

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. 453号

2022・10・1  
発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会

## 京都五山の送り火

相談役 青木玲子

ここ二年程巻頭言をお休みさせていたしておりました。その間保坂武雄会長から山本均会長への交代があり、健生会としては大きな変革の時でした。

保坂会長には4年前、無理を申して会長をお引き受けいただきましたが、それ以前も何かと私を助けてくださり、皆様から喜ばれる企画も保坂会長の昔の繋がりが実現させたものが多く、大変感謝しております。ご自分の引き時を考へられ、現会長の穏やかで実行力のある山本均氏を健生会に連れてきて下さった事は、保坂会長の大きな功績の一つと考えています。

顧問の渡邊先生もギランバレー症候群という大変な難病から生

還され、病後の大変な中にも以前と変わりなく俳句の講座をお引き受け下さり、会員の皆様からとても好評で、皆様と共に私も楽しみにしております。

私は健生会は今までを踏襲するだけでなくその時代を構成する役員の考えによつて変化しつつ成り立って行くものと考えています。今は年齢の高い役員は四人となり、役員の多くは六十代、七十代で構成されています。これは驚くほど素晴らしいことです。

ニュースについては記事を書いて下さる方々は勿論の事、編集の最終責任を負ってくださる内田副会長には頭が下がります。本当に有難うございます。内田副会長とは20年ほど前、健生会主催の小竹小学校のパソコン教室の三期生でした。私が健生会に入るきっかけとなった教室です。今年度から酒井喜嗣様がニュース協力役員

として健生会にお入りくださることになり本当に有難い事です。

ここ暫らくは内田副会長と二人三脚でニュース最終校正を担当していただくことになったわけです。

扱、私事です。今年三月四日、強風に煽られての転倒、骨折から介護保険を受ける身となり、6ヶ月も健生会の実務から離れておりました。外出できない毎日の中で気にはなつていても実際できなかつたことがはつきり見えてきました。それは健生会会員で高齢になつた方達への配慮のことです。

大矢芳子さんから「わたしね、今週95歳になるの」とお電話がありシルバークロウ向山に電話し、お誕生日の週にお尋ねしました。このご時世でしたので20分の面会時間でしたが樹齢100年の柿の木の下でお話が出来ました。

私は当時はまだ一人で外出ができませんでしたが一緒にタクシ

ーで同行して下さったのは保坂会長夫人の邦江さんでした。お庭にはプールがあり、近所の幼稚園の子供達が招かれており、可愛い歓声が聞こえ、子供の歓声が聞こえるというのは配慮された施設だなーと感じさせられました。コロナが静まったら又お尋ねしたいと思っております。

そんな折、8月16日にBS3で放映された「京都五山の送り火」は心を洗われる思いでした。三年ぶりの全面点火ということで準備の段階から克明に放映されました。大阪に住んでいたころ大文字を見に行ったことはありましたが、大妙法、舟形、左大文字、鳥居形が同時に点火されるのを見たのは初めてでした。8時点火予定が急な雨となり8時15分に延び、雨がやまなければ中止かと心配させられました。お盆であの世から帰ってきた先祖の精霊を再びあの世に送る儀式で、今では、保存会の人数は39人から30人に減り、役目を果たした青年の目に宿るすがすがしい涙はこれからの明るい希望に導くものでした。

山本新会長と共に、健生会も今まで通り明るく希望に満ちた会となりますよう心から祈ります。





### ●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

乱れている上に、秋の気温・気圧の変化が激しくさらに自律神経の不調につながります。身体冷えは、体熱の低下、血行不良を引き起こし、代謝が低下し、さらに症状を強くさせます。

### 「秋バテ」

「暑さ、寒さも彼岸まで」と言われますが、秋は気候が変わりやすく体調を崩しやすくなります。

特に今年の夏は猛暑日が続き、クーラー使用、冷たい飲食生活など身体(内臓)が冷えています。夏のダメージの修復と秋の気温変化に上手に付き合い「秋バテ」を予防しましょう。

### 2. 秋バテ予防と対策

#### ポイント1 食事

- \* バランスの良い食事を3食(2食) 規則的にとること。
- \* できるだけ温かいものを。
- \* 食事はゆっくり良く噛んで、胃腸を整えること。
- \* タンパク質、ビタミンの摂取は、疲労回復・熱量の維持に有効です。

