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.４４０号

２０２１・９・１

発行：NPO 法人健生会

03―3991―2444

編集：役　員　会

オリンピック雑感

役員　山本　均

賑やかだったセミの鳴き声が小さくなり、代わって鈴虫やコオロギの出番がやってきました。

コロナワクチンの接種、テレビでのオリンピック観戦と慌ただしかった夏がいつの間にか過ぎていきます。会員の皆様も熱中症対策やコロナウイルス感染予防を徹底されて、元気にお過ごしのことと思います。

「東京オリンピック２０２０」は史上初となる開催延期に加え、これも史上初の無観客という極めて異形の大会でしたが、テレビの中継を通じて多くの感動をもたらしてくれました。日本選手団は過去最多となった２７個の金メダルをはじめ、合計５８個のメダルを獲得しましたが、インタビューで多くの選手が大会関係者、ボランティアへの感謝を真っ先に述べていたのが印象的でした。

度重なる開催条件の変更に機敏に対応した日本の機動力や協調性は海外からも高い評価を得たようです。

また今回から新しく採用されたスケートボードなどの競技では若い選手の躍動が光っていました。メダル争いもさることながら、各国からの選手とともに健闘を称えあっている姿が印象的でした。

いくつもの感動シーンや新記録が生まれた大会でしたが、ひとつの興味深い動きを感じました。男女混合による競技種目の増加です。

卓球、バドミントン、テニスの混合ダブルスのほか、団体戦として男女混合チームによる競技種目が柔道、アーチェリー、射撃、トライアスロン、セーリング、陸上の４００メートルリレー、競泳では４００メートルメドレーリレーに採用されていました。このような種目の増加は、男女別々に競技を行うとする従来の枠組みを超え、新しい潮流となりそうです。

体操の個人総合や競泳の個人メドレーでも日本選手の活躍がありました。複合やメドレー種目には個と全体とのバランスなど勝利の方程式がそれぞれの競技者にあり単一の種目とは別の戦略があるようです。

元より陸上の複合種目である十種競技（短・中距離走３、跳躍３、投てき３、など１０種目。女子は七種競技）の勝者は「キング・オブ・アスリート」と呼ばれるように、幾つもの分野で総合的に能力を発揮する者は高い評価を得ています。

混合競技や複合競技の試合を見ていて健生会の活動もこれに通じるものがあると気が付きました。

健生会の活動は

① 男女共同で会を運営し活動に参画している。

② 会員同士グループでそれぞれ活動を展開し、会全体として総合的な相乗効果を得ている

に特徴があると考えます。

この特徴を維持継続することは会の魅力の保持、更には今後の環境変化への対応にも役立つと思います。

次の夏のオリンピックは三年後にパリで行われますが、それまでにはコロナ禍の状況が改善し、皆が会の活動を存分に楽しめる環境となることを祈ります。

●健康だより

練馬区立はつらつセンター
看護師　尾崎　幹子

「スロートレーニングとは」

コロナ禍で、外出機会も減り運動量は減少していませんか。疲れやすくなった、外出するのが億劫な時がある等感じることはありませんか。年を取ると誰もが感じることですが、このような状態を放置していると、元気に自立して日常生活を送ることが困難になってきます。今回は、ゆっくりと動作することで筋力増強効果を得ることができる運動方法を紹介します。

スロートレーニングとは

筋肉を肥大させて筋力を増強させる目的で筋肉の緊張を維持しながらゆっくりとした動作で行うトレーニング法です。

1、ポイント

①ゆっくりと動作すること。
②動作中に力を抜くことなく、終始力を入れっぱなしで動作する。

2、動作方法

①　3～5秒程度かけて上げて、3～5秒かけて下げる。
②　**例：運動種目**
・**スクワット**
立ち上がりきらずに再びしゃがむ。
・**腕立て伏せ**
腕を伸ばしきらずに再び腕を曲げる。
・**ラジオ体操、ストレッチなど**も各動作で使っている筋肉を意識して、呼吸をしながらできるだけ筋肉の緊張時間を保ち・緩める動作をゆっくりと行う。

3、メリット

①特別な用具でなく、自分の体重を用いる手軽な方法でも大きな効果が期待できる。
②膝や関節への負担が小さく整形外科的な障害のリスクが小さい。
③けがのリスクが大きいと考えられる中高齢者向けの効果的な運動といわれている。（参考資料：厚生労働省e-ヘルスネット）

