

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. 447号

2022・4・1

発行：NPO 法人健生会

03-3991-2444

編集：役員会



健生会ルネッサンス（仮称）

会長 保坂 武雄

皆さんお元気ですか！

私は3月末で会長を終え、5月総会で承認を頂く事になりました。3年間のご支援に深く感謝申し上げます。後任は山本均役員にお引き受け頂きます。山本さんは福祉に詳しく社会活動マインド充分、私より15歳若く、ラジオ体操のすずしろ会の役員やアマチュア落語家など幅広く活動される人間味豊かな方です。

さて、コロナにより新年会初め多くの活動を休止せざるを得ませんでした。これを取り戻すべく全員が参加しやすい企画を沢山準備し、新しい健生会を目指します。

① 例会の内容を追加、充実。

② サークル活動は新たに「朗読

の会」や「オンライン川柳の会」などを準備中。

③ 8月4日「家族でバンザイみんなの文化祭」を会員主体で実施。

④ 5月30日の定期総会を「お祭り」のように準備中。

皆様奮って参加お願いします。

「コロナは3年目に入りました。」世界で4億人の感染、600万人の死亡、日本で540万人の感染、2万5千人の死亡です。欧米では既に感染者とワクチン接種者が何割にも達し、収束宣言真近ですが、日本はあと少し、徹底注意して凌ぎ切りましょう。近頃ごく身近な人達の入院や事故の話題が尽きない一方、奇跡の回復をする人も少なくありません。この人達を見て痛感します、医学の進歩と本人の気力。呆れる程の積極性です。少し無理する位が良いのですかね？

「戦争を語り継いで来た健生会」

ロシアのウクライナ侵攻は超大国による21世紀の狂気です。

多くの国がロシアへの制裁、ウクライナへの応援を表明しています。ゼレンスキー大統領の雄姿が毎日テレビに映し出され、ウクライナの人達は大統領を支持し続けます。惨禍の中に。ロシアでは国民の多くが戦争反対、大統領側近さえ本心では反対者も居る。だが国連は無力で、欧米各国の応援も腰が引けています。「全面戦争」に発展してはいけません。プーチンについて歴史学者は語りまします。「広大な宮殿内で自分を恐れ、望む事しか言われない者が陥る誤算だ・・・」。

今、色々と考えさせられます、第一は「キューバ危機」です。米国にとつてキューバにソ連製ミサイルを置かれるのは、ロシアにと

ってウクライナがNATOに加盟する事と似ています。

第二は「80年程前の日本」です。日本には特に独裁者がいた訳ではないのにアジアや米国へ侵攻しました。私は1936年東京生まれ日本の軍国主義真最中です。3〜4歳での紀元2600年の花電車覚えています。1941年に米国真珠湾を攻撃、嘘のニュースに国中が狂喜しました。小学1年生で天皇陛下は神様と教えられ、毎朝の朝礼に皇居の方向に最敬礼をしていました。が子供達は陰で「天ちゃん」と呼んでいました。1945年8月無条件降伏、9月に学校へ行くと先生のお話は180回転換、教科書を墨で塗り、子供達の眼の前で破った教科書を壁板の穴に押し込んでいました。長いのか、短いのか、78年前の話です。

健生会は「25周年記念史」で戦争反省をテーマとしています。健康と生きがいに加え戦争を忘れない為の例会を開催していました。区内小学校へ戦争体験を語りに行ってもいきました。