#### ポイント2 体を温める。

- \* 入浴が重要です。身体が冷えることで、秋バテになります。

#### ポイント3 運動

- \* 筋肉を動かし、血行を良くし、エネルギー代謝・体温調節のためにも運動をしましょう。
- \* 血行を良くすることで肩こり・むくみ・疲労物質を代謝させることができます。

#### ポイント4 睡眠

- \* 運動など体を動かすことで、十分な睡眠につながります。

- \* 睡眠不足は、自律神経のバランスを崩し症状を悪化させます。

●第8&9回ごぶし朗読の会報告  
山本 均

#### ポイント5 環境温度調節

- \* 朝夕の冷え込みと昼間の気温差への対応策として上着・カーデイガンなど衣服で調節し身体を冷やさないようにすることが重要です。

### 3. 夏の生活習慣の振り返り

- ① 冷たい飲み物ばかり飲んでいた。
  - ② 夏は、素足でいることが多い。
  - ③ 胃腸が弱いほうである。
  - ④ そうめん、菓子パン、など炭水化物で食事を済ませた。
  - ⑤ 日光に当たることが少なかった。
  - ⑥ ほとんど運動をしていない。
- 当てはまる項目が多いと、「秋バテ」になるリスクが高いといわれています。

思い当たる方もそうでない方も、秋バテ予防法を日常生活にとり入れ、工夫して、より健やかに秋という季節を楽しみましょう。

#### 参考資料

- ・厚生労働省…eネット
- ・シニア安心相談室
- ・奈良県医師会
- ・名古屋薬事事業健康保険組合

- ・8月20日(土)、生涯学習センター、参加者16名
- 「あらしのよるに」 前半
- ・9月3日(土) ココネリ研修室 参加者18名
- 外郎売(ういろうり)
- 「あらしのよるに」 後半

「あらしのよるに」の舞台での朗読用台本を用いて、役を割り振った稽古を開始しました。参加者はそれぞれの希望により「おおかみ」や「ひつじ」、「ナレーション」を担当しました。暫くこの形での稽古が続くこととなります。これまで通読してきた物語に命が吹き込まれるような一層楽しい展開になりそうです。

- 例会 毎月第1, 第3土曜日
- 講師 和田幾子先生
- 会費 1,000円/回
- ・10月の例会

- 10月1日 ココネリ研修室
- 10月15日 生涯学習センター
- 080-6555-5007 山本



● 太極拳健康体操報告

一川和子

8月26日10時～10名参加  
太極拳の身体運動は、ゆつくりとした動作です。

始めた頃は、動きがぎこちなく、ゆつくりとなめらかに動かすことがなかなかできませんでした。丸山先生の動きを、兎に角真似をして動かしていくうちに、なんとかそれらしく？見えるようになってきたでしょうか。

動きに加えて、呼吸法も大事なポイントです。動きに注意していたら、呼吸の方が疎かになったり：毎回、試行錯誤の連続です。簡単そうに見える動作も、なかなか奥が深い運動です。

丸山先生が、注意すべき動作や、特に大事な所を、丁寧にわかりやすく教えて下さいます。歩く姿勢も良くなり、健康的な老後を通すためにも太極拳はお勧めです。



● 読書サロン

第16回読書サロンの実施報告

山崎隆司

9月13日(火) 10時～11時  
45分、コネリ研修室で参加者8名で開催。

借りた本の読後感として、藤沢周平の江戸時代の市井の人を描いた本や、各界の有名人の臨終の姿を描いた山田風太郎の人間臨終図鑑(各3巻)等が紹介されました。

又、持参の本として、瀬戸内寂聴の「寂聴おはなし絵本」やユニークな「和紙の見本帳」等が披露され、寂聴の法話を生前直接聞いた参加者から、その時の感激した経験談等が語られました。

最近の話題として、統一教会問題や安倍元総理の国葬等についても意見交換がされ、特に、3歳児のバス内での熱中症死亡事故の痛ましさに参加者全員憤っていました。次回読書サロンは10月11日(火) 10時～です。会員同士の親睦の良い機会です。

皆さんの参加をお待ちしています。



※ 「まゆの会」

荒原子

今回折り紙の製作を担当させて頂くことになりました。

私達もこの和紙で折るのは余り経験のないことでしたので少し難しさを感じました。でも教室では皆さん真剣な顔で一糸懸命に折って何とか折り上げることが出来ました。それを短冊に仕上げます。頭の中で一人々構図を考えながら仕上げっていく緊張感、出来上がりを見て皆さんの喜ぶ顔、とても素敵な紫陽花の短冊が出来上がりました。皆様本当にお疲れさまでした。