室内でもテレビを見ながら、歯磨き時等日常動作にスロートレーニング法を組み合わせ試みてはいかがでしょう。

ゆっくり動作なので、疲れやすい方や、体力や筋力が無い人にも毎日の継続により効果が期待できると思います。

●シネマ鑑賞会報告

シネマ担当　泉　芳子

8月10日（火）参加6名
ユナイテットシネマ豊島園
鑑賞「キネマの神様」

主人公の青春時代を菅田将暉、晩年を志村けんさんの、ダブル主演で計画されていた本映画でしたが、志村さんの突然の逝去で親友沢田研二さんが急きょバトンタッチとなりました。若い時の挫折体験から立ち直れず酒と博打におぼれる、ダメ親父ゴウと仲間の映画を愛する人々に起こった奇跡のファンタジー・・。監督自身の５０年前の姿とも思える、過去と５０年後の現在を対峙させる構想は理解しやすいものでした。

最後はゴウを決して見捨てなかった初恋の妻淑子（宮本信子）と娘歩（寺島しのぶ）に宛てたゴウの心からの感謝の言葉で結ばれほっこり心温まる映画でした。

主演もさることながら、凄まじく豪華な共演陣と共にこの作品を今の世に届けたいと言う監督の思いがコロナ禍の中で山田組の汗の結晶として「キネマの神様」に通じ、松竹１００周年を記念する最高傑作となりました。

●「キネマの神様」を鑑賞して

会員　山本　哲子

今回初めてシネマ鑑賞会に参加させて頂きました。鑑賞作品の「キネマの神様」は映画化発表の時から大変興味のある作品です。山田洋次監督作品、亡くなった志村けんさんの代わりに沢田研二が主役として出演すると言う事だけでも話題性充分で、菅田将暉、永野芽郁らの若手出演者も馴染みのある豪華版です。テーマはわかりやすく、沢田研二は渋い演技で喜ばせてくれます。家族との会話の中に時折「ジュリー」の面影がよぎりました。コロナ禍に翻弄されてやっと出来あがった作品との事ですが、映画製作の難しさ、苦労や楽しさ、喜びが盛り込まれており、娯楽性もあって充分堪能できました。

＊新会員紹介

中村北　篠田　博子　様
向山　五十嵐　敦子　様

なべさんの『令和病床六尺』⑨

＝私の好きな俳句＝　渡邊一雄

8月号のコラムに青木さん、山本さんの素敵な感想に大感謝。さて今月はオノマトペの句です。星がきらきら、小川さらさらなど擬音語のことを「オノマトペ」と言います。その名句、迷句（大王）です。大王の句を探して下さい。

① へなへなに　腰のぬけたる　団扇かな
② 梅雨晴間　スカイツリーが　ふわふわと
③ ひらひらと　眞昼を尽くす　金魚かな
④ きらきらと　松葉が落ちる　松手入れ
⑤ どかと解く　夏帯に　句をかけという
⑥ ライターの　火ポポポポと　滝涸るる
⑦ 夕刊の　すとんと届く　梅雨晴雨
⑧ 風鈴の　リリリリリリと　神楽坂
⑨ ひやびやと　日のさしている　石榴かな
⑩ もろこしの　葉にたらたらと　稲光

解答　②　大王

❀渡邊先生の川柳を拝読してのコメント

◆毎月ニュースに載る渡邊先生の名句。迷句（？）は、コロナ禍に沈んだ日常に、思わず共感して口元が緩みます。ほっこりした気持ちになるのは私だけでしょうか。⑦、⑧は、季節感・情景がアリアリと目に浮かびます。②は、窓辺からのスカイツリーに寄せる先生の心情を思います。

限られたリハビリを、どうぞ味わってください。　舘岡美智代

◆渡邊先生の8月号の川柳を見て、「こう言う事は良くあるある」、「この気持ち良くわかる」と思いながら、私も行って見たい所があるのを思い出しました。

先生の真似をして「日帰りで行ってみたいな宇宙の旅」にしました。夢物語と思っていた宇宙旅行も現実味を帯びて来ました。「本当に地球は青いのかしら」このコロナ禍の厳しい生活の中で、こんな夢を持ったら楽しいのではないかと思いました。

先生の講座が又出来る様になると良いですね。楽しみにしております。　土橋昌子

今月作る・ピエロのブローチ

❀『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

猛暑の中、ご参加いただいた16名の皆さま「ありがとうございました。お疲れ様でした！」8月のまゆの会。ソーシャルディスタンスを保つため1テーブルにひとりずつ着席いただき、広々と黙々と作業に取り組んだ甲斐あって？

浴衣地のTシャツは、ほぼ完成。緊急事態宣言下、短縮した時間の中で、出来上がった作品を当てて写真撮影まで完了。皆さま本当に頑張りました！そしてとってもお似合いです♡

今回は2カ月かけて久しぶりの洋服作りにチャレンジしました。思いのほか好評で、大勢の方に意欲的にご参加いただきました。やっぱり女性は身につけるものが嬉しいですね♪

次回は、いつもご参加頂いている小泉多喜子さんと樋口朝子さんに「ピエロのブローチ」を教えて頂きます。素敵な先生方と可愛いピエロにワクワクですね。試作品を見た皆様から「カワイイ～♡」の声、既にたくさん頂いてます！

