

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. 454号

2022・11・1
発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



健生会ルネッサンスは続く・・・

相談役 保坂武雄

皆さんお元気ですか！

「会員の若返りと男子会員増加」

良いニュースより悪いニュースが多すぎますが？！今年度皆さんの会費納入が完了しました。一番嬉しかったのは会員年齢の若返りと男性会員が10%から20%に倍増した事です。1月号の巻頭言で昨年末からの構想「健生会ルネッサンス」について申し上げ、課題は会員の減少と高齢化と記しました。会員数はコロナも長引き退会者も多かったのですが、皆の努力で多くの30歳代から70歳代の方が入会してくれました。会員構成の変化として、①90歳代プラチナ会員が10%から9%

と少し減り、②80歳代ゴールド会員が40%から36%へ、③70歳代シルバー会員が40%から41%へ、④30歳代から60歳代ニュース会員が10%から14%へ増えました。全国的に老人は激増する中、老人会そのものが減少、会員数も減っているとの事で、我々の活動も「流れに竿差す行爲」と言われました。スタートは一応成功です。

「コロナ禍からの脱出企画」

コロナは収まらないが下火になりました。アンケート結果をご意見として対応して参ります。

10月6日の役員会報告は本号に記しますが主要企画は山本会長を中心に実施中です。

*延期されていた「家族でバンザイみんなのぶんかさい」は令和5年3月23日に実施と決めました。
*皆さんご希望の健康例会

尾崎幹子先生の「日々の健康を考える」は竹内役員が担当です。

*やはり、アンケートで希望の多かった「スマホ教室」も横田役員が担当でスタートします。

*ニュース発行は内田副会長のサポート役で、酒井氏が入り健生会全般にも改革提言しています。

「法隆寺内覧と奈良の旅」

日本最初の世界遺産「法隆寺」に多額の寄付をした知人からの

「お坊様が案内して下さいさるが一緒にどうか」とのお誘いで見学、お参りして来ました。維持・保存をご担当のお坊様の熱心な案内で感動しました。1500年前の日本の知性と技術、何度も落雷、戦乱などで焼失したものを再建し、保存する過程を伺いました。また、コロナ禍は、常に開いているべきお寺としては異例の閉鎖と言う歴史にない試練だったとも伺いまし

た。今回は、久しぶりの旅だったので2日間加え、計4泊で孫3人を連れ出し、一味違う旅でした。
*大学生一人と高校生二人でスマホの上手さには愕き反省大でした。
*知人達との一泊は奈良ホテルで、昭和、平成、令和の皇室、アインシュタイン、ヘップバーン等の泊まった写真など、別世界でした。
孫達との2泊はB&B(民泊)で落差すごかったです。

*補助金は一人、一泊、国から5千円、奈良市から3千円にクーポン券が3千円分で安いところに泊ればホテル代は零になります。

「双方の子供達公認のカップル」

誘ってくれたのは15年ほど前にネパール旅行をしたご夫妻の夫人です。10年前にご主人を亡くし、その遺産とご自分の実家の遺産とでアトリエを開き、収益を毎年どこかに寄付しており、今回は法隆寺でした。彼女がゴルフ場で、奥様を亡くした男性と知り合いました。ご一緒の私達は55年目の夫婦で当てられ通しでした。が・・・遺した奥様が幸せで、亡きご主人はあの世で安心し、嬉しく見守っていると思えました！

●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

「こむら返り」



「こむら返り」の経験ありませんか？あの突然の痛み、襲われないように何とか出来たらいいですね。

1. こむら返り（足がつる）とは

こむら返りは、ふくらはぎの筋肉（腓腹筋）が異常な緊張を起こし、筋肉が収縮したままの状態になり激しい痛みを伴う症状です。この症状は、ふくらはぎだけでなく足の裏・足の指・太もも・胸などでも起ります。一般的に急に体を動かしたときに起こりやすい症状です。

2. なぜ起こるの？

脳からの信号が、神経を通り筋肉の収縮が起こりますが、時に信号がふくらはぎの筋肉の一部にしか伝達されないで、その筋肉のみが過度に収縮することにより起こると考えられています。

