

練馬健康と生きがいを語

# NPO法人 健生会 ニュース

<http://www.npo-kenseikai.com/>

No. 481号

2025・2・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



## 「健康生きがいの一里塚」 Ⅱ 南半球の船旅Ⅱ

相談役 保坂 武雄

96日間の船旅にきています。船は横浜を出航し今日で25日目、5回数時間の寄港地上陸以外は少し揺れながら走り続けます。目的は米寿を迎え、赤道以南の国々を生きる内に訪ねたいという事でしたが、想像を超える事柄に出会っています。

「船上ライフ」旅はどこかを訪れることだが、それ以上に旅そのものが新しい世界。2千人の乗客、500人以上の従業員が作る新しい街です。

乗客は退職後の夫婦が多いと思っていたが違う。平均年齢70才だが、1歳から96歳の平均で、20代の若者が結構おり、男女とも単独が多い。外国人も3〜4

0%で船内放送は英、日、韓、中国語。リモートで仕事している人も、熱心に勉強している小学生も。1人参加が多く「亭主(女房)」は置いて来た。」と独立心が強い？女性性は船中での知り合いと行動するが、男性は孤立が多く、食事もちこち1人で食べる者もいる。

・45%が2度目以上のリピーターで4〜5回はザラで、昨日会った人は20回以上と言う。皆が楽しく忙しくと私は思うのだが、たまには「退屈過ぎる、食事は不味いもう乗らない。」という人もいる。人夫々、どう考えるべきか!?

### 「船内施設」

・船の長さ170メートル余り、広い甲板が数10箇所。7階プロムナードは1周500メートル程。大きな劇場も2つ、バーもカラオケ施設。体操のできるスペースは数え切れない。中には朝5時前から趣味や運動で盛り上がる。

毎日A3・2ページの船内新聞が来て、講演会、次の寄港地説明会、ラジオ体操、ヨガ太極拳、歩く会、楽器練習、映画や乗客自主企画等と限らない。

「食べ放題の食事」3000人ほどの和・洋のレストランが2つ、朝は5時から昼夜と開く、千人は入るフードコートは和・洋・中・栄養バランスのとれた食べ放題で5時から深夜24時まで開いている。午後には8階で美味しいピザ、12階でアイスクリームが無料だ。

「貧乏人のクルージング」乗船して一番良いと感じることは、乗客に気どりが無いこと。着古した普段着しか持ってこなかった私にとって誠に居心地が良い。ほとんどの人がカジュアルでスポーツイ。

障害者、車椅子の人、96歳のおばあさんも元気。皆が「健康生きがい」を求める。リハビリ施設のテーマは、車椅子で乗船、歩いて下船と言う。ピースボートが今年40周年とは奇なり。

「船旅の問題点」至れり尽くせりの旅にも問題は幾つもある。

・「事故」乗船3日目、14階の甲板でのラジオ体操第一のきれいに跳んだつもりが、派手に転倒、大きなこぶを作って、あざが消えるまで3週間。

・「病気」船に感染症は切り離せない。「寄港地のいろは」説明会は超満員。隣の女性の酷い咳でマズイと思ったが身動きできず。2日後には完全に移され、微熱と咳で、何十年ぶりの苦しみを味わった。

・「相部屋生活」他人との相部屋は大変だが、夫婦でもきつい、お互いの我慢が求められる。

・「インターネット通信」スマホパソコンの悩みはここまで追ってくる。

皆様 3週間目の今、  
リピートを考えています。  
戻ったらお誘いします。



## ●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



### 「噛むこと」

子どもの頃、「良く噛んで食べなさい」と言われたことを思い出される方もいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、振り返ると早食い生活が習慣化しているという方も。(私も、親の教えを忘れて?)「噛むこと」は当たり前ですが、「よく噛む」ことをそれ程意識はしていませんでした。(若い時は)噛むことは私たちの健康にとつてどのような関係があるのでしょうか。

#### 1. 噛むことが大切な理由

よく噛む＝健康作りの基本

##### ①胃腸のはたらきを助ける

食物をよく噛みくぐり、消化酵素が含まれた液と混ぜて食べることで胃腸への負担を和らげ、働きを活発にし、消化を助ける効果。

##### ②歯の病気の予防に役立つ

よく噛むとだ液の分泌が活発になる。だ液には口の中をきれいにする自浄作用があり、有害な細菌の温床となるのを防ぐ。だ液には、細菌と戦うペルオキシダーゼと呼ばれる酵素が含まれており虫歯や歯周病の予防につながる。

