

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. 441号
2021・10・1
発行：NPO 法人健生会
03-3991-2444
編集：役員会



コロナ禍中

出来ている事 いない事

会長 保坂 武雄

皆さんお元気ですか！

最近入会した男性会員から「こんな会とは思わなかった・・・」と言われお気持ちはよく分かり、お会いして「あと数カ月お待ち下さい」と申し上げました。

障害者、小学生へのボランティア活動は公的機関の判断で休止中です。サークル活動は「シルバー・コース」と「まゆの会」は実施、他は状況により慎重に行っています。季節の催し、新年会、納涼会、春秋の旅行などは年明けには再開したいです。この様な時、健生会ニュースお届けは重要です。原稿、校正、編集はリモートで、印刷発

送は役員、發送委員が生涯学習センターで行っています。

特筆すべきは「健康便り」は松島先生と尾崎先生「俳句」は渡邊顧問「試写室便り」は高田さんをお願いしています。この方々のボランティア精神に頼り謝礼も差し上げていません。この方達には、「他者の喜びがご自分の喜び」なので。全会員を代表し心からのお礼を申し上げます。会員の皆様はこれらの記事をどの様に楽しみ感じているかをご投稿お願い致します。

「歴史上例をみないオリンピック、パラリンピック」が終了しました。直前まで開催に反対の人もいましたが、選手たちの力一杯のプレーには誰もが感動したと思います。オリンピックでは日本が活躍した柔道、野球、ソフトボール、スケボ、ゴルフ、卓球等々にクギづけになりました。パラリンピック

では見たことの無い色々のスポーツに感動しました。ガイドロープで信頼しきって走るマラソン、義足での幅跳び、迫力の車椅子競技、手が無い足が無い選手の水泳、片足での競輪等々です。茶の間の高精密画像で間近に、鮮明にその凄さに圧倒されました。日本の猛暑には赤道直下の選手達もびっくり。その後の長雨も異常でした。全てをクリアし、次回フランス大会に繋がられました。

「新型コロナウイルスと健康生きがい」ワクチン接種で年内収束と言うストーリーが崩れました。*ワクチンを2度済ませても、感染し人にうつすことが分かって来ました。ワクチンで、軽いからこそ無意識に人にうつしてしまう。*都内には600以上の病院があるが、2千人の入院患者で逼迫する構造。*コロナ収束はストンと

はいかない、ワクチン2回とマスクなどの防衛策により、徐々に徐々に緩和されます。間もなく接種証明がされるそうです。どの様なものになるのでしょうか？徹底予防しても、大丈夫と思う行動でも感染するとは恐怖です。「9月、私は85才」になりました。野菜づくり、下手なゴルフと囲碁を楽しみ、今月運転免許証を更新しました。医者通いも薬も増えました。階段の下りが遅くなりました。耳の診察の結果「年相応だから経過観察」と言われました。この機会に個人の「5カ年計画」を立てます。「健康生きがい」を目指しますが、健康とは？生きがいとは？どう実現するかです。

「健生会会長」についてはかねて85才定年と申し上げています。幸い、現在の役員会是最強です。年齢構成と男女比率は改善されています。21年度はあと半年程、今後は一役員としてこれまで以上に役に立てたら幸いです。

露の世は 露の世ながら

さりながら 一茶



●健康だより

練馬区立はつらつセンター

看護師 尾崎 幹子

「ドローイン」で快適に

足腰体幹の筋肉は加齢の影響を強く受け、普通に生活していても委縮するといわれています。

筋肉の維持に加えてポッコリお腹、猫背、腰痛の改善が期待できる体幹を鍛える方法「ドローイン」をご紹介します。

1. ドローインの効果

①お腹周りの筋肉を鍛える。

お腹(腹横筋)、胸(横隔膜筋)、背中(多裂筋・背骨周りの筋)お尻(骨盤底筋)が衰えるとポッコリお腹・腰痛の原因になる。

②お腹をへ込めたまま呼吸をすることにより腹横筋を収縮させ、下腹が引き締まる。

③腹横筋を動かすことにより周辺の筋肉(腹斜筋・骨盤底筋)を効率的に動かす。

④腹横筋を鍛え背筋を伸ばすことにより、お腹だけでなく背中まで筋肉が鍛えられ姿勢が良くなる。

2. ドローインのやり方

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下腹に力を入れる。(下腹がへこむ)

