

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. 491号

2025・12・1

発行：NPO 法人健生会

03-3577-2787

編集：役員会



飛べる小鳥は私のように、地面を速くは走れない。私がからだをゆすつても、きれいな音は出ないけど、あの鳴る鈴は私のように、たくさん唄は知らないよ。みんながつて、みんないい。」  
「鈴と、小鳥と、それから私、みんながつて、みんないい。」

さて、来年の干支は午（うま）年です。馬は前向きで陽気な性格であります。馬達を明るく活発な一年へと導いてくれるでしょう。

「一笑一笑」、一つ笑えば一つ若くなります。毎日の笑顔を人生の友として、他人の幸せを願う「利他之心」で、人に頼りにされる喜びを大切にして、人生100年時代の長寿を楽しんでください。

今年は「生きる、ただ生きる、それで良し」と言う癒される言葉に出会いました、この世に一人しかいない自分が生きている、それだけで凄いことです。人の価値はこの世に生まれて、とにかく生きることにこそあるとの教えです。」

令和七年も早いもので師走を迎えます。年を重ねると一年が短く感じる様になりました。

今年は地球温暖化（沸騰化）

に起因する猛暑に見舞われ、厳しい夏を体験する結果となり、又、

世界各地の戦争や紛争が依然として長引き、悲惨な残酷な光景を目にする一年でしたが、新しく始まる年には、かかる事態が少しでも良き方向に踏み出すことを大いに期待したいのです。

さて、先日、日本に住む外国の女性が「日本には十人十色と言う素敵な言葉がある。」と感動した新

## 十人十色

山崎 隆司

聞記事がありました。

この言葉は、「考え方・好み・性質等が人によってそれぞれに異なり、人は違う性格・価値観を持つているからこそ新しい発見があり、お互いに個性を認め合い、相手を尊重し、自分に無い良さを吸収し合う。考え方が違うからこそバランスが上手く保たれていることが重要である」と解説されています。

「私と小鳥と鈴と」を想い出しました。  
「鈴と、小鳥と、それから私、みんながつて、みんないい。」と詠っています。

みんな違つてみんないい、と言う表現こそ、多様性を認め合う素敵な言葉です。

国も個人も、違いを認め合つて暮らすことが、国際化の時代に如何に重要か痛感させられます。

又、金子みすゞのこの詩には、人間や動物以外の無機物にも温かい眼差しが向けられ、無機物の鈴と命のある小鳥や人間を見比べています。

異なる民族や個人が、それぞれの歴史や文化や風習や国民性を尊重し寛容し合う姿を「十人十色」と言う表現で理解し感激したと言うのです。

そこで、詩人の金子みすゞの詩

「私が両手をひろげても、お空はちつとも飛べないが、

会員の皆さんへ  
過行く年の終わりに樹木が毎年刻むように素敵な年輪を刻んで元気で新しい年をお迎え下さい。

## ● 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



### 「内臓脂肪と健康」



健診結果はお手元に届きました

でしょーか。

脂質異常、高血圧、高血糖等の記載はありませんでしたか？

過剰な内臓脂肪と関連し、生活習慣病等健康上のリスクを上げると

いわれています。確認してみて下さい。年末年始の暴飲暴食・運動不足に

### 1. 体脂肪

身体につく脂肪（体脂肪）は、大別して内臓脂肪と皮下脂肪に分けられます。人は食事から摂取した糖質・脂質は活動エネルギーを生み出しますが、エネルギーとして使われなかつた残りは、脂肪として蓄えられます。

脂肪組織からアデイポカインという物質が分泌され、その産生量は、皮下脂肪に比べ内臓脂肪で多く分泌されます。

●内臓脂肪は、胃や腸等お腹を中心とした内臓の周りに蓄積した脂肪のことです。内臓脂肪は、体の

エネルギーが不足した時（飢餓など）に素早くエネルギーに変換される脂肪です。（アデイポカイン）その働きは、身体機能の調整に寄与し、また内臓を正しい位置に保つなどの働きをしています。

