

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. 487号

2025・8・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



昭和100年今日この頃

相談役 保坂 武雄

皆さん、酷暑

お見舞い申し上げます！

7月7日は七夕だが連日35度超え、友人から送ってくれた二十四節気では「小暑」と、七十二候では「温風いたる」と書いてあります。旧暦は季節感をよく表していると思っていたが・・・？

「畑仕事」私は朝5時前に起き体を目覚めさせるため、水を飲む、仏にお茶を供えなどして6時頃電動自転車畑へ行きます。8時頃ミニトマトなど夏野菜の収穫を持ち帰るが、汗で重くなった下着を玄関に置くとドサツと音がする。

シャワーを浴び、マッサージ器で横になり新聞を読むが、気付くと朝寝しているこの頃です。

「近頃のニュース」には失望することが多く、嬉しいことは少ない。

・トランプ関税にはあきれます。

結果はアメリカをグレートにしないし、世界中を不幸にします。

・参院選にも呆れます。選挙になるとばらまきか、消費減税のどちらかが政策となる。期待した野党第一党が消費税5%と言い出した。政権奪取を諦めたとしか考えられず投票しませんでした。

・メジャーリーグの日本人選手

大谷を筆頭に、ベテラン菅野がメジャーで7勝を挙げるなど嬉しいニュースです。

・例会・お菓の話での言葉には、膝を叩きました。『高齢者は体重、血圧、血糖値、コレステロールを下げ過ぎない』とは名言！

・コメ価格はあと一歩だ、全体の平均価格ではなくブランド米と普通米、古古米の価格を比べる

《選べるお米の時代》とすべき。

・昭和100年の記事は沢山あるが「昭和時代」があつたとの考えは日本史原則からおかしい。昭和20年、8歳だった私達世代にはそれまでとそれ以降はまるで異なる時代でした。それまでは「大日本帝国時代」それ以降は「奇跡の復興・高度成長時代」と呼ぶべきで、その60年後は「高度化社会、停滞の時代」と昭和は三つの時代に分かれます。

日本は1868年に維新開国を成したが、6年後の1874年には台湾に出兵、以後数珠つなぎの戦争をし、昭和恐慌の中1941年（昭和16）真珠湾を奇襲攻撃し太平洋戦争に突入、1945年（昭和20）たった4年後、原

爆投下を受け無条件降伏。その後奇跡の経済復興により、ジャパンアズナンバーワンと言われ1968年（昭和43）世界第2位の経済大国となりました。それも1990年にはバブル崩壊し、今日なおデフレ不況を脱していない2025年（昭和100年・令和7年）なのです。今の私達は過去のことには理解するが、現在と近未来をどう考えるか、一人一人が考えなくてはならないと思います。マスメディアやSNSを信じ切らず、仲間と冷静に話し合い、自分自身でとことん考える時なのです。

『久しぶりのシネマ鑑賞会』

作品 フロント・ライン

ユナイテッドシネマ豊島園

7月7日 参加8名

新型コロナウイルスの日本上陸は、2020年2月3日「ダイアモンド・プリンセス号」。未知のウイルスに医療チームDMAT（ディーマット）が立ち向かった。3000人近い乗客が船内に閉じ込められたパンデミックから全員下船までの数々の実話を映画化。危機の中の混乱と命を最優先するヒューマニズムに涙しました。参加者で語るカフェは盛り上がりしました。

●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



「股関節」第一報

たまに脚の付け根に痛みや違和感が●しかし日常生活に支障がないため、それほど重視しないで放置していたりしませんか？足の付け根にあるのは股関節。

股関節は、歩く、立つ、座るなど日常生活や活動を支えてくれています。痛みがある・歩きが遅くなった方もそうでない方も「股関節の健康」について改めて確認できたらと思います。

「股関節の健康」は全身の健康、日常生活の質向上・維持に非常に重要です。

1. 股関節の役割

①体重を支える



立っている時、歩いている時股関節は、体重を骨盤から大腿骨へと伝え体を安定させます。よって全身のバランスや姿勢に大きく影

響いています。

②様々な動作を可能に

健康な股関節は、関節の動く範囲（可動域）が広く、歩行・走る・しゃがむ等様々な動作ができます。日常生活動作にかかわる重要な役割が有ります。

2. 股関節が故障するところ（影響）

①痛みを伴うこと。今まで出来ていた何気ない行為が苦痛になる。下半身が安定せず。生活に支障をきたすようになります。例えば、歩幅が狭くなり、歩く速度が遅くなる、足を引きずるような歩き方になる、階段の上り下りが困難になる等につながってしまいます。

