

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. 446号

2022・3・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会

春の息吹

役員 山本均

三月に入り、春の花が一つまた一つと咲いていつの間にか周りの景色が色づいてきました。長く続いている制約の多い環境の中、皆さま如何お過ごしでしょうか。今月は年度の締めくくりであり、また新年度のスタートダッシュに備える時期でもあります。ご家族や周りにも卒業や入学、就職を心待ちにしている方がおいでになると思います。また鉄道のダイヤ改正が行われるのもこの時期です。春はあちらこちらにいろいろな姿でやってきました。

自然界の変化が大きいのもこの時期です。冬と春の境目である三月に咲く花に思いをはせてみました。

桃

冬から咲き始める梅、四月に盛りとなる桜に挟まれ、その立ち位置はやや微妙です。観梅や花見はあるが、なぜか桃の花を集団でめぐる習慣は多くありません。でも濃くあでやかな桃の花言葉はチャームリング、気立ての良さ、と雛祭りの花にぴったり。雛祭りはもともとお祓いや厄払いなどの道具として使っていた人形を遊び道具であるひな人形として飾ったもので、昨今のコロナ対策のために大きなパワーとなるかもしれません。桃太郎の鬼退治に通じるところがありそうです。また、中国では桃の評価はより高いようで、三国志演義での主人公劉備・関羽・張飛の三人が誓う場は梅園、桜園ではなく桃園です。

福島県の三春町では梅、桃、桜が同時に咲き誇るので有名ですね

沈丁花

低木の中でも公園などに多く植えられています。ジンチョウゲと呼ぶのが正しいそうです。長い間じつと春を待っている小さくけなげなつぼみを愛でるファンも多く、春を告げる花として確固たる地位を保っています。沈香と丁子を合わせた良い香りがすることからこの名前ができたと言われています。花の色は赤、白、黄色があり、花言葉は栄光、永遠と、かなり大上段に構えています。常緑樹であることもその由来のようです。

椿

赤い花と緑の葉のコントラストが鮮やかです。謙虚、控えめという花言葉が何に由来するのかはわかりませんがヨーロッパでは特にそう見られているとか。オペラの「椿姫」はこれを意識したネーミングでしょうか。花は見事です



が葉にチャドクガの付くのが玉に瑕です。毒毛に触れたり刺されたりして腫れあがった経験を持つ方はたくさんおいでになるでしょう。油断大敵です。そう、椿油は高級化粧品ですね。

菜の花

畑を黄色一色に染める菜の花は歌になったり絵になったり身近な存在です。本来は菜種油を取るための油田？でもある菜の花畑ですが、それを意識させない見事な景色を演出します。開花は三月中旬頃で、卒業式のバックに良く生えます。花言葉は活発、希望、小さな愛。なんとなく身の丈に合いそうな気がします。

三年目を迎えているコロナウイルスとの戦いは暫く続きそうですが、折に触れて外に出て、毎年変わらないこのような植物の息吹を感じて心の糧とすることは従来にも増して有意義となるでしょう。十分な対策を行ったうえで行動することは言うまでもありません。



●健康だより

練馬区立はつらつセンター

看護師 尾崎 幹子



「息切れ」

健康人でも、山登りや激しい運動をすれば息切れを感じますが、普通は階段・坂道を登ってもほとんど息切れはしません。

加齢とともに心肺機能の低下や運動量が減少し、息切れしやすくなります。

1. 息切れとは

体が必要とする酸素量を供給できなくなると呼吸するのに努力が必要とし、不快を感じることです。

2. 原因と対策

①、筋肉の減少や筋力の低下

●ふくらはぎ：筋肉は、収縮することにより血液を循環させるポンプの働きをします。特に「第2の心臓」ともいわれるふくらはぎの筋肉は重要です。

●呼吸筋：呼吸をするときに、肺を膨らませるための胸の筋肉や横隔膜など「呼吸筋」を使っています。「呼吸筋」が弱くなると呼吸が

妨げられ息切れが起こりやすくなります。

●運動の方法については、9・10・11・12月号（厚生会ニュース内）を参考にしてください。ドローイン・ウオーキング、ストレッチなど有酸素運動を毎日行い、筋力低下を防止しましょう。

息切れしている時は、楽な姿勢で、大きく息を吐き、ゆっくり深い呼吸を試みてください。酸素が十分に入り、呼吸が落ち着きます。

「年をとって体力が落ち、筋力の低下が心肺機能の低下に繋がるのではないか」と警鐘を鳴らしています。（厚生労働省）

②、病気心疾患（心不全・呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患 COPD）・血液疾患（貧血）などです。