③息を吐ききってこれ以上お腹がへこまないというところまで行ったら、その状態をキープしながら浅い呼吸(胸式呼吸)を繰り返す。

④一〇秒〜三〇秒キープしたら元①にもどす。①〜④を繰り返す。

3. 気を付けること

①肩に力を入れない。②腰をそらさない。③前かがみにならない。

④呼吸を止めない。

慣れるまで練習をし、日常行動の中でドローインを実施しましょう。例…信号待ち、レジ待ち、レンジのチーン待ち時間を活かす。私も、こっそり七月初めから実行しています。なんと腰痛が解消、お腹周りが少しすっきり(×cm縮)

しました。効果を実感できると気分もよいですね。実感したのは、3週後頃。「スロートレーニング」と共に「ドローイン」も合わせて試みて頂き良い気分を実感して頂けると幸いです。

【参考資料】

①インナーマッスルの鍛え方(長寿科学振興財団健康長寿ネット)

②ドローイン効果と正しいやり方(Fungoal)。

なべさんの『令和病床六尺』⑩

私の好きな俳句②

渡邊一雄

何時も素敵なコメントを下さる方々に感謝申し上げます。

さて今月は小学生の俳句です。この中に私が小3の時に作った句があります。先生に褒められて以来俳句が好きになりました。子供は純心で思ったそのまま作るところが魅力です。

- ① 母の日にママが喜ぶわたしのぎゅー 小3
- ② 散歩する後から梅雨がついてきた 小4
- ③ ホームランかつとぼしたり雲の峰 小3
- ④ 入学や黒板にあるおめでどう 小3
- ⑤ ブランコをたかくこぎたいれんしゅうだ 5才
- ⑥ 桜もちほっぱをつけたらいいにおい 小4
- ⑦ ゆめなんだパパとわたしのハンモック 小3
- ⑧ だれのかな紙ひこうき海の色 小5
- ⑨ 濃くなった青葉の下で野球する 小6
- ⑩ さくらの木はながちるほごきれいだな 小1

解答 ③ 大王

※俳句を拝読してのコメント

* 子どもの作る句は、形式やしきたりにとらわれない、素直な感情が出ていて楽しい。①の「ぎゅー」なんてのはとても大人には書けない。年齢をみると成長の過程を感じるし、⑧⑨なんかは俳句として面白いし、成長の跡を感じた。

横田邦彦

* ⑤を詠むと自分も学校から帰って来てからクラスメイと二人、大人用の重い自転車を押社まで引いて行き広い境内で三角乗りが出来るようになるまで、毎日毎日練習して、やっと私が出来たようになったら、其の数日後友達も出来たととてもうれしく喜び合ったことを懐かしく思い出しました。

内田稚代



✿「オンライン バレエ」

会員 錦織 舞

コロナ禍の生活は早一年半。私達ジョイ・バレエ ストウーデイは8月より再びオンラインレッスンに切替えました。オンラインで受講出来ない生徒がいる事、スタジオレッスンを心待ちにしてる生徒がいる事、それらを思うと、心苦しさも有りますが、医療崩壊が起きている現状で、自分達が出来る事をやるべき想いです。この様な非常事態になると、私達舞台芸術に携わる者が社会に対して出来る事は、本当に少ないと感じます。医療従事者ではないので、直接命を救う事は出来ませんが、オンラインという選択をする事で、少しでも救える命が増えるのであれば、という想いで決断です。年4回以上在った舞台も、昨年

延期を繰り返した発表会以降、上演していません。こんなにも長い期間舞台が無いのは、ジョイ・バレエ創立三十八年にして初めての事です。自宅に居るように呼びかけながら、学校も受験も変わらず有るという、大人が作った『矛盾』で、子供達の命が犠牲にならない事を、只々願う事しか出来ません。

✿想い

土橋 昌子

コロナ感染拡大が止まりません。昨今の頃は、秋にはもう収束に向かうだろうと思っております。当たり前前の生活が一変してしまい、今まで普通に生活出来ていた事の有難さを感じました。

