

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/>

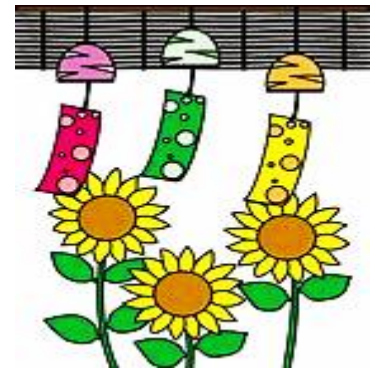
No. 439号

2021・8・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



笑顔を大切に

役員 山崎 隆司

コロナ感染予防の窮屈な日常生活の中で、会員の皆さんも大変疲れていることでしょう。

一昨年までは当然と思われていた生活が一変してしまい、人と接する機会も制限され、ストレスが溜まっているのではないのでしょうか。毎年欠かさずに見物していた高円寺の阿波踊り、浅草のサンバカーニバル、隅田川の花火等も昨年に引き続き中止となり、大好きな夏の風物詩に会えないのは本当に残念ですが、せめて、過去の見物時の楽しい記憶を思い出して懐かしがることにしています。

さて、こうした不満が蔓延している世の中に、是非、大切にしたいのが「笑顔」です。笑うと言

うことです。「笑顔は、神様が人間（だけ）にくれた最高の贈物」と言った先人がいます。

人間以外に笑顔を持った動物は存在しません。猫や犬や他の動物には笑顔がありません。

齊藤茂太（精神科医）は随筆の中で、「一笑一若、一怒一老」、一つ笑えば一つ若くなり、一つ怒れば一つ歳をとる、笑いは若返りの薬。笑顔（しようやく）だと述べています。

何でも楽しみながら行動すると脳も若返り、すぐに怒ったり思い悩んでばかりでは脳の老化が進むと言われています。

米国の実践心理学者ウイリアム・ジェームスが提唱した、「楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ。」と言う有名な説があります。コロナ感染拡大の状況下、笑う心境になれない人も多いでし

よう。度重なる緊急事態宣言や蔓延防止等重点措置の中で、特に飲食関係者の辛く厳しい気持ちは痛い程理解出来ます。

だからこそ、神様から人間に贈られた笑顔を大切に大事にして一日一日を暮らしていきたいものです。

今年も8月（葉月）に入りました。年々、厳しい暑さに直面していますが、これは地球温暖化が深刻に進行している確かな証しです。

次世代の若者（22歳のグレタ・トンベリ氏）が、この地球温暖化問題に果敢に行動を起こし始めたことに感銘を受けていますが、私達世代も将来の人達に対する礼儀として、地球温暖化対策に真剣に取り組む必要があります。

今日のコロナ感染問題が、地球は一つと言う事実を人類に突き付けて来ましたが同時に、長期的課題である地球温暖化問題も地球規模

での対策が不可欠だと痛感します。健生会の皆さん

健全な危機意識を持って、コロナ対策や地球温暖化対策に立ち向かっていきましよう。

朝の来ない夜はありません。

過去の歴史を見ても、あらゆる感染症を人類は克服して今日を迎えています。

悲観論は感情であり、楽観論は意志であると言います。

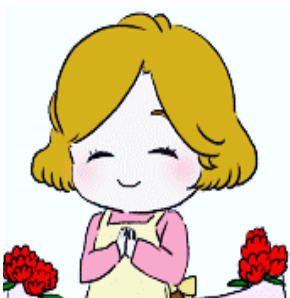
健生会本来の諸活動が全面的に再開出来る日を楽しみに信じています。

結びに、特に女性会員の皆様にエールを贈ります。

「笑顔に勝る化粧なし」、笑顔は皆さんにとって最高のお化粧です。

朝起きて顔を洗う時に、鏡の中の自分に微笑みかけ、自分の笑顔に出会って見ませんか。

今日も新たに始まる貴重な一日を、笑顔と共にスタートさせてください。



●健康だより

練馬区立はつらつセンター

看護師 尾崎 幹子



「熱中症予防」

梅雨に入り、気温や湿度の上昇により、「熱中症」の危険性が高まる季節になりました。熱中症予防ができる生活の仕方について考えたいと思います。

1. 熱中症とは

生体は環境に適応する機能を持っています。調節可能以上の高温多湿な環境に長くいることで徐々に体内の水分・塩分のバランス(体液の機能)が崩れ、体温調節がうまくいかず、体内に熱がこもり、細胞が正常に機能できなくなる状態を指します。

