

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. 450号

2022・7・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



『巻頭言』 皆様に感謝、感謝です。

相談役 保坂 武雄

「第38回定期総会」は3年ぶり、多くの会員出席のもとに実施出来、私はこの席で会長を山本さんに譲り、相談役を仰せつかりました。

この3年間は青木新相談役、内田副会長はじめ多くの先輩と沢山の役員、会員の皆様に支えて頂き本当に有り難く、何度感謝してもしきれません。健生会は新年会など年間行事と公的機関でのボランティア活動を除いて、ほぼ復活して参りました。特にうれしいことは、①渡邊顧問のご全快。何と「地獄を見てきた生甲斐」についてご講演を頂き、快気祝いに多額のご寄付を頂戴いたしました。②コロナ禍のなか、減少気味だった会員数

を今年に入って、増加に転じさせました。若い世代「ユース会員」が増加しました。③年間行事などがお休みせざるを得ない中、「ユース発行」その中の健康便りを初め幾つかの連載企画が進化。「まゆの会」などのサークル活動が発展を続け「読書サロン」「太極拳健康体操」「朗読の会」と言う新サークルがスタートし元気です。④会員のバレリーナ錦織舞さんがルネサンス・フランスーズ栄誉賞を受賞しました。フランス政府が「文化の交流を通して平和を築く」目的の賞です。長年のフレンチバロック普及活動が評価されたのです。

元フランス大使 木内昭胤様（元会員で衆議院議員だった木内孝胤様の父上）のご支援が多かったです。◎舞さん！おめでとう！

「健生会ルネッサンス(再生)」

健生会は「健康と生きがい」を追

求して39年を迎え、会、会員と取り巻く世界が大きく変わり「再生」が必要と何度も記して来ました。第一は会員の若返りです。第二は「健康生きがい」の中身の見直しです。これまでの健康を保つことは勿論ですが、これ程の長寿化社会では病を避けられない、認知症は誰もが罹る。医学の進歩で病を得ても認知症を患っても生かされる。だから「病になっても認知症になっても、地獄を覗いても、元気に社会参加を目指す。」として山本会長を中心に現状に合った「例会」を続々と企画中です。

『戦争の無い世界を作る方法！』

「戦争の無い世界を作る方法！」ご存知の健さん達と酒の席で盛り上がりました。健さんが「倉本聡の文春記事に感動。」と口火。それに対して皆が酔っており「ウクライナに侵攻の狂気はアジアでも怖

い。」などと方向転換。「とにかくゼレンスキーは凄い。ウクライナの人々が凄い。」「西側のウクライナへの援助はお金と武器だけで、戦っているのはウクライナ人だけ。」「国連は無力。」「云々と続き、では「解決策はあるか？」となり

「今回は世界が反ロシアになり、ロシアはなにも得ておらず無力を晒した。」「これを見てはどんな大国も他国を攻められなくなった?」「日本はスイスの様な永世中立国になるべき。」「超大国に従わない国が団結して、スイスとウクライナが中心となり、新しい国際連盟が出来ないか?日、韓、台、印に仏、独等々加わり・・・!」それを「ゼレンスキー連盟と呼ぶ。」「そんなの甘っちょろいよ。」等々。70代から80代半ばの青年達は学生時代に戻って夜が更けました。「スロイーンフォーメーション」皆さん私の名前をインターネットで開いてみて下さい。スローフードやスロイーフという言葉はあるが、スロイーンフォーメーションは無いので15年前に私が作りました。「何が本当か、誰が正しいかが分からない。」「それを自ら考え自ら判断する方法なのです。」

●第38回定期総会開催報告

山崎 隆司

日時 5月30日(月)

