

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. 442号

2021・11・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



スポーツと私

役員 山崎 隆司

今年の夏は東京オリンピック・パラリンピックでの日本人の活躍で大いに盛り上がり、スポーツの持つ大いなる魅力を実感し再認識した年でもありました。

スポーツの良さは単なる勝敗結果だけではなく、その物語（ストーリー）に感動を受けるものです。さて、私はスポーツと言うと想い出す中学時代の体験があり、今でも鮮明にそのシーンが蘇ります。秋の運動会で千五百メートル競走があり、私の組の選手が体調を崩して、私が代理出場する羽目になった。私は、陸上競技は大の苦手であり、何はともあれ完走する事だけを心掛けたが、案の定、途中

で一周遅れとなった。

その時のトップランナーは小学時代の親友S君。彼は私に追いつくと、「山崎、がんばれよ」と言っ

て暫く私と並走して追い抜いて行った。私が漸く最後の周に入った時は、みなゴールインしており、走っているのは私だけ。恥ずかしさと疲れで、早く走り終えたいという気持ちで一杯でしたが、私がゴールに近づくと、観客が一斉にすごい拍手で私に声援を送ってくれ、私も無性に感激して最後の力を振り絞って走り終えた。

既に半世紀以上前の出来事ですがS君の励ましの言葉や観客の拍手を今でも鮮明に想い出します。

時折、スポーツで観客の敗者に対する温かい拍手を送る情景に出会うと、私は自分の体験を振りかえり、精一杯やって敗れた者に拍手を送る人間の優しさ、温かさをた

まらなく嬉しく想います。敗者への共感、弱者への愛情が、私のスポーツでの大切な原風景として蘇ってきます。

幼児教育のスポーツから学ぶ重要性は、スポーツを通じての体力強化は勿論ですが、協調性や相手に抱く惻隠の情を磨くことが大切だと確信しています。

又、スポーツと言えば私は大相撲の大ファンです。

何も道具を持たないで裸一貫で勝負する醍醐味が痛快であり、体重別がなく、小さな力士が大きな力士に立ち向かう潔さを楽しんでいます。負けた力士も勝った力士も一礼して土俵を降りる清々しさ、

「礼に始まり、礼に終わる」、「勝って驕らず、負けて腐らず」の姿勢に共感します。

ある識者は、「私の大嫌いなものにガッツポーズがあります。」

負けた選手の眼前で勝った方が拳を振り上げて全身でガッツポーズをする、あれは最低ですね。それをやらないのが、日本の大相撲です。負けた力士も勝った力士もお互いに一礼して土俵を降りる。外国人が大いに感動しているのに日本人が気づいていない・・・」と語っています。

私にとって大相撲は、年を重ねる人生で確実に心を豊かにしてくれるスポーツであります。

何はともあれ、戦争の無い平和こそがスポーツを楽しむ大前提である事を肝に銘じ、世界平和を希求して、これからも全世界がスポーツを楽しめる時代が長く続いて欲しいものです。

健生会の皆様、

秋晴れの日に、近くの公園や緑地を散策したり、屋外で体操をする等、体を動かしてスポーツの秋を大いに楽しんで、コロナ感染に立ち向かっていきましよう。



●健康だより

練馬区立はつらつセンター

看護師 尾崎 幹子

「老化は足からはじまる？」

人間の筋肉は、下半身の筋肉が約七〇%を占めています。日常生活が普通に行えていてもそれだけでは筋肉は萎縮し筋力は衰えていきます。下半身の筋力が最も萎縮の影響を受けることになり、「衰えるのは、足腰から・・・」となるのですね。今回は、足腰を中心に強化する運動をご紹介します。