緊急事態宣言の期限は、何度も先送りにされ、対象地域も拡大されました。せめて1度の延長で済んでいたら、今頃は何かを取り戻せた気分でしたかもしれない。でもパラリンピックを見ていてそんな気分は吹き飛びました。

このパラリンピックの為に、体の一部を失っても、懸命に練習を重ね、一生懸命に闘っている人達を見ていて、自分の考えの甘さを反省してしまいました。

大観衆の中で、沢山の声援を受

けて出来なかつた事は寂しい事ですが、このパラリンピックを見て勇気を貰った人達は沢山いると思います。コロナ感染が1日も早く収束に向かい、以前のような生活に戻れる事を願うばかりです。

✿想い

八木 ふみ子

健全会の皆様お変わりありませんか、私もおかげ様でワクワクも接種させていただき、他人に迷惑をかけない生活を毎日生活させて頂いておりますが疲れますね、ストレスたまります。その中で、オンラインピック、パラリンピックといろいろ意見がありますが、特にパラリンピックの選手には心をうたれます。自分だったら出来るだろうか、健常者にも勝る選手などに、思わず拍手をしたり、涙が出たり、感動です。コロナ禍でも開催されて私はよかつたな！と思ったりもしています。早く元気で皆様とお会いしたいな・・・と思います。それまでガマン・ガマン！

健全会役員の皆様、コロナ禍の中で、大変ご苦労され、毎回企画され有難く心より感謝申し上げます。



✿想い

保坂 武雄

○オンラインピック、パラリンピックが終わった。概ね好評だった。賛否はあつたが終り良ければ全て良しだ!!

○コロナは終わらない、一段落は来春か？本当は終わらない、コロナと「共に生きる」のか？

✿想い

嶋木 和子

1年延期のオリパラも、沢山の素晴らしい演技と感謝の言葉で感動を頂き、大いに楽しませて貰いました。私も78才の人生の半分はリュウマチ生活を送っています。数箇所の変形があり、不自由な事もあります。パラリンピックの選手の方たちから比べたら、大した事無いなど、思わせて頂きました。今の世の中、至れり尽くせりの中で、生活出来る事に大変有り難く思います。健全会に入会して16年経ちますが、ニュースで色々の知識を得て、又シルバー・コーラスで、皆さんと楽しく合唱出来る、感謝で一杯です。

この先、何年生かして頂けるかわかりませんが、最後まで感謝の気持ち忘れずに、生活していきたいと思えます。



✿ 想い 山崎 隆司

外出(旅行)や人との会食が制限される今、過去を振り返り、出会いや別れを懐かしく想い出して過ごすのも良いでしょう。

「時よおまえは、何て素晴らしい全てを美しくしてくれる」と言う一節があります。

過去の悲しいことや辛いことも、時が過ぎれば、美しい想い出になっていきます。

勿論、嬉しかったことや楽しかったことを想い出し、感謝の気持ちを含めていくのも大事でしょう。

今年も暑い夏が過ぎ、物のあわれを感じる秋の季節になりましたが、古来、秋は日本人が一番好きな季節と言われています。

秋は自然の恵みを受ける収穫の季節であり、夕日に染まった紅葉の素晴らしさを見ると、日本に生まれてよかったですと感じます。

私は近くの石神井公園や三宝寺、氷川神社付近を毎週散歩して

いますが、特に秋の季節が大好きです。

今年もキンモクセイの香りに出会い、ヒガンバナの花に出会い、これから迎える本格的な秋と出会う喜びを感じます。

自然の中に自分を委ねて生かされていることに感謝し、一日一生の気持ちを大切にして行きたいものです。

話のひろば



✿ コロナ禍での過ごし方

菅原 美佐子

第4回目の緊急事態宣言は延長され、私共の耳には慣れてしまいい、又かと言う思いになってしまっています。高齢者は2回のワクチン接種済の人がほとんどですが、テレビの報道によると最近が高齢者の感染者も増加傾向にあると伝えられています。ワクチン接種をしたからと思っで安心できません。私達夫婦は接種した二日間は腕が痛いくらいで副反応もなく過ぎました。