今回の指導をされた3名の方です



🌸 『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

まだまだ残暑が厳しい9月、でもまゆの会では秋を先取り！木の実を使ってかわいいトピアリー作りに取り組んでいきます。

種類・大きさ様々な木の実たちとにらめっこ。どの子をどこに置くかしら：あら、簡単にはくっついてくれないわ：ワイヤリングして差し込んでみてもだめかしら：ポンドも多く付けなければいいわけじゃないわね：等々、ため息交じりのつぶやきが聞こえた？2時間でした。丸い芯に異なる自然素材を取り付けて、さらにまあるく形作っていく作業は、まあ簡単ではないですよ！この試行錯誤しながらの過程こそが手作りの醍醐味。それでも皆さんお帰りの時には、ほぼ完成形が見えるところまで仕上げていました。さすがです！続きは次回、待ち遠しいですネ♡

♪10月のお知らせ

日時 10月3日(月) 1時～

会場 コネリ研修室4

作品 木の実のトピアリー

持ち物 はさみ、ピンセット

製作中の作品

柳瀬 080 5417 7790

第121回 高田健治

「マイ・ブローケン・マリコ」

ある日、ブラック企業勤めのシイノ・トモヨはテレビ・ニュースで親友イカガワ・マリコがマンションから転落して亡くなったことを知る。幼い頃から実の父親に暴力を振るわれ人生を奪われ続けた親友に自分が出来ることはないのか・・・。マリコの遺骨が毒親の手に渡ったと知り、その魂を救いたいと、単身敵地に乗り込み遺骨を奪取する。そしてシイノがたどったいた答えは、マリコがずっと行きたがっていた海へ連れていく事だった。

大反響のマンガ。文化庁新人賞 漫画の映画化。

yahoo映画 監督 タナダユキ

9月30日公開 星 3つ

「メイクアップアーティスト」

1990年代、細眉、つけまつげが流行、光と影を駆使して立体感を出す革新的モード・メイクで世界を席巻したのは21歳の若さでレブロンクリエイティブ・デイ

レクターとして起用されたケヴィン・オークイン。輝かしい功績を残した一方、同性愛差別を受けたりし鎮痛剤中毒に苦しみ、40歳の若さで突然の死を遂げ、短くも華やかな生涯を閉じる。

米 監督

ティファニー バルトーク

10月7日公開 星 4つ

「夜明けまでバス停で」

三知子は昼間はアトリエで自作のアクセサリーを売りながら、夜は焼き鳥屋で住み込みのパートとして働いていたがコロナにより仕事と住まいも失う。途方に暮れる彼女の前に暗闇の中、そこだけ明るくほつりと佇むバス停があった。「私の居場所はどこにしか無い」だれにも弱みを見せられず、ホームレスに転落。11月の深夜、大道路沿いのバス停の細いベンチにうつむくように腰かけていた三知子。向こうからコンビニ袋を持った男がやって来て、生垣から石を拾って詰め、三知子の前に立ち止まり、頭上に振り上げた・・・。

明日は誰しもが置かれるかも知れない「社会的孤立」を描く。

Gカンパニー 監督 高橋伴明  
10月8日公開 星 3つ

私の好きな俳句(おいしい俳句③) ⑬ 渡邊一雄(三遊亭大王)  
今回はおいしい俳句として氷水をとりあげたい。歳時記によると氷水は氷菓の総称で私にとってはかき氷、かちわり、が想像される。七十七年前終戦時は十歳だったが、その頃はお菓子などなく岐阜の田舎では、焼き芋か、氷水が最高に嬉しいおやつであった。暑い日、平均年齢八十六歳の老人ホームで氷水の話に花が咲くのは何とも懐かしく寂しい。