私達は今、何を語りどう行動すべきなのでしょう？！

●健康だより

練馬区立はつらつセンター

看護師 尾崎 幹子

「ノロウイルス感染症」

今、注目する感染症といえば新型コロナウイルス感染症だと思います。しかし、冬季に気を付けなければならぬ感染症の一つにノロウイルス感染症があります。

今回は、ノロウイルス感染症の予防と対応を再確認したいと思います。

1. 原因

ノロウイルスに感染し、発症します。牡蠣などの二枚貝の生食による食中毒がよく知られています。わずかな量のウイルスでも容易に感染し、人から人への感染力は強力です。

2. 症状

吐き気、おう吐、下痢が主な症状に加えて食事・飲水ができない、又は下痢による脱水を引き起こす可能性があります。

潜伏期間…1～2日

症状の持続期間…数日

3. 治療

特效薬はなく、ワクチンもありま

せん。抗生物質は効果が無く、脱水予防が最も大切です。できる限り水分の補給をすること。飲水ができない場合は、病院に行きましよう（点滴）

下痢は、ウイルスを体内から排出する生体反応でもあるため、下痢即下痢止めは用いるべきではありません。

4. 予防

①最も効果的で重要な方法は「流水と石けんによる手洗い」です。

*調理の前と後

*配膳するとき、食事前の手洗い。

②貝類を調理する際には十分に加熱して調理すること。

5. おう吐物・下痢便の処理

おう吐物・便には、ウイルスが大量に含まれています。

①速やかに処理する。

②マスク・ゴム手袋をしっかりと着用する。

③雑巾、タオルなどで吐物・便を確実にふき取る。

④ふき取った雑巾などは、即ビニール袋に入れて密封し、捨てる。

⑤ふき取った後、次亜塩素酸系消毒剤（ピューラックス・ミルトン

など）・家庭用漂白剤（ハイター・ブリーチなど）で、おう吐物や下

痢便があつた場所を中心に広めに消毒する。

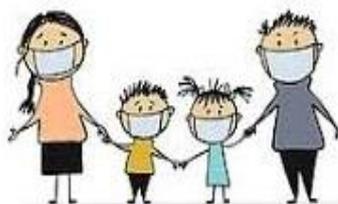
⑥汚れた衣類などは、マスク・手袋を着けたうえで水洗いし、次亜塩素酸系消毒剤・家庭用漂白剤に浸し消毒、その後洗濯機で洗う。いきなり洗濯機を使用すると洗濯機がウイルスで汚染されます。

⑦使用物品、水洗いした箇所、汚染したと思われるところはすべて消毒剤で消毒する。

手洗い・マスク着用など感染拡大防止に対する意識と実践は、これからも様々な感染症から身を守るために重要な習慣です。

多くの犠牲がありました。新型コロナウイルス感染症から学ぶこともあつたと思います。体験を活かして、これからは基本を忘れずに「いのち・健康」を守りたいものです。

（参考資料…国立感染症研究所、感染症情報センター「ノロウイルス感染症」）



●第11回読書サロン実施報告

山崎 隆司

3月8日、ココネリ研修室・参加者10名（初参加の会員2名）で実施され、前回借りた本の読後感や新しく持参した本の紹介が披露されました。

私はサロンで借りた「あらすじで読む日本の古典」を読んで、日本の三大古文が「方丈記」、「歎異抄」、「徒然草」であることを知り、これら全文読んでみようと考えています。同じ本でも年月を経た後で読むと受ける印象が変わるとの参加者からの発言にも納得です。又、今回は、最近の関心事である「ウクライナ情勢」や「オレオレ詐欺」が話題に上がり、「オレオレ詐欺」については危うく被害を免れた体験談が参加者から生々しく語られて、私たちの日常生活の身近な犯罪だということを実感しました。又、「ウクライナ情勢」については、戦争で子供たちが悲惨な被害を受けている現実に対し、早く戦争が終息する為に願掛けをしているとの発言があり、皆さん強い憤りを感じています。会員の皆さん「好書好日」、生活の中の読書する習慣を大事にしましょう。

● 太極拳健康体操報告

会員 館岡美智代

2月25日 開催 6名参加

日常生活の中で、身体には無意識に力が入っていたり、不自然な姿勢が身につけてしまっている事を、先生の「力を抜いて」の声掛けや、手取り、足取りの指導により、気付かされています。ゆったりとした動作、呼吸法、体重移動にもかかわらず、今日も良い汗をかいています。

さあーチャンスです！コロナ禍で、停滞している身体を少しづつでも目覚めさせてみませんか。

話のひろば

「日々の呟き」



会員 井野 みず江

入会後初は「熊谷守一美術館と立教大学第一食堂での学食」と言う魅力的な催しでした。次回が楽しみでしたが、翌月心臓発作で救急搬送されしばらく入院生活を余儀なくされました。亡父の夢を見ました。父とお祭りに行き川辺を歩いていたら父が私に先に帰るよう

に言いその通り母と待ったが、とうとう父は帰って来なかった。後日、先生から私は（やや危ない）状態だったと聞きました。父に帰れと言われなかったら今私はここに居なかったかも知れません。

