

● 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



自然と食事＝和食



新年を迎えたが過ぎました。いかがお過ごしでしょうか。

おせち、雑煮、七草粥、ひなあられ、ちまき、等、これらを食する時、私は、子供の頃の体験、情景がよみがえってきます。皆様はいかがですか？

行事食のみならず日常の食生活「日本食」は外国人観光客の期待は高いようです。（観光庁・訪日外国人消費動向調査2011年）

食品が容易に入手できる現代、又各国の料理が手軽に食べられます。チンするだけで食事ができる。・そこにチョット違和感を持ちます。

そこで今回は、「和食」の意味？を知りたいと思いました。

1. 日本の食文化

日本の食文化は、自然の恵みを尊重し、季節感を大切にした伝統的な食事スタイルです。日本食文

化は、「和食」として知られ、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。（厚生労働省）

日本の食文化

* 日本料理の調理技術、盛り付けと食器、しつらいとおもてなしの心・作法、うまい・だし、発酵調味料、海と地（風土）から生まれた豊かな食材等の要素が組み合わさり、日本の歴史と環境から生まれ出された特徴があります。

参考資料：（食文化研究推進懇談会 2005年報告より）

2. 和食



〔特徴〕

(1) 一汁三菜

ご飯を食べるためには「汁」と「菜」

があり、一汁三菜が和食の基本型

(2) 食材

季節感の重視、四季、地域の気候や漁場による豊かな旬の食材を使用することが重視されています。

季節ごとの食材で彩りと風味を添えます。

(3) 発酵食品の利用

醤油・味噌、納豆などの発酵食品は、和食の重要な要素です。保存性が高く、栄養価を向上させる効果があります。

4. 調理法

水を豊富に使用する、蒸す・茹でる・煮る、水にさらす、洗う、蕎麦を冷水で占める、魚の調理等の水を豊富に使用する調理法は、和食の特徴ともいえます。食材や料理により使い分ける包丁などの調理器具。昆布・鰹節の持ち味を引き出した「出汁」を使う調理法の発達。など

豊富にある良質な日本の軟水は和食料理を支えています。水をふんだんに使う料理方法は世界的にも珍しいとのことです。

5. 栄養

* 主食：コメ・麦雜穀などを炊いたご飯は主要なエネルギー源

* 副菜の主菜、魚・肉・豆腐など

のタンパク質を多く含む料理

* その他の副菜には、主菜に使わなかつた野菜・イモ・海藻などを使いおひたし、酢の物、あえ物など、ビタミン、ミネラル、食物繊維等

* 汁は：主菜に合うもの。みそ汁、吸い物など「出汁の活用」など

バランスの良い、比較的低カロリーで、各種の栄養素をバランスよく摂取しやすい。

6. もてなし・感謝のこころ

食器、食卓などに心を配り、おも

てなしを形に表します。又、「いただきます・ごちそうさま」は、料理した方、食材を育てた方、自然への感謝が込められています。

食べ方、箸の使い方等の礼儀作法があります。

7. 外国の料理

コロッケ、トンカツ等が菜として和食に取り入れられたのは一汁三菜の和食のスタイルがしっかりとしていたからである。（参考資料：農林水産省 日本食文化）

お正月を迎える準備（お正月料理造り・山の神様、田んぼの神様に御膳を供え感謝する。等）を家族総出で行つた事、年末年始の生活（行事・しきたり）等、自然の恵みとの関りが強い子供時代の経験が影響しているのでしょうか。

簡単な「食」を口にすることができる現代、食材から調理することができ面倒?、曲がったキュウリや土付き野菜は人気が無い?、などよく耳にしますが、今回「和食」を再認識しました。これから「和食」：一汁三菜、旬の食材を一層、質素に楽しみたいと思いました。

今年も健康で、自分を生きる日々を送り、良い年になることを願っています。

● 例会

「生成AIとは」

講師 横田 邦彦

日時..12月11日（木）

13..30 ~ 15..00

場所..ココネリホール

参加者..30名

近年 A-I が話題になることが多くなってきています。生活を楽しく過ごすために A-I を使った楽しみを紹介する例会を行いました。

講演の内容は、大きく A-I とは何か。その仕組みはどうなっているのか、どんなアプリやサービスがあるのか。という話をした後に実際の適用例を取り上げて参加者に体験してもらいました。