- ① 氷水 昭和の色を 選びけり (泉田 秋硯)
- ② 浅草や 昔のいろの 氷水 (鷹羽 狩行)
- ③ 生かされて さくさく崩す 氷水 (鈴木 栄子)
- ④ おもいでは いつもここまで 氷水 (森 理和)
- ⑤ 告白というほどでなし 氷水 (木村 みかん)
- ⑥ 話尽きずに 氷水溶ける音 (玉川 梨恵)
- ⑦ 山頂を 二つ極めて 氷水 (斎藤 道正)
- ⑧ 話 腰おられて 氷水崩す (中島 知恵子)
- ⑨ 命日や あの日の君と 氷水 (大王)
- ⑩ 老いて間の 取り方覚え 氷水 (沖合 好秋)
- ⑪ 氷水 冷ますともなく 吹いている (八條 凜子)
- ⑫ 工事場へ バイクで届く 氷水 (鈴木 大林子)
- ⑬ 氷水 さくつと崩し 本音を聞く (辻 亨子)
- ⑭ いまあかす あの日のことや 氷水 (田中 信行)
- ⑮ 蠍座の 人と静そひ 氷水 (大内 由紀)
- ⑯ 父のこと あれこれ思ふ 氷水 (芝吉 須磨子)



C・U

## 「役員会」報告

9月1日(木) ココネリ研修室3

出席者：保坂、酒井、内田、青木、丸山、山本(稔)、田中、濱、山崎、横田。 司会 横田

8月行事報告

家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」は開催中止でしたが、その他は予定通り実施されました。

9月行事予定  
各会はスケジュール通り開催予定。

10月ニュース関係  
ニュース内容と分担の確認を行った。

検討事項  
①今年度例会、講座の進捗

1. 「日々の健康について」(仮称)  
講師：尾崎看護師  
12月15日(木) 10時  
ココネリ研修室  
で進行中。

2. その他は特に進捗なし。  
②つながるフェスタ対応  
2023年3月4日(土)開催  
まだ開催内容が発表されていないが、まゆの会を中心に出展内容を考えたい。

③「家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」  
8月開催は中止になったが、今年中に延期開催は難しい。

④新入会の酒井氏は、役員相当とし、来年度総会にて役員として登用。

⑤ニュース原稿が少ない件  
ニュースは原稿が少ないときに紙面編集が困難になる。  
対応として、原稿のストックを持ち、少ないときにはそれを活用する。会員からの投稿を期待する。また、協力関連団体のニュース原稿を使うことも考える。

次回「役員会」10月6日(木)  
ココネリ・多目的室1 10時  
\*校正 10月20日(木)  
ココネリ研修室5 10時  
\*印刷・発送 10月26日(水)  
生涯学習センター・会議室  
1+2 報告 横田

「能登半島巡り」 内田稚代  
父の郷里である石川県能登へ私達夫婦と娘夫婦で3泊4日の旅に出かけた。コロナ禍ではあったが、年齢的に今行かないと、行く機会がなくなると思い、決心をした。娘夫婦が万全の計画を立て、手配をしてくれた。  
羽田空港から約1時間で、のと里山空港(平成15年開港)に到着。空港でレンタカーを借り、娘婿の運転する車で周遊した。輪島朝市を見学し、どこまでも続く海岸線を走り、白米・千枚田に着いた。急斜面に連なる田は小さな区画に分かれている為手植え作業なのだそう。青い海まで広がる緑の田んぼの風景は美しく感動した主人と娘は海岸近くまで降りていった。その後、塩田を見学し、今回の旅の一番の目的地である従姉妹の家へ。従弟が家を継いでいるが、従姉も私に会いたいと嫁ぎ先の穴水から来て待つていてくれた。65年ぶりの再会！感無量！昔、私が18歳の時に5歳下の弟と2人で

## 話のひろば



### 「能登半島巡り」 内田稚代

父の郷里である石川県能登へ私達夫婦と娘夫婦で3泊4日の旅に出かけた。コロナ禍ではあったが、年齢的に今行かないと、行く機会がなくなると思い、決心をした。娘夫婦が万全の計画を立て、手配をしてくれた。

羽田空港から約1時間で、のと里山空港(平成15年開港)に到着。空港でレンタカーを借り、娘婿の運転する車で周遊した。輪島朝市を見学し、どこまでも続く海岸線

を走り、白米・千枚田に着いた。急斜面に連なる田は小さな区画に分かれている為手植え作業なのだそう。青い海まで広がる緑の田んぼの風景は美しく感動した主人と娘は海岸近くまで降りていった。その後、塩田を見学し、今回の旅の一番の目的地である従姉妹の家へ。従弟が家を継いでいるが、従姉も私に会いたいと嫁ぎ先の穴水から来て待つていてくれた。65年ぶりの再会！感無量！昔、私が18歳の時に5歳下の弟と2人で