2. からだと環境

①暑い時、汗をかいて体温を調節しますが、湿度が高い場合、汗が蒸発しにくいいため、熱がこもりやす。(体温上昇)

②水分の排泄

汗をかかない時も、皮膚や呼吸により900ml・便100ml・尿1500ml日の水分を失っています。発汗によりさらに体内の水分・塩分が失

われます。(脱水状態)

③水分の補給

食事から700mlと体内でつくられる代謝水300mlと食事以外の飲水1500ml(一日の必要飲水量)

により、排泄量とのバランスが取れることとなります。

特に夏は汗の量を含めて、1500ml以上の飲水量が必要となります。

3. 症状と兆候

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ。血圧低下・気分が悪い・頭痛・嘔気・嘔吐・倦怠感・いつもと様子が違う・返事がおかしい・けいれん・意識消失など。死に至ることもあります。

4. 予防と対策

予防と早期発見・早期対応が重要

① 涼しい環境を作る

(室内)窓を開け風通し良くする。扇風機の使用、室温28℃を目安にクーラーを調節する。

(外出時)木綿など通気性が良く、襟、袖などゆとりのある服装、木

陰を選ぶ、日傘・つばが広い帽子・扇子・保冷剤などの活用

②体の熱を放つ(体を冷やす)

涼しい所で休む。濡らしたタオルなどで体を拭き、扇風機・扇子等を使う。冷たい飲み物。

③ 水分・塩分を補う

*食事はきちんと食べる。

*塩分は、通常の食事がとれているときは、特別補給の必要はありません。しかし、食事がいつも

より極端に少ない、食べていない時、めまいや気分不良を認める場

合は、必要な場合もあります。市販の補水液を緊急用として冷蔵

庫に保管しておくことは大切です。*一日の飲水の目標量は、1500〜

2000ml以上がよいです。一時にまとめてたくさん飲むより、こまめ

に少しずつ補給することが体内の水分を安定して維持することができます。

④医療機関・救急隊要請

症状が改善しない場合

対応策①②③を行ったが症状が改善しない、自分で水が飲めない、

意識・反応がない、けいれんがある場合は、速やかに医療機関につ

なげるまたは救急隊を要請します。

●マスク着用について

マスク着用の体温への影響は、0.1〜0.4度程度の上昇、マスク内では、約2度上昇との実験報告もあります。(奈良女子大学研究院生活環境科 吉田伸治「マスク着用の

暑熱環境への適応に与える影響」この報告によると熱中症への大きな影響はないが、不快感度はかなり高まるといえます。

マスク着用は、新型コロナウイルス感染防止のため、日常的になっていきます。暑熱によるマスク着用の不快感を緩和するためには、3密状態に無い所では、マスクをとり、風に当たるともできると思います。

正しい知識と対策を行って、暑い梅雨・夏を乗り切りたいものです。



※なべさんの『令和病床六尺』⑧

私の好きな川柳 渡邊一雄

7月号の私のコラムに内田さん、土橋さん、竹内さん、保坂さんが温かいコメントを下さり誠にうれしく、深く感謝申し上げます。さて、今月は川柳をお届けします。是非笑ってコロナ・ストレスを吹き飛ばして下さい。私の川柳が一句探してみてください。

① 厚化粧 笑う亭主は 薄毛症
② 名が出ない アレコレソレで 用を足す

③ 目薬を 差すのになぜか 口を開け

④ 良い夫婦 今じゃどうでも

良い夫婦

⑤ 天国も シッコも近い

チョイ悪爺(ジ)

⑥ 日帰りで 行つて見たいな

天国へ

⑦ 景色より トイレが気になる

観光地

⑧ 何回も 話したはずだが

初耳だ

⑨ 妻旅行 オレは入院

ネコホテル

⑩ これも大事 あれも大事と

ゴミの山

解答 ⑤ 大王

「渡邊先生の川柳を

拝読してのコメント」

◆ 今回の川柳は思わず声を出して笑ってしまうほど、①、③、⑤、⑥が特に楽しかったです。

私も一句、「バス旅行 チョイ悪

婆も すまし顔」

送られた川柳の ①、⑤は切実

③は光景が目には浮かび、⑥は私の

願望でもあります。早く良くなつ

て少し住みにくくなりましたが、

娑婆にて お会いするのを

楽しみに！ 青木玲子

.....**.....**.....**.....

