ▼ 5日(月) 13:00 「まゆの会」 ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 7日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 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」 ココネリ研修室3
- ▼ 21日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 28日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター教室1
- ▼ 30日(金) 10:00 「太極拳健康体操」 ココネリ・研修室3
- ▼ 30日(金) 11:00 「健康連絡会」最終回

※「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。



土 丑の日



◆ ボランティア活動

◆ ニュース(割付・校正) 10名

5月17日(火) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

山崎隆司 土橋昌子 浜寿美子

横田邦彦 竹内善治 竹内律子

橋本 光 丸山英子

◆ ニュース(印刷・発送) 18名

5月26日(水) 学習センター

青木玲子 内田稚代 竹内善治

竹内律子 土橋昌子 館岡美智代

山本 均 丸山英子 内田まさこ

高山節子 橋本 光 八木ふみ子

嶋木和子 荒 京子 坂本あや子

田中節子 柳瀬紀子 山崎隆司

* 新会員紹介



豊玉北在住 前川 太平 様

” 前川 政代 様

小竹町在住 芦川 良江 様

中村北在住 山本 哲子 様

◆ 令和3年度・健生会会費納入お済でない方は

振込みにてお願い致します。

会 員 3,000円

家族会員 4,000円

振込先 ゆうちょ銀行

けんせいかい

健生会 口座番号

00190-5-567939



編集後記

紫陽花の花を満喫し、7月と言えば風物誌である入谷朝顔祭り、ほおずき市、博多祇園山笠、京都祇園祭、まだまだ沢山あり、賑わうのであるが、今年はコロナ禍、どうなるのでしょうか・・・さて思い切つて決断し、開催した「みんなのおんがくかい」も無事に終了出来、役員一同ほっとしているところです。

ニュースに毎月試写室便りを投稿くださる高田健治さまの姿が客席におられたので、挨拶に行くと、シルバー・コーラスが歌った曲の中で、「雨降りお月さん」が一番、良かった！と言ってくれました。この歌は編曲したのを練習したので難しかったです。又終了後帰られる皆様から、全部の団体良くて感動した、コーラス、もう何曲か聞きたかった、又次回知らせして下さいね、今日はとても楽しませてくださって有難う等々、お声をかけて下さり、それを聞くと、次回は何時、開催出来るか未知ですが出来る時が来ることを祈っていたと思います。

又総会もコロナ禍の中、委任状と役員で議案全て賛成、議決されましたので7月号と一緒に議案集を発送いたします。届きましたら(案)を外してご覧ください。