皮下脂肪よりおとしやすい一方蓄積されやすく、生活習慣が乱れる

と短期間で内臓脂肪型肥満（おなかぽっこり型）に陥る可能性があります。

●皮下脂肪は、皮膚と筋肉の間に蓄積します。太もも、お尻、二の腕等につき易く、短期間ではおちにくい。

### 2. 脂肪の過剰な蓄積と健康

○基礎代謝との関連  
基礎代謝量が多いほど生み出すエネルギー量も多く、脂肪が付きにくい身体になります。基礎代謝量は10代をピークに、加齢と共に徐々に低下する傾向にあります。

○運動量・活動量の減少

その背景には、エネルギー消費量が多い筋肉が減少する等代謝の低下も要因の一つと考えられます。

○内臓脂肪が多くなるにつれ

アデイポカインの分泌異常が起

り、脂質異常（総コレステロール・悪玉コレステロール・中性脂

肪値上昇）・高血糖など動脈硬化、高血圧症、糖尿病など生活習慣病のリスクを高める要因となり、内臓脂肪の過剰な蓄積は、健康に大きく影響します。

体脂肪は生命維持・健康にとって私たちに必要なのです。問題となるのは、過剰な蓄積なのです。

\* 内臓脂肪型肥満の診断基準..

一般的には、ウエスト（腰）周

囲を測定します。

（男性85cm以上、女性90cm以上）参考資料：厚生労働省eヘルスネット

### 3. 過剰な内臓脂肪への対策

（日常生活でできる対策）  
生活習慣を見直し、整えることが必要です。（特に食事と運動）

①食生活を見直す。

若い時と同じような食生活を続けると基礎代謝が低下している分、内臓脂肪がたまり易くなりま

す。

○脂質と糖質の取りすぎに注意し、また筋肉をつくるタンパク質の摂取量を増すことを心掛けましょう。しかし、脂質、糖質は生命

活動に重要な三大栄養素ですの

で、極端に減らすのは良くありません。

●バランスの取れた食事を）

○内臓脂肪蓄積や悪玉コレステロール値が基準以上に多い人は、糖質（主食の量）・脂質（揚げ物、脂身の肉などの量と回数）を今より減らすことから始めてはいかがでしょう。

②運動習慣を見直す。

○日ごろ運動していない方は、筋肉量が減少し、脂肪が燃焼しにくくなります。運動を始めましょう。激しそぎない長く続けられる運動を。

○一方運動習慣がある方は、運動・ストレッチの種類や追加、方法、時間延長などを見直し、継続しましょう。日常的にはドローイン歩行（お腹をへこませ、呼吸を意識し、正しい姿勢）もお勧めです。効果は、健診結果で確認できます。簡易的には、基礎代謝量、筋肉量、体脂肪率、内臓脂肪レベルなどを体組成計で測定できます。家庭用体重計でも測定できる機種もあります。また、はつらつセンター豊玉では、月一回健康チェック（第二土曜日午前中）で測定しています。（ご活用ください。

脱寢正月・よいお年をお迎えください。有難うございました。

● 東京探訪開催報告  
「東京みなど丸クルーズ」

月日：10月30日（木） 酒井嘉嗣

参加：19名

東京都港湾局の主催する東京湾を巡る観察船「東京みなど丸」のツアーパートに参加してきました。普段はなかなか見ることのできない港湾施設や物流の現場を、海上から間近に見学できる貴重な機会で、大変有意義な時間を過ごすことができました。

・海から見る東京の表情

竹芝小型船着場を出発し、レインボーブリッジをくぐりながら、東京港の主要なふ頭やコンテナターミナル、クレーン群などを巡りました。陸上からは見えにくい巨大なコンテナ船や、整然と並ぶコンテナの山々、そしてそれを支える港湾インフラのスケール感に圧倒されました。巨大なクレーンもふ頭で扱うものに応じて、様々な形状など工夫されていました。羽田空港近くのふ頭は、飛行機の離発着に影響与えない高さになっているそうです。

・船内での解説と学び

船内では、港の歴史や役割、物流

の仕組みなどについて、わかりやすい解説がありました。特に、東京港が日本の貿易や経済において果たしている重要な役割を再認識できたのが印象的でした。

また、漂流ごみや油の回収を行う専用船を運航し、港内の水質保全に努めているなど環境への配慮や、災害時の緊急物量対応など、港が担う多面的な機能についても学ぶことができ、視野が広がりました。

・都市と海のつながりを感じて

東京湾の風を感じながら、ビル群と海が共存する風景を眺めていると、都市と海のつながりを肌で感じることができました。普段の生活では意識しにくい「港」という存在が、実は私たちの暮らしを支える大切な基盤であることを実感しました。