◆ なべさんの令和病床六尺

今朝、テレビで大谷翔平選手が

史上初の投手兼打者として出場し

た米国オールスターベースボール

の中継を見ていて、なべさんが同

国駐在時代に少年野球大会開会式

で同国歌を独唱され喝采を受け

たというエピソードを思い出しま

した。(句を)投げ(暮を)打つほ

か、オールラウンドプレーヤーの

なべさん、今回の川柳に続いて次

にどんな話題を提供していただ

るか楽しみです。いつまでも「チ

ョイ悪爺」でおいでになることを

祈願します。

山本 均

♪練馬シルバー・コーラス会員募集♪

健生会の自主サークル

～♪・一緒に楽しく歌いませんか・♪～

歌が好きな方、初心者でも大丈夫です！ 歌の好きな仲間と歌うことを喜びとし、懐かしい曲や抒情歌を中心に先生のわかりやすい指導で楽しく練習しています。

◆ 練習日: 第1・第3 水曜日

◆ 場所: 生涯学習センター (コロナ禍状況により閉館になる場合もあります)

◆ 時間: 午後1時30分～3時30分 (確保できない時は、場所の変更と時間等 午前に変更することもあります)

*歌唱指導 : 澤野 郁子 先生

*ピアノ伴奏 : 中澤 利佳子 先生

*問合せ先 : 03-3992-9060 荻原



自分の時間が出来てコーラスを始めたい方

電話連絡の上見学にいらしてください！ 大歓迎、中高年者の集まりです

NPO法人健生会

※ 8月は夏休み (9月より始める予定です)



《健さんの試写室便り》

第107回 高田健治

「スーパードヴァ」

ピアニストのサムと作家のタスカはユーモアと文化をこよなく愛する20年来のパートナー。ところが、タスカが抱えた病が、かけがえのない二人の思い出と、添い遂げる筈の未来を消し去ろうとしていた。大切な愛の為にそれが決めた覚悟とは・・・

世界が感涙した胸張りさける程の愛に喝采。

「スーパードヴァ」 超新星、爆発を起こして明るく見え続けるわずか数週間に放出するエネルギーは太陽が一生の間に放出するエネルギーに匹敵。

英 監督 ハリー・マックイン

7月1日 公開 星 5つ

「キネマの神様」

ギャンブル好きで借金まみれのゴウ(郷直)は妻と娘に見放されたダメ親父。そんな彼にもたった一つだけ愛してやまないものがあった。それは映画、行きつけの名画座の館主とゴウはかつて撮影所で働く仲間だった。若き日念願

の夢だったゴウの初監督作品「キネマの神様」の撮影初日に転落事故で大けがをし、その作品は幻となってしまうのだが・・・

山田洋次監督が、志村けんのが書き下ろした脚本の映画化、

ベテラン豪華俳優総出演、沢田研二が熱演。

松竹 監督 山田洋次

8月6日 公開 星 5つ

☆8月10日にシネマ鑑賞会

「キネマの神様」を予定します。

「モロッコ・彼女たちの朝」

美容師の仕事も住まいも失いかサブランカの路地をさまようサミアある晩、路上で眠る彼女を家に招き入れたのは小さなパン屋を営むアブラだった。アブラは夫が死んだあと幼い娘と生活を守るため働き続けてきた。パン作りが得意のサミアの登場は親子の生活に光をもたらす。そんなある日臨月の腹を抱えるサミアに陣痛が始まった。イスラム社会では未婚の母はタブー。子供の幸せを願い養子に出すと決意していたサミア・・・