ふくらはぎの筋肉は、立っている時、歩く時、立ち上がる時など常に働いています。その筋肉が少なく、常に働いていることにより、

筋肉は、疲労します。そのため硬くなつて血流が悪くなつて筋肉へのミネラル不足・水分不足が起こり、足がつることにつながるといわれています。

3. どんな時におこるのか？

運動中、睡眠中、チョット足を動かしたときなどに突然襲われる経験をされた方も多いのではないのでしょうか。

①冷え

特にふくらはぎ（筋肉は）全身の血液循環に大切な役割をしています。冷えによつてその筋肉が硬く緊張し、血液が滞り血行不良を起こしやすくなります。

②筋力低下・運動不足

特にふくらはぎは、第一の心臓。ふくらはぎの筋力低下は、ポンプの働きを弱め血行不良を引き起こします。

③血行不良・体温低下・水分不足

ミネラルバランスのくずれ
ふくらはぎの血行不良によつて、ミネラル不足、水分不足、体温が下がり、筋肉は、極度に緊張し、さらに血流が悪くなるという悪循環が起こつてきます。

④長時間・激しい運動による筋肉の疲れ

筋肉は、疲労により、筋拘縮（硬く収縮）が強く起こり、「つれ」が生じるといわれています。

スポーツ選手がトレーニング中に起こしたニュースもあります。

ふくらはぎは、日常動作で常に使っています。低下した筋肉は常に（精一杯）緊張して体を支えています。・ふくらはぎにとつては、日常が激しい運動？

特に高齢者の多くは運動不足・筋力低下のため、筋肉は常に緊張した疲れた状態にあり、チョットした動きや睡眠中の寝返り、手足を伸ばすなどでも「つれ」が起こりやすくなります

4. 注意点と生活習慣の改善

特に予防に効果的と思われることを取り上げます。

①足を冷やさない。

足湯又は、入浴により温める。特に夏の冷房により体が冷えます。

②運動を続け、筋肉をつける。

筋肉のストレッチやマッサージなどを行うこと。

特に「つれやすい」ふくらはぎ、足指、太ももなど鍛えることは、重要で血流が改善します。

①②を就寝前行えば、血流が改善

し、睡眠中の「つれ」の予防に効果的です。

③食生活の見直し（バランスの取れた食事）

炭水化物・脂質・タンパク質・ミネラル・ビタミン

こむら返りに関連するミネラルは、体内で作ることができないため、食べ物からとる必要があります。含まれる食品の一部を記します。

野菜類・イモ類・大豆・大豆製品・魚介類・ナッツ類・卵・海藻類等ほとんどがおかずになるものです。これらの食品を日替わりで、偏らないように食べることをお勧めします。

水分の補給は、こむら返り予防においても重要です。

私の体験ですが、ストレッチ・マッサージと温めることを毎夜毎夜行つて、今のところ「つる」こともなくホツとしています。できることから試してみてください。

参考・東京メデイカルクリニック「健康コラム」



●第17回読書サロン報告

山崎隆司

第17回読書サロンは10月11日(火) 10時～11時45分、参加者10名で実施しました。

読書サロンは2年前の2020

年10月13日に健生会の新しいサークル活動として、読書を通じて会員同士の親睦を図ることを目的に発足しました。コロナ感染の中、一時中断した時期もありましたが、毎月第2火曜日10時に実施しています。各自持参の本の紹介や読後感を語って頂き、又、読書を離れ、参加者が関心の高い社会の出来事や最近体験した楽しい触れ合い等、自由に和やかに語り合っています。ウクライナの戦争への憤り、コロナ感染の不安、愛するペットの自慢やペットとの悲しい別れの体験、若い頃の懐かしい思い出話、日頃の健康習慣等、幅広い話題で懇親を深めてきました。今回は、宗教に関する話題や江戸時代の日本人の生き方が話題に上がりました。これから「サロン・ド・健生会」として、何かの御縁で同じ健生会に参加した仲間同士、懇親を深めていき

