

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. 445号

2022・2・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



読書サロン

役員 山崎 隆司

早いもので今年も一か月を経過しました。寒い日が続きますが、「冬来たりなば春遠からじ」です。庭の梅や沈丁花の蕾も赤くなってきました。

「梅一輪 一輪ほどの暖かさ」、暖かい春の日差しが待ちどおしい季節です。

人間の世の中はコロナ感染で右往左往していますが、自然界は着実に春に向かっていきます。

新年の新聞にこんなコラム記事がありました。「時間には直線的な時間と円環的時間がある。」

直線的な時間は、過去から未来に向かって流れて行き、この時間は二度と戻ってこない。

一方、円環的時間は、巡り来る時間「去年の桜は散っても今年も桜は咲く、夜が明ければ朝が来て又一日が始まる、こう考えるだけで私たちは幸せを感じる」のだと。

まもなく桜が咲き、陽春の暖かい季節が訪れます。近くの公園に出向いて桜に会いに行きましょう。(桜は見に行くのではなく、会いに行くものと言われています)

2月3日は節分です。福は内、鬼は外に加え、今年もコロナ撲滅を念じて豆を撒きましょう。

古来、節分は干支の交代の日と言われています。今年、丑(うし)から寅(とら)への交代となります。

2022年は本来の干支でいうと「壬寅(みずのえとら)」。

これは、「新しく立ち上がること」、「生まれたものが成長すること」という縁起の良い年だそうです。

時は流れない、時は積み重なる」、会員の皆様が今年も良き一年を積み重ねる様に心から願っております。

さて、健生会の新しいサークル活動として「読書サロン」がスタートしました。会員が自由に集まって交流し親睦を図ることが目的で、時には読書と関係のない話題で盛り上がることもあります。

スタート時に、ある役員から「会員同士の交流が目的であれば、会の名称は(読書クラブではなく)読書サロンが相応しい。」との提案を受けて名付けました。

お互いに何かの御縁で健生会に入った会員同士で、「サロン・ド・健生会」として自由に参加して頂ければ幸いです。

最近読んだ本の紹介や自宅の本棚にある懐かしい本の紹介等をお互いに楽しく語り合い、参加者から

借りた本で思わぬ面白さとの出会いもあり、又、日頃の日常生活の関心事や最近のニュースに対する意見交換等気楽な雑談をしています。

「好書好日」と言う言葉があります。本のある生活は楽しい(グッドライフ・ウイズ・ブックス)との意味です。

人生で多くの人達に出会うのと同じ様に、多くの本との出会いは自分の人生を豊かにしてくれます。

私も終活(断捨離)として数年前から、自宅にある本をもう一度読み直し処分しようとしています。人生の何かの縁で我が家の本棚にあった本を古新聞と一緒に捨てるには抵抗があり、処分前に誰かに読んで欲しいとの願いもあり、読書サロンに本を持参して希望の参加者に手渡ししています。

健生会の皆様、読書はたった一人でもどこでも出来ます。そして、読んで本の感想等を読書サロンで語り合いながら会員同士の親睦を図りませんか、お待ちしております。



●健康だより

練馬区立はつらつセンター豊玉

看護師 尾崎幹子

冷え症対策

「冷えとり手ワザ」の紹介

手足の先がいつも冷たい、毛糸の靴下をはいてもつま先が冷たくて眠れないなど「冷え」に悩まされていませんか？手軽にできるわざをご紹介します。

1. 冷えとは

「冷え」は、気温だけに左右されるものではなく血液の滞りにより起こることが多いといわれています。カラダがゆがみ血管が捻じれたり、圧迫されて血流が滞り「冷え」を起こします。冷えはカラダを緊張させ、新陳代謝も鈍り、体温が上がらなくなり、さらに体は冷え免疫反応も鈍くし、様々な不調を引き起こします。

2. 手・足への「冷えとり手ワザ」

手足の先は、動脈から静脈に変わっていく毛細血管が張り巡らされています。毛細血管の血流改善のワザ。

(手首洗い) 手を洗う際に手首を

軽く握り5〜6cm前後にゆする。

(足首温め) レッグウォーマーを

使用・足首部分を2重にする。

(足裏刺激) 丸い棒などを利用。

棒に足を軽くのせ前後にくるくる動かす。

(手の指組み) 左右の指先を交互

に第一関節より少し指先側で組み手のひらで卵を包み込むようにする。1分間程度(注 関節部分で組むと逆に血流が滞る。)