参加者にやつてもらったのは、スマホで ChatGPT を QR コードからアクセスして実際に質問等を入れて A-I に答えてもらうということをやりました。簡単には俳句や川柳を作つてもらう、料理のレシピを作つてもらうなどの例を挙げましたが、QR コードの読み込みでつまづいていた人もいました。



した。

今回の講義の流れは、Wind ows 付属の Copilot という生成 A-I に提案してもらいましたが、健生会総会の資料を読ませるとサークル活動などのテーマも取り上げてくれました。

この A-I を日常生活に適用するパターンはいろいろあると思いますので、今後何らかの形で健生会の中で続きをやっていくのも良いかと思います。

月日..12月10日（水）
参加..10名
講師 酒井 喜嗣

DOME型の大温室は、ごみを焼却した余熱を利用し、1年を通じて気温が高く雨の多い熱帯雨林の環境をモデルに作られています。

一歩足を踏み入れると外の冬の空気とは一変！うつすらと湿った空気、太陽のような光が差し込む館内、緑の香りに包まれ、まるで熱帯雨林を歩いている気分。

Aドーム..マングローブやシダ類など、水と密接に関わる熱帯植物の世界

Bドーム..カカオ、バナナなど果実のなる植物とヤシの人里の景観

Cドーム..タコノキなど小笠原諸島の希少な固有種・亜熱帯植物の景観

大温室は、その名の通り暖かい空間でした。皆さん暑くて上着を脱いでの見学でした。ちょうどクリ

● 東京探訪..夢の島熱帯植物館

開催報告

酒井 喜嗣

月日..12月10日（水）

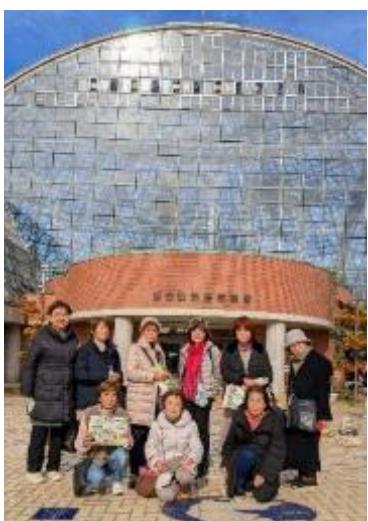
参加..10名

講師 酒井 喜嗣

植物館の見学の後は、もうひとりの目的の月島もんじやです。花より団子派の盛り上がりは、いつも

の風景です。美味しいもんじやとビールで、帰りの電車は、皆さん

爆睡でした。



●「シネマクラブ鑑賞会報告」

保坂 武雄

鑑賞作品『ラストマン』

東宝シネマ 日本橋

12月25日(木) 参加者4名

FBI特別捜査官として日本
人で全盲の皆実広見(福山雅治)
はどんな事件も解決、終わらせる
ことから「ラストマン」と呼ばれる
。二年ぶりに日本に来た広見の
眼になつて活躍するのは警視庁捜
査一課の護道心太朗(大泉洋)。

二人の凸凹コンビが難事件を解決
に立ち向かいアクションとユーモ
アの新時代痛快ドラマ。謎の組織
に追われる広見の初恋の人ナギ
サ・イワノフ(宮沢りえ)とその
娘ニチ・イワノフ(月島琉衣)は
天才エンジニアであり、その技術
を悪用されそうになり亡命を決行
追われる。広見と心太朗はそれを
守るために事件解明に挑む。FB
I、警視庁、北海道県警S.P班な
どの助つ人の中にスパイが紛れ込
んでおりラストマンも危機に瀕す
る。事件の裏には世界を揺るがす
陰謀がある、さすがのラストマン
も絶体絶命のピンチ・・・。

☆盲目福山雅治の信じられない離
れ業は勝新・座頭市の現代版だ。

観客は福山のカッコ良さと主題歌
にも酔わされる。

『シネマ鑑賞会のこと』

映画は皆で行つても観る時は一人
ずつ分かれて座る、何故鑑賞会を
するか?上映時間は毎木曜日に決
まるので金曜日に見るなら前日、
月曜日に見るなら4日前に決まる
のに合わせなくてはならない。