8月「役員会」報告

8月5日（木）　司会　山本
ココネリ・研修室3　10時～
出席者　保坂・青木・内田・土橋・濱・山本

●7月行事報告

7月5日（月）「まゆの会」
7月7日・21日（水）「シルバー・コーラス」は実施した。
7月号ニュース、発送済み。
＊「読書サロン」「太極拳健康体操」は中止。
＊「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・囲碁講座」はお休み。

●8月行事予定

蔓延防止措置の状況を見て開催。
8月2日（月）「まゆの会」
8月10日（火）「シネマクラブ」
＊緊急事態宣言により中止となったのは「太極拳健康体操」「読書サロン」「健康連絡会」
＊「シルバー・コーラス」「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。

●9月のニュース内容と分担の確認

＊新会員・訃報関係は濱役員が担当となる。（了承された）
＊9月巻頭言は山本役員。
＊濱役員より「まゆの会」として指導者の打ち合わせ・資料の準備等に月にもう1回部屋を取りたい要望あり了承した。
＊健生会今年度・年会費納入を済んでいない会員には9月号ニュースに納入お願い書を入れる。　以上

●9月行事案内について

「まゆの会」「太極拳健康体操」「読書サロン」「シルバー・コーラス」は実施。
その他の各サークルはお休み。

●次回役員会　9月2日（木）

ココネリ・研修室2　10時～
＊校正　9月21日（火）
ココネリ研修室4　10時～
＊印刷・発送　9月29日（水）
生涯学習センター・教室1
10時～

（報告）　内田

《健さんの試写室便り》

第108回　高田健治

「すべてが変わった日」

モンタナ州の牧場、元保安官ジョージと妻のマーガレットは息子のジェームズその妻ローナと孫のジミーと幸せに暮らしていたが、ジェームズが落馬事故で亡くなるという悲劇に見舞われる。3年後、ローナはドニーと言う若者と再婚、ドニーの実家ノースダコタ州に引っ越した。マーガレットはそこでローナと孫のジミーが暴力を受けていることを知り二人の救出を決意。当初は反対していたジョージも同乗して旅に出る。ローナとジェームズが住む屋敷に向かい、そこで女家長ブランチが暴力と支配慾で全てを仕切る異様な一家であることを知る。常識が通じない一家を相手に義理の娘と孫を取り戻そうとするマーガレットとジョージは・・・。

ケビンコスナーとダイアン・レインが久々に共演。　米
監督　トーマス・ベズチャ
8月　上映中　星　4つ

「ジュゼップ　戦場の画家」

1939年、画家ジョセフはスペイン戦においてフランコ軍に抵抗しフランスへ逃れたが、フランスの強制収容は想像を絶する過酷な状況、絵を描くことが自らを保つ唯一の事で、フランス人憲兵が手を差し伸べる。二人の友情を描くアニメーション映画。

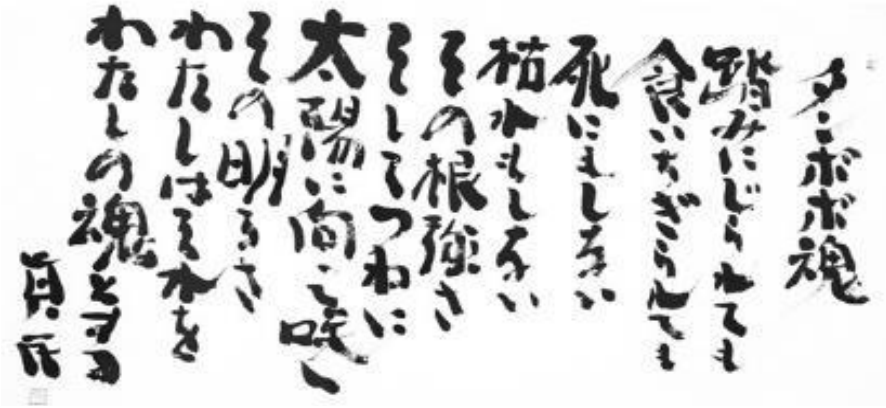
驚くべき波乱の人生を経て成功した画家の生涯。セザール長編アニメーション賞受賞。
仏、スペイン　監督　オーレル
8月13日　公開　星　3つ

「くじらびと」

インドネシア、レンパタ島の人口1500人のラマレラ村では400年前から受け継がれた、小さな船とモリ一本でマッコウ・クジラを突く勇壮な鯨漁が行われている。そんなラマレラの日常を繊細に臨場感あふれる映像でとらえたドキュメンタリー。