##### ③脳の機能を高める

よく噛むことにより、脳が刺激され、血行が良くなるため栄養と酸素が供給され脳の機能が活発になる効果。

日頃からよく噛んで食べている人は、脳が活発に働くため注意力・集中力・バランス能力が高く保たれる可能性があり、転びにくくなり、転倒予防につながる。

##### ④肥満の予防に役立つ

よく噛むと食欲抑制のメカニズムが働き、食べすぎにブレーキがかかる。

#### 2. 「よく噛むこと」と同時に「噛めること」が重要です。

「噛めること」ができるためには、「歯」を保つ事、歯みがきなどの習慣づけることが大切となります。(義歯は噛むことに違和感が少なく自分に合っている事) 参考資料 神奈川県歯科医師会会員・横田剛 「よく噛むことは健康作りの基本」

#### 3. 「噛むこと」と脳の関係

これまで、歯の喪失が認知症の危険因子という説・物を噛む動作によって歯や口の粘膜からの情報によって脳が「記憶を蓄える機能」の維持に重要な役割が明らかになりつつあり、メカニズムは不明点が多い。メカニズムに関する研究の報告を知りました。ご紹介します。

#### 4. 奥歯・前歯で噛むことの研究

「奥歯で噛む」時、は、噛む力が大きいほど脳内の運動の命令を送る部位(小脳)における脳活動がより強く働くことが示され、「前歯で噛む」時は噛む力が小さいほど、脳内の繊細に力をコントロールする機能がより強く働くことが明らかになった。資料(東京医科歯科大学・国立精神神経医療研究センター報告 2019.6. 13)・文部科学省科学研究費補助金による研究

#### 5. 早食いの是正を図る方法(厚生労働省の咀嚼支援マニュアル)

一口30回噛む習慣を奨める「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を提唱しています。よく噛めなくなるとミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなり栄養摂取バランスが崩れることにつながる事がわかっており、健

康作りに大変重要である。とよく噛むことを推奨しています。

よく噛むこと、指先を使うことは、認知症の予防に関連するといふ情報「前述の1. 噛むことが大切な理由」は様々な研修(フレイル予防・認知症予防など)で周知のことと思います。

前述の東京医科歯科大学の研究では、手の使い方(重いもの等大きなものを持つ、折り紙等指先の細かな作業)と奥歯で噛むこと、前歯で噛むことは、脳の変化、機能する部分に同様の結果を認めたと報告されています。何気なく行っている・行っていないことが、実は私たちが本来持っている機能に良くも悪くも影響していることは少なくないと思います。今回取り上げた「噛むこと」は、その一つと思われ取り上げました。食や運動、認知症予防、転倒予防と手を使うこと・よく噛むことが脳の機能に働きかけ、運動・バランス能力や記憶力、集中力の関係を知る事は根拠と確信をもって行動できるのではないのでしょうか。そして、日常生活の一部でも意識的に送ることができれば何気ない一日ではなくなるような気がします。

●読書サロンの報告 山崎隆司  
日時 2024年12月10日

ココネリ(火) 10時〜参加6名  
内容 冒頭、12月5日の40周年記念式典につき、参加者から非常に良かった、との感想が寄せられました。今回も持参した本の感想が寄せられ、「永遠のゼロ」(百田尚樹)、「食堂かたつむり」(小川糸)、「ここにいるよ」(坂本美雨)等が話題に盛り上がりました。

今回は、最近亡くなられた谷川俊太郎の詩、「生きる」が音読され、その後、参加者全員で一緒に音読(Ⅱ群読)、一行ずつ読んで行く(Ⅲ分読)、を体験しました。

令和6年最後の読書サロンであり、一年を振り返って想い出を語り合ったり、和やかな雰囲気で終了しました。令和6年は、元日の能登半島地震や例年に無い夏の猛暑等もありましたが、やはり、パリオリンピックの日本人選手の活躍や、大リーグの大谷選手の活躍等、スポーツに盛り上がった一年との感想でした。



●「いぶし朗読の会」報告

田中 昌美

・第64回12月21日(土)  
ココネリ 参加者11名  
・第65回1月11日(土)

石神井区民交流センター  
参加者9名

・教材 両日斉藤洋作「白狐魔記」  
白狐魔記がだいぶ読み進み、  
いよいよ狐が人間に化ける場面に入りました。

★読み聞かせボランティア

参加者6名 通所者18名

12月7日

練馬デイスリーブセンター

朗読「あらしのよるに」後編

3週間前にやった「あらしのよるに」前編をおさらいし思い出してから後編を読みました。

穏やかな前編に比べスリリングな展開で狼とヤギの相手を思う覚悟が固まっています。

そして最後はハッピーエンド!