・最後に、「東京みなど丸」のツ

アードは、観光としても学びとして非常に充実した内容でした。港湾や物流に興味のある方はもちろん、東京という都市の新たな一面を知りたい方にもおすすめです。

・ツアーフィニッシュ

に乗り（初めて乗った人も！）汐留でランチ。男性陣はのどが渴いているとは驚きました。

居酒屋、女性陣はイタリアン等でおしゃべりに盛り上がりました。

★ 参加者皆さんからの一言集

・たくさんの方々と一緒に見学して感動しました。

・東京湾が埋め立てられ、新しい橋や建物が建設され、道路や交通網ができ、ただ驚くばかりでした。

・東京港の実力に驚きました。日本の輸入量に占める東京港の割合の高さ、特に海老は6割！

・2回目の乗船でした。クルーズ船から見た東京、前回（7年前）と比べて、高いビルが増え、景色にかなり変化があり驚きました。次に乗船する時、どの程度変わっているだろうか？

・東京港にあれだけの機能が集中していて、我々の生活を支えてくれていて驚きました！

東京みなど丸もかつて良かつたです。

・高さが100Mにも及ぶ巨大クレーンを、高さ50Mの位置にある操縦席で、たつた一人で操縦しているとは驚きました。







## ● 東京探訪クラブ・募集案内

### 「夢の島熱帯植物館見学」

酒井 嘉嗣

寒い季節につき、今回は暖かい

熱帯植物館の見学です。

新木場駅徒歩10分

入館料・一般250円

65歳以上120円（身分証を

お持ちください。）

開催日・12月10日（水）

集合・大江戸線練馬駅改札前

10時集合

\*夢の島熱帯植物館とは

東京都江東区「夢の島公園内」

にある「夢の島熱帯植物館」は、植

都會の中で「熱帯・亜熱帯」の植

物を体感できる貴重な施設です。

1年を通じて約20度・湿度6

0%前後を保つようになつてお

り、まさに熱帯雨林の気候が感じられる空間です。見学後は、これまた暖まる「月島もんじや」で自由昼食の予定です。

### ★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。
- ・参加希望の方は早めに酒井まで

☎ 080-3469-4563

## ◆ 「はなしの広場」

### NHK 100分で名著⑪保坂武雄

ヴィクトール・フランクル

#### 『夜と霧』

解説 諸富祥彦

（人生の意味を見出すことを通じて心の病を癒す療法）を確立。3

8年オーストリーがナチスドイツに併合される。39年第2次世界大戦。42年ユダヤ人というだけで、両親妻と共に強制収容所に抑留される。6年後、45年終戦により解放されるが両親妻は死亡。

47年「夜と霧」刊行 原題（それでも人生に然りと言う。ある心理学者強制収容所を体験。）

「絶望の中で見つけた希望」

フランクルが「夜と霧」で最も伝えたかったことは、祈りや感謝の心。ホロコースト（ナチスドイツがユダヤ人600万人を虐殺）で殺されずに捕虜となり、強制労働に回された人達の生活は正にこの世の地獄。腕に番号の入れ墨、過酷な労働と飢え、何時、ガス室に送られるかの恐怖が何時まで続くか不明だった。そんな捕虜たちの

中に崇高な精神が息づいており、もつと飢えた人に自分のパンを与え、慰める人、過酷さの中で、日々の美しさを忘れない人たちがいた。工事場から飢え、凍え、びつ

しより濡れた体で収容所に送り返されるとき、暗い牛車の中で、又

収容所の隅でちよつとした「祈り」や「礼拝」を行う人の姿が見られた。宗教を問わず神に祈ることで、彼らは恐ろしい世界から精神の自由と内的な豊かさへと逃れる道が開かれていた。繊細な人が頑丈な体の人達より収容所生活によく堪え得たというパラドックスが理解されるのである。

「どんな人生にも意味がある」

フランクルは仲間達に人間の生命はいかなる事情の下でも意味を持つこと、そしてその無限の意味はまた苦悩と死をも含むものであることを直視、諦めないことを望み我々に希望の無いことは戦いの意味や尊厳を少しも傷つけるものでないことを意識するよう懇願した。