10時～12時30分

場所 ココネリホール

司会の内田副会長より議長選出の提案(承認)で保坂会長を議長に選出。

始めに、本日の総会が会員総数124名に対し出席者51名(委任状35名)計86名で成立した旨の報告あり。

その後、議案集に沿って

(1) 2021年度事業報告

(2) 2021年度決算報告及び

監査報告

(3) 2022年度活動方針

(4) 2022年度事業報告

(5) 2022年度予算

(6) 2022年度役員選出、が議案として審議され一括承認。

尚2021年度事業報告後、サークル及びボランティア活動について①まゆの会②シルバー・コーラス③歩こう会④シネマクラブ⑤読書サロン⑥太極拳健康体操⑦やすらぎ会を各担当者が説明。

2022年度活動方針は、

本会の目的である健康と生きがい・幸の実現を目指し、より充実した各種活動を推進し、過去10回を数えた「みんなのおんがくかい」を発展させ、「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」として開催、例会(講演会)も会員の要望を踏まえテーマを決めて実施予定。

2022年度事業計画は、

コロナ下で中断したバスツアー、納涼食事も、新年会、例会(講演会)を再開し実施予定。

2022年度役員選出は、

山本均氏を新会長に、保坂武雄氏と青木玲子氏を相談役に選出、新役員2名を含む16名体制とした。その後、役員の紹介、發送委員10名の紹介を経て、保坂前会長退任と山本新会長就任の挨拶があり、保坂前会長は健生会ルネッサンスとして会の更なる進化を期待すると山本会長にエールを送り、山本会長も力強く就任の意欲を語りました。

その後、シルバー・コーラスの音頭で全員合唱と太極拳健康体操の丸山役員指導で柔軟体操を実施。

休憩後、渡邊一雄顧問の「臨死体験から掴んだものーやつと見つけた手応えのある生き方」につき

講演(11時45分～12時15分)があり、3年ぶりの対面での総会は終了した。



総会風景 ココネリホール会場



難病から回復された渡辺顧問に持ち帰りが良いコンパクトなケース入りお花進呈



3代目会長歴3年・今期より相談役を務められる保坂役員に花束進呈



創設者初代の後を引き継ぎ会長歴9年、顧問3年、今期より相談役になられた青木役員に花束進呈



山本
会長

土橋
役員

渡辺
顧問

青木
相談役

内田
副会長

保坂
相談役



渡辺顧問の講話



まゆの会の皆さんです。
浴衣地で夏のブラウスを縫製し
出来上がった作品を、ご披露下さ
いました。皆さんよく着こなさ
れていますね。私達をハット！
させてくださいました。
指導者のアイデアでしょうか？