②腰痛、膝痛の原因になることも。靴下の着脱、足の爪切りなどの動作が難しくなることもあります。（股関節を深く曲げる動作ができにくくなる）

③転倒し易くなる。

からだが安定しないため、咄嗟の変化にバランスが取れず、転びやすくなります。（骨折に繋がる）

④姿勢・バランスが悪くなる。

猫背、前傾姿勢は、呼吸の制限や内臓の圧迫など動作以外にも影響します。バランスが悪く転倒し易くなります。

股関節の故障は、生活動作・外出等の活動制限が一層フレイル状態の進行につながります。

3. 治療

①保存療法



＊薬物療法（鎮痛剤やヒアルロン酸注射等） ＊ストレッチ＊運動療法 ＊生活指導 ＊体重コントロール
病状の改善・進行を遅らせ、生活・活動維持のために、適切な運動やストレッチ等の医師の指示・指導を受け、実行すること。

② 保存療法以外の治療法

＊手術療法…保存療法を行っても症状が改善しない・悪化している場合に検討されます。

＊再生医療…人の自然治癒力を活用した治療法。新しい治療法として研究が進められており、実際に開始している医療機関もあります。

再生医療費用…自由診療となる場合が多く、治療法や病院によって異なります。

●痛み…疾患による場合がありますので、早期に受診し適切な治療を開始することをお勧めします。

（主な疾患）

変形性股関節症・リウマチ性股関節症・大腿骨頸部骨折など

4. 自分で行うストレッチ

股関節のストレッチは、股関節疾患の方の保存療法の一環としても行われます。また予防にも効果的な方法と言えます。

ストレッチとは筋肉や関節を伸ばし動かす運動のことで、筋肉や関節の柔軟性を高め、関節の可動域の維持・改善が期待できます。（身体の柔軟性を高め、姿勢の保持、リラクゼーション効果もあり、予防としてストレッチを習慣として行うことも大切です。）

ストレッチの方法についてご紹介したいのですが、紙面がいっぱいになってしまいました。来月「自分で行うストレッチ」の具体的方法を「股関節」第二報とさせていただきます。よろしく。

股関節の健康は、足を挙げる、開く、回す、背筋を伸ばす、などの動きがより広範に、かつ痛みなどを伴うことなく日常動作が行えることだと思います。

（暑さは続きます。）冷房が効いている部屋で股関節を軽く動かして、現在の動き具合（股関節の健康）を確認してみてはいかがでしょうか。X歳の夏の思い出に!!

●令和7年第1回例会

「高齢者の服薬と受診」報告

田中 昌美

6月26日「高齢者のための服薬と受診」の講習会を開催致しました。当日は台風の影響でお天気が心配でしたが、雨が降ることもなく無事に開催する事ができました。

講師の小高さんからは、薬の正しい飲み方、受診時に伝えるべきこと、薬の飲み合わせや副作用への注意など、日々の生活に直結する大切なお話を、わかりやすく丁寧にご講義いただきました。

参加された方々からは「自分の服薬の仕方は間違っていた」「安心して安心した」「ジェネリックやサプリメントの事がよく分かった」「初めて知ることが多かった」「安心して薬を使えるようになった」「とても分かりやすかった」といった嬉しい声が多く寄せられました。

私たちがこの講習会を企画したのは、「薬を正しく使うこと」「医療機関を上手に活用すること」が、高齢期の健康を支える土台であると感じていたからです。薬の飲み方を一つ間違えるだけで体に思わぬ影響が出ることもあり、また受

診時にうまく症状を伝えられなくて、適切な治療につながらない原因になることもあります。

正直なところ、こうした有意義な内容だったからこそ、「もっと多くの方に聞いていただきたいかった」という思いもあります。薬に関する不安や、病院での疑問を抱えたまま日々を過ごしている方は、まだまだ多いのではないのでしょうか。ぜひご自分の身体に関心を持ち、積極的に勉強する事をお勧めします。