●スマホ倶楽部報告

横田邦彦

1月9日 13時〜

ココネリ研修室2東 参加者3名  
今回は初めての参加者がありまして主にスマホの相談対応でした。

●「やすらぎ会報告」

橋本 光

・12月27日(金) 参加7名  
場所: 社会福祉協議会 会議室

●太極拳健康体操報告

土橋昌子

12月13日(金) 指導丸山英子  
学習センター参加 3名

12月27日(金)

ココネリ 参加4名

●「きらら生活支援昼食作り」

清水マツ子

・12月13日(金) 参加 5名  
場所: 豊玉すこやかセンター

◆ニュース発送活動報告

・ニュース「割付・校正」8名

12月19日(木) 学習センター  
山本(均) 竹内 内田 酒井

土橋 竹内(律) 田中 水野

・ニュース「印刷 発送」14名  
12月25日「水」学習センター

山本(均) 内田 濱 土橋 竹内  
(律) 柳瀬 高山 橋本 八木

坂本 館岡 荒 鷺池 樋口

●「東京探訪クラブ募集案内」

酒井喜嗣

新札の発行が始まり、西ヶ原にある紙幣を製造している国立印刷局東京工場見学を企画しました。

・日時: 2月25日(火)

・場所: 南北線西ヶ原駅徒歩1分

・集合: 大江戸線練馬駅

改札前8時45分

・応募期限: 2月8日(土)

・行き方: 練馬 → (大江戸線) → 都庁前 → (大江戸線) → 春日 → (東京メトロ南北線) → 西ヶ原

★国立印刷局見学(約90分)

最初に国立印刷局の業務等についての紹介があり、次にお札を印刷している製造現場を見学。大きな機械でお札を印刷している様子は圧巻です!最後に展示室にて、お札の製造工程や偽造防止技術について、パネルや体験装置を使いながら、楽しく学ぶことができます。

★注意事項

・当日参加費として行事保険料込みで100円お願いします。

・本人確認がありマイナンバーカード等の本人確認証を持参の事。

・参加希望の方は、早めに酒井まで。

☎080-3469-4563 酒井

【健さんの試写室便り】

第148回 高田健治

『35年目のラブレター』

文字の読み書きができない西畑保65歳。そんな彼の側には、いつも最愛の妻・皎子(きょうこ)がいた。保は貧しい家に生まれ、ほとんど学校へ通えず大人になった。生きづらい日々を過ごし、保は読み書きができないことを妻に言い出せずにいたが、半年後、ひた隠しにしていた秘密が露見し、別れを覚悟する。だが、皎子は保の手をとりながらこう告げた。「今日から私があなたの手になる。」その言葉にその眼差しに保は救われる。

どんな時も寄り添い支えてくれた皎子に感謝のラブレターを書きたい保は、一大決心し夜間中学に通い始める。読み書きできない夫と幸せを教えてくれた妻が歩んだ心温まる感動の実話。

監督：塚本連平

3月7日(金)公開 星4つ

『リアル・ペイン〜心の旅〜』

かつては兄弟同然に育ち、しかし近年は疎遠になってしまった従兄弟同士のデヴィッドとベンジーが数年ぶりに再会。亡くなった最愛の祖母を偲ぶため彼女の故郷ポーラ

ンドを旅する。参加した史跡ツアーでの新たな出会い、旅の先々で揺れ動く感情。二人がこの旅で得たものは？

家族、信仰、喪失、そしてホロコーストから続く痛み探求、家族の歴史と絆を描いた笑いに溢れた切ない傑作。ポーランドの美しい街並み、壮大な自然の美しさを背景に、同国出身のピアノ詩人・シヨパンの名曲の数々が全編に流れる。

監督：ジエシー・アイゼンバーグ

1月31日(金)公開 星5つ

『サラリーマン金太郎』

青森県大間町でマグロ漁師をしていた矢島金太郎は、海で遭難していた老人、大和守之助を助けたことから、彼が会長を務めるヤマト建設に入社。生まれて初めてのサラリーマン生活に戸惑いながらも、持ち前の誠実と大胆な行動力で仲間を増やし、大和会長や黒川専務の信頼を勝ち取っていく。しかし、会社は天降りしてきた元官僚の大島社長に牛耳られようとしていた。

二代目「サラリーマン金太郎」、

鈴木伸之が伸び伸びと演じる、胸

のすく痛快エンターテインメント。

監督：下山天

1月10日(金)公開 星5つ

私の好きな俳句④(うどんの巻③)