いと考えます。是非、気楽に御参加ください。事前の予約無用、参加費無料、途中からの出席・退席も自由な会です。

●太極拳健康体操報告

会員 長谷川伸子

9月23日 10時～参加者9名 当日は祝日でしたが、第4金曜日に太極拳体操で体を動かすというルーティンを大切にしたいという思いで、思い通りに立ち位置を決めたところで中国語の入った音楽が始まります。丸山先生の動作を目で追いつながりながら、ゆっくりと体を動かしていきます。太極拳といえ、正しい姿勢、呼吸法など奥が深いものがありますが、健康体操として、歩く姿勢の体重(重心)の移動等を練習することによって、歳と共に気になる猫背や歩き方の改善、転倒予防など、誰でも気軽に目指すことも出来るのではないのでしょうか。取り敢えず、一時間余りの練習をした帰りには、肩甲骨周辺が軽くなり、肩こりにも効くような爽やかな気分になりました。運動不足気味だと思われた方は、体験されてみてはいかがでしょうか？

●こぶし朗読の会報告

山本稔子

・第10回 9月17日(土)
生涯学習センター 参加者12名
・第11回 10月1日(土)
ココネリ研修室 参加者14名

朗読劇「あらしのよるに」の本格的な練習に入りました。それぞれの役、オオカミのガブ、ヤギのメイ、その他の動物、ナレーターをいくつかのグループにして、順番に朗読しました。名調子だったり、迷走だったり、控えている人達もハラハラでした。会の始めには早口言葉「外郎(ういろう) 売りの冒頭の部分を練習しました。歌舞伎の演目としても有名です。和田先生の先導は歯切れよくピンとひびき、速さ、格調の高さに一同感動し、私たちも後に続きましたが何と酷い。声は出ず、揃わず、しかも少しも早口ではない。苦笑の連続でした。

9月に先生が公演された、劇場での圧巻の朗読劇が思い出され、あの名調子に、くらべるべくもありませんが、せめてもう少ししなやかな発声ができたらと思いつながら会を終えました。

(11月の例会は行事案内を参照)

「投稿先メールアドレス創設」

酒井 喜嗣

健生会ニュースの編集のお手伝いをするようになりました。よろしくお願ひします。

「はなしの広場」への投稿は、今迄は原稿を郵送または手渡しで行われていましたが、メールでも送付できるようになりました。下記メールアドレスにお寄せ下さい。原稿の書式、文字数などのルール等はなく、内容も自由です。日常の出来事、紅葉情報、旅行情報、読書の秋となり面白かった本の紹介、セカンドライフの楽しみ方など、ぜひ皆様から多くの投稿を期待します。なおニュース掲載にあたり、実名でなくニックネームでの掲載も構いません。

ニックネームで掲載を希望される場合には、会員資格確認のため、実名併記も願ひします。

投稿先には、取り上げて欲しい題材、ご意見、ご要望などもお寄せください。

<投稿先メールアドレス>

kenseikai-news@kuniyokota.sakura.ne.jp

🎬 《健さんの試写室便り》

第122回 高田健治

「ダウントンアビー」

「新たな時代へ」

英国貴族の壮麗な邸宅を舞台に、テレビで大ヒットしたシリーズの映画化第二作。愛すべきダウントンの人々がスクリーンに戻ってきた。舞台は1928年、映画撮影の為にハリウッドのスターたちが屋敷にやって来ることになり、ダウントンの家族たちは大騒ぎに。最先端リゾート地だった南フランスのリヴィエラのエレガンスが再現され、ダウントンの人々が撮影現場に巻き込まれる様は、心憎い仕掛けが詰まった恋とユーモアと謎に包まれたエンターテイメントだ。英

「千夜、一夜」

監督 サイモン・カーティス
9月末より公開中 星 3つ

年間八万人・・・それは全国で警察に届けられる行方不明者の数。北の離島の美しい港町、富美子の夫が姿を消してから30年が経つ。「待つ女」の前に現れた2年前に失踪した夫を探すもう一人の「待

つ女」。帰ってこない理由なんてないと思っていたが、帰って来る理由もないのか・・・？

複雑な人間の感情の本質を炙り出す人間ドラマの傑作が誕生。田中裕子が好演。

監督 久保田直

10月7日 公開 星 4つ

「土を喰らう12カ月」

長野の山荘で暮らす作家のつとむ幼い頃の禅寺修行で料理を身につけており、畑で育てた野菜や山からの山菜を料理し季節の移ろいを感じながら原稿に向きあう日々だ。時折、恋人の真知子が訪ねてくる。旬のものを一緒に食べるのが楽しく格別な時間。