『まゆの会の部屋』

柳瀬 紀子

雨ニモマケズ、6月も元氣いっぱい
のまゆの会です！

浴衣地のブラウス製作はいよいよ
最終回。皆それぞれに黙々と各自

分の作業に取り組んでいます。和

やかな中にも微かに漂う緊張感！

3時間以上も皆さんの集中力は途

切れることがありませんでした。

あつという間に終了時刻。「来月出

来上がった作品を持って来てね。

みんなで写真を撮りましょう♡」

と先生から。あともう一息、宿題

も頑張りましょう！

今回は、会員の千葉さん・橋本さ

ん・荒さんに折り紙をご教授いた

だき、素敵な紫陽花の短冊を作り

ます。お楽しみに♪

♪7月のお知らせ

日時 7月4日(月) 1時～

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 折り紙で紫陽花の短冊

持ち物 はさみ・持ち帰り用の袋

柳瀬 080 5417 7790



●「シネマクラブ鑑賞会報告」

泉 芳子

5月23日(月) 6名参加

ユナイテッドシネマ豊島園

鑑賞作「大河への道」

『伊能忠敬物語』

立川志の輔の新作落語を見た中井
貴一が感動、自ら志の輔に映画化

を願い出て、6年の歳月をかけて

完成した映画。伊能忠敬が出てこ

ない忠敬物語。千葉県香取市は、

伊能忠敬の大河ドラマが作られな

い事に不満、何とかしようとする

中で、伊能の日本地図完成の前に

忠敬は亡くなっていった事が発見さ

れます。「大日本沿海輿地全図」

は命をかけて忠敬の死を隠し、忠

敬の弟子達と天文方の3年の努力

で、將軍徳川家斉に検閲され完

結。映画は江戸と現代、二つの物

語を中井貴一、松山ケンイチ、北

川景子らが一人二役で魅せる。

地図作成のロマンを持つて必

死に生きる人々の、教科書には決

して出てこない笑って泣ける感動

の物語。鑑賞後は何時ものように

シネマ評の高田健治さんを囲み

「金満楼」で美味しい中華を頂き

ながらの映画談議でした。

「伊能忠敬とその地図のこと」

相談役 保坂 武雄

伊能忠敬(1745～181

8)は若くして伊能家に養子とし

て入り家業を盛り立て全国と江戸

を結ぶ交易の要衝としての佐原の

発展にも尽くす。50歳にして隠

居、江戸に出て天文学を学ぶが、

当時幕府は列強の動きに警戒を深

めており忠敬は個人資金の上に地

図作成の幕府予算を得て日本全図

を作ることになる。一步一步と歩

き、17年かけて日本全国を測量

する。その地図の精度は、これ

を見た英、露等は日本を植民地化の

興味を失ったという程である。日

本を占領した米もその精度に驚

き、今も伊能地図の最も揃った複

写は米国合衆国議会図書館に収ま

っている。ここで3点を想い起し

ます。①は、10数年前にこの地

図を日本に借りだす企画があり武

蔵大学で展示され、講堂一杯に広

げて見せて貰ったことです。映画

の中の將軍様のようにでした。②は

私の第2故郷が千葉県香取郡で、

子供の頃から佐原の忠敬(ちゅう

けい)さんと言っていました。③

数年前の「日帰りバス旅行」では

皆さんに佐原を御案内しました。

●第2&3回こぶし朗読の会報告

山本 均

・5月21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8名

あらしのよるに シリーズ②

『あるはれたひに』

・6月4日(土) 10時〜12時
ココネリ研修室5で開催されました。参加者は14名
あらしのよるに シリーズ③

『くものきれまに』

各回とも、発声練習と和田先生による全体の朗読のあと、参加者が順にリレー方式で朗読を行いました。今後機が熟すれば発表の場を設けてみたいとの意見も聞きました。

こぶし朗読の会は原則毎月第1および第3土曜日に開催します。どの回からでも始められるので、多くの会員の皆様の参加を期待します。

講師 和田幾子先生

会費 1,000円/回

テキスト「完全版あらしのよるに」

きむらゆういち作 講談社

連絡先 山本 均

080-6555-5007

●第13回読書サロンの報告

山崎 隆司

6月14日ココネリ研修室にて参加者8名で実施されました。

冒頭、先日開催の第38回定期総会特別講話で渡邊一雄顧問が病床で感銘を受けたと紹介された「死を見つめる心」(岸本英夫著 講談社文庫)を早速読んだ参加者から読後感が披露されました。著者は本書の中で、「生きているときに死を思い煩うのは愚かなこと。

死は経験の外にある。経験できるのは生だけだから、生きていく以外に人間が生きる方法はない。」と語っています。その後、参加者から各自の死生観や宗教観等についての意見交換があり、過去に臨死体験をしたことや霊感の存在を信じるエピソード等が語られ、大いに盛り上がりました。

その後、恒例の参加者持参の本の紹介があり、滝平二郎の切り絵の本や、映画化された葉室麟著「散り椿」、辻村深月著「青空と逃げる」等が披露され、会員同士の親睦を楽しみました。

次回は7月12日(火)です。



《健さんの試写室便り》

第118回 高田健治

「モガデイス」脱出までの14日間」

1990年ソウル五輪成功で勢いづく韓国は、国連加盟を目指す。

ソマリアの首都モガデイスで韓国大使を務めるハンはロビー活動に励んでいた、北朝鮮のリム大使も国連加盟の為に奔走していた。

両国間の妨害工作がエスカレートする中、ソマリア現政権に不満を持つ反乱軍による内戦が激化、暴徒に大使館を追われたリムは、絶対相容れない韓国大使館に助けを求める。ハンは受け入れるのか、全員が生きて脱出できるのか…!