日常生活の基本動作「歩く・しゃがむ・立ち上がるなど」がより楽になるために

① 内ももの筋肉

背筋を伸ばして立った姿勢で、膝のあたりに座布団かクッション等をはさんでそのまま内ももに力を入れて、3秒。これを3〜5回繰り返す。

② 太もも前面・ふくらはぎ

椅子に座り、片方ずつ交互に行う。膝を伸ばし、つま先を顔の方にむけたまま、下肢全体を上げた状態を保つ。保つ時間は可能な範囲。徐々に時間を延長する。左右合計1分間。

③ 太ももの裏側の筋肉（ハムスト

リングス

立った姿勢で、ベッドの下の部分に足首の後面をひっかけ、脚で持ち上げる感じで力を入れ5秒。これを3〜5回繰り返す。

④ 腸腰筋(骨盤と腰椎をつなぐ筋肉)

椅子に座り膝に手を置いて「もも」を上へ上げながら、片手で上から膝を押す。3秒。これを片足ずつ五回繰り返す。

(上から押す力に抵抗することで筋肉は運動しています。)

①〜④の運動は、股関節の動きを助け、しゃがむ、立ち上がり、長時間の歩行や階段の昇降がより楽になると思います。つまづき易い、疲れやすい、足腰が弱くなったと感じた方は、是非挑戦してみてください。

最後に大切なことを。

効果を実感するには、これらの運動は、毎日コツコツと続けることだと思います。マイペースで・・・前々回のスロートレーニングと合わせて実践してみてください。

”今 “の自分が、これから先の自分を作るのだと思うと他人ごとではないですね。ゆっくり頑張ります。

なべさんの「令和 病床六尺」⑪

〓私の好きな俳句「渥美清の俳句その①」〓

渡邊一雄

今月はアマチュア俳人の句をご紹介します。

芭蕉とか高浜虚子、近くはブレバトで有名な夏井いつき等は専門俳人と呼ばれます。専門俳人は素晴らしい句を作りますが一般的には判りにくい俳句が多い。アマチュア俳人の俳句は分かりやすく、自分でもこれ位なら出来るぞと思われる句がある。個性の強い作家とか俳優の俳句はその人物を想像しつつ読むと実に面白い。そこで今回は芸名「渥美清」俗名「車寅次郎」本名「田所康雄」俳号「風天」をアマチュア俳句の代表としてご紹介したい。渥美清は「男はつらいよ」で大人気の俳優だったが個人的には淋しがりで友人にも私生活を一切明かさないう人だった。趣味としてひっそり俳句を作っていた。この句を読んで、私もやってみようと言う人が出てきたら嬉しい。私の一句も入れて置きますので当てて下さい。



- ① 好きだから強くぶつけた雪合戦
- ② 赤とんぼじつとしたまま明日どうする
- ③ 初めての煙草覚えて隅田川
- ④ 跨ぐらに巻き込む布団眠れぬ夜
- ⑤ 秋日和終のすみかを決めて来る
- ⑥ 鍋持っておでん屋までの月明かり
- ⑦ お遍路が一行に行く虹の中
- ⑧ 蓋明けたような天で九月かな
- ⑨ かばかばと音おそろしき鯉のぼり
- ⑩ そば食らう歯のない婆や夜の駅

解答⑤大王



②はとても表現が面白くて思わず微笑んでしまいました。

内田

渥美清さんは『私生活』を全く語らなかった役者として知られています。晩年は俳句を趣味とし、『アエラ句会』（AERA 主催）において『風天』の俳号で句を詠みました。

— 渥美清さんの実像 —



「寅さん」の演技で見せる社交性のある闊達さとは対照的に、実像は公私混同を非常に嫌い、他者との交わりを避けていた。「男はつらいよ」のロケ先で、撮影協力した地元有志が開く宴席に一度も顔を出したことがない話は良く知られており、身辺にファンが近寄ることも嫌っていた。

タクシーで送られる際も「この辺りで」と言い、自宅から離れた場所で降りるのを常としていた。さらに渥美は亡くなるまで芸能活動の仕事を一切プライベートに持ち込まなかったため、渥美の自宅住所は芸能・映画関係者や芸能界の友人にも知らされていなかった。

家族構成は妻と子供2人だが、原宿に「勉強部屋」として、自分個人用のマンションを借りており、そこに一人籠っていることが多かった。長男の田所健太郎が「親族の立場」で公の場に顔を出すのは渥美の死後だった。