(指先のほおずきもみ)

① 右手の親指と人差し指を軽く合わせ、

② 左手の親指と人差し指で、右手の人差し指の爪の両側をは

さみ、

③ 軽く力を入れ爪の両側を押す。

④ 右の親指と人差し指に力を入

れる。①〜④を左右とも5本の指全部を行う。指組みもほおずきもみも1分くらい続けていると指先が温かく感じられるようになる。(血のめぐりが改善された証) 2〜3週間

間は続けて、効果を実感し、冷

え症の苦しみから解放される

ことを目指しましょう。ほか

に入浴、体を冷やさない衣服

の工夫、筋肉をつける運動、食

事も併せて日々の生活を充実

させたい。参考文献…「冷えと

り手ワザ77著者 室谷良子

医学監修…川嶋朗(学習研究社)

「大江戸花めぐり」報告

12月20日(月)

青木 玲子

「大江戸花めぐり」っていうけど花もない12月にどこにどう行っているのだろうか？と疑問を持たれる方もあるかもしれません。引率者はベテランの市川光男先生。ここ数年変わりゆく東京駅、有楽町、銀座、日本橋、芝公園、六本木を主として歩くルートを選んでくださっています。新装なったホテルオークラにも行きました。特にオリンピックを目指して東京の街はここ数年、大変な変わり方を見せたように思います。

12月は数年前から東京駅周辺のクリスマスデコレーションを訪ね、今年は「ハリーポッターと賢者の石」の公開から20周年を迎えハリーポッターを中心に丸の内ブリックスクエア、丸ビル、丸の内オアゾ、東京・トーチ・パークを9人の参加者で歩きました。何

度も通っておなじみの三菱一号館、商工会議所などにも寄り、「青天を衝く」の渋沢栄一が初代会頭の銅像にもお目にかかり、案外小柄な

方だなーとわかりました。

今回は東京駅をキツテ会館から眺めたり、2027年完成予定の日本一高いビル「トーチタワー」

の建設中を見ることが出来、自分は、完成を見られるかなー等感慨にふけりました。日本橋も東京駅からすぐ近くで、足を延ばし、そろそろお腹も空いてきました。

恒例の参加者で11月に急逝なさった田中節子さんも写真で参加し、一緒に丸の内二丁目の「かこいや」で美味しい花笑御膳(はなえみごぜん)を戴き、黙とうと、献杯しました。

市川先生はいつも二日後には当日の写真A4 1、2枚に複写して一人一人に送ってくださいるので当日は自分で写真を撮ることはほとんどありません。それが後になつて大変良い記念になります。

又朝、お会いすると参加者全員に当日歩くところの詳細な記事、その上、私達高齢者に現在必要な健康に関する記事などもつけてくださってA4の15〜20ページの小冊子をくださいます。

この次は3月の桜見物を兼ねた「大江戸花めぐり」です。是非ご一緒に歩いてみませんか！

●「シネマクラブ鑑賞会報告」

泉 芳子

12月16日(土) 6名参加

ユナイテッドシネマ豊島園

鑑賞作品「貴方の番です」劇場版

初めこの題名を聞いた時、私は次は何か楽しいことが順番に起こる意味する映画かと思いました。しかし、なにおや思いもよらぬ殺人事件に新婚夫婦が巻き込まれて怒涛の如く連続殺人事件が難解なミステリー映画でした。既に秋元康原案のテレビドラマとして放送されたものでもありました。

新婚の二人はマンションの住民会で親しくなった人を招いて船上パーティーを開きます。その船で連続殺人事件が発生し二人は犯人究明に乗り出しますが船上の人達お互いの心の底に潜む想いは疑心暗鬼にかられ究明は難航します。ストーリー上次々と安易に殺人が行われる事に疑問を抱かないではありませんでした。主人公の原田知世、若手俳優の横浜流星も熱演でした。