丁度緊急事態宣言の間中、オンラインピックや全国高校野球大会、パ

ラリンピックを開催したことはテレビ観戦によって外出する機会が少なくなり、開催したことは結果的には良かったのかと思います。

特にパラリンピックの選手の競技には、胸がつかまる思いをたくさん観ました。体にハンデを持つてメダルを獲得することは、想像を絶する程の努力なしでは勝ち取れないのではと感動しました。

コロナ禍の私などは、猛暑のためになおさら行動範囲を狭めざるを得ず、デパ地下で買い物したいと思っでも近場のスーパーで間に合わせ、少しばかりストレスがたまってきます。

ボランテニア活動も敬老館などの催しものも取りやめになり、知人たちと会う機会もなくなりました。巣籠りばかりしては足も弱ってしまうので、午前中の日影のある時間に近くの公園に歩きに行くようにしています。木々の多いベンチに腰かけて冷たいお茶を飲みながら、高校生たちがグラウンドで運動している様子に元氣をもらいながら帰ってきます。

いつになったらコロナ前の生活に戻るのか見通しがつかず、気分が晴れない日が続きそうです。

✿ 『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

世の中は心配事が多いけど、まゆの会はいつもどおりに和やかに、(もちろん感染防止対策は徹底しながら) いつもどおりの皆さまの笑顔に包まれて行われました。そして今月は、(来月も)小泉先生と樋口先生によるピエロのブローチ特別講座♡久しぶりの小物作り♡チクチク細かい縫い物に、みんな真剣!! シーンと静まり返った室内、ピエロの小さな手足を作るため、指先に全神経集中されています。

「手(指)も目もすぐく疲れたわぁ」と、つぶやきながらも満足げなご様子の皆さま。そう、手芸の作業に没頭することは、幸せホルモン「セロトニン」の分泌を促してストレス軽減に繋がるとか? 脳の働きを活性化して認知症予防とか、いい事尽くめですよ! さあ、次回は可愛いピエロを完成させて、達成感も味わいましょう♪

♪10月のお知らせ

日時 10月4日(月) 1時〜

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 ピエロのブローチ

※お問合せはお気軽にどうぞ。

柳瀬 080 5417 7790

9月「役員会」報告

9月2日(木) 司会 横田

ココネリ3階 研修室5

出席者 保坂・青木・内田・

土橋・濱・山本・横田

●8月行事報告

8月2日(月)「まゆの会」

8月10日(火)「シネマクラブ」

「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」「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」は休み。

●9月行事予定

緊急事態宣言状況確認し開催

9月1日・15日(水)「シルバ

ー・コーラス」

9月6日(月)「まゆの会」

9月14日(火)「読書サロン」

9月24日(金)「太極拳健康体

操」「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」「なべさ

さんの湧くわく囲碁講座」は休み。

*今後「読書サロン」が山崎役員、

「太極拳健康体操」は丸山役員が
開催を決める。

●10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。

巻頭言は保坂会長。

②10月行事案内について

●その他

*ホームページのサークル、ボラ
ンティアの連絡先が古いので
更新が必要。役員が確認の上、
更新する。

以上

○次回役員会 10月7日(木)

ココネリ・研修室4 10時

*校正 10月19日(火)

ココネリ研修室3 10時

*印刷・発送 10月27日(水)

生涯学習センター・教室1

(報告) 横田



《健さんの試写室便り》

第109回 高田健治

「総理の夫」

大財閥の二男に生まれ、なに不
自由なく暮らしてきた相馬日和が
一目ぼれの末、結婚した年上のパ
ーフェクト美女凛子。政治の世界
に身を置く彼女が日本初の女性総
理大臣に就任。日和は日本初のフ
ァースト・ジェントルマンに担ぎ
あげられる。お人好しで根っから
の坊ちゃんの日和は、突如生き馬
の目を抜く政界の荒波に放り込ま
れる事に・・・

前途多難な総理の夫の行方は！

東映 監督 河合勇人

9月23日 公開 星 4つ

「老後の資金がありません」

主婦・後藤篤子は困っている。
夫の給料と彼女のパートの収入で
娘と息子を節約をモットーに育て
あげた。節約して老後の資金も
細々と貯めてきたはずなのに、篤
子の生活が突然ほころび始めた。
親の葬儀の喪主を押しつけられ、
葬儀費用400万円の、子供の派
手婚に300万円・・・そんな中
夫が失業してしまう。そして、