実話にもとづく人間ドラマ。韓 監督 リュ・スンワン

7月1日公開 星 4つ

「魂のまなざし」

近年、世界的に注目されるフィンランドの国民的画家シャルフベック。1915年シャルフベックは忘れられた画家であり田舎で高齢の母と暮らし、それでも情熱を失わずに描き続けてきた。そこへ画商のヨースタ・ステンマンが訪ねて来てあばら家にあふれていた1

59枚の作品を発見、圧倒的才能に驚嘆、ヘルシンキでの個展開催を決意。そこでヨースタは彼女にアマチュア画家で15歳年下の青年エイナルを紹介。エイナルは彼女の作品の崇拜者に留まらずかけがいのない愛の対象となる。最期のそして終生の愛と友情を貫く。

北欧の美しい自然と共にとらえた大ヒット作品。 芬蘭

監督 アンティ・ヨキネン
7月15日 公開 星 3つ

「戦争と女の顔」

1945年、終戦後のレニングラード、独ソ戦により街は荒廃、市民は心身ともにボロボロになっていた。残された残骸の中、生と死の戦いは続いていた。従軍看護師イーヤは病院で働きながらパーシユカと言う子供を育てているがその子を発作のせいで失ってしまう。そこに子供の本当の母であり戦友のマーシャが戦地から帰還する。

彼女も戦の傷を抱えながらも、若き二人の女性は廃墟の中で自分達の生活を再建するための戦いに意味と希望を見出す。

露 監督

カンテミール・バラコフ
7月15日 星 3つ

「役員会報告」

6月2日(木) ココネリ研修室3

出席者 内田、竹内・竹内(律)、土橋、濱、山崎、丸山、山本(稔)

司会 山本(均)

●第38回定期総会 開催報告

5月30日(月)に開催された定期総会について、山崎役員から別稿のとおり報告がありました。

なお、総会に引き続き講話された、渡邊顧問から寄付をいただいた旨、土橋役員より報告がありました。

●5月行事報告

行事案内どおり実施されました。

●6月の活動予定

6月2日(木) 役員会

6月21日(火) ニュース校正

開始を9時に変更、引き続き「みんなのぶんかさい」打ち合わせ

6月25日(土) 大江戸花めぐり

新宿周辺の文化施設見学と食事

6月29日(水) ニュース発送

その他、行事案内どおり

●7月ニュース担当

7月案内資料どおりに決定されました。

●検討事項

①第1回「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」について

・これまでの「みんなのおんがくかい」を発展させた形で「ぶんかさい」として開催する趣旨について山本会長より説明がありました。音楽の他様々な芸術や文化、サークル活動の発表の場とします。

・実行委員長は保坂相談役

・今後のスケジュール

6月21日(火) 11時より

ココネリ研修室にて段取り打ち合わせ。

7月上旬 リハーサル、会場の生涯学習センターとの打ち合わせ

チラシ、チケット、プログラム、アンケート作成

②例会、講座について

隔月に例会を開催する方向で検討。

③年会費の集金について

6月末までに年会費の納入を完了するように会員にお願いします。

報告 山本(均)

*ご寄付、

健生会顧問 渡邊一雄様

有難うございました。

闘病生活を終えたばかりで、

総会に出席され終了後に

ご講話をして下さいました。

とても感動するお話でした。

私の好きな川柳「落語名人たちの名句迷句」⑬

渡邊一雄(三遊亭大王)

今月も落語名人達の川柳をお楽しみください。

これは志ん生の長男金原亭馬生の次女美濃部由紀子(姉は池波志乃)が父が残した段ボールの中に昭和川柳鹿連会の約一五〇〇句あるのを見つけ、その中から五〇〇句選んだものを本にして出版した。その中から三遊亭大王が選んだ名句迷句をここで紹介している。俳句を題にした雑俳という斬があり爆笑ものだが私の好きな斬で、時々演じている。俳句や川柳は斬の中で場面を変える時とかマクラに使うことが多い。