良い映画でも入りが悪いと直ぐ止
めてしまう。

それでも映画館で映画を観るには
理由がある。楽しみと効用のため
だ、映画館へ行き鑑賞後皆で食事
などしながら感想を話し合う。イ
ンターネットにフレイル予防が沢
山出ているが、片手落ちが多い。
食事、運動の重要性を語るが「お
しゃべりや心」の事が少ないので、全
てを楽しく仲間と一緒に感動して
食べる、歩く、しゃべる笑うこと
が重要なのだ。それもそうなつて
しまう前、若いうち若さのある6
0歳代の平素から行動するのだ。
試写室便りを見て、シネマ鑑賞会
の告知を見て自分で見に行く人も
行かない人も世界が広がる。

健生会活動への参加は
「心と体」に最高に効く!!

●「読書サロン報告」

山崎 隆司

・日時：12月9日(火)

10時～11時50分

・場所：生涯学習センター会議室

・参加者：8名

・実施内容

今回は今年11月に会員になら
れた男子会員が初参加されました
。会社生活を卒業し、これから
地域社会等で新しい人間関係を築
きたいとの要望で、健生会に入

会、読書サロンにも参加されたと
の事。他の参加者も自己紹介し、
今後の参加を期待するとのエール
を送りました。

12月6日

練馬デイサービスセンター
参加者4名 利用者18名

・朗読

かさじぞう(日本昔話)
しあわせな王子

(オスカーウィルド作)
クリスマスキヤロル
(チャールズディケンズ作)

クリスマスシーズンに合わせて選
んだこの3作品には共通したもの
があります。

恒例の音読では、有栖川有栖の
「幻坂(まぼろしさか)」が語ら
れ、持参されたお菓子や来年のカ
レンダー等が配られて、今年最後
の読書サロンも和やかな雰囲気で
散会。



●「ぶんし朗読の会」開催報告

田中 昌美

・第92回 12月20日(土)

ココネリ参加者7名

・生涯学習センター参加者9名

・教材 耳なし芳一(小泉八雲作)
現在NHK朝ドラで小泉八雲
が取り上げられているので少し
難しいですが挑戦します。

☆読み聞かせボランティア

12月6日

練馬デイサービスセンター
参加者4名 利用者18名

・朗読

かさじぞう(日本昔話)
しあわせな王子

(オスカーウィルド作)
クリスマスキヤロル
(チャールズディケンズ作)

クリスマスシーズンに合わせて選
んだこの3作品には共通したもの
があります。

すなわち、見返りを求めずに差し
出した優しさは、巡り巡つて人の
心をあたため、世界を少しだけ救
うということです。人間は自分勝
手になりがちですが、利他の心を
忘れずにいたいと思います。

● 話のひろば 「元禄忠臣蔵の女たち」を観て

簾藤 美興子

元禄15年12月14日、大石内蔵助以下47人の赤穂浪士が吉良邸に押し入り、上野介の首を上げ、藩主浅野内匠頭の無念を雪いた。大義・使命で散つていった男たちは歴史に名を残し人々の記憶に残つた。そんな男たちにも母や妻、娘や恋人も

男たちの陰に隠れた女たちは悲しみ・不安・苦悩に堪え、男たちを支え送り出す。そんな女たちの物語は私の心に深く感動を与えた。

上野介の妻は、何故夫は打ちとられなければならなかつたのか遺恨とは何かと悩む。まだ若い堀部安兵衛の妻ほりは武家の娘らしく母にも負けぬ姿勢、いじらしさを見せる。小野寺十内は赤穂いちともいわれる仲の良い夫婦だが妻丹はあの世で十内に会うと自害してしまう。内匠頭の妻阿久里しかり。内蔵助の妻りくも時代の波に翻弄されるが、泣き叫んだり心乱すことはなく、男たちを支え送り出す。このような女たちの物語に涙

した。



この演劇を観なかつたら男たちを支え、送り出した女たちの物語を知ることがなかつた。わが母が夫即ち私の父を戦争に送り出した時そのお腹には私がいた。どれほど心細く不安であつたろうと、この演劇を観て改めて母に思いを寄せた。

大出俊さんをはじめとする出演者、演劇集団和塾の皆様のパフォーマンスに拍手。その和塾を主宰しておられるのが私たちこぶし朗読の会の指導者和田幾子先生。隠れた物語をまた観させてもらえた嬉しいです。

