

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. 444号

2022・1・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



新年の挨拶を申し上げます

会長 保坂 武雄

皆さんお元気ですか！

年間ニュースで日本人として一番嬉しかったのは、大谷翔平選手の大活躍、健生会としては渡邊顧問のご退院です。6頁の俳句第13回をご覧ください。1年前集中治療室から出られて直ぐベッドで仰向けに俳句の原稿を書き始めたのです。

「世界の大変化と私達」

スマホの進化が全ての産業や働き方まで変えてしまい、留まることを知りません。地球温暖化対策も全ての産業を変えつつあります。間もなく、完全自動運転の電気自動車で温泉にも行けます。良かったな〜長生きして〜。

コロナが変化を加速させています。オミクロン株Ⅱ「変異が常態化」

新型コロナウイルスは突然変異で生じますが、あちこちでこうも変異では何と言うべきでしょうか？症状が比較的軽く、罹った人が気づかず周りに移してしまう為感染力が強い。収束はまたもや半年・一年伸びます。百年前のスペイン風邪は変異を繰り返して軽くなって圧倒的多数に感染させ、インフルエンザとなつて残りました。

「健生会ルネッサンス」(仮称)

健生会は、会員同士が活動を通じて自分と皆で「健康生きがい」を追求しています。コロナによる休会がこれほど続いては影響大です。11月役員会で再出発に向けた健生会自体の「自己分析」を実施しました。

◎会員構成は

プラチナ会員90歳代10%、

ゴールド会員80歳代40%、シルバー会員70歳代40%、ユース会員40〜60歳代

10% (会員名称は仮) です。

新年会での80歳、90歳表彰者の写真を見るとなんとお元気で、美しい人達かと思えます。長期に健生会で活躍を続ける価値が

「人の為は己の為」と実感します。一方、ユース会員の方達は現役でそれぞれ個性的で我々が教えられ

る方ばかりです。

◎健生会の良い点は、40〜90歳代と幅広い世代が自主的に活動している事です。一方、◎健生会の改善すべき点は、主に3点です。

- ①活動が役員や発送委員主体で全会員まではいっていない。
- ②会員全体の高齢化と会員の減少が一層進んでいる。
- ③次世代への転換準備を進め

るべき。と言うものでした。
12月役員会で「課題解決策」を
来期政策に盛り込む。準備として
2点を直ぐに実施と決めました。

①全会員のアンケートを実施、
ご意見を伺い、活動と参加を促
進する一歩とします。

何が必要で何を希望するか、5
頁をご覧頂き添付のはがきにご
記入返信願います。

②「ユース会員」の皆様と
役員のミーティングを1月中旬に
お願いし、健生会のあり方、と
活動が若い層にも適するものと
するにはどうすべきか

ご意見アイデアを伺います。
「新会長をご紹介します」

私は本年3月末で会長を辞し、
役員として2年間残して頂き

「健生会の活性化とユース会員の
増強」に努めたい。将来プラチナ
会員となれば万歳です！

会長の若返りは次世代への移行で、一つの「改善策」です。私に代わる新会長は現役員の山本均さんと現在71歳、私のパワカレ同級生です。人格能力を備え、全役員の賛同を頂きました。15歳若返ります。新世代への第一歩です！



謹んで新年の

ご挨拶を申し上げます

皆様のご多幸とご健勝を

お祈りすると共に本年も

どうぞご協力のほど宜しく

お願い申し上げます

令和四年 元旦

NPO法人健生会 役員一同

名誉会長 青木 玲子

会長 保坂 武雄

副会長 内田 稚代

会計 山本 均

事務局 土橋 昌子

濱 寿美子

山崎 隆司

横田 邦彦

橋本 光

竹内 善治

竹内 律子

丸山 英子

顧問 渡邊 一雄

● 健康だより

練馬区立はつらつセンター

看護師 尾崎 幹子

「パ・タ・カ・ラ」って？

最近、ご飯を食べてむせる、せき込む、お茶でむせるなど気になるようになった方は少なくないと思います。加齢による嚥下機能の低下は、症状がないまま誤嚥を起こし、肺炎の原因にもなっています。嚥下機能の維持訓練を行って食事を楽しむためのものです。

1、加齢による機能低下

嚥む力の低下、舌の萎縮、唾液の分泌量の減少、咽頭反射、頸・肩周りの筋肉の低下によって嚥下機能が低下します。

2、訓練法

★口唇の運動…食べ物を口の中に保持し、送り込みを促す。

(方法) 開閉、突き出し、横引き
(パ・バ・マ、ア・イ・ウ)