渡邊一雄(三遊亭 大王)

今月で 私は数え年九十才(卒寿)になる。

ここまで生かされていることに感謝のほかない。そしてこの拙文を編集し、読んで下さっている方にも深く感謝している。

更に 私の下手な文字の文章をデジタル化して下さった 青木・保坂両相談役 現在は 私の住む老人ホームに入居している 稲葉實氏(九十二歳) がデジタル化し、又いろいろな俳句を紹介してくださるコメントもいただくなど、一尽力に心から感謝している。

すべて身近な人々の配慮・ボランティアで生かされていることをしみじみと感ずる。まさに「福は内 福は内」である。

今月も 暖かい鍋焼きうどんの句で

心をあたためてください。

鍋焼きは うどんという単語を

省略することが多い。



- ① 居残りの 数の鍋焼 屈きけり(加藤 松薫)
- ② 夜の霜に うどんの汁を こぼしけり(かな女)
- ③ 北風に 鍋焼きうどん 呼びかけたり(子規)
- ④ 夜なきうどん食べて 手柄をたてにゆく(くにお)
- ⑤ 寒くなり けふも うどんの昼餉かな(高浜 良二)
- ⑥ 素うどんも うまくなりたり 枯蓮(森 澄雄)
- ⑦ 一丈の うどん送るや 秋日和(岩瀬 鴻水)
- ⑧ 女患らの 夜泣きうどんに さざめくも(石田 波郷)
- ⑨ 一椀の けつねうどんや 秋の風(星野 麥丘人)
- ⑩ 冴えかえるとて うどん屋に 決まりけり(稲畑 汀子)



私が一番好きな俳句は

鍋焼きうどん 七味が威張り すぎにけり(藤田 湘子)



## 「役員会」報告

1月9日〔木〕 ココネリ

出席者 山本〔均〕竹内 内田 濱  
土橋 竹内〔律〕田中 水野 酒井

司会 土橋

## ● 12月行事報告

予定通り、各サークル活動は、行われました。

12月5日 40周年記念式典

がココネリホールで行われました。

## ● 1月行事案内

各サークル活動は、予定通りに実施する。

● 1月23日 新年会

● 1月30日 東京探訪クラブ

2月の探訪クラブは「東京印刷局」

● ニュース内容と、分担の確認

各自、分担表で確認する。

巻頭言は、保坂相談役

## ● その他

竹内役員より、40周年記念式典の会計報告がありました。

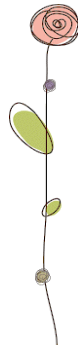
・「記念誌」、「健康だより」の2冊を記念式典に参加されなかった方々に渡す方法として、サークル、

その他で渡す。最終的に渡せない方はレターパックで郵送する。

・3月には、「練馬つながるフェスタ」があります、「まゆの会」より、

出店、販売が行われます。

・2月27日「例会」田口講師を招き、安全に暮らす為の片付け講座を実施。  
報告 土橋



## ◆ 「まゆの会」2月のお知らせ

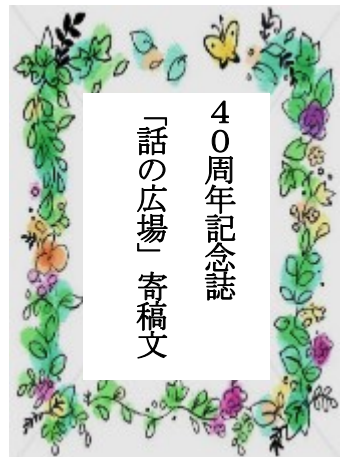
まゆの会は、練馬つながるフェスタ(3月8日(土))ココネリホールにて開催)に今年も参加します。今回は会員の皆さんがご自身の素敵な感性で自由に製作されたものが出品されます。

2月はこの出品に向けての相談・準備・製作の時間にしたいと思います。出品予定のない方も簡単なマフラーの製作(出品可)の用意がございます。ぜひご参加ください。

日時 2月3日(月)1時〜

会場 ココネリ多目的室1+2

内容 「フェスタ」作品の準備・他



## 40周年記念誌

### 「話の広場」寄稿文

## ● 話の広場

清水マツ子

区報の「シルバー・コーラス会員募集」を見て入会、同時にその時は何の会か理解できずに「健生会」にも手続きしました。

健生会から毎月ニュースが送られてきて身近な情報が載っていたり、行事案内があり興味のあるものにはなるべく参加する事にし、楽しみにもなってきました。

市川先生の「大江戸花めぐり」や、現在は「東京探訪」では個人では行けない場所へ連れて行っていただき毎回楽しみです。

入会後間もなく「小竹向原」での「おしめたたみ」(洗濯済の物をたたむ作業、今は紙おむつに替わったようです)と「きららのカレー作り」ボランティアのお誘いを受ける事にしました。どちらも私には楽しく有意義な時間となりました。カレー作りはコロナ後、昨年再開されました。

