

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. 443号

2021・12・1
発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



師走の嘸

役員 山本均

今年も早や師走となり、初雪の便りを聞いたり初霜や初氷を目にする時節となりました。

近くのスーパーには鍋料理やおでんの材料が賑やかに並んでいます。コロナに始まりコロナに翻弄された一年でしたが皆様がいかにお過ごしでしょうか。毎年師走になると

- ・火の用心
- ・つけ払い
- ・除夜の鐘

等の言葉が頭に浮かんできます。まず火の用心。この時期怖いのは何と言っても火事で、乾燥した気候に強風が加わると火の勢いは一段と強まります。火の用心の夜回り活動を昔から変わらず行っている地域がありますが、拍子木を叩

き（あるいは近隣への気遣いから叩かずに）、掛け声をかけながら町内を回って注意を呼びかけることは社会を皆で守り助け合うという共助精神にもつながります。

因みに関西より西での掛け声は「火の用心さっしやりましょう」だそうです。優しいですね。

次につけ払い。社会生活を行う上で重要なお金の期日精算です。日常の売掛金、買掛金などを精算するのは大切な作業ですが、これは本来お金の限りません。折に触

れて身の回りの有形無形の資産や負債等を整理しておくことは安心・安全を基本とするライフスタイルには欠かせません。そして除夜の鐘。百八つの煩惱を一つ一つ取り除くことを願うとさ

れています。煩惱が多いと思う人もそうでない人も、鐘の音を反省のきっかけとして今年の想いを次

年へと繋げ、更には新しい楽しみや生きがいの発見に結び付けたいものです。ところで江戸、明治を発祥とする古典落語の嘸にそれぞれの言葉がキーとなっている名作があります。例えば

- ・「二番煎じ」（火の用心）
- ・「掛取万歳」（つけ払い）
- ・「芝浜」（除夜の鐘）

などの演目があり、古今の名人上手たちはこの時期に競って高座にかけ、観客は目の前の演者とともに、あるいはラジオ・テレビを通して楽しんできました。時代によって細かい部分は変化しているものの基本的な筋書きは当時のままであり、今も昔も人の生活感覚は大きくは変わっていないのかもしれない

落語は名人である同じ演者の同じ話を何回聴いてもその都度面白さを新発見するという不思議な

芸能だそうです。聴き手が演者の話し方やストーリーにに応じて登場人物や背景を頭の中で独自に想像するため、その時の演者聴き手の調子や気分によって双方の感じ方が微妙に変化することが一因かもしれませぬ。面白さはこの相乗効果の中に数多く隠されているのでしよう。また、「聴きながら登場人物や背景を想像する」ことは脳の活性化、老化防止にとっても役立つと言われています。楽しみながら笑いながらの一石二鳥、こんなことを考えながら嘸を聴てみるのも良いものです。

比較的柔らかい日差しを伴って推移してきた気候もこれからよいよ本格的な冬型に変化します。昨年は自粛していた忘年会、クリスマス会や大掃除などの年末行事が目白押しといった方もおいでになると思いますが、引き続き基本的なコロナ対策を行うことはもとより予防接種などのインフルエンザ対策や防寒を怠らずに、無理せず楽しく冬を過こしましょう。



●健康だより

練馬区立はつらつセンター

看護師 尾崎 幹子



「呼吸」について

呼吸の大切さを意識することありますか？ 激しい運動の時息切れがした時には呼吸を感じますが、普段は特に意識しないと思います。

最近、長距離歩き、階段昇降で息切れ・動悸がしやすくなった、外出が億劫に感じる等ありませんか？ 「速く・浅い呼吸に」なっていないませんか？

普段から・日常生活に「ゆっくり・深い呼吸」を取り入れ、呼吸機能維持・向上をさせ、安定した健康生活を目指したいものです。

1. 呼吸とは、

酸素を体に取り入れ、二酸化炭素を出すことです。呼吸をしなければ、生きていけません。

空気は、鼻・気管・気管支(気道)

を通り肺に入ります。吸ったばかりの酸素と全身巡った血液の二酸化炭素を肺で交換(ガス交換)し、二酸化炭素を吐き出します。酸素を多く含んだ血液は心臓の力によって全身の細胞に送ります。無意識に行われてい

