

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. 449号

2022・6・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



## シニアも若者も 元氣な社会に

山本 均

本年4月に、米国調査会社による世界幸福度レポート&ランキング2019-2021版が発表されました。世論調査による対象149か国の中で第1位は5年連続で北欧のフィンランド、次いでデンマーク、アイスランドとなっており、日本はずっと下位、ウズベキスタンに次いで第54位です。前年度より2ランク上がったとはいえあまり嬉しい調査結果ではありません。因みに世界的な傾向として、生活満足度は若者が下がり、60歳以上が上がっているようです。また、日本財団がこの3月に発表した18才〜19才の若者を

対象とした意識調査によると、調査対象6か国（日本、アメリカ、イギリス、インド、中国、韓国）の中で、日本は次の項目のうち③と⑧が5位、④が1位、他は最下位となっています。

- ①自分は人に誇れる個性がある
- ②自分は他人から必要とされている
- ③日々の生活が楽しい。
- ④日々の生活で不安や憂鬱を感じる。
- ⑤勉強、仕事、趣味など、何か夢になれることがある。
- ⑥自分のしていることは、目的や意味がある。
- ⑦自分の人生には、目標や方向性がある。
- ⑧目標を立て、何かを達成した経験がある。

これら二つの調査を見ると、一世代前の感覚では考えられないこ

とが起こっている気がします。よく言われた「ジャパン・アズ・ナンバーワン」にある自負と気概がなぜか今の若者の意識に必ずしもつながっておらず、過去の努力が次世代の精神的な基盤づくりに十分貢献していなかった。言い方を換えれば社会全体で認識や経験が足りなかったのかもしれない。子供の精神的健康についてはもっと辛辣な結果となっています。ユニセフが発表している先進38か国の調査によると、日本の子供は身体的健康では1位だが、精神的幸福度では下から二番目と発表されています。

各調査とも、国民性により質問の受け取り方や回答のニュアンスが若干異なるとはいえ、大きな傾向は見てとれます。この傾向が続くとこれからの日本社会を背負っていく若人の意識はますます委縮

し、先進国の中で取り残されることが懸念されます。この危惧を払拭するには、家庭や学校の更なる努力に加えて、社会全体の関与や努力、とりわけ多方面で経験が豊かなシルバーエイジの出番が期待されていると言っても過言ではありません。

前述の幸福度ランキング調査によると、世界中で大多数の人が刺激的な人生よりも穏やかな人生を望んでいるそうです。またコロナ禍によって世界的に慈善事業への寄付やボランティア活動をする人の割合が増えたとのこと。穏やかな人生とは何か、心の豊かさをどう求めるか、ボランティア活動によって周りの若人や子供に対し、我々シニアが貢献できることはたくさんあります。加えて、次世代に役立つ行動は究極の「生きがい」につながるに違いありません。その具体的な方法を探ることは、今後の健生会の方向付けにも役立つのではないかと思う次第です。

若者が幸せと感じる世の中がシニアの元氣な世界を作り、それが若者を刺激する。その好循環を何とか作りたいものです。



## ●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

### 「生活リハビリ」

今まで、出来ていたことができにくくなったと感じた時、「年」だからと諦めていませんか？

普通に生活が送れている時は、機能低下に気付かないものです。

しかし、歩くことや家事が辛い、億劫だ、疲れやすい、すぐ横になりたいなどの変調を感じ、生活上の困難さを実感し初めて機能低下に気づくのが普通だと思えます。原因は加齢のためだ、仕方ないと納得していませんか。

今から対策を始めてみましょう。何もしないまましていると出来ることとがだんだん少なくなり、日常生活に介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。そこで「生活リハビリ」の考え方を取り入れ、日常生活をリハビリと位置づけることによってより快適に自立生活を守ることを提案し

たいと思います。

特に今回お伝えしたいことは、生活リハビリは、専門家の指導のもとに行う訓練とは別に、「実際に行う主役は、自分自身であること」と日常生活の中で行うこと」すなわち毎日行うことが重要だということです。