東京から満員電車とバスを乗り継ぎ訪れた。毎日、従弟6人とバスで名所巡りに連れて行ってもらった楽しい思い出があるが、それ以来会っていないかった従弟は音大を卒業して音楽の教師に。現在は「歌声教室」を主催し皆さんと楽しんでる。ピアノ2台、エレキトーン1台があったので、3曲弾いてもらった。リクエスト4曲目は、シルバー・コーラスで練習した「長崎の鐘」を皆で歌った。

写真を見ながら昔話など沢山語り合い、記念写真を撮り惜しみつつ後にした。その後、「道の駅すずなり」に向かった。そこには、祖父の従兄弟である衆議院議長を永く務めた益谷秀次の顕彰碑があった。かつて益谷が敷設したのと鉄道「珠洲駅」が当時のまま残っていた。その他、見附島見学、なぎさドライブウェイも走った。金沢では兼六園、金沢城址公園を見学、東茶屋街を散策。娘の希望で石川県立図書館へ行った。円形の大きな建物で4階まで吹抜け。手に取る事の出来る書は約30万冊。500の閲覧席、市民の交流の場として素晴らしいと思った。とても充実した旅でした。



# 2022年(令和4年度) 10月 行事案内

- ▼ 1日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2・西
- ▼ 3日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ研修室4
- ▼ 5日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 6日(木) 10:00 「役員会」ココネリ・多目的室1
- ▼ 11日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ・研修室5
- ▼ 13日(木) 9:30 「シネマクラブ」+「歩こう会」合同 大江戸線練馬駅改札口前・集合
- ▼ 15日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター教室2
- ▼ 19日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 20日(木) 10:00 「校正」ココネリ・研修室5
- ▼ 26日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 会議室1+2
- ▼ 28日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ・研修室3
- ▼ 28日(金) 13:00 「やすらぎ会」ココネリ・研修室3
- ▼ ※「大江戸花めぐり」「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」はお休みです。



## ◆「シネマクラブ+歩こう会」

### 合同のお知らせ

場所 「国立映画アーカイブ」

日時 10月13日(木)

集合 9時半 大江戸線改札前

11時 9時半、出発。10時半入館

「常設展・企画展」鑑賞。

12時、京橋駅ロウンテラスで昼食。

13時、解散。希望者は左記の観賞作品①

又は②を各自選んで鑑賞。 〓

### 〈一〉企画展 「脚本家 黒澤明」

入場料 250円(65歳以上無料)

黒澤明は世界の文豪たちの影響を受け、シナリオを執筆して成長。①章「脚本家黒澤誕生②章「敬愛した文豪達 ③章「七人の侍誕生の秘密」他合計8章で充実。

### 〈二〉観賞作品 ①「化粧雪」

鑑賞料 520円(65歳以上310円)

1940年作品 白黒

(余りに玄人向けの為、次の映画を提案、高田さんと一緒に鑑賞する。)

鑑賞作品 ②「千夜、一夜」

シネスイツチ銀座(徒歩10分程)

料金 60歳以上 1200円

2022年10月7日公開。

田中裕子主演の人間ドラマ傑作

8090 9833 8815 保坂

8090 4000 1215 土橋

8090 5319 6583 泉

## ◆ボランティア活動

◆ニュース「校正」11名

8月18日「木」ココネリ

保坂 内田 山本 山崎 土橋 横田

濱 竹内 竹内(律) 丸山 山本(稔)

◆ニュース「印刷、発送」15名

8月24日「水」学習センター

保坂 内田 山本 竹内 丸山

竹内(律) 濱 中加 橋本 柳瀬

八木 内田(ま) 坂本 荒 鷺池

## 編集後記

猛暑からやっと解放され、凌ぎ易い季節の到来、スポーツの秋・文化祭・等あり、実りの秋でもありますね。果物も美味しく、ぶどう、イチジク、梨、等も毎日のように摂っています。新米も出てきましたね。



ところで、1999年に開業した東京お台場の大観覧車が8月31日に営業を終了してしまいました。23年間で2千万人以上の人が来場。我が家でも、乗り物が好きな孫を連れて何回も乗りました。晴れた日には富士山、房総半島も見え自分も一緒に楽しみました。観覧車がなくなるのは惜しまれますが、跡地には大型複合アリーナの建設が検討されています。どんな施設ができるのでしょうか？各サークルの活動も、活発に行われて来ています。皆様も、どこか始めてみてはいかがですか？お友達も出来そうですし、楽しみも倍増すると思います。また「話のひろば」に日常の事などを書いた原稿をお寄せ下さい。お待ちしております。 C・U