繊細で心打たれる作品、アカデミー賞モロッコ代表。モロッコ

監督 マリアム・トゥザニ

8月6日 公開 星 3つ

7月「役員会」報告

7月1日(木) 司会 青木

ココネリ3階 研修室5

出席者 保坂・青木・内田・

橋本・土橋・山本・丸山

横田

● 6月行事報告

6月8日(火) 第37回定期総

会。

6月17日(木)「定期総会議案

集」印刷

6月23日(水) 7月号ニュー

ス、定期総会議案集発送。

「やすらぎ会」「おしめたたみ

」「きららカレー作り」「まゆの

会」「なべさんの湧くわく講座」

「なべさんの湧くわく囲碁講

座」「読書サロン」「太極拳健康体

操」は中止。

● 7月行事予定

蔓延防止措置の状況を見て開催

7月5日(月)「まゆの会」

7月7・21日(水)「シルバー

コーラス」

7月13日(火)「読書サロン」

7月30日(金)「太極拳健康体

操」は緊急事態宣言により中止

となる。

7月30日(金)「健康連絡会」

お休みは「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」

● 8月ニュース関係

①ニュース内容と分担の確認

分担表の内容で大筋了承。

9月巻頭言は山本役員。

②8月行事案内について

「まゆの会」は行う。

「映画観賞会」は行う予定。

その他の各サークルはお休み。

● その他

*「みんなのおんがくかい」「定期

総会」の反省会を8月5日役員

会の後、行う予定だったがその

後の緊急事態宣言により中止

以上

● 次回「役員会」 8月5日(木)

ココネリ・研修室3 10時

または、「パソコン役員会」

*校正 8月19日(木)

ココネリ研修室3 10時

*印刷・発送 8月25日(水)

生涯学習センター・教室1

(報告) 横田



宮沢賢治の詩

「雨ニモマケズ」

雨ニモマケズ

風ニモマケズ

雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ

丈夫ナカラダヲモチ

慾ハナク

決シテ瞋ラズ

イツモシヅカニワラツテキル

一日ニ 玄米四合ト

味噌ト少シノ野菜ヲタベ

アラユルコトヲ

ジブンヲカンジョウニ入レズニ

ヨクミキキシ ワカリ

ソシテ ワスレズ

野原ノ松ノ林ノ蔭ノ

小サナ萱ヅキノ小屋ニキテ

東ニ病氣ノコドモアレバ

行ツテ看病シテヤリ

西ニツカレタ母アレバ

行ツテソノ稲ノ束ヲ負ヒ

南ニ死ニサウナ人アレバ

行ツテ コハガラナクテモイ、ト

イヒ

北ニケンクワヤソシヨウガアレバ

ツマラナイカラヤメロトイヒ

ヒトリノトキワ ナミダヲナガシ

サムサノナツハ オロオロアルキ

ミンナニデクノボートヨバレ



ホメラレモセズ
クニモサレズ
サウイフモノニ
ワタシハナリタイ

「宮沢賢治の生涯」



宮沢賢治は1896年に岩手県の花巻に生まれました。父親はいわゆる「質屋」を営んでおり、裕福な家庭であったといわれています。小学校に上がった賢治は学業面では非常に優秀で、すべての教科で、今で言うA評価をとっていました。幼いころから読書や昆虫の標本づくり、鉱物採集が好きで、自然の中で遊ぶ子供だったといえます。中学に入ってからますます鉱物採集に熱中し、近くの山を歩き回っては、岩石を集めていました。盛岡高等農林学校にも首席で合格した賢治は、農業を学ぶかたわら、文学活動も始め『アザリア』という文芸同人誌も出版しています。充実した生活を送っていた賢治でしたが、このころ「結核」と診断され、病に苦しむ生活を送ることになります。結核発覚後もしばらくは研究生として農学校に残っていましたが、その後故郷の花巻に帰りました。25歳の時、地

元の農学校で教師として働き始めます。教員の友達もでき、友人の影響でレコードにはまり込んで、給料のほとんどをつぎ込んでいたといえます。教鞭をとると同時に、作家としての活動も継続しており、雑誌に投稿もしていました。この時掲載されたのが「雪渡り」という童話ですが、原稿料をもらったのはこれが最初で最後でした。楽しい生活を満喫していた賢治ですが、1922年に妹のトシが結核で亡くなってしまいました。愛する妹を失い生み出されたのが「永訣の朝」や「無声慟哭」といった作品です。賢治は花巻農学校を辞職し、一人で農業を行うようになります。しかし、周囲の農民にとってはそういった賢治の活動は「金持ちの道楽」としてしか映っていないかたやうです。賢治はチェロやエスペラント語を習いに東京に行っており、その費用は父親に頼っているのを見れば、そう思うのも当然かもしれませぬ。ですが、賢治は周囲の人たちに肥料の計算などを教えるなど、積極的にかかわっていたといえます。その後、伊藤七雄という人から招待を受け、伊豆大島で農学校の設立に携わりますが、結核を発