息切れし易くなった、また強い場合は医療機関を受診し適切な治療・指導を受けましょう。

*COPD（慢性閉塞性肺疾患）喫煙者に多いことから、「肺の生活習慣病」ともいわれています。息切れが初期症状。運動をすることで COPD を予防改善できる可能性があります。という研究結果が発表されています。

（大阪市立大学 2017年）

●太極拳健康体操 報告

土橋 昌子



1月28日（金）ココネリ。5名の参加者で行われました。太極拳はラジオ体操とは違い、ゆっくりとした動作で行われます。テレビや映画で皆さん見た事があると思いますが、あのような動きよりも、もっと優しく、ゆっくりと高齢者向きに指導して下さいます。

最初は動きがゆっくりなので、バランスを崩したりしていましたが、やっけていくうちに少しずつ出来る様になり、冷たかった手もポカポカしてきました。

動作の中で「力を抜いて下さい」と言われても、どうしても肩などに力が入ってしまい、力を抜く事の難しさを知りました。

私達は普段から結構、無駄な力を入れて生活をしているのですね。

コロナ禍の生活で、運動不足になっっている人達も多くいると思います。ゆっくりと、優しく、美しい胡弓の音色に載せて、少し体を動かして見ませんか。

●第10回読書サロン 報告

山崎 隆司

2月8日（火）10時～11時30分、ココネリ研修室で参加者8名で開催されました。

コロナ感染収束の心配がなく不安を抱える中で、自己防衛のために各自で免疫力を高め重症化を防ぐしかない等の意見が出されました。読書サロンでは毎回話題になる健康に関する書籍が数冊紹介され、又、借りた本の読後感等が披露される中、ある参加者から、日本の某女性舞踊家と日本画の大家である梅原龍三郎との関係について、自身が若い頃に実際に体験した思い出話が披露され、この二人の関係がパトロン関係なのか愛人関係なのか、参加者から様々な意見が出され大いに盛り上がりました。

さて、今回のサロンで、私は「あらすじで読む日本の古典」（編集者小林保治）を借りてきました。はるか昔の日本人が残してくれた名著（万葉集、源氏物語、枕草子、徒然草、方丈記、歎異抄等）を今一度あらすじだけでも味わって見たいと思っています。

●「アンケート結果」報告

会長 保坂 武雄

本年1月実施のアンケートは1月20日で65通の返信を頂きました。ここに結果概略を記します。全てのはがきはファイルしてあり何時でもご覧頂けます。

《アンケートの項目別回答》

① 活動参加状況 回答65名の内38名が5つ以上の活動に○印。その反面11名が2回以下です。

入会直後の方はともかく、若い方には参加しやすい対策が必要です。

② 例会・講演会についての意見。

スマホ、パソコンの講習の希望者が14名と突出。その他、認知症介護の講座2名。美術文化的講演2名。皆で歌う会。世代間交流。元気な高齢者のこと。SDGs。写真。俳句等々です。

③ みんなのおんがくかいについて。感動している。何時も満足している。続けて欲しい。皆で歌いたいと高評価。これに対し、企画を新しくすべき2名。変えるべきでない。シルバー・コーラスの参加者を増やす。子供のバレエは可愛い。子供の合唱を入れる。映画、ドラマの曲。出演者を再検討など。

④ 運営全般及び健全会ニュースに関する意見

良い。楽しみ。全部読んでいます。学ぶ事多い。報告が良い。と高評価15名。発送委員、役員に感謝8名。ニュース紙面は変えるべきでない。具体例で尾崎先生の「健康便り」が良いと3名。橋本さんの「具体的体験」が良かった。1名これらに対し、校正に誤りがある1名等。又、今後、氏名のみ又は匿名希望ならそれでも良い。