ありがとうございました。

● 「役員会報告」 水野 純子

- ・日時.. 1月8日（木）10時～
- ・場所..生涯学習センター会議室
- ・出席者..山本 内田 竹内 土橋 横田 竹内(律) 酒井 濱 田中 田口 水野(司令)

* 2月5日（木）
例会「終活と葬儀の現状
場所..ココネリホール
時間..10時～

1. 12月行事実施報告

- ・10日（水）東京探訪クラブ「夢の島熱帯植物館」見学
- ・参加者10名 昼食の月島

もんじや好評

- ・11日（木）「例会生成AI」スマホ持参、生成AI体験

今後も定期的に実施予定

- ・練馬区社会福祉協議会に「第4回家族でバンザイ・みんなのぶんかさい」の実施報告

2. 1月行事予定確認

- ・1月29日（木）

- ・「令和8年新年会」開催準備確認

場所..かごの屋
時間..12時より

会費..1人3千円
90歳(卒寿)昭和10年生まれの方3名

3. 2月ニュース関係

- ・ニュース原稿の分担及び紙面構成確認



報告 水野

● 「きらら生活支援昼食作り」

報告 清水 マツ子

- ・12月12日（金）参加5名

- ・場所..豊玉すこやかセンター

● 「やすらぎ会」開催報告

橋本 光

- ・12月26日（金）参加4名

- ・場所..社会福祉協議会 会議室

●『まゆの会』2月の「案内

日時 2月9日(月)1時半～

会場 ココネリ研修室3

作品 お手玉みたいなお雛様

参加費 500円

持物 縫い針・まち針・ハサミ

縫い糸(白・赤・黒)



●ニユース発送活動報告

土橋昌子

・「校正」：12月18日(木)

ココネリ 参加5名

・「印刷発送」：12月24日(水)
生涯学習センター参加12名

●太極拳健康体操報告

土橋昌子

・12月5日(金) 参加6名

・12月19日(金) 参加6名

・指導 丸山英子

・場所 ココネリホール

◆2月「例会」の「案内

「終活と葬儀の現状

お墓式ってどうするの？

お墓いるらない？

2月の例会は、練馬区の終活の実情について、お二人の講師にお話をいただきます。

・日時：2月5日(木)

10時～12時

・場所：ココネリホール

・講師：田中欣一氏（会員）

・講師：西岡恭史氏（会員）

1. 「葬儀で知つておいて欲しい」と

田中 欣一

東京都23区内において、「葬儀にかかる費用の中でも「火葬料金」の利用者負担の金額が全国や都内23区以外の利用者との格差が大きく、またその事実を当事者である23区民の利用当事者が知りえない、という現実が起っています。踏まえて次の3つの事柄についてお伝えしようと思います。

近年の終活・葬儀の現状は「多様化」がキーワードです。葬儀は從来の大規模形式から家族葬や直葬など縮小傾向にあり、お墓も「墓じまい」や樹木葬・散骨など選択肢が広がっています。必ずしも「お墓が必要」とは限らず、価値観や家族状況に応じた柔軟な選択が一般的になっています。

本講座では最新の終活事情を整理し、葬儀や供養について分かりやすくお伝えします。

家族の負担を減らし、自分らしい安心の未来を考えるためのきっかけとなる学びの場です。

★続いて今回お話し頂く予定のお二人の講師からのメッセージです。

2. 「デジタル時代の新しい終活とは？」

西岡 恭史

スマートフォンやパソコンの中には、写真や電話番号、LINEなどのやり取りをはじめ、大切な記録がたくさん入っています。これらは、もしもの時に家族が見るとができます、困ってしまう場合もあります。

①お葬式に関する「火葬料金」について、その不均衡である要因やそこで起る問題などについて。
②近年注目を浴びている「お墓じまい」について。現在におけるお墓・供養の考え方が時代の流れや世の中の動きの中で、様々なカタチに変化や革新をしています。
③これからエンディング事業に関わる新しい仕組みとその考え方について。

今回は、デジタルの遺品とは何かを、難しい言葉を使わずにお話しします。スマホの中を少しずつ整える方法や、アカウントの考え方、LINEなどのSNSをどうしておくと安心かについても触ります。