助け合いながら、命懸けでクジラに挑む「くじらびと」の姿は崇高だ。30年間現地に住み続けた写真家・映像作家石川楚が撮り続けた映像を基に製作。
日本　監督　石川　楚（ぼん）
8月6日　公開　星　4つ

❀ 坂村真民の詩



1

かなしみを　あたためあって
歩いていこう
生きるのだ
いのちいっぱい　いきるのだ
念じて念じて　生きるのだ
一度しかない人生を　何か世の
ため　人のため
自分にできることをして
この身を捧げて生きるのだ

2

何かをしよう　みんな　人のた
めになるなにかをしよう
よく考えたら　自分の体に合っ
た　何かがある筈だ
弱い人には弱い人なりに　何か
がある筈だ　生かされて　生き
ている　ご恩返しに　小さなこ
とでもいい　自分にできるもの
をさがして　何かをしよう
あとから来る者のために　田畑
を耕し種を用意しておくのだ

3

ああ　あとから
来る者のために　山を川を海を
きれいにしておくのだ　ああ
あとから来る者のために　苦労
をし　我慢をし　みんなそれぞ
れの力を傾けるのだ　あとから
あとから続いてくる　あの可愛
いい者たちのために　みなそれ
ぞれ　自分にできる　何かをし
ていくのだ

4

❀自宅を「たんぽぽ堂」と名付け晩年まで創作活動を継続その作品はわかりやすく弱者に寄り添い、いやしと勇気を与える

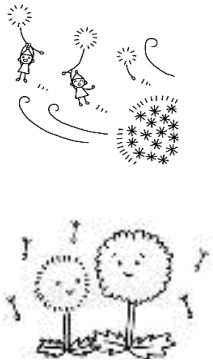
・・・・・・・・・・

タンポポを見よ

順調に行くものが、必ずしも幸せではないのだ　悲しむな
タンポポを見よ　踏まれても　元気で　花を咲かせているではないか

念ずれば花開く

念ずれば花開く　苦しいとき
母がいつも口にしていた言葉を
私もいつの頃から　唱えるように
なった　そしてその度に
私の花がふしぎと
ひとつ　ひとつ　ひらいていった
・・・・・・・・・・
咲くも無心
花は嘆かず今を生きる



生も一度きり　死も一度きり
一度きりの人生だから
一年草のように
独自の花をさかせよう

❀ 坂村真民　プロフィール

１９０９年（明治４２年）、熊本県玉名郡府本村（現・荒尾市）生まれ。本名、昂（たかし）８歳の時、父親が急逝し、どん底の生活の中、母を支える。神宮皇學館（現・皇學館大学）卒業後、熊本で教員となる。その後、朝鮮に渡って師範学校の教師に。終戦後、朝鮮から引き揚げて愛媛県に移住。高校の教員として国語を教え、６５歳で退職。５８歳の時、砥部町に定住し、９２歳で砥部町名誉町民に選ばれる。２００６年（平成１８年）９７歳で砥部町にて永眠。

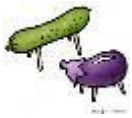
２０歳から短歌に精進するが、４１歳で詩に転じ、個人詩誌『詩国』を発行し続けた。仏教伝道文化賞、愛媛県功労賞、熊本県近代文化功労者賞受賞。

一遍上人を敬愛し、午前零時に起床して夜明けに重信川のほとりで地球に祈りを捧げる生活。そこから生まれた人生の真理、宇宙の真理を紡ぐ言葉は、弱者に寄り添い、癒しと勇気を与えるもので、老若男女幅広いファン層を持つ。

内田　記

２０２１年（令和３年度）　９月　行 事 案 内

▼　１日（水）１０；００「シルバー・コーラス」生涯学習センター
▼　２日（木）１０：００「役員会」ココネリ・研修室２
▼　６日（月）１３：００「まゆの会」ココネリ・多目的室1＋２
▼１４日（火）１０：００「読書サロン」ココネリ・研修室４
▼１５日（水）１３；３０「シルバー・コーラス」生涯学習センター
▼２１日（火）１０：００「校正」ココネリ・研修室４
▼２４日（金）１３：００「太極拳健康体操」ココネリ・研修室５
▼２９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。

◆ボランテア活動

◆ニュース（割付・校正）７名
７月２０日　〔火〕ココネリ
青木玲子　内田稚代　保坂武雄　土橋昌子
横田邦彦　橋本　光　丸山英子

◆ニュース（印刷　発送）１５名
７月２８日　〔水〕学習センター
青木玲子　内田稚代　八木ふみ子　橋本　光
柳瀬紀子　田中節子　荒　京子　館岡美智代
高山節子　嶋木和子　坂本あや子　内田まさ子
山本　均　丸山英子　土橋昌子

・・・