ますが、呼吸は意識的に調節することができません。

2. 加齢による呼吸機能低下

加齢により、肺機能は低下するといわれています。加えて猫背など姿勢が肺の動きを制限し、「浅く、速い呼吸」になり十分な空気の呼吸が保たれず、心臓にも負担がかかり、息切れ・動悸を感じるようになります。

3. ゆっくり、深い呼吸の勧め

「ゆっくり深い呼吸」を「長生き呼吸法」として、自律神経を整えて心身を安定させる最良の方法として推奨されています。(順天堂大学医学部教授 小林弘幸)

●背筋を伸ばし肺が拡がりやすい姿勢をとり、ゆっくり、大きく息を吸い込む。より十分に酸素を取り入れることができます。●常時姿勢に気を付けること。(背筋を伸ばす)

●「ゆっくり深い呼吸」は、自律神経のバランスを整え、血圧の安定、腸の運動調整、免疫力を高めることにつながる。(参考：小林教授)

何時でも、何処でも、誰でも呼吸は意識的に調整できる生命維持機能です。意識して「ゆっくり・深い呼吸」を生活に取り入れましょう。

参考文献「長生き呼吸法」

著者 小林弘幸

●読書サロン報告

役員 山崎 隆司

11月9日(火) 10時～11時30分、ココネリ研修室で開催されました。(参加者5名 浦部、館岡、橋本、土橋、山崎)

参加者同士で最近読んだ本の感想や持参した本の紹介があり、中でも動く絵が見られる珍しい本や百貨店のカタログ(食品等)を集め眺めたりする意外な趣味が披露されました。

今回は、日常の食生活の工夫や健康を保つコツ、不用品の整理やりサイクルの工夫等も紹介され、参加者同士、日頃関心の深い話題でサロンの雰囲気で大いに盛り上がりました。

又、著名な人物として、白洲次郎(吉田内閣のブレイン、奥様は白洲正子)、緒方貞子(元国連難民高等弁務官、瀬島龍三(山崎豊子作の不毛地帯のモデル)、等が話題に上がり、終活に向けて「断捨離を進める本」、猫好きの方には「猫からのラブレター」、重松清作「十字架」等の本が交換され、和やかな雰囲気で開催しました。

次回は、12月14日(第二火曜日) 10時～ココネリ研修室です。

初めての参加者大歓迎です。最近の日常生活での関心事や世の中の話

題について自由に意見交換し、健生会会員同士の親睦を図ってください。お待ちしております。

コロナ感染も収束の気配が見えてきた様子ですが、寒い冬場に向かってまだまだ油断ができない状況であります。健康にご留意の上、良い歳末をお迎えください。

◆……………◆

●太極拳体操報告

指導者 丸山 英子



昨年12月に会員の健康維持を目的に発足したものの、コロナ感染の影響で延期が続いていた太極拳健康体操が、久しぶりに10月29日(10時～11時30分)にココネリ研修室で実施されました。

参加者10名が体を動かす気持ち良さを体現し、和やかな雰囲気の中で行われました。

初めて参加した会員も多く、会員同士の親睦も図れました。

今後も毎月第4金曜日を原則として実施されますので是非、ご参加ください。

この太極拳健康体操は、体力を問わず力を抜いてゆっくりとした動作

で演じますので、動きやすい服装(自由)で、運動靴で参加できます。次回は11月26日(金)10時〜ココネリ・研修室1です。多くの会員の皆様のご参加をお待ちしています。

話のひろば



今のわたし

中村 みよし

十一月二日に八十八才になった。まず々元気でと言いたいたいところだが先月、夜道で転んでしまい顔面を打ち、右手首を捻ってしまった。腕の骨と脳に異常がなく助かった。これからは、今まで以上に転ばないように注意していこう。そして好きな書道と音楽を思いっきり楽しんでいきたい。個人的に応援する人も増え、毎週のようにコンサートに行っている。

シルバー・コーラスと第九合唱を楽しみ、個人レッスンで勉強した。ピアノと歌は、二年に一度の妹の発表会に出演、二女のフルートも合わせてくれる。

コロナが終わって、九十才の個展を我が家で開くのが夢。夢は夢で終わっても無いよりはマシ!!