料理研究家、土井善晴が映画に挑む。本作は四季の恵みに感謝し12カ月を生きる人としての豊かな生き方を教えてくれる。沢田研二が圧倒的存在感を魅せてくれる。

日活 原案 水上勉

監督 中江裕司

11月11日公開 星 4つ



私の好きな俳句 ⑩ 渡邊一雄 (三遊亭大王)

夏井いつきという俳人がいる。

テレビのプレバトと言う番組に出演している。夏井先生は厳しいが評価は極めて妥当で、知識も深く説明も納得、大好きな番組となってきた。今回は夏井先生が「才能アリ」と選んだ秀句の中で特に私が好きな句を選出したので、じっくり味わい秋の夜長を楽しくお過ごしください...

① 答弁案 夜食のそばの のびにけり

(夜食が秋の季語 答弁案を苦労して作っている)

② 校了日 明ければ迅し 秋の雲

(やっとな印刷所に原稿を入れたぞと安堵感)

③ ムスリムの 中の暮らしや 水中花

(ムスリムはイスラム教徒のこと。作者は水中花のようにムスリムの中でひっそりと生きている。)

④ 草笛を 吹く校長は 改革派

(反対があつてもゆうゆうと口笛を吹く校長)

⑤ 白シャツの子ら 並ばせて 校医なり

(白シャツは夏の季語。子供の甘い汗の匂い)

(ツマ)

⑥ 夫はまだ 街にいららし 火事の音

(火事は冬の季語。サイレンの音。妻の心理がさりげなく表現されている)

⑦ 凧が 五人の客を 連れ入り来

(連れ入り来 の擬人化に嫌みがない。一人で店を切りもりする女将の姿が見える)

⑧ こんな日は 醸造長と日向ぼこ

(日向ぼこは冬、こんな日はどんな日かな)

⑨ 急患と 小雀届く 保健室

(子供たちが動けない小雀を保健室へ)

⑩ 秋深し 君とのことは 墓場まで (大王)

註 ⑩は夏井先生が選んだ句ではありません。



「役員会」報告

10月6日(木) 司会 土橋

出席者 保坂 竹内 山本 横田

青木 濱 内田 山崎 竹内(律)

土橋 横田 田中 山本(稔)

*9月行事報告

予定通り、各サークル活動は行われる。

*10月行事

10月の歩こう会はシネマクラブと合同で「国立映画アーカイブ」にて「常設展、企画展」を鑑賞
その他も行事案内通りに実施。

*ニュースの分担と確認

久しぶりに青木相談役の巻頭言が10月号に載りましたが、これからも時々書いて下さるそうです。

*11月行事案内

別紙行事案内を参照。

*その他

11月28日(月)

渡邊顧問の講演があります。

暫くお休みでしたが、お元気になられて開催されます。

*例会

12月15日(木)

尾崎看護師による講演

「日々の健康について」 仮称

*「つながるフェスタ」

2023年3月4日 開催

出展内容 準備等の報告

*「スマホ操作の教室」

11月〜12月の予定

スマホ操作を学びます。

担当 横田

*延期になっている「家族でバンザイみんなのぶんかさい」が2023年3月23日に決まる。

*2023年(令和5年)度、歳末助け合い助成金申請(12月28日期限)

*ニュースの発行、ルールの見直し

について酒井氏よりご意見がありました。

報告 土橋

「まゆの会」

T・Y

10月の繭の会は、先月に続き、

木の実のトピアリーの仕上げでした。

5センチ位の丸いオアシスに

木の実や種をボンドで貼り付けて

いく。とくにモミジバフウの実は

可愛い。丸く仕上げるのがコツで

すが、材料の大きさがまちまちな

のでむずかしい。乾燥が早いボン

ドを用意してくださっていました

が、それでも乾くまでいささか時

間もかかり、(早く乾いて!)と念

じながらの作業でした。アクセン

トに赤と白の小さなボールを足し、

最後にリボンにシナモンのステイ

ックを挟んで仕上げました。

皆さん個性あふれた、なかなかの

力作で〜〜楽しみ。

『まゆの会の部屋』

柳瀬紀子

10月のまゆの会は木の実のトピアリーの2回目。いよいよ仕上げ

です。いつもながら皆さんの手際

の良さにはびつくり。今回もあつ

という間にそれぞれの個性がキラ

リと光る作品が出来上がりまし

た!(集合写真参照) オリジナル

作品を手にした皆さんの笑顔を見

て!自信に溢れて本当に素敵です。

残った時間では急遽、千葉先生に

よる折り紙教室開催! 敷き紙の新

聞紙で立派な「箱」を折りました。

思わぬ収穫に皆大喜び♡大盛況!