《内容を来期計画に取り入れ》

丁度来期政策を準備中で、ご意見を考慮し「総会」にて報告します。

1、4月より、パソコン、スマホ教室を開始、質問会的にしてお互いが教え学び合う。

2、みんなのおんがくかいを発展的に改変し再スタートする。

3、例会として3件予定。

*尾崎先生の「毎日の健康」(仮)
*十文字学園大学 山口先生の「認知症の理解・地域で生きる」

*未定講師による「コロナとともにいけるとは？」(仮)を考慮中。

尚、「ユース会員とのミーティング」

は準備不足もあり結果を出せず、「ユース会員の活性化」は今後の大きな課題として時間を掛けて取り組む事と致します。

なべさんの「令和 病床六尺」⑩

「私の好きな俳句「おでんの喜び！」」

渡邊一雄

人生の晩年になると、時々楽しかった日々をしみじみ思い起こすことがあります。私事で恐縮ですが渡邊家の冬の楽しみはすき焼きやおでん鍋を囲んで家族揃って食事をする時でした。すき焼きは父が得意で、父がすっきり、すき焼きを作り上げ「よし！」と言っまで一切手を出さず、唾を飲み込んでじつと眺めている時間の楽しさは忘れられません。母はおでんが上手で寒い日、大根やコンニャク卵やちくわ昆布の入ったおでん鍋は格別でした。おでんもすき焼きも独りで食べるのは寂しいものです。こんな時こそ食いしん坊の友に声をかけたくなります。今月はおでんの喜びを吟じた俳句を集めてみました。お楽しみください。大王の句を見つけて下さい。

寒いときは

- ① 大鍋におでんと母の走り書き
- ② 気が付けば何時か独りやおでん種
- ③ 煮込むほどいとしさ募るおでんかな
- ④ ため息と湯気にくゆませおでん食う
- ⑤ おでん鍋囲む予定のひとが来ず
- ⑥ 独り居のおでんの湯気のやさしさよ
- ⑦ 穏やかにまわりの暮れておでん酒
- ⑧ 湯気までも母の香りのおでんかな
- ⑨ 背負うもの互いに問わずおでん酒
- ⑩ 星空と夫(つま)と並んでおでんかな

回答⑧大王



感想・・・コロナ禍も一年以上の長きに亘り毎日神経を張り巡らしての生活です。家族の温もり愛情が無性に恋しく欲する気持ちで一杯に成っております。特に家族で一番感じる事は母の作るよせ鍋です。味・具材に加え母の愛情を感じます。竹内善治



《健さんの試写室便り》

第114回 高田健治

「クライ・マツチヨ

cry macho」

テキサス ロデオ界のスターだったマイクは落馬事故以来孤独な暮らしを送っていた。ある日かつての雇い主から、別れた妻に引き取られた10代の息子ラフオを誘拐することを依頼される。少年ラフオは、男遊びに明け暮れる母に愛想をつかし、闘鶏用の鶏マツチヨとストリートで生きていた。少年を誘拐した男とさらわれた親の愛を知らない不良少年、困難な逃亡の果て徐々に二人が交流し見つけた生き方とは・・・。

イーストウッドの集大成で新境地。監督デビュー50周年記念作品。彼が、今伝えたい本当のマツチヨ強さとは・・・？。
米 監督

クリント・イーストウッド
1月14日公開 星 5つ
「ボブと言う名の猫」

ロンドンでプロになる夢破れ、ストリートミュージシャンとして暮らしを立てていたホームレスの青

年が一匹の野良猫と出会い困難を乗り越えた奇跡の実話。世界中で出版された実在のボブはメデイアにも登場。瞬く間に世界を魅了。孤独な青年の運命を変えた一匹の猫との友情物語。人々に希望と感動を与える。

英 監督

チャールス・マーチンリス

2月25日公開 星 3つ

「ムクウエゲ II 女性にとつて

世界最悪の場所で働く医師II

アフリカ、コンゴ共和国、東部ブカブの地は女性にとつて世界最悪の場所と呼ばれている。この地で採れるタンタル等の希少な鉱物資源はスマホなどに使用される。その利権のため武装勢力は住民に対する組織的性暴力の恐怖で支配しようとしており、40万人以上の女性たちが被害を受けている。長年この女性達を無償で治療してきたムクウエゲ医師が性的テロを告発したノーベル賞受賞医師の凄み。彼の戦いは今も続く・・・。

日本人女性監督の深い取材がこの映画となっている。ナレーション常盤貴子。

日本 監督 立山芽以子

3月4日 公開 星 4つ

■ ITよもやま話

青空文庫（インターネットで無料の文学）

青空文庫というサイトがインターネット上にあります。著作権が消滅した作品や著者が許諾した作品を公開しているインターネット上の電子図書館です。ボランティアが入力して公開されています。著作権は、現在死後70年で切れますので、戦後すぐ以前のもものが対象になります。青空文庫には、明治期から昭和初期の作品が大部分を占めていて、小説、詩歌、随筆といった文学のみならず、回想録、講演録、人物伝、追悼文、論文など幅広く収録されています。夏目漱石、太宰治、芥川龍之介や、はては源氏物語（現代語訳）まであります。これらは、パソコンでも読めるのですが、スマホ・タブレットにもアプリがあつてそれで読むことが出来ます。