《健さんの試写室便り》

第111回 高田健治

「テラー・人生の仕立屋」

アテネで36年間高級スーツの仕立屋を父と営んできたニコス、だが不況がギリシヤを襲うなか店は銀行に差し押さえられ、ショックで父は倒れてしまう。ニコスは、なんと手作りの屋台で移動式の仕立屋をはじめ。しかしスーツは全く売れない。そんなある日、ウエディングドレスを作れるかとのオファーが入る。今迄紳士服一筋のニコスだったが思い切つてドレスづくりに挑み隣人の母子に手伝つて貰い女性服の仕立てを学ぶ。

変化を受け入れ前向きに生きるヒントと希望に満ちた感動の物語。ギリシヤ 監督
ソニア リザ ケンターマン
現在公開中 星 5つ

「軍艦少年」

長崎 軍艦島の見える街で暮らした高校に通う海星と小さいラーメン屋を営む父の玄海。最愛の妻を亡くし酒におぼれる父と、母を亡くしケンカに明け暮れる海星は互いにいがみ合っていた。ある日海

星は父と母が生まれた軍艦島に二人の大切なものがあることを知る。一方玄海は仏壇に一通の手紙がある事に気付く・・・。

大切な家族を失った親子が生きる意味を見出していく珠玉の物語。制作 エノン 監督
ゆき サイトウ
12月10日公開 星 4つ
「パーフェクト・ノーマル・ファミリー」

デンマーク郊外で暮らすエマは地元のサッカーチームで活躍する11歳の少女、幸せな日々を送っているある日、親から「離婚する」と告げられる。理由はパパが女性として生きたいからだだった。それって何・・・いくつもの疑問が浮かびパニックになるエマ、やがて手術を受けると言うパパに戸惑うばかり。幾多の葛藤の果てに気付いた、自分の気持ちとは・・・?

新人女性監督が実体験に基づいて紡ぎあげた、切なくも愛おしい家族のカタチ。
デンマーク
監督 マルー・ライアン
12月24日公開 星 4つ

◎お願い。最近、大手映画会社では試写会を縮小、テレビ宣伝を拡大する傾向にあります。僕の所属するシネマ倶楽部が提供する試写作品の内容が独立系の作品に傾斜せざるを得ません。又、健生会ニュースに高品質な作品をお届けするためには面白い作品は公開中のもも紹介したいと思えます。宜しくご愛読お願い致します。

◆「シネマクラブ 鑑賞会」

日時 12月16日(木)

場所 ユナイテッドシネマ豊島園

鑑賞作品及び集合時間は

お問い合わせ願います。||

|| ランチは健さんを囲んで

鑑賞作品を語り合います||

担当までお問い合わせください。

☎090 9833 8815 保坂

☎090 5319 6583 泉

◇「シネマクラブ」は

健さんを囲む映画好きの集い。

原則2カ月に一度集まります。

「シネマ鑑賞会」と

「シネマ例会」です。

映画ってイイですね〜!

何方も自由に入れます、

是非ご参加下さい!



●「シネマクラブ鑑賞会」報告

シネマ担当 泉 芳子

10月18日(月) 6名参加
ユナイテッドシネマ豊島園

鑑賞作品「燃えよ剣」

原作司馬遼太郎、監督原田直人、主演岡田准一のめっちゃやめちや強い殺陣さばきの、この映画はクラクインから約3年後にやつと公開されました。

約160年前の黒船来航によつて揺れに揺れた幕末の日本で農民出身の土方歳三は武士になる志を抱いて京都に入り將軍護衛の爲の新撰組に入隊し活躍します。有名な池田屋事件のシーンは時折目を伏せたくなる壮絶な場面もありますが、鈴木亮平、柴咲コウ、山田涼介等の俳優陣によつて絢爛豪華な大作となっています。世に歳三は鬼の副長と言われますが、普段は周りに人の集まる優しい人物であった。五稜郭の戦いで絶命、「よもや身は蝦夷の島辺に朽ちぬとも魂は東の君やまもらむ」と詠み義を重んじ、最後まで武士らしく生きた事に多くが魅了されます。鑑賞後は木漏れ日の下、スタバのテーブルを囲み、楽しく有意義な歓談の時を過ごしました。

🌸『まゆの会の部屋』

柳瀬 紀子

11月のまゆの会は、いつもの布と糸のお裁縫から少し離れて、木製ペンダント作りを楽しみました。木の温もりや年輪の美しさに触れ、やすりを使って磨いたり、うるしを塗り重ねて色の変化を調整したり、金粉でお化粧したりと、いつもと違った手作りの楽しさをご堪能いただけたと思います。新しい事・変化のある体験で人生をより豊かにしていきたいでしょう!!