以上



●「読書サロン報告」

山崎隆司

- ・日時 2025年6月10日
(火) 10時～11時30分
- ・場所 ココネリ研修室
- ・参加者 9名
- ・実施内容

先日6月3日に亡くなった長嶋茂雄氏の話題でサロンは始まりました。久し振りに参加の高田健治氏が日本経済新聞の記事を取り上げて語ってくれました。その中で、戦後の国民的スターの代表者として、美空ひばりと石原裕次郎と並び長嶋茂雄が紹介され、経済紙としてはプロ野球選手を破格に扱った記事だったとの事。

又、参加者から石川県能登で公演の仲代達矢(92歳)の芝居(肝っ玉おっ母と子供たち)を見て感銘した体験が熱く語られました。書籍の紹介では、朝比奈あすか氏の「翼の翼」、住野よる氏の「また、同じ夢をみていた」等が取り上げられました。

恒例の音読は、滝平二郎の切り絵が素敵な「花咲き山」、一つ良いことをすると一つ花が咲くと言うほのぼのとした内容の童話でした。

●「こぶし朗読の会」開催報告

田中 昌美

- ・第76回6月21日(土)
ココネリ 参加者12名
- ・第77回7月5日(土)
生涯学習センター参加者13名
- ・教材：斉藤洋作「白狐魔記」

9月28日「白狐魔記」朗読発表会に向け台本作りが佳境に入りました。上演時間には限りがあるため 原作をカットし短時間に仕上げなければなりません。物語りの本質を捉え、心情が伝わるセリフや場面描写をできる限り残しながら、原作をカットしていくのは、とても大変な作業です。

★読み聞かせボランティア

練馬デイサービスセンター
参加者4名 利用者18名

朗読「たなばたのはなし」

「とべないほたる②」

七夕の話や蛍の話でこの時期の季節感を味わっていただきました。

●「やすらぎ会」 橋本 光

・6月27日(金) 参加 5名

・場所…社会福祉協議会 会議室

●「きらら生活支援昼食作り」

清水マツ子

・6月13日(金) 参加 5名
・場所…豊玉すこやかセンター

●「まゆの会」報告&ご案内

柳瀬 紀子

7月7日 参加者10名

新しくなったまゆの会第1回目は特別講師に堀一子さんをお迎えして『誰でもアート』教室の開催です。始めは戸惑いながらも皆さんすぐにコツを掴んで個性がキラリと光る抽象画を描き上げました。さらに各々デコレーションしたフレームに額装して見事にオリジナルアート作品を完成させました！

☆8月まゆの会のご案内

とても暑いのでご参加はくれぐれもご無理なさらずようお願いします。教室？ではマクラメ糸で夏っぽい簡単な紐ブレスレットを作ってみようと思います。色違いで数本作って重ね付けがおしゃれ♡

日時 8月4日(月) 1時半～

会場 ココネリ多目的室1+2

作品 マクラメ紐ブレスレット

参加費 200円

持ち物 ハサミ・定規



●東京探訪クラブ募集案内

「東京みなと丸クルーズ」

酒井 喜嗣

東京湾を東京港視察船に乗って、竹芝から約90分かけて巡る東京港を学ぶクルーズの募集案内です。

・開催予定日：10月30日(木)

・申込期限厳守：8月3日(日)

本クルーズは、参加者全員の名前と年齢を予約時に登録する必要があります。申込後は、参加者のキャンセルしかできません。

参加希望者は、早めに酒井まで！

予約出来たら、10月号ニュース

に詳細案内を掲載します。

☎080・3469・4563酒井

●太極拳健康体操報告

土橋昌子

・6月20日(金) 指導丸山英子

ココネリ 参加 5名

・6月27日(金)

ココネリ 参加 6名

●ニュース発送活動報告

土橋昌子

・「校正」 生涯学習センター

6月19日(木) 参加 8名

・「印刷発送」 生涯学習センター

6月25日(水) 参加12名

7月度「役員会」報告

日時：令和7年7月3日(木)