翌2020年、思いもよらぬ今も続くコロナ禍となりました。私はより自粛自衛の生活を心がけました。時に落ち込みましたが、読書や絵を描いたり、何とか楽しみを見つけることをしました。

コロナワクチン接種、私もようやく予約が取れ疲れたり安心したり・・・今考えると、その大変さも貴重な経験になりました。年を重ねても色々なことが起こる。今日の面白い！楽しい！を見つけて一日を過ごしたい！せっかく生かされた命故に一日を大切に大事に生きたいと思うようになりました。

久しぶりに参加した「いわさきちひろ美術館」。幼児期に知らずに親しんだ紙芝居や絵本の数々が（ちひろさんの挿絵）だったのだ！昔にタイムスリップして楽しい気持ちになりました。

感染者数を睨みながら読書サロンやその他に安心して参加出来る日が早く来ることを願っています。

私の好きな川柳「俳句と川柳」⑮ 渡邊一雄（三遊亭大王）

今月は楽しい川柳をお届けします。私の伯父は「青虹」という和歌の結社を主宰していて私も母と一緒に入会していたが、ある時「一雄君は俳句に向いているよ」と言われ俳句を学ぶようになった。今になってみると伯父の指摘は当たっていたと思うがその時は何故そんな事を言うのか分からなかった。俳句を続けているうちに川柳の面白味に出会った。俳句と川柳の違いはまず季語のあるなしそして俳句の基本は文語体だが川柳は口語表現、対象は俳句は自然だが川柳は日常生活、風俗を面白おかしく風刺するのが特長である。従って俳句を詠む人は写真をとるように瞬間の素晴らしさに敏感な人に向いており、川柳は少し社会を斜めに見て人生を面白おかしくチャカスセンスのある人に向いている。ちなみに川柳と言うのは江戸時代中期に活躍した柄井川柳が始祖と言われている。

次の川柳は私の句以外はほとんどシルバー川柳（全国有料老人ホーム協会）の入選句です。私の句を探して下さい。

- 1、密ですといわれてみたい頭頂部
- 2、へそくりは一度仕舞うと出てこない
- 3、どなたですそうゆうあなたはどなたです
- 4、お見舞いにぞろぞろきたらそろそろか
- 5、午後八時酒類提供止める妻
- 6、いつだろ友の笑顔の見える日は
- 7、太足の娘練馬で気兼ねする
- 8、だいこ引きだいで道を教えけり
- 9、三時間待つて病名「加齢」です
- 10、改札を通れず良く見りや診察券

解答◎大王



花見～～
見たいな
友と
したいな
大王



感想・・・2、を読んでへそくりと言えば主人のへそくりを、さかしたわけではないのがある場所で見つけ！本人は覚えていたのか忘れてしまったのか？ どうせ隠すなら出てこないところへ仕舞ったらと助言！ なんて親切な私かしら・・・ C・U



《健さんの試写室便り》

第115回 高田健治

「大河への道」

千葉県香取市役所に勤める池本

は観光振興策を検討する会議で意見を求められた。ひねり出したのは香取氏には日本初の全国地図を作った伊能忠敬がいる、その偉人を主人公とする大河ドラマを実現すること、そしてその提案が採用される。企画を進めるうち地図を完成させたのは忠敬ではなかったという驚きの事実が明らかに・江戸と令和二つの時代を舞台に明かされる全国地図誕生秘話。

＊志の輔の人氣落語の映画化。

＊香取市＝佐原は保坂の郷里。

「日帰り旅行」で訪れ、伊能忠敬記念館も訪問しました。(保

松竹 監督 中西健二

5月20日 公開 星 5つ

「再会の奈良」

2005年、中国から陳婆ちゃん

が孫娘の様なシャオザーを頼ってやって来る。1994年中国残留孤児の養女・麗華を生みの親を探すため日本に返したが連絡が途絶え、麗華の手紙を頼りに奈良を

訪ねた。ほんの偶然だったが元警察官の一雄が手伝うと申し出て、奈良・御所を舞台に不思議な縁の3人の心温まる旅が始まる。陳婆ちゃんは愛する娘(養女)との再会を果たせるのか・