今回は、帯地で「ふくら雀のお正月飾り(壁掛け)」を作ります。華やかで縁起の良い帯結びの飾りで、新しい年を迎えましょう♪

♪12月のお知らせ

日時 12月6日(月) 1時〜

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 ふくら雀のお正月飾り

持ち物 洗濯バサミ6個、帯締め

木綿糸(黒・白)、太い針

指ぬき、物差し

柳瀬 080 5417 7790



✿「小さなピエロのブローチ」

「まゆの会」指導 小泉多喜子

二回に渡つて皆さんとピエロのブローチを作るようになりました。

大変かなと内心思いました。型紙を布に写し手足顔のパーツを全部返し縫いをする細かい作業です。話し声が全く聞こえない集中力。組立てをしピエロらしくなりひとりひとり個性的なピエロが出来上りました。「私のピエロが一番かわいい」と、さっそく胸につけ笑顔で終わることが出来ました。

先生、皆さま、有難度うござ居ました。

「まゆの会」指導 樋口朝子

コロナの緊急事態宣言が解除となつた十月四日は一つの教室で、ピエロのブローチを仕上げることにしました。

皆さんそれぞれ好みで選ばれた柄なので本当にお似合いのかわいいピエロのブローチが出来上がりしました。私は初めて指導する体験をさせていただくこととなり説明がうまく出来たとは思えません。襟元にブローチを付けて笑顔で「ありがとうございます」の言葉が聞けて本当に良かったと思うと同時にホッとしました。

夜には、濱先生からお礼の電話を受けて疲れも取れました。皆さまありがとうございました。



* * * * *

◆「やすらぎ会」活動再開

切手整理のボランティア活動をしている女性だけの会です。

整理した後で、お茶を頂きながら、楽しくお話しをしたり年に1度の旅行もあります。お仲間に入りませんか。活動は練馬区立産業プラザ(ココネリ)3階

・令和3年現在のメンバー紹介

- 荒 京子 石毛栄子 八木ふみ子
- 橋本妙子 桜田末子 内田まさ子
- 松島久米 安岡良子 西村富美子
- 篠崎玲子 千葉アキ 橋本光

代表 橋本光 090・5314・5082

合計12名です

11月「役員会」報告

11月4日(木) 司会 橋本

ココネリ・研修室3

出席者 保坂・内田・青木・土橋
濱・山崎・横田・山本・丸山・橋本

●10月行事報告

緊急事態宣言解除に伴い実施。

「まゆの会」「まゆの会・企画」

「読書サロン」「シネマクラブ」

「シルバー・コース」「太極拳

健康体操」

その他のサークル・ボランティア

活動はお休み。

●11月行事予定

11月1日(月)「まゆの会」

3日(水)・17日(水)

「シルバー・コース」

9日(火)「読書サロン」

19日(金)「歩こう会」

ちひろ美術館・井草森公園

26日(金)「太極拳健康体操」

30日(火)「まゆの会 企画」

その他のサークル・ボランティア
活動はお休み。

●12月ニュース関係

(1) ニュース内容と分担の確認

* 分担表の内容で了承。

(2) 12月行事案内について

* 感染防止策を講じ実施予定。

(3) その他

* 「健生会」現状の課題を役員等

の意見を纏めた。「NPO法人

健生会2022年度計画案」

を参考に対策を協議。

* 「みんなのおんがくかい」の

新たな企画について意見交換。

実行委員として保坂、青木、山

本、濱を選び、12月に社協

へ助成金申請予定。

* 慰労会、新年会の開催準備。

* 新年会を3年ぶりに実施と決

定。木曽路谷原店 1月31

日 詳細は内田副会長担当とし

た。

○ 次回の役員会

* 役員会12月2日(木)

ココネリ・研修室3 10時

* 校正12月21日(火)

ココネリ・研修室4 10時

* 印刷・発送 12月28日(火)