●リハビリテーションとは、訓練を指す言葉ではなく、可能な限り元の生活を取りもどすことを意味します。

### 例えば

今までできていたことができなくなった・苦痛を感じるようになったことは生活リハビリの内容に重要なヒントとなります。リハビリ効果を上げるのに重要なことは、自身がそのことに気づき何とかしたいと思えることだと思えます。

#### ポイント1

自身が目標を立てます。「やる気」につながります。

歩く速度が落ちた。足・腰が痛みだした。疲れやすい、すぐ横になりたい。買い物・食事づくり、掃除など身の回りのことが面倒になった。外出がおっくうになった。目標例：筋力をつける。楽しみ、趣味の時間をもつ。

#### ポイント2

運動の機会をつくり、自分でできることを面倒がらずに行う。少しでも体を動かす習慣をつけることです。・拭き掃除、買物に行く。テレビ観賞しながらストレッチ5分。歯磨き中のかかと上げ、など自分が無理なくできることを選んで、毎日行う。

#### ポイント3

毎日の食事と運動は、筋肉量を維持のために重要。

#### ポイント4

無理なく継続できること。毎日続けて、効果が実感できるとき、それは、達成感・自己効力感を味わうことができ、動くことが楽しく、生活が楽になることにつながります。大成功です。

方法については、今までの「健康だより」を参考にしていただければ幸いです。

具体的な方法が決められない、わからない場合は、専門家に相談するとよいです。



## ●歩こう会報告

土橋 昌子



4月15日、桜も散ってしまつたのに季節外れの寒さと、冷たい雨の中を3人で石神井公園駅を出発して「ふるさと文化館」に行つて来ました。

「昭和初期の練馬ライフ」が開催されていて、大正末期から昭和初期の練馬区域に於ける住まいと暮らしが紹介されていました。

大正の始りの頃から東京郊外へ住む人が増えて住宅の開発が進みました。都心からの距離が比較的近い、中村地域では畑と雑木林、茅葺屋根が多かった練馬の農村風景が、近代的の新しい家が建ち、変化が見られはじめました。

1932年(昭和7年)に東京市に組み込まれ、住所も東京府北豊島郡から、板橋区に変わりました。板橋区から独立して練馬区になったのは1947年(昭和22年)で今年が75周年になります。練馬大根が有名ですが、この頃は「ここが東京市内？」と驚かれる様な場所でした。

現在の練馬区の人口は74万ですが、区が誕生した時の人口は1万でした。それから増加を続けて来ましたが、特に昭和30年時代には10年間で倍以上に増えました。

現在の練馬区は23区の中で緑と公園がもつと多く、子育てや福祉に於いても生活し易い区として人気が高いようです。

寒さと雨の為に館内は人も少なくゆつくりと見る事ができました。

### ●太極拳健康体操報告



会員 井野みず江

4月22日 開催 9名参加

体の重心の位置、力の抜き方、そして呼吸法をちよつと意識するだけでこんなに変わるものなのだ！と今日も改めて実感できる時間でした。

特に重心は大事で、それにより膝痛、腰痛予防にもなるそうです。実は私は姿勢が悪く猫背だとは思っていました。外出して店の窓ガラスに写った自分の姿を見る度に

「わーこれはひどい」と我ながらガツカリしていました。コロナ禍で運動不足も実感していて、思い切って3月から参加しました。部屋に入って直ぐに先生に猫背を指摘され、早速、立姿勢から歩き出す最初の一步の出し方目線の位置迄指導していただき帰宅してからも随分意識して過ごしました。それで背中に付いてしまったお肉は仕方ないと諦めるとしても、大分背筋が伸び少し変わったかなと嬉しく思います。前回の参加からひと月、今日も先生、皆様と和気あいあいと良い汗をかき体も心も軽くなった気がします。これからは薄着の季節になるので、太極拳健康体操効果で姿勢よく過ごしたいと思っています。

父の日・6月19日(日)



### ●「読書サロン」に参加して 会員 浦部 珠代

読書サロンに参加して一年あまり、毎回和やかな雰囲気の中、様々なジャンルの本との出会い、そして、参加者の皆様とのふれあいを楽しませて頂いています。

ご紹介頂く本の中には、今まで関心のなかった分野のものもあります。そのような本もお借りしてみると面白く、食わず嫌いだったことに気付かされます。本の世界が広がりました。