電子書籍リーダーのKINDLE（キンドル）でも読めます。文字の読み上げソフトを使えば、音声（合成ですが）で再生することもできます。また、これを使った青空朗読というのがあり、文字を追うのが億劫になった方や視覚

障害の方にもボランティアが朗読した音声（人間の声）で聴くことができます。
横田 邦彦



■ スムージー情報

カフェと同感覚の「スムージー」がコンビニの一部の店舗に出てきました。コーヒーマシンの横に設置された機械でスムージーを作ります（コーヒーと同じような手順で）「いちごバナナソイスムージー」を試してみました。
116キロカロリー、蛋白質8、3g、塩分0、21g
蛋白質が8gあるって素晴らしい。60キロ体重の人は一日60gの蛋白質が必須、日本人は蛋白質不足・・・作りたては美味でした！

市川光男

「2月役員会報告」

2月3日(木) 10時から13時
ココネリ研修室3にて

出席者 保坂、内田、山本、土橋、
横田、山崎、浜、丸山、青木

司会 青木

1 田中昌美氏 役員会見学、来
期より役員として参加予定。
Zoomにて竹内夫妻が役員会
に参加

2 1月行事は、やすらぎ会、新
年会がオミクロン株増加に
より中止。2月はシルバー・
コーラス、やすらぎ会は同じ
理由により中止。

3 3月行事案内は役員会当日現
在予定通り。大江戸花めぐり
については3月26日(土)
虎の門、六本木の桜と決定。
4 討議事項

① 「家族で万歳 みんなのお
んがくかい」(仮称)開催日
は8月4日(木)に決定、場
所は生涯学習センターホー
ル。

② 「2022年度計画」のル
ネッサンス健生会」のアン
ケート結果およびユース会
員との茶話会(1月31日)

の結果報告はp3の保坂会
長の報告を参照のこと。

③ 第38回健生会総会は5月
30日(月)ココネリホール
と決まり又、それに伴う総
会資料の印刷作成日につい
ては濱役員を通して柳瀬さ
んに会場取得を依頼する。

④ 役員会の中ではアンケート
の結果の他に、バードウォ
ッチング、健康マージャン、
落語、歴史に学ぶ会、俳句の
会などの要望もあり、又
健生会ニュースには自分が
属している会の紹介、プロの
健生会会員の公演予定日な
ども入れて会員に知らせる
場所を作ることでも大切等い
ろいろな意見が飛び交った。
希望の多かったパソコン、ス
マホの勉強会なども実現
に向けて検討している。

報告 青木



『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

2月のまゆの会は久々の「編み物」
4本針で輪に編んで、2目鹿の子
編みのネックウオーマー作りを楽
しみました。頑張りました！始め
は少しぎこちない感じの皆さんも
すぐに手慣れた様子でサクサクと
編み進めていかれます。「作り目数
えるの大変！すぐ忘れちゃうわ」
とか、「編み目数え間違えちゃった」
とか「数」にご苦労される場面も
ありましたが、実はこの、手を動
かし(編み)ながら段や目数を数
える作業は脳と手を同時に動かす
＝脳を活性化＝脳トレと同様の効
果があるそうですよ。苦労して編
んでよかった♪さて次回は(ネッ
クウオーマーの仕上げ後)ちょっ
と手芸から離れて、アロマクラフ
ト作り体験です。香りでリフレッ
シュ&リラックス！そして認知症
予防も?!お楽しみに♡

♪3月のお知らせ

日時 3月7日(月) 1時〜

会場 ココネリ多目的室11+2

作品 ネットウオーマー 仕上げ

アロマルームスプレー

持ち物 かぎ針 棒針4本針

柳瀬 080 5417 7790

豆知識 ～ファイトケミカル～

(某雑誌よりメモ)