★舌の運動…舌は唾液と食物を混合し、まとめて喉へ送り込む。

(方法) 舌を突き出す・ひっこめる。

上唇、下唇・左右の口角に舌先をつける。スプーンを舌で押す。
(タ・ダ・ナ・ラ、カ・ガ)

★咽頭・声門の訓練(息こらえ嚥下)

飲食ものが喉を通過するとき気管への吸い込みを予防できます。

(方法) 食物を使わずに大きく息を吸い込んで↓息を止め↓空嚥下をして↓その後息を吐きだす。(呑み込んだ後、息を吸わない)

これらの訓練は、一〇回を一セットとして一日3セットを毎日行います。

1. 日常生活での食事時の見直し

★テレビを見ながらの食事…食事に集中し、ゆっくり吞み込む。

★姿勢…顔を上向きにすると、気道が開いた状態になり、気管に入りやすい。

顎を引く(座椅子などにもたれる姿勢は誤嚥しやすい。)

★口内の清潔…誤嚥性肺炎の予防に、口内の清潔は不可欠です。

誤嚥は加齢とともに起こりやすくむせを感じないこともある現象です。

足腰の筋肉と同様に口唇、舌、喉の筋肉の強化、反射の訓練を行うことにより、予防することができま。訓練の機会はすでに多く経験されていると思いますが、おしく、食事を楽しめるように、今から備えましょう。

* 話のひろば

「コロナ下での感動や喜び」

会員・俳優 和田 幾子

一昨年のコロナ禍で舞台や仕事すべてがキャンセルになり自律神経失調症に罹り、心も身体もグチャグチャになりました。・が、漸うやく昨年の5月「語りの会」を演じました。10月には「みずずかる」の舞台公演も出来、勝手なもので身体も心も息を吹き返し、元気で舞台を務めることが出来、感謝・感謝でした！

私は観に来て頂くお客様に、感動や喜びを与えたい。・と思いがから演じております。・が、逆にお客様から感動や喜びを頂いている自分が居りました。

有吉佐和子の「出雲の阿国」の一説に「歌舞音曲で飯が食えるか？」という一説を思い出し、コロナ禍でいろいろ考えさせられ又自分の年齢を考慮して、演劇生活に終止符を考えたりました。でも、健生会ニュースを毎月読ませて頂き、皆様の素晴らしい生き方に、元氣と勇氣を頂き、皆様に負けないように、まだまだ頑張らねばと、新たに自分に言い聞かせている日々であります！



～・いわさきちひろ特集・～

「いわさきちひろの生涯」

保坂 武雄

歩こう会は、余り歩かないで、美術館訪問を行っています。近頃、練馬区立「牧野記念庭園」。豊島区立「熊谷守一美術館」、新宿区立「林芙美子記念館」などを訪問し、今年にはシネマクラブと共催で、国立「映画アーカイブ」等を予定します。

今回訪問は、平和を求め続けた、ちひろの心を感じるものでした。

「恵まれた少女時代」1918年生まれ、軍人で建築家の父と教育者で高い地位の先生だった母のもとに不自由な生活を送った。絵は天才で、書、ピアノを習いスキー、水泳、登山をこなす少女でした。岡田三郎助にデッサンや油絵を習い書家小田周洋に書を習い、何れも後の作品に実ります。

「厳しい戦争体験」多感な17歳から22歳で時代は暗転。1945年東京大空襲で家を焼かれ、終戦を迎え、軍人だった父と軍に協力した母は共に公職追放となり長野県松本市で開拓農民となる。軍での過ちへの贖罪の気持ちでした。「日本共産党入党、単身上京」ちひろは戦争の実態、自らの無知

を知り、松本市で開かれた共産党の演説会に感銘、入党。党主催の宣伝部芸術学校にて学ぶため上京。神田で人民新聞の記者として働きながら丸木俊（子）に師事し画家になることを決心。党のビラ配りなどしながら30歳になる。

「ちひろと善明の運命的な出会い」東大在学中共産党に入党した松本善明は卒業直後から議員秘書をしながら、神田支部で活動を始め、ちひろに出会い、自分より年下と誤解。30歳のちひろと23歳の松本は互いに好意を持ち結婚。二人だけの式を挙げ、交わした

誓約書

- 一、人類進歩のために最後まで結びあつて戦うこと
 - 一、お互いの立場を尊重し特に芸術家としての妻の立場を尊重すること
 - 一、健康的な財政を実行すること
 - 一、土曜日に以上のことを確認点検すること 松本善明 松本知弘
- ちひろの収入で暮らしたが、1952年善明が弁護士となり、練馬区下石神井に居を構える。善明、ちひろの子孫。長男 松本猛は随筆家で館の運営と著書多数。その子、松本春野は絵本作家として注目され活躍中。