シルバー・コーラスは年一回

健生会の「家族でバンザイみんなのぶんかさい」に出場しています。最近会員が減少しています。

中澤利佳子先生は美しい声で丁寧に指導して下さいます。沢山会員が増えることを願っています。

## ● お詫び

40周年記念誌に原稿下さった清水様の分が記載漏れしてしまいました。誠に申し訳なく役員会で反省し深くお詫び申し上げます。今後このような事の無いように万全体制で進んで行きます。

会長 山本 均

40周年記念誌編集委員会一同

●遅れて申し訳ございませんが頂いた原稿をこの紙面で記載させていただきます。ボランティア活動を多種、なさってきた清水様です。



# 2025年(令和7年)2月 行事案内

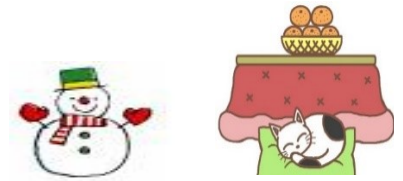
話のひろば投稿先メールアドレス

kenseikai-news

@kuniyokota.sakura.ne.jp



- ▼ 1日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」石神井公園区民交流センター会議室2
- ▼ 3日(月) 13:00 「まゆの会」ココネリ多目的室1+2
- ▼ 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」ココネリ研修室4
- ▼ 6日(木) 13:00 「スマホ倶楽部」生涯学習センター教室3
- ▼ 11日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室3
- ▼ 14日(金) 10:00 「きららカレーづくりボランティア」豊玉すこやかセンター6階
- ▼ 14日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室2東
- ▼ 15日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2全
- ▼ 19日(水) 13:30 「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
- ▼ 25日(火) 8:45 「東京探訪クラブ」国立印刷局見学 大江戸線練馬駅改札前集合
- ▼ 26日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター教室1
- ▼ 27日(木) 10:00 「例会：安全な生活を送る為の片付け講座」ココネリホール全
- ▼ 28日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室5
- ▼ 28日(金) 13:00 「やすらぎ会」社会福祉協議会ボランティアセンター会議室



## ●第3回「例会」開催の案内

田中 昌美

令和6年度最後の例会として会員で収納プランナー田口様のご協力を得て「安全な生活を送る為の片付け講座」を開催する事になりました。

・日時：2月27日(木)

10時～12時

・場所：ココネリホール

・定員 30名

・先着順に受付

**無料**



いつまでも元気で自分らしい生活を送りたいと思いませんか？片付けは単に整理するだけではなく、暮らしをより良くする為の環境づくりです。身の回りをスッキリさせることで防災や家内の安全にもつながります。この講座では、安心して過ごせるお部屋作りや暮らしを整える片付け習慣のコツについてお伝えします。片付けが苦手な方やモノが多くて困っている方など、是非ご参加ください。

### ★申し込み方法

参加希望の方は、サークル活動等でご存じの役員に連絡するか、左記の受付専用電話までお願いします

☎070-4231-5852

田中

## 編集後記

一月の中旬、澄みきつた夜空を見上げるとお月様がまん丸くはつきり見え感動！まさに満月・又この時期の食べ物魚介類が特に美味しい。果物もリンゴ、みかん、ラフランス、いちご、など毎日沢山摂り過ぎてしまつ、糖分摂り過ぎに注意するように医者に注意されているのに、美味しいので抑えられないでいる私です。寒さも厳しく、ヒートショックに注意しながらの毎日、早く春が来るのを待ち望んでいます。紙面では1pの巻頭言に保坂さんが船旅先より「船上ライフ」の事を詳しく書いて来て下さったので、様子が目に浮かびます。

健康便りには「よく噛む」高齢者にとつて、とても大切なことですね、私も高齢になってからは特に意識して良く噛んで喉に痞えないように注意しています。誤嚥性肺炎予防にも2月22日には「例会」物の整理、片付ける習慣方法等詳しくアドバイスをさせていただきます。是非多くの会員の方に参加して頂きたいと思っております。又25日には探訪クラブのご案内が紙面に有りますように国立印刷局見学がございませう。よく観察して楽しんで来てください。

C・U