姑を引き取るはめになってしまふ。
その姑は超がつく浪費家。篤子の
貯蓄はどうなってしまうのか？
ささやかな幸せだったはずの篤子
の未来は・・・？

2015年刊の同名ベストセラ

ー小説の映画化。天海祐希主演。

浪費家の姑87歳の草笛光子

が歌って踊って魅せる！

松竹 監督 前田哲

10月30日 公開 星 4つ

「川つぺりムコリッタ」

孤独な青年山田は北陸の塩辛工
場で働き口を見つけた。社長から
ハイツ・ムコリッタと言う古い安
アパートを紹介される。家族も生
きがいも無くひっそりと引っ越し
たある日、隣の住人が風呂を貸し
てほしいと厚かましく訪ねてきた
ことから変化が始まる。隣の住人
島田、夫を亡くした大家の南、息
子と二人で墓石を販売する溝口と
いった人たちと関わり、ささやか
な幸せに気付いて行く。

心温まるヒューマンドラマ。

ムコリッタⅡ牟呼栗多Ⅱとは

仏教の時間の単位、1日の30

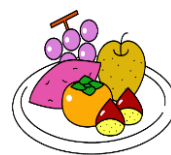
分の1、即ち凡そ48分のこと。

角川 監督 萩山直子

11月3日 公開 星 4つ

2021年(令和3年度) 10月 行事案内

- ▼ 4日(月) 13:00 「まゆの会」 ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 6日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 7日(木) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室4
- ▼ 12日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ・研修室3
- ▼ 19日(火) 10:00 「校正」ココネリ・研修室3
- ▼ 20日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 27日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 教室1
- ▼ 29日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ・研修室3



「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」はお休み中です。

◆ ボランティア活動

◆ ニュース(割付・校正) 12名

8月19日(木) 各自パソコンにて

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 橋本 光 丸山英子 山本 均

◆ ニュース(印刷発送) 14名

8月25日(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 濱寿美子 横田邦彦 丸山英子

嶋木和子 柳瀬紀子 高山節子 内田まさ子

八木ふみ子 坂本あや子



*「話のひろば」に会員の皆様からの投稿を
 お願い致します。

○コロナ禍の中での生活、想い、孫のこと、
 趣味、お稽古、会に望むこと等自由です。
 ○宛先は毎月送られるニュースの封筒裏面
 の健生会・会長宛の住所に原稿を送って
 下さい。宜しくお願い致します。

◆ 誤りのお知らせ

ニュース9月号 400号



440号



編集後記

世界中コロナ禍で自粛生活の中、開催されたオ
 リンピック・パラリンピック競技では素晴らしい
 感動を与えてくれました。

やがて夏が過ぎ、秋のお彼岸を迎えお墓参りに
 行くと小平霊園境内のさるすべりの木にはピンク
 色の花が咲き誇り、芝生には赤のヒガン花が一面
 咲き、お墓にも夏の間沢山の草が生えていたの
 で娘と一緒に掃除をし、すっかり綺麗にし、お参り
 してきました。

秋は暑くもなく寒くもなく一番過ごしやすいので
 長く続いてくれれば有り難いのですが、あつと言
 う間に寒くなってしまう。寒くならない間は、
 朝の体操に通っておきたいと思ひ、なるべく出か
 けるようにしています。途中、銀杏並木を通るので
 すが最近ちらほらと銀杏の実が落ち始めていま
 す。沢山落ちるようになったら拾って帰ろうと思
 いつつ、広い青空を見上げながらの体操はとても
 気持ちの良いひと時ですが夜になると、庭から盛
 んに鳴く虫の声を聴くと物寂しさを感じます。

さて10月号には「想い」を書いて頂いた方の文
 を載せています。皆様も「想い」「コロナ禍の自
 粛生活」等々を書いてお寄せ下さい。お待ちしております
 ます。巻頭言にも保坂会長が書かれていますよう
 に、健生会もコロナ禍が収束したら従来通り、色々
 な行事が出来るのですが、今はそれが出来ず、役員
 も辛いところです。早く会員の皆様と、バス旅行、
 新年会、納涼会、例会、講演会等々出来るようにな
 り、お会いする機会が出来ますことを祈る想いで
 過ごしております。



C・U