日中国交再開50周年の今年、国境を越えた家族の絆を切なくもユーモア豊かに描き出した感動作。21インコーポレイション 監督 ボンフェイ

プロデューサー 川瀬直美
2月から公開中 星 4つ

「ツユクサ」

小さな田舎町でタオルを作る会社で働きながら独り暮らしをしている五十嵐扶美、気の合う職場の友人達とほっこりと時間を過ごしている。ある日運転している車が横転してしまふ。港に落ちた隕石に当たったらしい。隕石に当たると確率は一億分の一の奇跡、そして草笛を吹けるようになったのも扶美には小さくて大きな奇跡。草笛が50歳を過ぎた扶美に恋をもたらしそう・

今を生きる大人のお伽噺。

小林聡美、松重豊が好演。
監督 平山秀幸

4月29日公開 星 5つ

3月役員報告

3月3日(木) 10時～13時

ココネリ研修室3

出席者 保坂、内田、山本、土橋

濱、丸山、山崎、橋本、

田中(役員予定者)

(司会 保坂)

1、2月行事報告 引き続きの蔓延防止発令のなか多くが休会の中、読書サロン、太極拳健康体操などは実施。

2、3月活動予定 3月号6頁「行事案内」の通り。但し、2日、

16日のシルバー・コーラスは中止。

3、4月号ニュース担当

4月行事案内 資料の通り。

4、討議事項

①第1回「家族でバンザイみんなの文化祭」について山本役員より準備経過説明・助成金申請は順調に進んでいる。

・出演者は、前回役員会で決定の如く会員を中心とする。「シルバー・コーラス」「太極拳健康体操」は決定済で、山本、青木、保坂で次の3者と打ち合わせを行った。

「片山陽一さんグループ」「藤本三四郎さんグループ」(4月より会員)「和田幾子さんグループ」

それぞれに参加の内諾を頂き演目について、如何に楽しくするかを相談させて頂いた。3月中に概略決定。

②来期政策(5月30日)「第38回定時総会資料作成準備」

「来期政策」骨子を保坂会長より説明。昨年10月以来の討議と1月実施のアンケートに沿って、仮称「健生会ルネッサンス」にて、会員増強と若返り。

例会の活性化。IT化の推進。会員主体の「家族でバンザイみんなの文化祭」実施等。

「来期人事案」の大綱について、山本役員より提案。

本人のご希望をふまえ青木名誉会長と保坂会長を相談役とする。新会長を山本さん。新役員として田中昌美さんに依頼。

本人の御希望により橋本光さんを役員から発送委員に移行。

その他、詳細は総会資料に譲る。「定時総会」を楽しいお祭とし全会員の参加を促す。

③保坂会長より、3カ年に及ぶ全役員へ感謝のご挨拶。

報告 保坂

『まものこの部屋』

柳瀬紀子

3月のまゆの会では初めてのアロマテラピー体験、アロマルームスプレー作りにチャレンジしました。「精油を家庭でどんな風に使ったらいいのかわかるか」等、具体的な質問やご意見がたくさん飛び交い、賑やかな講座となりました。最近では認知症に効果があると注目のアロマテラピーですが、今回人気だったのは定番のラベンダーやオレンジの精油を使った癒しのスプレーでした。オリジナルの香りに包まれてリラクゼーションしてくださいね♡

次回は、昨年好評だった浴衣地で、袖付きのブラウスを作成します！

♪4月のお知らせ

日時 4月4日(日) 1時～

会場 ココネリ多目的室112

作品 浴衣地のブラウス

持ち物 型紙用の紙 ルレット

チャコペーパー 裁縫箱

柳瀬 080 5417 7790



【十八歳と八十一歳の違い！】

- 道路を爆走するのが十八歳
逆走するのが八十一歳
 - 心がもろいのが十八歳
骨がもろいのが八十一歳
 - 偏差値が気になるのが十八歳
血糖値が気になるのが八十一歳
 - 恋に溺れるのが十八歳
風呂に溺れるのが八十一歳
 - まだ何も知らないのが十八歳
もう何も覚えていないのが八十一歳
 - 自分探しの旅をしているのが十八歳
出かけたままわからなくなって皆が探しているのが八十一歳
 - 「嵐」と言えば松本潤を思い出すのが十八歳
鞍馬天狗の嵐寛一郎を思い出すのが八十一歳
 - 早く二十歳になりたいと思うのが十八歳
できる事なら二十歳に戻りたいと思うのが八十一歳
 - 恋に胸を詰まらせるのが十八歳
もちで喉を詰まらせるのが八十一歳
 - ドキドキが止まらないのが十八歳
動悸が止まらないのが八十一歳
- 感想・今は八十一歳だけど、皆さん！
十八歳の時は綺麗でスタイルよく
たよね！ 証拠は写真ですね。皆さん、保存して
ありますか？