鑑賞後スパゲッティ専門店で見聞を深めた一日でした。



●第9回 読書サロン報告

山崎 隆司

今年初めてのサロンが、寒い中1月11日(火) 10時〜11時

30分、ココネリ研修室で参加者7名で開催されました。参加者同士で新年挨拶をした上で、いつもの通り、持参の本の紹介や借りた本の読後感等を語り合いました。

猫好きな参加者に猫関連の本をプレゼントする中で、犬が好きな人(犬ファン)と猫が好きな人(猫ファン)とで、お互いの自慢話を語り合っただいに盛り上がりました。又、コロナ感染が再び拡大してきた中で、好きな旅行や新年会が中止になり残念、早く終息してほしいとの愚痴を言い合ったり、参加者の若い頃の思い出話を語って頂き、和やかな雰囲気で見聞を深めました。今回サロンで話題に登場した人物(書籍)は、美智子上皇后、小池百合子、浅田次郎(おまかげ)、瀬戸内寂聴(法話集)、新田次郎(八甲田山死の彷徨)、瀬島龍三(幾山河)等でした。次回は2月8日(火) 10時〜からです。多くの会員の皆様の参加をお待ちしています。



●第4回 太極拳健康体操報告

指導者 丸山 英子

昨年12月24日(金) 10時よ

りココネリ研修室にて9名で実施しました。

この教室の練習は太極拳の形ではなく太極拳の正しい姿勢(立身中正)まっすぐ立つ事、前後左右にかたむかない、絶えず動いているなかで、力の抜けた正しい姿勢、バランスでゆっくりとリラックスした身体作り、呼吸法を中心に太極拳の身体運動をしています。

太極拳運動は足腰に最適な健康法で効果があります。気功(益気功)も練習しています。簡単に出来る動きです。皆で楽しく運動しましょう。

次回2月25日(金) 10時ココネリ研修室3にて実施いたします。



▼開催中止のお知らせ

皆様にご案内いたしました

1月31日の新年会ですがオミクロン株の市中感染が急速に増えていますので、誠に残念ですが中止とさせていただきます。

*話のひろば

「野鳥ウォッチングの魅力」

会員 富山 嘉雄

ご近所バードウォッチングしてみませんか?

初冬から街の木々も葉を落とし始めバードウォッチングのチャンスです! 落葉後、枝先の様子がよく見えるようになり、身近な街並みの中でも、遠くの海の向こうから一生懸命に渡って来る鳥たちとの出会いがあります。また大泉には農地があちこちに広がり、それらは、隠れた野鳥スポット。農の風景と野鳥を同時に楽しむポイント

■野鳥観察は生態系観察

- ・野鳥のいる所、止まっている木
- ・餌となる虫、魚など生物・植物の花や実。枯れ木も少しは残してね!

■野鳥の魅力のさまざま

- ・姿、鳴き声が美しい
 - ・仕草がかわいい、面白い
 - ・いろいろな種類がいる
 - ・日常生活のすぐそばに
 - ・農の風景の中にも
 - ・広大・多様な生活範囲
 - ・パソコンで、イラストと鳴き声を参考にして歩きましょう。
- || 街中では双眼鏡を使わない。 ||



《健さんの試写室便り》

第113回 高田健治

「シルクロード・COM」

シルクロードと名付けられた、違法ドラッグや殺人依頼をオンラインで取引できる史上最大の闇サイトは瞬く間にブームを巻き起こす。警察にマークされるが、創業社長のロスが絶対に身元のばれないシステムを構築していた。そんなロスを追う捜査官の中にアナログしか活用できない足手まといのリックがいた。独自の捜査でロスとの接触に成功。リックが考えた驚愕の捜査方法とは・・・？

実話から生まれたサイバー・ダーク・サスペンス。 米

監督 テーラー・ラッセル

1月21日公開 星 4つ

「ザ・ユナイテッド・ステイツ」

vs. ビリー・ホリデイ

1940年代、歴史に残る最高の黒人女性ジャズ・シンガービリー・ホリデイは白人と黒人が同席出来るクラブ「カフェ・ソサエティ」で夜毎圧巻のパフォーマンスを繰り広げていたがビリーの最高傑作「奇妙な果実」が人種差別の撤廃

を求める公民権運動を煽ると危険視したFBIはビリーに弾圧を加え歌う事を辞めさせようとするが人気は増すばかり、FBIはついに陰謀を仕掛けビリーを麻薬使用の罪で逮捕投獄・・・

ビリーが麻薬乱用で亡くなったとする通説を英国人記者ヨハン・ハリのドキュメントが覆しこの映画となっている。

米 監督 リー・ダニエルズ

2月1日公開 星 4つ

「ハウス・オブ・グッチ」

イタリアで創業し世界的なファッションブランドへと成長、現在も多数の人々に愛されるグッチ。創業者の孫マウリツィオ・グッチはパトリツィアと結婚、彼らはブランドの経営を受け継ぐ。その先に待っていたのは、彼女の依頼によるマウリツィオの殺害事件だった。ブランドの裏で展開された真実が映画として語られる。