場所：ココネリ 研修室 3

出席者：山本、内田、土橋、竹内

(律) 田中、酒井、水野、田口

議案

1、6月行事実施報告

24日(火)「東京探訪クラブ

旧古河男爵邸ほか」・酒井

猛暑予報の為、中止

26日(木)「6月度例会」

「高齢者の服薬と受診」

講師 薬剤師 小高佑吉様

参加者 22人(会員17人一般

5人)、参加者の声(アンケートよ

り) 総評 大変良かった

とても分かりやすく噛み砕いた説

明でした。病院のかかり方、服薬

の仕方等参考になりました。

30日(月)「なべさんの元氣湧

くわく講座」はつらつセンター豊玉

「心に沁みる石川啄木のうた」と

題し、啄木の40作品と解説、

大勢のなべさんファンが、再会に

歓喜しサイン会も良かった。

2、7月行事予定案内

スケジュール表通り 実施する。

3、8月ニュース関係・・・別添

割付段取り表・・・酒井氏より

① 巻頭言・保坂氏

② 健康だより・・・尾崎看護師

段取り的に6頁対応となる

③ スケジュール表

シルバー・コーラスは8月中止

その他はスケジュール通り

④ その他

*「納涼親睦会」は、8月猛暑予想

の為中止、10月に向けて検討

*「秋季バス旅行会」は

関東近郊で、はとバス・太平観光

との折衝、次回での検討を図る。

*9月2日 「例会」の件

「日々の生活と自立を継続維持す

るには」を主題、「現状の自分の

生活能力を知る事から」

一部 掲題講話 二部 相談会

(10名以内で対応・要予約)

詳細を検討(チラシ・会場・相談

会詳細・配置図等)

*ニュース発送先見直しの件

8月より中止 20件

*7年度会費未納者

現在時点で9名

確定を8月役員会とする

*11月4日(火)「家族でバンザ

イ・みんなのぶんかさい」の事前

打合せ、舞台技術者と出演者との

打ち合わせ及びリハーサルも可。

報告 竹内

【健さんの試写室便り】

第154回 高田健治

『カーテンコールの灯』

アメリカ郊外の街。建設作業員のダンは、家族に起きた悲劇から立ち直れず、仲が良かった妻や思春期の娘とすれ違いの日々を過ごしていた。ある日、見知らぬ女性に誘われ、アマチュア劇団の「ロミオとジュリエット」に参加することに。最初は経験もなく乗り気でなかったダンも、個性豊かな団員と過ごすうちに居場所を見出していく。そして本番当日、家族や仲間の想いが詰まった舞台の幕がはじく――。

壊れかけた家族の絆が再生していく様子を「ロミオとジュリエット」を重ねて描いたヒューマンドラマ。

監督：ケリー・オサリバン

6月27日(金)公開 星うつ

『囃しの河』

2020年7月に熊本を襲った豪雨から3カ月。母の訃報を聞き、孝之は22年振りに帰郷するが、仮設住宅で暮らす息子・文則は、幼い頃に自分を捨てた父に心を閉ざしている。幼馴染の宏一が営む老舗旅館も半壊し、女将の雪子が再建を願う一方、父を土砂崩れで亡くした宏一は前を向けず、災害は

夫婦の間に亀裂を生んでいた。「居場所が失くしたら、自分で取り戻すしかない」――やがて、孝之も水害で荒れた田畑の開墾に希望を見出していく。

熊本県人吉市出身、主演のベテラン俳優・中原丈雄が好演。

監督：大木一史

7月11日(金)公開 星4つ

『入国審査』

移住のため、バルセロナからニューヨークへと降り立った二人の男女。エレナがグリーンカードの抽選で移民ビザに当選、事実婚のパートナーであるデイエゴとともに憧れの新天地での幸せな暮らしを夢見ていた。ところが空港での入国審査で状況は一変、パスポートを確認した職員になぜか別室へと連れて行かれる。密室で始まる問答無用の尋問。やがて、ある質問をきっかけにエレナはデイエゴに疑念を抱き始める――。

本作が監督デビューとなったアレハンドロ・ロハス監督の実体験から生まれた、すぐそこにある恐怖に迫る(予測不能な深層心理サスペンス！)

監督：アレハンドロ・ロハス

8月1日(金)公開 星4つ

■私の好きな俳句(53) かき氷 渡邊 一雄(三遊亭 大王)

「夏が来れば思い出す 遙かな尾瀬」(夏の思い出)という懐かしい歌があるが 私は尾瀬ではなく 子供の頃唯一のお菓子だったかき氷を思い出す。氷あづき・氷金時・氷宇治・氷レモンなど。氷は夏の季語で直感的には冷たい・おいしいという感覚は誰でも持つが もっと深い意味の表現も含まれている。

私が尊敬している俳人高野ムツオ氏(NHK俳句選考)は「俳句を作るのも楽しいが 読者が俳句の作者の本意と違ったいろいろな解釈をして その句を楽しく味わうのも認められる日本固有の文芸である」との卓見に心から同意している。そんな観点から次の名句を鑑賞してみよう。

