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・コーラス」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、発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」**は高田さんにお願いしています。この方々のボランテイ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」なのです。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、スケボー、ゴルフ、卓球等々にクギずけになりました。**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。茶の間の高精細画像で間近に、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げられました。

「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、現在の役員会は最強です。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お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」をご紹介したいと思います。

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＝

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 ホームランかっとばしたり雲の峰　小3
④ 入学や黒板にあるおめでとう　小3
⑤ ブランコをたかくこぎたいれんしゅうだ　5才
⑥ 桜もちは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どきれいだな　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が感じるし、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トと二人、大人用の重い自転車を神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、やっと私が出来るようになったら、其の数日後友達も出来て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　ストゥーディオは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いる生徒がいる事、それらを想うと、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、という想いでの決断です。

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。昨年の今頃は、秋にはもう収束に向かうだろうと思っておりました。当たり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いたかもしれません。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っ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

健生会の皆様お変わりありませんか、私もおかげ様でワクチンも接種させていただき、他人に迷惑をかけない生活をと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、オリンピック、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、泪が出たり、感動です。コロナ渦でも開催されて私はよかったな！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！**

健生会役員の皆様、コロナ禍の中、大変ご苦労され、毎回企画され有難く心より感謝申しあげます。

❀想い

保坂　武雄

○オリンピック、パラリンピックが終わった。概ね好評だった。賛否はあったが終り良ければ全て良しだ‼

○コロナは終らない、一段落は来春か？本当は終らない、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が、パラリンピックの選手の方たちから比べたら、大した事無いなと、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。健生会に入会して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て、感謝で一杯です。

この先、何年生かして頂けるか分かりませんが、最後まで感謝の気持ちを忘れずに、生活していきたいと思います。

❀ 想い

山﨑　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、感謝の気持ちを深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策していますが、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える喜びを感じます。

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、又かと言う思いになってしまいます。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は高齢者の感染者も増加傾向にあると伝えています。ワクチン接種をしたからと思って安心できません。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、オリ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、胸がつまる思いをたくさん観ました。体にハンデを持っ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て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。

ボランティ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。巣篭りばかりしてい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、高校生たちがグランドで運動している様子に元気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れ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ます。

「手（指）も目もすごく疲れたわぁ」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」「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う。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

「川っぺりムコリッタ」

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＝牟呼栗多＝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　山﨑隆司
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　誤
４４０号　正

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、お墓にも夏の間に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凌ぎやすいので長く続いてくれれば有り難いのですが、あっと言う間に寒くなってしまいます。寒くならない間は、朝の体操に通っておきたいと思い、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。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