又、毎月、どの本を持っていくかと考えるのも楽しみの一つです。この数年、本の購入を控え、処分したり図書館にリサイクルとして寄贈したりしていますが、手放せない本がまだ残っています。

あらためて本棚を見直し、手に取り、つい夢中になって読んだりしながら本を選んでいきます。月一回の読書サロンは、私にとって生活のアクセントとなっています。

※第13回読書サロンは5月10日、参加者8名で実施しました。次回は6月14日(火)、会員皆様の奮ってのご参加を！

### 『まゆの会の部屋』

柳瀬 紀子

GW中にもかかわらず、ご参加いただきありがとうございます！総勢16名、5月も賑やかな「まゆの会」です。浴衣地のブラウス2回目は、裁断の続きから本縫いへと順調に進んでいきます。ミシン2台もフル稼働、意気揚々と集中して作業されている皆様の姿に先生方も感動！感服でした。「疲れちゃうからもつとゆつくりでいいですよ」「今日はこの辺で終わりにしましょうか」と提案してしまふほど、皆様の針を持つ手が止まらない！洋服作りが楽しくなってきましたね。早く着てみたい♡さあ次回はよいよ仕上げです。襟の見返し・袖付けとメインデイツシユの登場をお楽しみに!!!今年暑く夏が来る前に、涼しい手作りブラウスが出来上がりそうです♪

♪6月のお知らせ

日時 6月6日(月) 1時〜

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 浴衣地のブラウス仕上げ

持ち物 製作中の作品 裁縫箱

柳瀬 080 5417 7790

お気軽にお問い合わせください。

● 第1回「こぶし朗読の会」の報告  
山本 均

5月7日(土) 10時～12時、  
ココネリ研修室1東で開催されま  
した。参加者は7名。

講師に俳優でありかつ朗読の先  
生としての経験も豊富な和田幾子  
さんをお迎えし、新しいサークル  
活動としてのスタートです。

教材として、和田先生の推薦に  
よる童話「あらしのよるに」(きむ  
らゆういち著、全7話)を選び、  
毎回1話ずつ朗読していきます。

この童話の出版は1995年で、  
小学校4年、5年の教科書に採用  
され、アニメ映画や歌舞伎として  
も上演されています。当日は和田  
先生の自己紹介に続いて

- ①朗読
- ②壁に向かって発声練習
- ③朗読 の順で稽古が進みその後
- ④談話、よもやま話

でお開きとなりました。  
参加者の感想は「久しぶりにき  
ちんと声を出したことで声が良  
くなった(気がする)」、「声を出すこ  
とが健康に繋がる仕組みがよく分  
かった。」「皆で読みあうことがと  
ても楽しい。」「先生のよくとおる  
声に聞きほれた。」「童話が次にど

んな展開になるのか楽しみ。」等な  
ど。また、和田先生からは、「想像  
していた以上に皆さん上手で驚き  
ました。」との言葉がありました。  
こぶし朗読の会は毎月第1およ  
び再3土曜日に開催します。

どの回からでも始められるので、  
今後多くの会員の皆様の参加を期  
待します。  
会費 1,000円/回  
場所 ココネリ研修室または  
生涯学習センター教室  
連絡先 山本 均

080-6555-5007  
メール hitoshi@icloud.com

\*新会員紹介

高野台3丁目 鹿野 順一 様  
しかの  
練馬2丁目 早乙女 輝子 様  
さおとめ

\*ご寄付

山賀 正道 様



深くお礼申し上げます

私の好きな俳句「辞世の句」⑰ 渡邊一雄 (三遊亭大王)

有名な辞世の和歌を紹介しましょう。「あら樂し想いは晴るる身  
は捨つる浮世の月にかかる雲なし」大石内蔵助「身はたとひ武蔵の  
野辺に朽ちぬとも留めおかまし大和魂」吉田松陰「露とおち露と消  
えにしわが身かな浪速のことは夢のまた夢」豊臣秀吉

俳句では正岡子規が死の前日に書いた絶筆三句がある。「糸瓜咲  
いて痰の詰まりし仏かな」「痰一斗糸瓜の水も間にあわず」「をとと  
いのへちまの水もとらざりし」糸瓜の水は痰をとる薬だった。