加山雄三さんの後輩に贈る言葉

23歳で東宝の専属俳優デビュー後、数々の栄光と苦難を乗り越えてきた「永遠の若大将」音楽と海が生きがい、もうすぐ85歳、95歳までステージに立ちたいという！

「いくら口でうまいこと言っても、心の中で違うことを考えていれば、やっぱりバレてしまう。思った以上に、人の心は相手には伝わってしまうものです。だから、真実ほど恐ろしいものはないし、真実ほど強いものはない。とにかく、正直に生きることが大事だと思います。

幸せを「幸せだ」と感じる心がなければ、幸福にはなれないということ。

今生きていることに感謝し、大勢の人に支えられていることに感謝する気持ちを忘れなければ、

人は絶対に幸せになれると思います。だから、僕の長年のモットーは《3カン王》。それは、「関心・感動・感謝」なんです。未来をかんがえられることは、幸せなことだと思う。

何歳になっても、誰にでも、未来はある。夢や希望、好奇心こそが人を若くするんです。」

大江戸花めぐり 主宰者 市川光男 記

2022年(令和4年度)4月行事案内

- ▼ 4日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 6日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 7日(木) 10:00 「役員会」ココネリ・研修室3
- ▼ 12日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ・研修室1東
- ▼ 15日(金) 10:00 「歩こう会」ふるさと文化館 「昭和初期
集合 9:00 石神井公園駅南口 の練馬ライフ」
- ▼ 19日(火) 10:00 「校正」ココネリ・研修室4
- ▼ 20日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 22日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ・研修室1東
- ▼ 22日(金) 13:00 「やすらぎ会」ココネリ・研修室5
- ▼ 27日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1+2



「おしめたたま」 「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。

◆ ボランティア活動

- ◆ ニュース (割付・校正) 4名
2月17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
2月23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



■ 総会のお知らせ

NPO法人 健生会

第38回定期総会

開催日: 令和4年5月30日(月)

時間: 受付 9時30分

開始 10時~12時



コロナ対策をしてお出かけ下さい。

会場: 練馬駅隣接ココネリ・ホール3階

*活動方針や予算を検討する大切な総会です。
サークル・ボランティア活動の動きを知る
新会員の方は会の様子を知る良い機会です。
是非ご出席お待ちしております。

■ 当日、本年度の年会費 3,000円

家族会員 1名当たり 1,000円

受付にて納入お願いします。

■ 欠席の方は郵便局口座にお振込みください。

健生会 00190-5-567939

*新会員紹介

東大泉	田中昌美様
関町北	山本稔子様
さいたま市	中村孝夫様



編集後記

色とりどりの花が競う季節になりました。我が家の庭の特にピンク・赤のボケ、椿(岩根絞り)がお気に入りです。朝起きると庭に出て眺めています。椿は以前毎年デパートで椿展を開催し、その都度出向き、珍しい品種の苗を買集めたものでした。朝の散歩でも、よその家のそれぞれ違う花木に出会うことも楽しみの一つです。又、4月は入学式・入社式その他、新しい希望に満ちた月でもあると思います。

巻頭言では保坂会長は3月末で退き、次期会長に若手で長く務めてもらえる山本様に委ねました。私にと言われた時にも、高齢でいつ、何が起きるか解らないので、若い方で長く務められる方を探して下さいと断りました。

幸い適任者を探して下さいましたので、ホッとしているところです。山本様には健生会の維持、そして保坂会長のように新しい事業などを打ち出して下さることを期待致します。

さて来月は総会です。久しぶりに会員の皆様にお会い出来ます事、楽しみにしておりますので予定に入れておいて下さい。 C・U