レディ・ガガがパトリツィア役。

パトリツィアは18年間服役し72歳で今も健在、「私の役を演じたガガが未だ挨拶に来っていない、失礼だ・・・」と。

米 監督 リドリー・スコット

1月14日 公開 星 3つ



なべさんの「令和 病床六尺」⑬

「私の好きな俳句」渥美清の句その④」 渡邊一雄
皆様の心こもる激励を頂き死中活を得て生きかえりました。深く御礼申し上げます。

ギランバレー症候群と言う10万人に1〜2人と言う超難病に罹り1年半入院し、臨死体験をして来ました。いつか機会があればどの様にして死中活を得てきたかについてお話ししたいと思います。勿論個人の努力など僅かなもので something great (大いなるもの) 神様 から「もう少し生きて社会のために尽くせ」とのご示唆を頂いたと考え感謝しつつ残り少ない人生を生き抜く所存です。永く病室で寝たきりの日々をいやしてくれたのは俳句で、このコラムを書くことも生きがいの一つでした。季節、季節で新しい言葉を見つけて、自分の信条を上手く表現出来た時は独りほくそ笑み孤独の中のアシスに浸るのです。寅年の風天の寅さんの俳句は今回で終わりです。お楽しみ頂けたでしょうか？

末筆ながら激励をして下さった皆様に深く御礼申し上げます。次の俳句の中に私の一句があります、当てて下さい。

- ① 肌寒く母帰らぬ路地に立つ
- ② 霜ふんでマスクの中で唄うたう
- ③ 鍋もつておでん屋までの月明かり
- ④ テレビ消し一人だった大晦日
- ⑤ はるかぜは口笛がよく似合う
- ⑥ 流れ星独り見つけて肌寒く
- ⑦ 虹立ちて逢いたい人に逢えるかも
- ⑧ おふくろ見にきてるビリーになりたくない白い靴
- ⑨ コスモスひよろりふたおやもういない
- ⑩ 土筆(つくし) これからどうするひとりぼつんと

回答⑦大王

⑦は、最愛の奥様に逢いたいのですね！ C・U



渡邊先生へ 届けたい♥!

「1月役員報告」

1月6日(木) 10時～13時

ココネリ多目的室

出席者 保坂、青木、内田、山本、

横田、土橋、丸山、山崎

(司会 山崎)

①冒頭、今年初めての役員会であり、役員同士で新年の挨拶を実施。

②12月の実施活動(活動日)

「シルバー・コーラス」「読書サロン」「シネマ鑑賞会」「大江戸花めぐり」「太極拳健康体操」「やすらぎ会」。尚、「大江戸花めぐり」は

久しぶりの開催でした。今後、多くの会員の参加を期待します。

③1月活動予定(活動日)は会報誌6P行事案内に記載通り。

④「健生会・新年会」(31日、木曾路・谷原店)↓コロナ感染状況を注視し、実施するか否かは18日頃に最終決定する。

⑤ 討議事項

・健生会ニュース2月号の内容検討と役割分担につき協議の上最終確認(巻頭言は山崎役員)。

・2月行事案内の確認。その後、コロナ感染拡大により1月18日に中止を決定し「歩こう会」・シネマクラブ

・「みんなのおんがくかい」は昨年

5月に第10回目を開催、これを一つの区切りとして、今後は過去の経験を活かした新しい内容を検討の上で再スタート(仮)第1回家族で万歳・みんなのおんがくかいの具体的内容について意見交換。

多くの会員の参加型(会場と一緒に歌う等)も一案との意見有り。

⑥2022年度定期総会の具体的検討(日程、事業計画内容、役員人事等)↓詳細は次回役員会(2月3日)で検討。

⑦その他、会員の若い世代(40歳～60歳台)との意見交換、アンケート結果の分析等を実施し、今後の健生会活動のあり方を模索する↓(仮)「健生会ルネッサンス」の具体的探究を図る。