私の場合、まず高座に立つ瞬間「えー、斬家は笑い上手に助けられ」といいますが今日三回以上笑った方に三万円差し上げたい気持ちです。」と言って笑いをとってから本題に入ることもある。昭和は遠くなりにけりという歌

(小林旭)があるが昭和生まれの人にとっては懐かし、又昭和を知らない人にもこの昭和川柳を味わってほしい。

① 湯豆腐の湯気に心の帯が解け

② 借りのある人が湯ぶねの中にいる

③ 自腹では食べないものはぶぐの味

④ 盃をほうるはむねになにかあり

⑤ 初鱈買えない奴は冷奴

⑥ 春や春娘の尻がゆれて行き

⑦ 花見から一人怒ってかえる奴

⑧ お花見の客を高座は持て余し

⑨ 池袋目が覚めたのは目白駅

⑩ アベックの女みつめてつねられる

渡邊先生 「ご全快おめでとうございます」

いろいろのお話を伺い、今回は見てきた「地獄」のこと、地獄へ行かない方法、引き返す方法等も伺いました。

○酷暑日の姿煮に感謝感激

ホウさん



馬生

志ん生

文楽

志ん生

三木助

正楽

文楽

三木助

大王

文楽

●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

「健康生活の評価」について

加齢とともに変化する身体機能の維持・健康づくりに運動、活動拡大・食事に取り組んでいる方が多いと思います。

健康だよりでは、健康にまつわる生活の仕方や考え方などについてご紹介をしてまいりました。

今回は、実行した結果を知ることが重要と考え、指標の一つをご紹介します。

【体重計の活用で成果が見える化】
体組成測定ができる体重計が普及しており、すでに活用している方も多いと思います。

①体重の増減と体脂肪・筋肉量の増減と関連してみる。

【体重増の意味】

ア体脂肪不変又は減少・筋肉増加
イ体脂肪増加・筋肉増加
ウ体脂肪増加・筋肉減少又は不変

【体重減の意味】

ア体脂肪減少・筋肉増加
イ体脂肪減少・筋肉不変
ウ体脂肪不変・筋肉減少

結果

ア：現在の運動、食事法を継続

イ：継続、又は一部を見直す。

ウ：方法や内容を見直す

食事のバランス、運動の仕方の見直しの参考にします。

②BMI

18・5〜25を目標にする。
体重の調整

③基礎代謝量

維持、又は増加を目指す。

筋肉量が増えれば、基礎代謝量は増加し、免疫力アップにつながります。

毎日運動を続けているにも関わらず筋肉量が増えない場合は、運動の方法・種類の工夫により改善する可能性が高まります。

④体水分率

体水分率五〇%を目指します。

体水分率は、脱水の予防・しいては脳梗塞や心筋梗塞などの予防につながる重要なサインです。

むくみがある場合は、五〇%でも脱水がないとは言えません。むくみ”対策が必要です。

⑤推定骨量

維持、又は増加を目指す。

運動など骨に衝撃を与えることにより、骨形成が促進します。カルシウム・ビタミンDを多く含む食事と日光浴を一日二〇〜三〇分。

以上、主な指標を①から⑤を取り上げました。これらの項目は日々の運動・食事・活動が関連し合った結果を反映しているといえます。結果が目に見える日々の過ごし方の見え方が変わるかもしれません。1〜2か月ごとに体組成を測定して、日ごろの頑張りが見えたと楽しくもなり、工夫の参考にする、目標をより具体的にすることができると思います。