魂を鼓舞する力がある。過去の記録としてではなく、現代を生きる知恵として読み直されるべき。」

## ◆ 「はなしの広場」

リング狩り

内田

群馬県沼田にリング狩りを娘に付

き添つてもらい行つてきました。

練馬春日町から観光バス2台で

バスガイドさんのリングについて

のお話も聞きながら到着。小高い

坂を上ると広大な面積に真っ赤

になつて多種のリングが迎えてくれたので、心ワクワクしながら低

い所のリングを揃いだ。園の方が

台にある丸い「リング切り容器」

にリングを入れ、上から押すと

なんと芯がとれ、身も8個に切り

分けられるとは！皆さんが揃いだ

リングを、次から次へと容器に入

れ、切り分けられることに試食。

丸かじりではないので沢山食べられ、6種類の味を確かめることができました。この農園をとても気

に入り沢山揃いで買つてしましました。皆さん親切で娘に、貴方はお

母さんを付き添つて下さいました。皆さんの親切を感謝の気持ち

で帰路へ！ リング大好きに・

・解説者 諸富氏は言う。「私達は生きづらい社会にいる。フランクルの言葉は絶望しかかっている

## 【健さんの試写室便り】

第158回 高田健治

### 『ピアス 刺心』

フエンシングの試合中に対戦相手を刺殺し、少年刑務所から7年ぶりに派出所した兄ジーハンと、疎遠になっていた弟ジージエが再会する。

「事故だ」という兄の言葉を信じて、警戒する母の目を盗み、兄からフエンシングの指導を受ける。ふたりは兄弟の時間を取り戻していくが、

ある時、弟は幼き日の溺れた記憶がよぎる。疑念が深まるなか、悪夢のような事件が起る……。

絶望を凌駕する極限の決断が心に突き刺さる、洗練された心理サスペンス・スリラー。

監督：ネリシア・ロウ  
12月5日（金）公開 星4つ

### 『ナイトフラワー』

借金取りに追われ、一人の子供を抱えて東京へ逃げてきた夏希は、昼夜を問わず働きながらも、明日食べるのにさえ困る生活を送っていた。ある日、夜の街で偶然ドラッグの密売現場に遭遇し、子供たちのために自らも売人になることを決意した夏希の前に現れたのは、

孤獨を抱える格闘家・多摩恵。夜の街でドラッグを売り捌いていく二人思わぬ方向へ運命が狂い出す……。

——その境界線を問う、切なくもスリリングなヒューマンサスペンス。主演の北川景子が熱演。

監督：内田英治  
11月28日（金）公開 星4つ

### 『ブルーボーイ事件』

1965年、オリゴピック景気に沸く東京で街の浄化を目指す警察は、街に立つセックスワーカーたちを厳しく取り締まっていた。だが、『ブルーボーイ』と呼ばれる、性別適合手術を受け、戸籍は男性のまま、身体の特徴を女性的に変えた者たちは、現行の売春防止法では摘発対象にならなかつた。そこで警察は、生産を不能にする手術は「優生保護法」に違反するとして、ブルーボーイたちに手術を行つた医師を逮捕するのだが……。

高度経済成長期の日本で実際に起きた「ブルーボーイ事件」を題材に、裁判に関わった人々の姿を描いた社会派ドラマ。

監督：飯塚花笑  
11月14日（金）公開 星4つ

はある女子大生の死をきっかけに思わぬ方向へ運命が狂い出す……。

——その境界線を問う、切なくもスリリングなヒューマンサスペンス。主演の北川景子が熱演。

## ●私の好きな俳句（57）（大晦日） 渡邊一雄

はや十一月。余命あとわずかといわれた私はまだ生きている。生かされている。感謝と感激を痛感する師走である。私の好きな俳人達は 年の暮・大晦日・大三十日 行く年をどんな感慨で俳句に残しているのでしょうか。年の暮れは誰でもしみじみと人生を味わうものである。