また、AIを活用して思い出や出来事を整理し、自分史として残す方法や、エンディングノートへの活かし方など、今から無理なく始められる終活と一緒に考えていくます。

★今回の例会は、予約不要・無料です。また、健生会会員以外の方の参加も可能です。皆さんのが参加をお待ちしています。

●【健さんの試写室便り】

第160回 高田健治

『嵐が丘』

イギリス・ヨークシャーにある広大な高台「嵐が丘」。屋敷に住む令嬢キヤサリンと、引き取られた孤児ヒースクリフの二人は、幼少の頃から心を通い合わせ、永遠を誓った愛は、大人になるにつれ、身分の違い、周囲の境遇、そして時代の渦に飲み込まれていく。「嵐が丘」を舞台に、心赴くままに愛し合う2人を待ち受ける衝撃の運命とは…?

今なお世界中の女性たちの心を掴んで離さない世紀の大ベストセラー小説「嵐が丘」を、今最も勢いのあるクリエイターが集結し、映画化された名作。

監督:エマ・ストーン
2月27日(金)公開 星4つ

『ブゴニア』

人気絶頂のカリスマ経営者として脚光を浴びるミシエルが何者かに誘拐される。犯人は、彼女がCEOを務める会社の末端社員、テディとドンの2人組。陰謀論に心酔する彼らは、「ミシエルのことを地球を侵略しにきた宇宙人だと信じ込み、「地球から手を引け」と要求してくる。

馬鹿げた要求を一蹴するミシエルだが、事態は思わぬ方向へと加速していく――。

オスカー女優のエマ・ストーンが丸坊主姿も披露し、宇宙人を思わせる好演。混沌とした時代を毒氣たっぷりのユーモアで、人間の愚かしさを描いた傑作。

監督:ヨルゴス・ランティモス
2月13日(金)公開 星4つ

『トウギヤザー』

長年連れ添ってきたミュージシャン志望のティムと小学校教師のミリーは、住み慣れた都会を離れ、田舎の一軒家に移り住む。ところが森で道に迷い、不気味な地下洞窟で一夜を過ごしたことを見舞つて、二人の穏やかな日常は暗転する。ティムは突然意識が混濁して身体が暴走する不可解な症状に悩まされ、やがてミリーにも同じ症状が起り始める……。

超自然的な身体の変異現象に見舞われた倦怠期のカップルが極限状態に陥っていく姿を、スリリングかつブラックユーモアたっぷりに描いたボディ・ホラー作品。

監督:マイケル・シャンクス

2月6日(金)公開 星4つ

●私の好きな俳句〈59〉(如月・節分)

渡邊 一雄

一九三六年二月一十九日に生まれた小生。四年に一度の誕生日。日本人では八四〇〇人(0.0064%)とのこと。法律では二月二十八日二十四時に年を取ることになる。次の閏年は二〇二八年。その年まで元氣でいいなあ。二月は別名如月(きさらぎ)といい語源は「衣更着」。春とはいえ寒いので重ねて衣を着る意。そして豆まき。節分は奈良時代からつづく厄払いの楽しい行事。二月の素敵な句を「賞味あれ。

① 節分の 鬼当番は お兄ちゃん (小学生)

② 三つ子とて かりりかりりと 年の豆 (一休)

③ 節分の 豆だまつて 食べて居る (尾崎 放哉)

④ わがむかし 節分の豆 蕎子とせり (平畑 静塔)

⑤ 恐るべき 年取豆の 多きかな (小林 たみ)

⑥ 二三日 掃けば出でくる 年の豆 (稻畑 汀子)

⑦ 節分の 豆をつかみて ためらへる (阿部 みどり女)

⑧ 病室に 豆撒きて 妻帰りけり (石田 波郷)

⑨ 鬼は外 父よ まぶたを開けられよ (兼狩 淳子)

⑩ 病室で重病の父を見舞つている状況

わがこゑの のこれる耳や 福は内 (蛇笏)

⑪ バー温し 年豆は妻が 撒きおらむ (河野 閑子)

⑫ 自分はバーで飲んでいるが 家で妻が豆巻いているだろうな

⑬ 節分や 灰をならして しづごころ (久保田 万太郎)



火鉢の灰をならしながら 平静を保とうとしている

⑭ 如月や 日本の菓子の 美しき (永井 龍男)