継続こそ力。まさによりよく生きて、生きていこう精神です。

*（はつらつセンター豊玉）では60歳以上の方を対象に

①体組成測定は毎日

②看護師による相談は、月・木・土（13時〜16時）に実施しています。相談は、お休みの場合がありませんので、来所前に事務所にお問い合わせください。

☎（03・5912・6401）



・◆お願い◆・

本年度の健生会・会費未納の方は7月中に納入済ませてください。

加入者名 健生会 けんせいかい

口座番号

00190—5—567939

某雑誌参考

丈夫な骨は健康生活の支柱（需要要素）

●リン、塩分のとりすぎに注意！

リンや塩分はカルシウムの吸収に影響を与えます。インスタント食品や清涼飲料水の摂り過ぎを控え、減塩を心がける。

*ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。鮭・さんま・ひらめ等の魚類やきくらげに多く含まれています。食品から、だけでなく紫外線を浴びることによっても皮下脂肪でビタミンDが生産されます。

●食生活 *カルシウム

カルシウムは骨の材料になります。牛乳やヨーグルト等の乳製品・小魚・豆腐・小松菜などをとりましょう。

●嗜好品に注意！

アルコールやコーヒの摂り過ぎは、利尿作用によりカルシウムが排出されてしまいます。

2022年（令和4年度） 7月 行事案内

- ▼ 2日（土）10:00 「こぶし朗読の会」 ココネリ・研修室2西
- ▼ 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4
- ▼ 16日（土）10:00 「こぶし朗読の会」 ココネリ研修室2西
- ▼ 19日（火） 9:00 「校正」 ココネリ・研修室3 ぶんかさい打ち合わせ
- ▼ 20日（水）10:00 「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2
- ▼ 22日（金）13:00 「やすらぎ会」 ココネリ・研修室4
- ▼ 27日（水）10:00 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
- ▼ 27日（水）10:00 「印刷・発送」 生涯学習センター



「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」・「開基講座」はお休みです。

第一回「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」開催のご案内

開催日：令和4年8月4日（木） 12時30分開場

場 所：練馬・生涯学習センターホール（練馬区役所裏）13時00分開演

主なプログラム

*サークル活動の紹介

- 練馬シルバー・コーラス
- タップダンス・カンツォーネ
- 歌と寸劇「醜の母」
- 太極拳健康体操
- 朗読「母」
- ジャズ・サクソフォーン
- ギター&歌・演奏

これまで10回を数えた「みんなのおんがくかい」を引き継いで、家族、先生と生徒、師匠と弟子などの絆をキーワードとする、ぶんかさいを計画しました。各サークル活動の紹介の場でもあります。皆様お誘いあわせの上ご来場ください。プログラムの詳細は、健生会ニュース8月号に同封いたします。



◆ボランティア活動

◆ニュース「割付・校正」 12名

5月19日「木」ココネリ

保坂武雄 内田稚代 竹内善治 土橋昌子

山本 均 横田邦彦 浜寿美子 竹内律子

山本稔子 山崎隆司 田中昌実 丸山英子

◆ニュース「印刷・発送」 14名

5月25日「水」学習センター

保坂武雄 山本 均 内田稚代 竹内善治

柳瀬紀子 竹内律子 土橋昌子 橋本 光

荒 京子 高山節子 八木ふみ子

丸山英子 内田まさ子 館岡美智代

編集後記

7月号ニュース編集・校正が終わり、二日前まではアジサイも元気できれいに咲いており、当分見られると思っていたがここに来ていきなり猛暑になり一気に色褪せ、ぐたつとなつてしまいました。又来年咲かせたいので思い切つて剪定作業を済ませました。これからはみょうがが沢山伸びてきましたので薬味として使えるのを待っているところです。又5月に開催された総会も無事に終了出来有難うございました。その時の写真も、ニュースに載せてあります。総会が終わって、8月には第一回「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」とし、内容も一新して開催いたします。どうぞコロナ禍が長引いて気が滅入っておられる方もいると思いますが、ご観覧いただき、一時でも気分を爽快にして明日への元気の源にして頂ければと役員一同願っております。ご参加を宜しくお願い申し上げます。