### ① 大晦日 定めなき世の 定めかな（西鶴）

好色一代男で一躍有名になつた井原西鶴は もともと俳人であった。

### ② 除夜の鐘 わが身の奈落 より聞こゆ（山口誓子）

除夜の鐘が我が身の奥底より聞こえてくる。

### ③ 漱石が来て 虚子が来て 大三十日（子規）

病床で寝つきの子規にとって 大親友の二人が 大晦日の日に来てくれたのがひとしきり嬉しい。その気持ちがよく出ている。

### ④ 山を裂く 刀も折れて 松の雪（大高源吾）

忠臣蔵の赤穂浪士の一人である大高源吾が 母と妻に書いた辞世の句。全力を尽くして仇討ちする思いを松の雪の儂さに表現される。動と静・生と死の対比が心にしみてくる名句。

### ⑤ 芝浜に 刻（トキ）を忘れおり 年の暮（水原晴郎）

芝浜は年末に聞く心にしみる落語。私も年末は芝浜と第九を聞いてその年の暮を閉める。

### ⑥ 効能を 信じて耐える 年の暮（竹村尚絃）

今年は苦しいことが多かつたが 来年は良くなるだろうという思い。

### ⑦ 人生を語るも 年の暮らしく（稻畑汀子）

年暮は じつくりと人生を語りたい。

### ⑧ どつこいしよ 立つや座るや 年の暮（坂西敦子）

ふけし顔 母に似てきし 年の暮（原絹江）

### ⑩ 捨てがたし亡夫（つま）の名刺や年の暮（福田みさを）

どの部屋も亡き妻のゐる 年の暮（白石二郎）

### ⑪ 私も 亡き妻がいつもいるにしても 支えてくれていると信じて深く感謝し 参拝している。



# 2025年(令和7年)12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(月) 13:30 「まゆの会」ココネリ研修室3
- ▼ 4日(木) 10:00 「役員会」ココネリホール東
- ▼ 5日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール中央
- ▼ 6日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2全
- ▼ 9日(火) 10:00 「読書サロン」生涯学習センター第1会議室
- ▼ 10日(水) 10:00 「東京探訪：夢の島熱帯植物館」大江戸線練馬駅改札前集合
- ▼ 11日(水) 13:00 「例会：生成AI体験」ココネリホール全
- ▼ 12日(金) 10:00 「きららカレーツクリボランティア」豊玉すこやかセンター6階
- ▼ 17日(水) 10:00 「シルバーコーラス」生涯学習センター
- ▼ 18日(木) 10:00 「校正」ココネリ多目的室1
- ▼ 19日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリホール西
- ▼ 20日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室2西
- ▼ 24日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会教室2
- ▼ 26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

皆様！よいお年をお迎えください。



## ◆12月「例会」の予案内

### 「生成AI」とは

12月の例会は、最近話題になっている生成AIを、身近な例を取り上げながら説明をいたします。

・日時：12月11日(木曜日)  
13時～15時

- ・場所：ココネリホール
- ・講師：横田邦彦（健生会）

文章や画像を生み出す「生成AI」のしくみと活用法を、実演や体験を交えて楽しく学ぶ講習です。読書や映画鑑賞など文化活動とのつながりも紹介します。

現在お使いのスマートフォンをお持ちになつて是非ご参加ください。

### \*新会員紹介



練・光が丘7 濱田 夏美 様  
練・中村北2 落合 正雄 様  
練・早宮1 森本富士子 様

### 編集後記

今年一年を振り返ると酷暑、水害、災害、火災、多数の台風、又、熊、猪など動物が畑の穀物、果物まで食べ荒らしたあげく東京に迄出現しました。また、全世界の中でも戦争圏がある中をテレビ放映で目にすることが多いのは裸の子供たちが飢えもたらした。早急に対策をしてもらいたい。又全世界の中でも戦争圏がある中をテレビ放映で目にすることが多いのは裸の子供たちが飢えでやせ細った姿である。可哀そうで早く戦争が終わってくれないかと常に思う。日本の広島、長崎に世界初の原爆投下した後から世界に向かつて世界中から核兵器廃絶をと訴え運動してきているが、止まることがなく続いている。孫達の時代が心配になる。良かつた事は大阪で万博が開催され好評の内に終わり次の開催地に繋げたこと又地方に移住者が少しずつ増え活性化に繋がつて行くこと、その他色々あります。が女性総理大臣現れる！どれだけ期待に応えてくれるか見守りたいです。又健生会ニュース今月号は記事多彩です。隅々まで読んで下さい！そして来年は「牛年（馬）陽気で前向きな性格」私達も転ばぬように注意し食事も偏らず採り元気で新しい年を迎えましょう。C・U