和菓子を日本の菓子と表現しているところがすばらしい。

⑮ きさらぎの 日和 (ひより) もよしや 十五日 (上島 鬼貫)

二月十五日は西行の命日。「願わくは 花のもとにて 我死なむ この如月の望月のころ」とうたつた西行の和歌が下地になつていて。死はいやぞ 其のきさらぎの 一日灸 (子規)

この句も西行の「きさらぎ」を下地とし 「一日灸」は二月一日に灸をとると長生きする といふいわれがある。

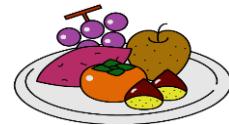


2026年(令和8年)2月行事案内



話のひろば投稿先メールアドレス
kenseikai-news
@kuniyokota.sakura.ne.jp

- ▼ 4日(水) 13:30 「シルバーコーラス」生涯学習センター
- ▼ 5日(木) 10:00 「例会:終活と葬儀」ココネリホール全
- ▼ 5日(木) 13:00 「役員会」ココネリ多目的室1
- ▼ 7日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」生涯学習センター教室
- ▼ 9日(月) 13:30 「まゆの会」ココネリ研修室3
- ▼ 10日(火) 10:00 「読書サロン」ココネリ研修室1西
- ▼ 13日(金) 10:00 「太極拳健康体操」ココネリ研修室2東
- ▼ 13日(金) 10:00 「きららカレーツクリボランティア」豊
- ▼ 18日(水) 13:30 「シルバーコーラス」生涯学習センター
- ▼ 19日(木) 10:00 「校正」ココネリ研修室5
- ▼ 21日(土) 10:00 「こぶし朗読の会」ココネリ研修室4
- ▼ 24日(火) 9:30 「東京探訪:警視庁本部見学 西武池袋線練馬駅改札内集合
- ▼ 25日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会教室1+2
- ▼ 27日(金) 10:00 「太極拳健康体操」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 27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



● 東京探訪・警視庁本部見学

酒井 嘉嗣

桜田門にある警視庁本部の見学ツアの一の予約が取れましたので、事前に参加申込された方々への開催案内です。

月日：2月24日(火)

集合：西武池袋線練馬駅改札内
モスバーガー店前 9時30分

行き方：練馬→(西武有楽町線)
↓小竹向原→(有楽町線)→桜田門→
(徒歩3分)→警視庁本部

★ 警視庁本部見学

東京の安全を守る警視庁の様々な活動を知つて頂く見学ツアーで、次の3か所を見学。

・ ふれあいひろば警視庁教室

映像を通して警視庁の活動や交通安全、防犯などについて学ぶ。

・ 通信指令センター

犯罪のボーダーレス化・スピード化に迅速に対応するため最新の機器を導入し、110番通報を受理している様子

が見学できます。

・ 警察参考室

警視庁創設以来の様々な資料展示

★ 注意事項：保険料込みの参加費100円をお願いします。

都合悪くなつた等は酒井まで！

☎ 080-3469-4563 酒井

編集後記

新年を迎えたと思つてゐるうちに早や

一月！ 節分で思い出すのは、子供が小さい頃、主人は玄関を開け外に向かつて鬼は外と・もの凄い大きな声で豆まきをした。

そんな大きな声でまく人はいなかつたので恥ずかしかつたことを思い出します。

私は豆類が大好きで、枝豆・ピーナツ・アーモンド・ココナツ・等々は買い物に行くと籠の中につい入れてしまします。又娘に付き添つてもらい先日デパ地下に行くとお菓子売り場は全てバレンタイン包装に変わり、まあ、華やかなこと、気分も晴れやかになり、チョコレートを主人、孫娘、娘、自分へとい、買っててしまう！

街路地には今の時期、さざんか濃いピンク、薄ピンク、白と咲いている。柿、みかん、夏みかんの木も所どころで見られる。さて今月のニュース2Pには食文化と、和食等のお話があり、又 東京探訪クラブは、「夢の島熱帯植物館」見学した様子を酒井さんが詳しく書いてくださつてゐるので読むと良く解ります。見学の後、月島の「もんじや焼きビール」で盛り上がりた様子も目に浮かびます！又まゆの会では「お手玉みたいなお雛様」可愛らしいのを作るのはですね！皆様も作つて、お部屋になつてご参加下さい。

C.U