●「歩こう会」報告

土橋 昌子

久しぶりに歩こう会が再開されました。11月19日、10時に石神井公園駅をバスで出発し、10名の方々と「いわさきちひろ美術館」に行ってきました。赤ちゃんと連れでも安心して利用できるように「子ども部屋」も用意されていました。

いわさきちひろは、子供を生涯のテーマとして描き続けた画家でした。子供のあらゆる姿を描き出し、母親として子供を育てながら、子供のスケッチを積み重ねる中で生まれました。

日本の伝統的な水墨画の技法にも通じる、にじみやぼかしを生かした独創的な水彩画には、戦争体験したちひろが「世界中の子供みんなに、平和と幸せを」と言う言葉を残しています。

ちひろが描いた子供や花は、今も命の耀き、優しさを、人々の心に輝き続けていると思います。見ていると思わず笑みがこぼれるやさしい絵の数々は、コロナ禍の生活で、閉ざされていた心が暖かく動き出した様に思えました。

いわさきちひろ美術館

参加会員の感想文



✿ 菅原美沙子

練馬区に以前からありながら、なかなか鑑賞する機会がなかったので、歩こう会で計画して頂き、参加する事が出来ました。

上井草の住宅街にある美術館はかつて、「いわさきちひろ」が自宅兼アトリエとしていた場所に建っており、庭は大きな木々の紅葉が丁度見頃の時期でした。館内はちひろが絵を描いていた部屋が再現され、30才で結婚して子育てしながらあの様な夢のある、淡い水彩画で鑑賞する人達の心をほっこりなごませてくれる絵に、やすらぎのひと時を過ごす事が出来ました。

✿ 八木ふみ子

今回は天気も良く小春日和、歩こう会にはうってつけの日です。いわさきちひろ美術館はバスで井草駅まで行き、到着。ちひろさんの絵本を初めて見て感動した。素晴らしいなあ、どうすればあの様に書けるのか、心が沈んでいる時なので、ホットした暖かい心になれました。

✿ 富山 嘉男

自分では近くても足を運ばなかったが、保坂会長のお誘いで、来館しました。また違った感覚で味わえました。

✿ 井野みず江

練馬区に住んでいて、近いから一度は行つて見たいと思っていたながら、中々実現しませんでした。今回来る事ができ、大変良かったです。小さい頃、絵本や、紙芝居で、慣れていた本が、ちひろさんの絵だと今さらながら、身近に感じます。有り難う御座いました。

✿ 荒 京子

ちひろ美術館に来て良かった。心身が癒されてとても良かったです。友達が亡くなったばかりだったので。



●第8回読書サロンの報告

役員 山崎 隆司



12月14日10時～11時30分、ココネリ研修室で開催されました。参加者 9名

読書サロンは、昨年10月に健生会の新しいサークル活動として会員同士の親睦を図る目的で発足し、読んだ書籍の紹介や日頃関心のある日常生活の話題を語り合う等、和やかな雰囲気運営されています。今回も参加者から持参の書籍の紹介や読んだ感想等を語り合って頂きました。

参加者の中から、「介護する生活の中で、会員の方々との楽しい会話で毎回癒されています。」、との感想が寄せられました。

会員の皆様、

読書サロンはあくまで会員同士の親睦が目的でありますので、是非、気楽にご参加ください。

*次回は、1月11日(火)です。会員の皆様の積極的な参加をお待ちしています。



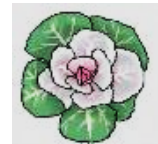
なべさんの「令和 病床六尺」⑬

「私の好きな俳句『渥美清の俳句その③』」
 なんとなく今年はいい事あることとし
 渡邊一雄

元旦の朝晴れて風なし 啄木

新年おめでとうございます。皆様にご多幸ありますように！
 新年で有名な句は

去年今年こそとし 貫く棒のようなもの 虚子
 めでたさも中くらいなりおらが春 一茶
 元旦や手を洗っておる夕ごろ 芥川龍之介
 等が挙げられる。



さて風天の句でめばしいものを紹介しよう。風天の句について
 渥美清の古い友人早坂暁（作家）は「面白いものもあるし、素人
 だなというものもあり、一寸手を入れてあげればもっと良くなる
 ものも無くはない。でもこれはこれで良いと思っている。」
 楽しんで作る、それが良い趣味というものですね。