渥美自身の結婚式は親族だけでささやかに行き、仕事仲間など呼ばなかった。芸能記者の鬼沢慶一は招待され友人代表として出席したが、鬼沢はその事を渥美の死まで公表することはなく、渥美の没後にその時の記念写真と共に初めて公開した。

結婚まで秘密にしていたため、没する数年前でも渥美が独身と思っていた人が多かったようである。渥美は新珠三千代の熱狂的ファンを自称していたため、結婚の際は『新珠三千代さんごめんなさい。』の迷コメントを出した。

芸能界の関係者ともプライベートで交際することはほとんどなく「男はつらいよ」シリーズで長年一緒だった山田洋次や、黒柳徹子、関敬六、谷幹一でさえ渥美の自宅も個人的な連絡先も知らず、仕事仲間は告別式まで渥美の家族との面識はなかった。

これは渥美が生前、私生活を徹底的に秘匿し、「渥美清＝寅さん」のイメージを壊さないためであった。このきっかけは、街を歩いていた時に、見知らぬ男性から「よお、寅」と声をかけられてからの事だと語っている。実生活では質素な生活を送っていたようで、車は一台も所有しておらず、仕事での食事も店を選ばずに適当な蕎麦屋で済ませていたという。

長男の田所健太郎は、ニッポン放送の入社試験の際、履歴書の家族欄に『父 田所康雄 職業 俳優』と書いたことから、採用担当者は大部屋俳優の息子と思っていたが、後に渥美清が彼の父親として来社し社内は騒然となった。

（以上、渥美清 - Wikipedia より抜粋）

※今回渡邊先生が寅さんの俳句を紹介下さいましたので此方を載せてみました。 内田

10月「役員会」報告

日時 10月7日(木) 10時～12時40分

場所 ココネリ3階 研修室4

司会 山崎

出席者 保坂・青木・内田・

橋本・土橋・濱・横田・山本・

丸山・山崎

●議案

① 9月行事報告

「シルバー・コース」 「まゆの会」は実施

尚、「やすらぎ会」、「おしめたたみ」、

「きららカレー作り」、「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」、「シ

ネマクラブ」はお休み。

② 10月行事予定(実施予定

分のみ)

「まゆの会」 10月4日(月)

ココネリ、「シルバー・コース」

10月6日(水)、20日(水) 生涯

学習センター、「読書サロン」 1

0月12日(火) ココネリ

「シネマクラブ」 10月16日(土)

ユナイテッドシネマ豊島園

「太極拳健康体操」 10月29日

(金) ココネリ

③ 11月ニュース関係

・ニュース内容と分担を確認

「巻頭言」は山崎役員

11月行事案内の確認

④ その他

次年度(2022年度)の活動計

画の検討(看板イベント企画、各

種例会の実施立案等)

特に「みんなのおんがくかい」は

新たな内容で実施継続する方向で

今後検討

・年末年始の行事(新年会等)に

つき検討(内田役員と土橋役員で

日時・場所等を提案)

・現在の会員総数118名(会費

徴収ほぼ完了)(山本役員報告)

*次回役員会 11月4日(木)

ココネリ研修室3

*校正 11月18日(木)

ココネリ研修室3

*印刷・発送 11月24日(水)