生涯学習センター 10時

(報告) 橋本



なべさんの「令和 病床六尺」 ⑫

〓 私の好きな俳句「渥美清の俳句その2」〓 渡邊一雄

先月号に「秋日和終のすみかを決めて来る」という私の句を御紹介した。これは私が退院後いろいろ考えて勝どきにある有料老人ホームに入ることにしたと言う私のメッセージで人生の最終段階で何処で住むか、そこでどう生きるかは相当難しい問題ですね。結核で長く入院していた渥美清の俳句で「冬の蚊もふと愛おしく長く病み」と言うのがありますが長く入院していた私にはよくわかる俳句です。生命の大切さを知り部屋で時々見つける「ゴキブリ」にも上手く生きていけよと声かけたい気分です。もう早や12月「ただひとり風の音聞く大晦日」はひとりものにうつつけのしみじみとした句で寅さんヤルジャンと言いたくなります。私の句も一句入っていますので探して下さい。

- ① さくらしあわせになつておくれよ寅次郎
- ② 小春日や柴又までの渡し船
- ③ 年賀だししのぶちいママのいる場末
- ④ 冬めいてシヨンベンの湯気ほつかりと
- ⑤ 霜ふんでマスクの中で歌うたう
- ⑥ 冬の蚊もふと愛おしく長く病み
- ⑦ 杖ついて今日も出会えし曼珠沙華
- ⑧ 夢で逢うふるさとの人みな若く
- ⑨ ただひとり風の音きく大晦日
- ⑩ 冬の朝ひとりごといつて着がえてる

渡邊先生へ

解答の大王

退院おめでとう 嬉しいお知らせです

いっぺい

渡辺先生は長期入院治療中でしたが

11月11日に退院なさいました。

難病との辛い闘い、よく頑張りましたと皆で褒めて差し上げましょう!! 内田



- ▼ 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3
- ▼ 6日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 13日(月) 10:00 「まゆの会・企画」ココネリ・研修室5
- ▼ 14日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ・研修室3
- ▼ 15日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 16日(木) (要問合せ) 「シネマ鑑賞会」ユナイテッドシネマ豊島園
- ▼ 20日(月) 9:00 「大江戸花めぐり」練馬駅大江戸線改札口
- ▼ 21日(火) 10:00 「校正」ココネリ・研修室4
- ▼ 24日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ・研修室1東
- ▼ 24日(金) 13:00 「やすらぎ会」ココネリ・研修室3
- ▼ 28日(火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター教室1



発送後 発送者慰労会 12:00

※「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」はお休みです。

＊ ＊ ＊ 大江戸花めぐり ＊ ＊ ＊



▼日時：12月20日(月)

▼集合場所：練馬駅大江戸線改札口 9時集合

※三田線・日比谷駅(東京国際フォーラム方面改札出口)にて
10時、市川先生と合流

▼参加費：3,500円

▼食事：イタリアン(大手町) 予定

▼参加者は事前電話予約 申込先 土橋 03-3970-3451
当日連絡先 青木 090-4063-7545

▼締切12月12日(日)

▼当日持参するもの：封筒に参加費を入れ 〒・住所・氏名・
電話番号を記入してお持ちください。

尚、以前参加なさった方はクリアファイルをお持ち下さい。



- ◆ボランテティア活動
- ◆ニュース(割付・校正) 5名
10月19日(火) ココネリ
保坂武雄 内田稚代 土橋昌子
橋本 光 丸山英子
- ◆ニュース(印刷・発送) 14名
10月27日(水) 学習センター
保坂武雄 青木玲子 内田稚代
山本 均 柳瀬紀子 土橋昌子
高山節子 浜寿美子 坂本あや子
田中節子 荒 京子 八木ふみ子
橋本 光 落合澄子

▼訃報のお知らせ

田中 節子 様

11月逝去 80才

ニュース・発送委員として積極的に
ご活躍頂いた方です。

心からご冥福をお祈り申し上げます。



編集後記

街路樹も葉を落とし冬の訪れを感じ
るこの頃、皆様お変わりなく
お過ごしでしょうか、今年もとうとう
残りひと月ですね。

2年余りコロナ禍に恐怖を感じながら
過ごしてきた毎日でしたが、
やっと収束に近づいて来ているので
少し気が楽になりましたが、でも
油断せずコロナ対策は現状通り！
ニュースに病床より俳句の寄稿を
下さっていました渡邊顧問は、難病
で長期入院生活を送っていました
が、退院という嬉しいお電話を頂き
ました。又2年ぶりに「大江戸花め
ぐり」も行うことが出来ます。各サ
ークルも再開してきていますし、
来春、新年会も1月31日に開催
の準備をしています。久しぶりに、
皆様にお会いできることを楽しみに
しております。皆様も是非ご参加
ください。そして会員の皆様、良い
お正月をお迎えください。