次回は久しぶりのお裁縫、帯地を

使った大きめトートバッグを3回

で作っていきます。お楽しみに♪

♪11月のお知らせ

日時 11月7日(月) 1時〜

会場 ココネリ研修室4

作品 帯地のトートバッグ①

持ち物 裁縫箱



2022年（令和4年度） 11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
 - ▼ 5日（土） 10：00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2西
 - ▼ 7日（月） 13：00 「まゆの会」ココネリ・研修室4
 - ▼ 8日（火） 10：00 「読書サロン」ココネリ・研修室3
 - ▼ 16日（水） 13：30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
 - ▼ 17日（木） 10：00 「校正」ココネリ多目的室2
 - ▼ 19日（土） 10：00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター教室3
 - ▼ 23日（水） 10：00 「印刷・発送」生涯学習センター 会議室1+2
 - ▼ 25日（金） 10：00 「太極拳健康体操」ココネリ・研修室2
 - ▼ 25日（金） 13：00 「やすらぎ会」ココネリ・研修室5
 - ▼ 28日（月） 14：30 「なべさんの元気湧くわく講座」はつらつセンター豊玉（チラシ参照）
- ※「大江戸花めぐり」「きららカレー作り」「おしめたたみ」「囲碁講座」はお休みです。



● 予告

① 例会

日時 令和4年12月15日（木）
 場所 ココネリ3階 研修室2
 時間 午前10時から12時まで
 講師 尾崎幹子看護師
 テーマ「日々の健康を考える」
 定員 予約にて先着50名
 申込先 竹内役員携帯
 090-9647-0710

当ニュースの「健康だより」に毎月寄稿を頂いている尾崎先生に、健康をテーマに直接お話し頂きます。

② 家族でバンザイ

みんなのぶんかさい

日時 令和5年3月23日（木）
 場所 生涯学習センターホール
 時間 午後1時から4時頃まで
 番組予定

シルバー・コーラス
 カンツォーネ
 タップダンス
 太極拳健康体操
 歌と寸劇
 朗読劇
 ジャズ演奏 他



8月に計画していた催しがコロナ禍の為延期となりましたが、改めて来年3月に開催いたします。

◆ ボランティア活動

◆ ニュース「校正」11名
 9月20日（火）ココネリ
 保坂 山崎 横田 竹内 酒井
 土橋 山本 濱 竹内（律） 田中
 ◆ ニュース「印刷・発送」14名
 9月28日（水）生涯学習センター
 保坂 内田 竹内 竹内（律） 土橋 内田（ま）
 柳瀬 高山 橋本 八木 坂本 丸山 鷺池 荒



編集後記



寅年も残すこと、あと2か月となりました。ニュースの割り付け編集が終わった時点で一度パンフレットではなく実際に自分の目で見たかった「コキア」国営ひたち海浜公園に主人と娘でバスツアーを申し込み行ってきました。入園口からコキアの咲いている「みはらしの丘」まではだいぶ距離があるので、車いすを借りて娘に押ししてもらい観てきました。最高の見頃で陽射しを浴び、真っ赤に咲き誇り、またコスモスもコキアと共演して咲き、見事でした。コキアはふわっとした丸い株でとても可愛らしく触ってみました写真も撮りました。日曜日だったので赤ちゃんから高齢者まで、多くの人が訪れており、犬も乳母車付きで、何匹も見かけました。保坂相談役の巻頭言では奈良の法隆寺を任職さんの案内で内覧でき、又奈良ホテルに宿泊とは羨ましいですね。お孫さんと一緒に、貴重な体験と共に、素晴らしい旅の思い出となりましたね。