生涯学習センター教室1

(報告) 山崎



《健さんの試写室便り》

第110回 高田健治

「燃えよ剣」

武州多摩郡(東京日野市)のバ

ラガキ土方歳三は、ケンカと女遊

びに明け暮れ、切れ長の目を持つ

男ぶり武士になると言う夢を胸に、

近藤勇ら同士と京都へ向かう。幕

府の後ろ盾で京都市中警護の新撰

組を組織、副長として類稀な手腕

を發揮。大政奉還・維新後には賊

軍とされ、洋装にピストル姿で、

旧幕府軍と共に関東東北各地で歴

戦、函館まで逃れ「蝦夷政権」を

樹立したが、五稜郭で新政府軍に

敗れ、34歳にして戦死。

土方歳三は幕末の京都で武州

榛沢郡(埼玉深谷市)出身の渋

沢栄一とも会っている。歴史は

勝者によって語られるが維新

後の新政府樹立の様子は「青天

を衝け」で放映中。

岡田准一、鈴木亮平等が熱演

東宝 監督 原田眞人

10月15日 公開 星 4つ

「アワー・フレンド」

ジャーナリストのマットと舞台

女優の妻ニコルは二人の娘を育て

ながら懸命に生きていた。だがニコルが末期癌の宣告を受け一家の生活は一変、妻の介護と子育ての負担にマットは押しつぶされそうになる中、かつて人生に絶望した時二人から救われた親友デインがやって来る。2年に及ぶ闘病生活、3人の想いと苦悩が交錯していくなか彼らが見つけた希望とは……

米 監督

ガブリエラ・カウパーズエイト

10月15日 公開 星 4つ

「スウィート・シング」

母に出ていかれた父は酒に逃げ

る日々を送り、母の今の恋人は粗

暴なマッチョ男。ビリーは15歳

の少女、弟ニコは11才、父がア

ル中で強制入院措置となり二人は

母の暮らす家に、そこで近所のマ

リクと友達になる。ある日母の恋

人の行動がきっかけで3人は逃亡

し、冒険の旅に出る……。

世界はこの上なく悲しい、でも

幸福な一日はある。全ての大人

に子供時代のひらめきを想い

起させる、この上なく楽しいフ

アンタジー。

米 監督 アレキサンダー

ロックウエル

10月29日 公開 星 4つ

●第6回 読書サロン報告

山崎 隆司

コロナ感染が続く中、4月開催以来半年ぶりに読書サロンが、10月12日(火)「10時〜11時30分」

ココネリ研修室で参加者7名(浦部、八木、丸山、青木、土橋、橋本、山崎)で開催されました。

読書サロンは、昨年10月13日に健生会の新しいサークル活動として、「読書を通じて会員同士が語り合い、又、近況を語り合ったりして親睦を図る」ことを目的に発足しました。

今回も最近読んだ本の紹介や、コロナ感染が収束に向かっている状況への期待や、最近起こった地震についての備えや過去の体験等参加者が日頃の生活の中で関心のある出来事等について意見交換をして親睦を深めました。

又、佐藤愛子氏(98歳)や瀬戸内寂聴氏(99歳)等の100歳に近い女性を書いた書籍から元気を貰っているとの意見や、日常生活の中で図書館を有効に活用している等の意見が披露されました。特に、練馬区内では光が丘図書館は施設が充実しているので活用

したら良いとの発言がありましたので是非一度訪ねて見てください。次回は11月9日(火)10時〜11時30分、ココネリ研修室3で開催します。参加費無料、友人と一緒にでの参加も歓迎ですので、積極的な参加をお待ちしています。



「チャリティーコンサート」のお知らせ

会員の田 偉さんの主催する東方文化芸術団の第二回チャリティーコンサートが12月20日(月)文化センター小ホールにて 6時(5時半開場)から予定されています。練馬区民の地域文化交流を目的にしており、内容は、津軽三味、日本舞踊、フルート演奏、民謡、石笛、琵琶、馬頭琴、変面、話劇など多岐にわたりゲストとして島田陽子氏を予定しています。5月の「みんなのおんがくかい」で好評を博した変面なども再演されるので、健生会の会員で関心のある方は直接、練馬文化センター窓口で切符を購入してください。扱いは窓口のみで、一人 1000円です。



『まゆの会の部屋』

柳瀬 紀子

先月から二カ月にわたって「ピエロのブローチ」をご指導くださった小泉さんと樋口さん、本当にありがとうございました。感想は来月号ニュースに掲載予定!お楽しみに♡ おかげさまで作業は楽しく順調に進み、今月はあつという間に完成となりました。皆さまの手際の良さにはびっくりです。手足のパーツを組み合わせる時は皆一様に悩まれて、でも試行錯誤の末に出来上がった「私のピエロ」はそれぞれに可愛くて、胸につけたお姿はお洋服とのコーディネートまでバッチリでした。次回は木目が美しい、うるし塗りのペンダントを作ります♪