ファイトケミカルとは、植物が紫外線や虫などの外敵から身を守るための物質で、野菜、果物、豆類など植物性食品に含まれる色素や香り、辛み成分です。私達が食べ物として口にすることで、からだがさびないように防いでくれます。ファイトケミカルには多くの種類がありますがその中でも抗酸化作用のある代表的なものに、カロテノイド群、ポリフェノール群、硫黄化合物群などがあります。少しでも老化を防ぐ(酸化を防ぐ)には、活性酸素を増やす要因(喫煙、飲酒、紫外線、ストレスや疲れ、食生活の乱れ)を取り除くと同時に、抗酸化作用のあるファイトケミカルを取り入れていくことが必要となります。適度な果物や野菜を積極的に取り入れて、バランスの良い食事を心がけましょう。●カロテノイド群(色素成分)・・・トマト、スイカ、人参、みかん、赤パプリカ、サヤインゲン、ブロッコリー等。●ポリフェノール群(渋み成分)・・・なす、ブルーベリー、ぶどう、生姜、きゅうり、大豆、紅茶等。●硫黄化合物群(辛み成分)・・・にんにく、玉ねぎ、ネギ類、ニラ、キャベツ、大根等です。

2022年（令和4年度） 3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」ココネリ・研修室4
- ▼ 16日（水） 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 22日（火） 10:00 「校正」ココネリ・研修室3
- ▼ 25日（金） 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ・研修室3
- ▼ 25日（金） 13:00 「やすらぎ会」ココネリ・研修室3
- ▼ 26日（土） 9:00 「大江戸花めぐり」大江戸線練馬駅改札口 9時集合
- ▼ 30日（水） 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 教室1



「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～・・・

虎ノ門・赤坂・六本木の桜を楽しむコース

▼日時：3月26日（土） 締め切り：18日（金）

▼集合場所：練馬駅大江戸線改札口 9時集合

銀座線虎ノ門駅、虎ノ門交差点改札口 10時市川先生と合流

▼参加費：3500円

▼コース・金刀比羅宮 ⇒ 虎ノ門ヒルズビジネスタワー ⇒ 虎ノ門ヒルズ ⇒ 栄閑院 ⇒ 神谷町駅
⇒ スエーデン大使館 ⇒ スペイン大使館 ⇒ アークヒルズ ⇒ 泉ガーデンを予定

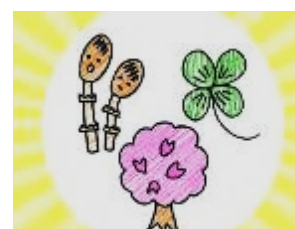
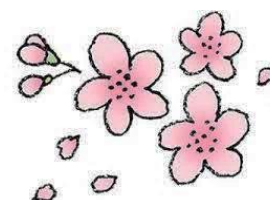
▼昼食は六本木一丁目ではしゃぶしゃぶを予定

▼参加費は事前電話予約 申込先：土橋 03-3970-3451

当日連絡先：青木 090-4063-7545

尚、以前参加なさった方はクリアファイルお持ちください。

コロナの状況によって開催は変わります。ご了承ください。



◆ ボランティア活動

◆ ニュース（割付・校正） 11名

1月18日（火）各自パソコン・ココネリ

保坂武雄 内田稚代 青木玲子 土橋昌子

山本 均 山崎隆司 浜寿美子 丸山英子

横田邦彦 竹内善治 橋本 光

◆ ニュース（印刷・発送） 13名

1月26日（水）生涯学習センター

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 坂本あや子 八木ふみ子

山崎隆司 丸山英子 館岡美智代 内田まさ子

編集後記

寒い時期、2月より各大学受験が始まり、その間、雪が降らなければと毎年思います。それにしても本当に月日の経つのが早く、3月号ニュースの割り付け編集をしながらふと庭に目を向けると梅の花の蕾がたくさんついています。巻頭言にも春のお花の数々の解説が記されていますが、読んでいると情景が浮かび和みます。私共も春のお彼岸が来ると毎年主人の実家の仏壇にお参りに行くのですが庭に大きな木のピンク色のしだれ梅が咲きな垂れ見事なので、楽しみにしていますが、今年は主人の兄さんも、奥さんも居なくなつて、本家はとても以前賑やかさは消えてひっそりしてしまいました。寂しいかぎりです。さて3ページにはアンケートを集計した報告が載っています。健生会をより良い会にするにはと、会長も一生懸命思考されています。役員もアンケートを参考に検討します。市川先生より希望の大江戸花めぐりのご案内が来ました。桜を楽しむコースなので、どうぞ時間のある方は参加して楽しい一日を、皆さんとお過ごしください。