① お互いに それは言わずに かき氷(川坂 京子)

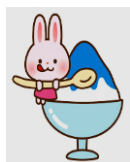
作者が高校二年生の時の作品。仲の良い友人だが 何かのことで口喧嘩。恋人が同じ人だったのか お互いに言えぬ秘密を知っていて言えないのか。また家の中で「あなたが悪いのよ」とお母さんがお父さんに言わずに黙ってかき氷を食べている姿など想像できる句。そんな解釈はおかしいよと言ってはいけないのだ。

② 母棲んで しんかんたりや 氷水(清水 基臣)

評論家 清水哲男氏は 尊いほど美しい句と評している。それはひっそりと暮らす老母の しんかん(森閑) 出された氷水の「しんかん」 母と子にさしたる会話もない「しんかん」。それらすべて重ね合わせて浮き立ってくる静けさに作者は満足してるだろうなと味わってみたい。

③ かき氷 前髪切った 顔同士(工藤 恵)

久しぶりに会った友達同士「髪切ったの」と言って笑い合い 顔を見るのがまぶしくて 下を向いてかき氷を食べている風景が浮かぶ。これは女同士にちがいない(禿頭の私には出来ない句)。私は髪切ったと言えないので かき氷 髪なくなつて 卒寿かな



かき氷どれにしようかな？

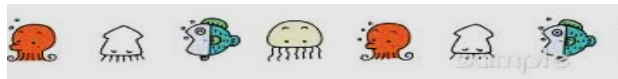


2025年(令和7年)8月 行事案内

話のひろば投稿先メールアドレス

kenseikai-news

@kuniyokota.sakura.ne.jp



- ▼ 2日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター会議室1
- ▼ 4日(月) 13:30 「まゆの会」ココネリ多目的室
- ▼ 7日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室3
- ▼ 8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
- ▼ 12日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室3
- ▼ 16日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリホール東
- ▼ 21日(木) 10:00 「校正」生涯学習センター教室2
- ▼ 27日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター教室1



※8月お休みサークル

- ・シルバー・コーラス、
- ・やすらぎ会、
- ・太極拳健康体操



9月度「例会」のご案内

「日々の生活と自立を
継続維持するには」

～現状の自分の生活能力を
知る事から～(ADL) テスト

・日時: 9月2日(火)

10時～12時

・場所: ココネリホール

・講師: 看護師 尾崎幹子様

・プログラム

「第1部」: 講話(予約不要)

①講話「日々の生活と自立を
継続維持するには」

②ADL(日常生活活動テスト)
実施&自分の生活能力把握

「第2部」: 個別健康相談会(要予約)

③事前申込者との個別相談

10名(事前申込先着順)

④健康診断表の見方・運動・食事
などの個別相談

などの個別相談

★今回の例会は、健生会ニュースに毎月
「健康だより」に掲載されております
看護師の尾崎幹子様に、講演をいただ
きますので奮ってご参加願います。

第1部は自由に参加できますが、第2部
だけは予約制につき、左記の電話にてご
予約願います。

★第2部 個別相談会の予約先

090-9647-0710 竹内

編集後記

「8月15日」忘れてはいけない莫大な犠牲者を出した戦争、1945年8月15日正午、昭和天皇はラジオ放送で日本の戦争の降伏を国民に伝えた。政府は1963年から毎年8月15日に全国戦没者追悼式を催し1982年にこの日を「戦没者を追悼し、平和を祈願する日」と閣議決定された。世界で初めてアメリカが、日本の広島と長崎に原子爆弾を投下した。それにより広島は推定14万人前後の人がなくなるか、行方不明となった。市民のおよそ半分相当。

・広島投下、1945年(昭和20年)8月6日 午前8時15分

・長崎投下、1945年(昭和20年)8月9日 午前11時02分

毎年8月に両県共平和祈念式典を開催し、NHKでも放映され、その時は私も一緒に黙祷します。そして私達は戦争体験を記憶されている最後の年齢です。

若い方達に世界中の国が核兵器をもたず戦争をしない世の中になることを切にお願いし、私達は祈ります。

・ニュース8月号の健康便りには股関節の役割として体重を支える大事なところと記されており、特に弱くなると姿勢のバランスを崩し転倒しやすく、歩幅が狭くなり歩くのが遅くなる、階段の上り下りが困難になる等支障をきたす。無理せず体操、ストレッチを心掛けましょう。