報告 山崎



1月号の新会員紹介の欄に

石神井町 服部 博子 様

と記入しましたが

○服部 博美 様に

訂正させていただきます

『まゆの会の部屋』

柳瀬 紀子

1月のまゆの会はお休みで、皆さまとお会いできずに残念でしたが、新しい年の始まりの月を、それだけに素敵に楽しく過ごされたことと存じます。さて、今年は寒さが

厳しい！と感じませんか？そこで2月は暖かなネックウオーマーを編んで、首元をおしゃれにぬくぬくさせましょう。編み物初心者の私でも簡単にできちゃいました。

(編み目間違えても、不揃いでも目立たない♡優れもの)寒い冬には定番の編み物をご一緒に！

欧米ではニットセラピーと呼ばれる、一目一目無心になって編むことで心や身体に良い効果を与えます。

♪2月のお知らせ

日時 2月7日(月) 1時～

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 毛糸のネックウオーマー

持ち物 棒針 8号 4本針

柳瀬 080 5417 7790

「まゆの会」生徒さんの言葉

館岡 美智代

「みっちゃん全部作ったの」と母は感心して作品を手にしていきます。何故なら、家庭科の宿題は全て母の手が入っていたからです。

その為、多種多様な手芸品の完成を楽しみにしています。「まゆの会」では「どう、どこまで出来た」と度々声をかけて頂き、これまでに続けられているのは、細やかにご指導いただく先生や先輩との会話を通して(理想の自分探し)になっているからです。

私の友人Tさん宅には玄関からお部屋に今まで作った作品が綺麗に飾ってあります。もちろん、飾れない装飾品も多々あります。

どの作品をとっても、思い出が沢山あります。苦勞して出来たもの、思いのほか早く出来たものと、色々です。1月は場所が取れなく中止という事で残念に思いました。毎月、場所、企画、作品が限られた時間で出来るように考えて準備をなさって下さる先生方有難うございます。2月はネックウオーマー、又皆様とおしゃべりが出来て作品を作るのが楽しみです。

2022年（令和4年度） 2月 行事案内

- ▼ 2日（水） 10：00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 3日（木） 10：00 「役員会」ココネリ・研修室3
- ▼ 7日（月） 13：00 「まゆの会」ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 8日（火） 10：00 「読書サロン」研修室3
- ▼ 10日（木） 13：00 「まゆの会企画会議」ココネリ・多目的室1
- ▼ 16日（水） 13：30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 17日（木） 10：00 「校正」ココネリ・研修室3
- ▼ 23日（水） 10：00 「印刷・発送」生涯学習センター 会議室1+2
- ▼ 25日（金） 10：00 「太極拳健康体操」ココネリ・研修室3
- ▼ 25日（金） 10：00 「やすらぎ会」ココネリ・研修室5



※「きららカレー作り」「おしめたたみ」「なべさんの湧くわく講座・囲碁講座」お休み。
「歩こう会」「シネマクラブ」中止。

●「やすらぎ会」活動再開

橋本 光

お休みしていたボランティア活動（切手整理）を昨年の12月から再開。コロナの感染状況を見ながらですが、場所をココネリに変え、気持ちも新たに再出発です。切手整理の手指を動かす作業は、認知症の予防にも良いそうですから、一石二鳥！ 長年、ボランティアとして活躍している91歳のMさんを始め、皆さんは持ち前の「口八丁」は慎み、ハサミを持つ「手八丁」は健在！ コロナ禍でも負けない皆さんの笑顔が素敵です。

12月24日（金） 出席者10名

松島久米、千葉アキ、安岡良子、桜田末子、橋本妙子、荒京子、篠崎玲子、八木ふみ子、内田まさ子、橋本光



◆ ボランティア活動

◆ ニュース（割付・校正） 9名

12月21日（火）ココネリ

保坂武雄 青木玲子 内田稚代

土橋昌子 山崎隆司 横田邦彦

浜寿美子 丸山英子 橋本 光

◆ ニュース（印刷・発送） 16名

12月28日（火）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 山崎隆司 坂本あや子

丸山英子 荒 京子 八木ふみ子

橋本 光 落合澄子 館岡美智代

横田邦彦

編集後記

お正月は晴天に恵まれ穏やかな新年を迎えることが出来ました。その数日後に大雪が降り一日にして真っ白い風景に変わり、山茶花やゆずも雪帽子をかぶり、コントラストがなんとも綺麗でしたが、一方新しいオミクロン株が世界中に広がり、今年こそは健生会の新年会も開催出来ると楽しみにしていましたのに又感染防止対策を重視し、中止せざるを得ないとの結論になりました。再開したクラブ等も又2月は中止になりました。
今年こそは収束し、健生会行事、講演会などが出来、皆様にお会い出来ることを祈るばかりです。

C・U