♪11月のお知らせ
日時 11月1日(月) 1時〜
会場 ココネリ多目的室1+2
作品 うるし塗りのペンダント
柳瀬 080 5417 7790



2021年（令和3年度） 11月 行事案内

- ▼ 1日（月） 13:00 「まゆの会」 ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 3日（水） 13:30 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
- ▼ 4日（木） 10:00 「役員会」 ココネリ・研修室3
- ▼ 9日（火） 10:00 「読書サロン」 ココネリ・研修室3
- ▼ 17日（水） 10:00 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
- ▼ 18日（木） 10:00 「校正」 ココネリ 研修室3
- ▼ 19日（金） 10:00 「歩こう会」 西武線石神井公園駅東口バス停前集合 詳しくは下記の案内参照
- ▼ 24日（水） 10:00 「印刷、発送」 生涯学習センター教室1
- ▼ 26日（金） 10:00 「太極拳健康体操」 ココネリ研修室1 東
- ▼ 30日（火） 10:00 「まゆの会企画」 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。

◆ ボランティア活動

◆ ニュース（割付・校正） 10名

9月21日（火）各自パソコンで
青木玲子 保坂武雄 内田稚代
山崎隆司 土橋昌子 丸山英子
浜寿美子 横田邦彦 橋本 光
山本 均

◆ ニュース（印刷、発送） 15名

9月29日（水）学習センター
保坂武雄 青木玲子 内田稚代
落合澄子 土橋昌子 柳瀬紀子
横田邦彦 山本 均 坂本あや子
田中節子 荒 京子 八木ふみ子
橋本 光 高山節子 館岡美智代

◆ 美術館・庭園「歩こう会」

Ⅱ いわさきちひろ美術館と

秋の井草森公園Ⅱ

日時：11月19日（金） 10時～14時

集合：10時 西武線石神井公園駅東口バス停

前集合（バスで向かう）

* 健脚で詳しい人や新宿線上井草駅が便利な人は10時半に直接美術館へ。

* 絵本の原画やミュージアムショップをゆっくりと鑑賞。

入館料：1000円、 65歳以上800円

ランチ：ちひろカフェ又は周辺レストランにて

申込・問い合わせ

☎ 090 4000 1215 土橋
090 9833 8815 保阪



編集後記

夏の賑わいも終わり、紅葉を心待ちにしている中で、10月13日に娘と車で光が丘にいきます「四季の香ローズガーデン」に行ってみました。バラの花がほぼ5分咲きで結構種類もあり綺麗でした。平日でしたが、訪れている方も大分おり、中央にはバラを背景に、ハロウィンの仲間たちが勢ぞろいして飾られていました。其れを見て、以前カナダ旅行した時、各家庭の玄関横などに秋収穫された野菜等と一緒に豪華に飾られていたのを思い出しました。秋は収穫される野菜、果物が多く、特にキノコ類、イモ類、栗、ハス、長芋等々、果物では梨、ブドウ、柿、リンゴ、みかん、キウイ、洋ナシ、イチジク等々、果物好きの私にはうれしい限りで常備4、5種類は買っておきますが果物は糖分が多く食べすぎはよくないのを解っているが制限できない私です。今月号の巻頭言に山崎役員が相撲のことに触れていますが、私も大好きで相撲場所がある時は必ず観て一喜一憂しています。渡邊先生の俳句欄も今月は渥美清さんの俳句の原稿が寄せられましたので、渥美さんは俳句もなさる方だったのだ！と恥ずかしながら今回知った次第です。皆様はご存じだったと思います。が・・・そこで興味が湧き、調べたのを3ページに記載しました。コロナ禍も段々沈静化に近続きそうですがここで油断はできませんので対策は今迄同様にしつつ、健生会活動でお休みしていたサークル、「歩こう会」「読書サロン」「太極拳健康体操」等、再開しましたので、是非皆様の参加をお待ちしております。