- ① 万歳の去りて夕焼け遠くなる 注1
- ② 北砂に波卿の句碑あり冬日和 注2
- ③ はえたたき握った馬鹿のひとりごと
- ④ マスクのガーゼずれた女の酉の市
- ⑤ 湯豆腐ののど元過ぎて腹熱く
- ⑥ ヘアーに泡立ててみる昼の銭湯
- ⑦ 朝寝新聞四角いまま待っている
- ⑧ 水虫のかゆみ淡くもてた夢
- ⑨ 春場所の子供の声や日の暮れて
- ⑩ 俳句会今年もやるぞヤケツパチ

解答② 大王

注1 万歳（まんざい）、正月に二人一組で家々を回り、祝言を述べ

歌い踊る伝統的門付け芸。

注2 私のリハビリ病院近くの散歩コース、北砂緑道公園内に

俳人石田波卿の句碑がある ⑦は、笑えますね 内田



《健さんの試写室便り》

第112回 高田健治

「アイス・ロード」

爆発事故で鉱山の地下に閉じ込められた26人の作業員。救出装置を運ぶため4人のトラック運転手が集められる。30トンの大型トラックが走るルートは氷の道。早すぎれば衝撃で、遅すぎれば重量で氷が割れ湖に沈む。タイムリミットは30時間、4人は運転技術と強い意志で名誉と報酬を得るはずだったが事故には危険な陰謀が隠されていた。

「恐怖の報酬」を彷彿させる。

69歳のリーアム・ニーソンが体当たりの熱演。決死のレスキューエンターテインメント。米監督 ジョナサン・ヘンズリー 現在公開中 星 5つ

「声もなく」

貧しさゆえに犯罪組織からの下請け仕事で生活している口のきけない青年ティンと 事故によって片足が不自由なノチャンボクは身代金目的で誘拐された11歳の少女チヨビを一日だけ預かる事になる。トラブルが重なりティンと

チヨビの生活が始まる。チヨビの親からの身代金が支払われる気配はない。出会うはずの無かった者たちの巡り合わせが韓国社会で生きる声なき人間達の孤独を浮きぼりにする。

80年代生まれの女性監督が彗星のごとく現れ韓国映画界に新たな傑作が誕生。

韓 監督 ホン・ウイジョン 22年1月 公開 星 4つ

「アトム・ユア・マン」

「恋人はアンドロイド」

ベルリンで古代文字の研究に没頭するアルマ、研究資金を稼ぐためある企業が極秘で行う実験に参加、そこに現れたのは紺碧の瞳でアルマを熱く見つめるハンサムなトム、初対面にも拘らず積極的口説いて来る。ドイツ人女性の恋愛データを学習しアルマのニーズに完璧に応えられるようプログラムされたアンドロイドだった。過去の傷から恋を遠ざけてきたアルマの心をとらえられるか・・・。ベルリン国際映画祭に優秀俳優賞に輝いた二人。傑作ラブロマンス。 独

監督 マリア・シュラーター 1月14日 公開 星 4つ

12月「役員会」報告

12月2日「木」司会 土橋

ココネリ研修室3

出席者 保坂 青木 内田 山崎
山本 横田 土橋 丸山 橋本

● 11月行事報告

緊急事態宣言解除に伴い実施

「まゆの会」「シルバー・コーラス」

「読書サロン」「歩こう会」「太極

拳健康体操」

その他のサークル活動は、お休み
とさせて頂きました。

● 12月行事予定

1日、15日「水」シルバー・

コーラス 6日「月」まゆの会

13日「月」まゆの会、企画

14日「火」読書サロン

16日「木」シネマクラブ

20日「月」大江戸花めぐり、

21日「火」校正

24日「金」太極拳健康体操、や

すらぎ会 28日「火」印刷発送

その他のサークル、ボランティア

活動はお休み。

● 1月のニュース関係

(1) ニュース内容と分担の確認
分担表の内容で了承

(2) 1月の行事案内について
感染予防策を講じて、実施予定

(3) その他

「みんなのおんがくかい」助成金
申請

12月24日までに社協あて申請
「おしめたたみ」が1月より再開
される。

「みんなのおんがくかい」を新た
な企画で考える。

1月に2年振りの新年会が開催さ
れる。

これからの健生会の在り方につい
て、皆さんからの意見を広く聞く
機会を作る。

次回の役員会

役員会1月6日「木」

ココネリ多目的1 10時

校正1月18日「火」

ココネリ研修室3 10時

印刷発送1月26日「水」

学習センター 10時

報告 土橋



● お知らせ

1人では書けない!