「柿食うも今年ばかりと思いきり」これも子規の死の前年の作であ  
った。和歌と俳句と比較すると俳句には深刻なことでも軽くはつき  
りと表現する力があり、そしてユーモアがある。このユーモアが

「私達の生きる力」になる。人生の最後といったかたくなるしいもの  
でなく、自分の人生をふりかえり要約してみる。丁度、正月に  
写真をとるようにあつさりとする。これが現代の辞世の句になると  
坪内稔典(俳人)は言っている。

あなたも一句作って私に見せてくれませんか。  
(左記の中に大王の句が一句あります。)

- ① 桜咲く日本に生まれてよかったよ
- ② 有難う天亡妻(つま) 祖先良き友人
- ③ さわやかな風に吹かれてポランテイア
- ④ 春昼に逝きたや夫(つま) のふところへ
- ⑤ 思いきって生きて悔いなし雲の峰
- ⑥ 寒戻り葬儀無用と書き残す
- ⑦ 逢わずとも生甲斐でした臉の君
- ⑧ 身の丈の夢も叶わず遠花火
- ⑨ 死ぬ気などことさらなくて新走
- ⑩ 秋くればバッハを聴いて死ねばよし

\* 新走(あらばしり)は新米で作った新酒のこと。

解答② 大王



「桜咲き 水面に枝垂れ  
見惚れけり」 C・U



## 《健さんの試写室便り》

第117回 高田健治

「オードリー・ヘップバーン」

＝名前に隠された本当の姿を描く

初のドキュメンタリー＝

オードリー・ヘップバーンはローマの休日主演女優として拔擢され24歳にしてアカデミー賞を受賞、世界で最も称賛を浴びるスターとなった。輝かしい女優として活躍する一方幾度も離婚を繰り返して、愛に敗れていくが自分の子供達そして世界中の子供達への深い愛情を注いでいく。プライベートに迫るインタビューで「愛はもうより与える事を選んだ」と・。

極めて特別な一人の女性の人生が鮮やかにスクリーンに蘇る。

米 監督 ヘレナ・コーン

5月6日より公開中 星 4つ

「太陽とボレロ」

ある地方都市のアマチュア交響楽団「弥生交響楽団」の主催者理子は18年間個性豊かな楽団員と共に活動してきた。音楽を人生の大切なものとして愛してきた人たちが、年々観客数が減り苦しい運営が続いてきた。大学時代の先輩

藤堂を指揮者に迎えるが観客数の増加は進まない。苦しい運営が続く中藤堂が倒れてしまい楽団の解散が現実味を帯びてきた。理子と楽団有志達はラストコンサートだけは華やかに開催したいと動き出す。そこにさらなる困難が押し寄せ、全員が諦めかけた時奇跡が起こった・・・。

水谷豊の演出、素晴らしいエンターテイメント。見ごたえあり。

東映 脚本・監督 水谷豊

6月3日 公開 星 5つ

「ルッツ 海に生きる」

26歳のジェスマークは曾祖父の代から受け継ぐ伝統漁船ルッツの漁師、この仕事に誇りを持ち、妻と初めての子育てに奮闘する。不漁続きのある日ルッツに故障が見つかる。そこに、生まれて間もない息子の発育不全が見つかる。修繕費と治療費が彼に重くのしかかり収入も途絶える中、漁師としてやってはいけない事に手を染めることを決断する・・・。