症。一時は回復しましたが、肺炎にかかってしまい、37歳の若さで亡くなっています。



宮沢賢治 氏

「宮沢賢治はどんな人だった?」

28歳の時に『春と羅』『注文の多い料理店』を出版しています。生前出版されたのはこの2冊だけなのですが、あまり売れませんでした。賢治の評価が今のように高くなったのは没後のことです。30歳の時に教師を辞め、羅須地人協会を設立します。農民に土壌学の講習をしたり、チェロやエスペラント語などを教えたりしたのですが、賢治の病によって解散を余儀なくされました。農民のために東奔西走し、まさに代表作「雨にも負けず」のように生きた賢治でした。・*・*・*・*・*・*・*

* 新会員紹介



西大泉2 富山 嘉夫 様
よしお

2021年(令和3年度) 8月 行事案内



- ▼ 2日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・研修室2
- ▼ 5日(木) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室3
- ▼ 10日(火) 要問い合わせ「シネマクラブ」ユナイテッド・シネマとしまえん
- ▼ 19日(木) 10:00 「校正」ココネリ・研修室3
- ▼ 25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」「シルバー・コーラス」「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」はお休みです。

『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

総勢20名の元気な笑顔が集まった7月の「まゆの会」。お待ちかねの、浴衣地Tシャツ作りは、生地のお柄・サイズ選びから、「これもいいけど、あつちも素敵」「私、〇〇サイズでOK」悩むのも楽しいですね。そして久しぶりのお裁縫。一針一針丁寧に縫い進めていく皆さまの真剣な表情に、和やかな雰囲気の中にも漂う緊張感に、私も身が引き締まる思いがしました。

さあ、オリジナル浴衣地Tシャツの完成が見えてきました。早く着たい!! 次回が待ち遠しいです♡

♪8月のお知らせ

日時 8月2日(月) 1時~

会場 ココネリ研修室2

作品 浴衣地Tシャツ(仕上げ)

※緊急事態宣言が発出されましたが、広い教室ですので、ソーシャルディスタンスを十分に保ち、短い時間で開催しようと思えます。暑い時期でもありますので、くれぐれも無理なさいませぬように。

ご参加を見合わせても、後にお時間とりまでするのでご安心ください。
※お問合せはお気軽にどうぞ。

◆ボランテア活動

◆ニュース(割付・校正) 12名

6月17日(木)各自パソコンで

保坂武雄 青木玲子 内田稚代

山崎隆司 土橋昌子 竹内善治

横田邦彦 濱寿美子 竹内律子

丸山英子 山本均 橋本光

◆ニュース(印刷発送) 15名

6月23日8(水) 学習センター

保坂武雄 青木玲子 内田稚代

山本均 土橋昌子 八木ふみ子

柳瀬紀子 橋本光 内田まさ子

落合澄子 荒京子 館岡美智代

田中節子 高山節子 丸山英子



◆「シネマクラブ 鑑賞会」

8月10日(火)

ユナイテッド・シネマとしまえん

鑑賞作品「キネマの神様」

(シネマ評107回参照)

集合時間は前週水曜日に決まります。

ランチは高田健さんを囲んで
タッポスト豊島園予定。

担当までお問い合わせください。

☎090 98333 8815 保坂

☎090 53319 6583 泉

編集後記

梅雨がやっと開けたら途端に猛烈な暑さとなり、コロナ対策のマスクや、換気もしなくてはならず暑さが身にしみます。

会の行事も緊急事態宣言の為、中止、夏休み等でニュース記事も報告が少なくページ数の空き部分も半端に空いてしまいでどうしようかと考えていたところ、ふと小学校で国語の時間に習った宮澤賢治の「雨ニモマケズ」の詩を思い出し早速資料を探し記載してみました。

又8月15日は忘れてはならない終戦記念日です。そして広島に昭和20年8月6日(月)午前8時15分、アメリカ軍が世界で初めて原子爆弾を投下した日です。死・被爆者35万人前後、長崎には8月9日投下、死・被爆者15万人前後、投下による熱線・爆風・放射線・等、ともに受けた人は完全に即死、原爆は恐ろしい悪魔の兵器であり、人類を滅亡する爆弾です。絶対にしてはなりません。もはや戦争を知らない世代が多くなって来ています。体験記憶者は81歳以上の方になり、広島、長崎でも被爆体験記憶を話す証言者の高齢化が進み大幅に減少してきているので養成事業として戦争体験を持たない若者たちに、平和の大切さを伝えたいと語り部の活動を続け、又被爆体験伝承者の証言の会なども出来て活躍しているそうです。今年も両県8月6日、9日に規模を縮小して平和記念式典を行うと発表。両日の朝は、NHKテレビで放映されます。 C・U