エンディングノート作成セミナー

参加者募集

練馬終活協働チーム 大隅・西岡

・セミナー講師と一緒にノートを

記入します。家族と話し合い、き

ずなが深まります。

期間…全4回 時間は2時間

(10:00~12:00)

① 1月26日(水)

・ハッピーエンディングカードゲ

ームで終活の気づき

・わたしの基本情報をまとめる

② 2月2日(水)

・我が家で生きる、在宅療養

・いざ、というときのために

③ 2月9日(水)

・葬儀、お墓について考える

・遺言書の必要性

④ 2月16日(水)

・財産相続と税金、エンディング

ノート記入の振り返り

会場…光が丘区民センター(教室

は都度連絡) 募集定員…10名

参加費…2,000円(全4回分)

(別途…ノート代1,000円)

連絡先…NPO法人 楽膳倶楽部

☎03・6915・6300 担当 大隅

FAX 03・3976・9915

『まゆの会の部屋』

柳瀬 紀子

2021年最後のまゆの会は、華
やかな帯地を使ってお正月飾りの
製作を楽しみました。晴着に帯を
ふくら雀に結んで明るく微笑んだ
娘時代に戻ったよう!いつも以上
に元気が部屋中に溢れていました。
百聞は一見に如かず、作品を手
微笑む皆さまの写真をご覧あれ!

※1月はお休みとなります。

今回は2月7日(月)です。



2022年（令和4年度） 1月 行事案内

- ▼ 6日（木） 10:00 「役員会」ココネリ・多目的室1
- ▼ 11日（火） 10:00 「読書サロン」ココネリ・研修室3
- ▼ 12日（水） 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 13日（木） 12:00 「まゆの会・企画」ココネリ・研修室5
- ▼ 18日（火） 10:00 「校正」ココネリ・研修室3
- ▼ 19日（水） 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 26日（水） 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 会議室1+2
- ▼ 28日（金） 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ・研修室1東
- ▼ 28日（金） 13:00 「やすらぎ会」研修室5
- ▼ 31日（月） 12:00 「健生会・新年会」木曽路・谷原店 練馬文化センター前11:30 集合
「まゆの会」「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」はお休みです。



～・～新年会のご案内～・～

- ◆日時：令和4年1月31日（月）
- ◆会場：木曽路・谷原店（掘りごたつ式）
- ◆集合場所：西武線・練馬駅北口
文化センター入口玄関前 11:30 集合 送迎バスに乗車
*木曽路直接の方は11:50分迄にお集まり下さい。
- ◆参加費：3,500円 受付11:40 開始12:00
申込時に役員に渡すか、渡せない方はあらかじめ電話で
申し込みされ下記口座へお振込みください。
- ◆加入者名：^{けんせいかい}健生会・口座番号 00190-5-567939
*申込先：土橋（03-3970-3451）
当日の連絡先は 青木（090-4063-7545）
- *締切日：1月22日（土）迄 詳しいことはチラシ参照！
- ※当日は検温確認・マスク着用してお出かけ下さい。
- 2日以降のキャンセルは返金出来ませんのでご了承ください。



- ◆ボランテア活動
- ◆ニュース（割付・校正）4名
11月18日（木） ココネリ
青木玲子 保坂武雄 山本均
土橋昌子
- ◆ニュース（印刷・発送）15名
11月27日（水） 学習センター
保坂武雄 青木玲子 内田稚代
濱寿美子 柳瀬紀子 土橋昌子
落合澄子 丸山英子 坂本あや子
山本均 荒京子 八木ふみ子
橋本光 高山節子 館岡美智代



迎春
本格的な寒さがやってきました。庭も寂しくなりましたが山茶花、万両、千両の実が赤く可愛らしく実って目を楽しませてくれています。ゆずは採ってジャムに、これからは椿の開花が楽しみです。さて今月号は、いわさきちひろ美術館特集になっています。参加出来なかった方々にと、参加者の皆様が寄稿して下さいました。まゆの会では「ふくら雀のお正月飾り」の作品を皆様完成させ、其々の処に飾られたことでしょうか。お部屋も一層華やいていることと想像します。読書サロン、太極拳も開催出来、報告文が記載されていますが多くの方に参加していただき、親睦を図っていただきたいですね。又昨年コロナ渦で新年会を中止しましたが今年度は開催します。多くの方に参加して頂きたいと思えます。又11月に退院なさった渡邊先生も出席くださいます。お会い出来るのが楽しみです。 C・U

編集後記



- *新会員紹介
- 旭丘 深澤 弘充 様
石神井町 服部 博子 様