海に生きる男の掟破り、人生ドラマであると同時に社会派スリラーだ。マルタ共和国

監督 アレックス・カミレリー

6月24日 公開 星 3つ

## 「役員会報告」

5月5日(木) ココネリ研修室3 出席者 保坂、内田、山本(均) 土橋、山崎、横田、丸山、田中山本(稔子) 司会 濱

● 始めに、竹内ご夫妻がお元気な姿で6月より出席、病気の経過のお話をし、快気祝いを頂きました。

● 4月行事報告 行事案内通り実施

● 5月の活動予定 5月7、21日 初回「こぶし朗読の会」

5月19日 総会「議案集」校正・印刷

5月30日 「第38回」健生会 定期総会

他は、行事案内通り

● 6月ニュース担当

6月案内資料通り

● 討議事項

①「第38回健生会定期総会」について

内田からの「総会の準備と進行の計画書」に基づき

注意事項及び担当者を詳細に確認した。

山本均よりホール全面使用可、1時間延長との報告が有り



色々意見も出たがサークル活動、ボランティア活動の報告を時間延長し、保坂会長より楽しいお祭りとして有意義に発表するとの事で決定する

②「家族で万歳みんなのおんがくかい」

保坂、山本より進捗状況の説明が有り、概略決定、出演者の再確認又、詳細はこれから話し合うとの事

③ 例会、講座の件

尾崎看護師、山口進教授 内諾済

④ 会員の動向

保坂会長より、仮称「健生会ルネッサンス」名の下に若い会員増加傾向だそうです。 報告 濱

## 2022年（令和4年度） 6月 行事案内

- ▼ 1日（水） 13：30 「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4
- ▼ 4日（土） 10：00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室5
- ▼ 6日（月） 13：00 「まゆの会」ココネリ・多目的室1+2
- ▼ 14日（火） 10：00 「読書サロン」ココネリ・研修室4
- ▼ 15日（水） 10：00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 18日（土） 10：00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター教室3
- ▼ 21日（火） 10：00 「校正」ココネリ・研修室3
- ▼ 24日（金） 10：00 「太極拳健康体操」ココネリ・研修室3
- ▼ 24日（金） 13：00 「やすらぎ会」ココネリ・研修室5
- ▼ 25日（土） 9：00 「大江戸花めぐり」練馬大江戸線改札口 9：00 集合
- ▼ 29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～・～・～

「2040年に向けて大きく変わる新宿」をテーマに歩くコース



▼日時：6月25日（土）練馬駅大江戸線改札 9時集合 締め切り18日（土）

大江戸線新宿西口駅JR新宿駅方面改札出口で先生と10時合流

▼参加費：3,500円（昼食代・記念写真代・テキスト代共）

▼コース：新宿駅は一日380万人の乗降者数（世界一）新宿は東京圏（神奈川・千葉・埼玉）をつなぐ交通要所・繁華街として成長、文化施設の新宿御苑は都心のオアシス、2022年以降、2040年にかけて新宿は大きく変化します。新宿グランドターミナル構想、新宿西口地区（現、小田急百貨店跡地）都庁を超える新宿一の超高層ビル260mが2029年に出来る。新宿駅西南口（現・京王百貨店と現ルミネ）北街区 南街区の開発。西新宿3丁目の高層タワマンが2棟などを現場で説明します。

▼昼食は和食を予定

▼参加費は事前電話予約 申込先：土橋 03-3970-3451

当日連絡先：保坂 090-9833-8815

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。



#### ◆ボランティア活動

◆ニュース（割付・校正） 8名

4月19日（火）ココネリ

保坂武雄 内田稚代 横田邦彦

土橋昌子 山本稔子 山崎隆司

濱寿美子 丸山英子

◆ニュース（印刷・発送） 16名

4月27日（水）学習センター

保坂武雄 内田稚代 土橋昌子

山本 均 柳瀬紀子 八木ふみ子

荒 京子 高山節子 内田まさ子

濱寿美子 山崎隆司 丸山英子

坂本あや子 館岡美智代

橋本 光 落合澄子

#### 編集後記

六月と言えばアジサイの花、私も大好き！一足早く母の日に娘と園芸センターに行き、多種の中で「きらきら星」という名が付いており、淡いピンク色、本当に初めて見る品種で可憐、私が入ったので、お祝いにプレゼントしてくれました。温室で育てたので今年一年は部屋に置いて下さいと言われ、居間に置き観賞できる幸せを味わっています。さて紙面では初めてスタートした「こぶし朗読会」に参加された方の感想文がP4に記載されています。是非皆様も参加してみてください！P6には大江戸花めぐりのご案内が有ります。新宿は都庁ビルも有り、更に大構想計画に取り組んでいる現場を案内して頂ける！今ですよー歩けるうちに歩いて！ C・U