

暖かい春の到来を願いつつ

会長 青木玲子

昨年から皆様にお知らせしてまいりました「みんなのおんがくかい」も、今月に迫ってまいりました。切符の売れ行きも好調ですが、もう一息という感じですので皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。当日は天候も良く、楽しい一日になりますよう役員一同願っております。

さて今年の総会は五月三十日(月)練馬区役所二十階の交流会場を確保することができました。私の会長職も五月の総会で三年目に入りますが、役員全員のご協力の下、何とか無事に過ごしてまいりました。

前から男性役員を希望しておりましたが、なかなか得られず、あせっております。ところが昨年から今年にかけて、大変嬉しいこ

とに有力な男性お二人が役員候補として加わってくださいました。

今まで役員会は全部で十人で構成されており、上西名誉会長と近江副会長を除いては全部女性でした。時々中村千代古さんの代わりに中村清さん、そしてニュースの最後の校正役として西村一彌さんが準役員として加わってくださいいたしました。男性不足は否めない事実でした。新しいお二人を総会の席で皆様にご紹介いたしますので、楽しみにしてください。

今年に入ってから新しい試みとして、以前から上西名誉会長に「ホームページ」作りを依頼されておりましたがその実現がほぼ可能になりました。今までその更新と継続の難しさに、役員たちはこれ以上忙しくなるのはかなわないとしり込みしてきました。ところが練馬区NPO活動支援センター

から「センターのホームページの中の一ページで健生会を紹介し、会の方針とかニュース、行事予定などを(無料で)載せることができる」という有難いお話をいただきました。役員が数人に分かれて二度センターに行ってお話を聞き、近江副会長が資料を送付し、ある程度の形がまとまりました、もう少しきちんとしていたら皆様にお知らせしたいと思っております。そしてもう一つ。

健生会をNPO(特定非営利活動)法人化するという話が再燃しています。前から話としては出ていたのですが、なかなか現実化できませんでした。

国会におけるNPO法人の改正や、本格的なNPO活動の社会的認知度をみても、時代の流れが急速に進化していると感じます。健生会も、個人的なグループ(任

意団体)としか認知されないよりは、助成金や他の団体とのコラボレーション、行政との連携を考え合わせると、NPO法人化は自然のことかと考えられます。

NPO法人化することで対外的な信用を得ることは会の発展にも直結するからです。いまだ法人化していないのは、むしろ遅すぎるという意見もあります。そろそろその時期が来ているのではないのでしょうか。

二百名余の会員と二十七年の実績を誇る団体として、社会的に認知される段階に来たと思います。但し、このことにはまだまだ考えなくてはならないことが沢山あり、熟慮の上、「NPO法人化委員会」のようなものを立ち上げてはどうかと考えています。

今の役員がこれ以上忙しくならないよう配慮しながら、ゆつくりと事を進めていければと願っています。今まで通りの健生会では、先の見通しはそう明るいものではありません。そろそろ風穴を開ける時期がきているのではないかと感じています。

NPO法人化について、皆様のご意見をお待ちします。

▼免疫力を高める
体の防御システム…第一弾

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

(一)免疫力を高めるポイントは四つ。

イ、免疫細胞を活性化する

ロ、自立神経のバランスを保つ

ハ、鼻、のどなどの粘膜を強

化する

ニ、腸内の善玉菌を増やす

まず最初の免疫力アップするには、体じゅうに存在している免疫細胞を活性化することが、一番大切です。『活性化』とは、数が足りていて本来の働きを活発に行うことです。免疫細胞の活性化のためには、自律神経の作用をバランス良く保つことが不可欠。病原体を防ぐ役割のある、鼻やのどの粘膜を強化する必要があります。粘膜が弱いと病原体の侵入、増殖の機会が増え免疫が低下する。また、体で最大の免疫器官である腸の状態は、免疫力を大きく左右します。腸の免疫力を常に最高の状態にしておくには、腸内の善玉菌を増やすことが大切です。免疫システム

の主役の免疫細胞は、体内に循環している血液のなかに、赤血球、白血球、血小板の三種類がある。大部分は赤血球であり、白血球の約六十％は顆粒球、マクロファージや樹状細胞は約五％、T細胞、B細胞などのリンパ球が約三十五％。自律神経が生命活動をコントロールする。自律神経は心臓や肺、胃腸、血管など内部器官の運動や腺などを、コントロールしている神経で、生命を維持するためには『交感神経』と『副交感神経』の二種類があり相反する働きをもっている。交感神経は体を興奮させ、副交感神経は体をリラックスさせるようになっていく。活動的な昼間は交感神経が優位に働き、睡眠中は副交感神経が優位になります。そして、ストレスによって交感神経の緊張状態が続くと増えすぎた顆粒球が粘膜を破壊して、免疫力が低下します。また、リンパ球の減少状態が続くため、ガン細胞が発生、増殖しやすくなります。

とテニスコート一面になり、微生物が繁殖しやすい組織です。そこへ毎日大量の食べ物や飲み物とともに、病原体が侵入してきます。腸管には体内の全リンパ球の六十〜七十％が集結し、抗体の六十％は腸管で作られています。腸内細菌が免疫に関わっていて、侵入してきた病原菌を排除するとともに、消化吸収を助ける働きがあり、食物アレルギーの予防に関係しているといわれています。

●話のひろば

健生会の初詣 吉田 多恵子

六十七・七十・八十・九十才代の元氣な皆々三十三名が、バスにて千葉に向って出発致しました。快晴の穏やかな日和に恵まれ、途中真つ白な富士山やスカイツリーを眺めつつ「酒々井」に着き休憩タイム。最初にお詣りする予定だった成田山がどうもすこい混み具合のようで、急ぎよ逆コースに決まり七福神巡りになりました。最初の寺にて御朱印紙を求め、それぞれの寺で朱印を押して頂く

事になりました。途中お昼の食事処に寄りランチタイム「バイキングとかで嬉しい!!」皆それぞれにお皿にいっぱい何回も? 珍しくガイド、運転手さんも同席で食事され、何とご自分の事は棚に上げて運転手さんいわく「お客さんよう召し上がりますな」ですつて。食事に満足して次の寺へと出発。途中坂東札所第二十八番「龍正院」県指定文化財の門前で集合写真・終わったとたん隣にあったボケ封じの石仏が目に入り、皆で丁寧な拝み、水までかけてお願いして? ア・隣に毘沙門天さまがあつたなど次いで詣りみたいで「なんじゃ・なんじゃ」みたいでした。またまた次の寺に移動して次々と朱印が集まり、じつくり眺めていたところ「アレ…私のに一カ所押してない」と黄色い声に皆々がびつくり。早速今までの記憶を辿ってみますと、どうもボケ封じ石仏のあつた寺が抜けていたみたいで、とんだ所を丁寧な拝みすぎたな…と外野席はグラグラ大笑いでした。

途中から地元の商工会議所の方々が町おこしのため、観光バスの乗客の道案内、店案内などお世話下

さつてましたのでその方に朱印紙をあずけ、後で朱印を押ししてもらい送ってくださる事になり、一見落着となりました。

そしていよいよ最後のメイン成田山に。何度もお詣りに来てますが年の始めにおごそかに厳肅さを感じます。新勝寺にお詣りできたことは大変に嬉しく思いました。今年もいっぱい幸せが来てますね!! 楽しかったいち日有難うございました。

■話のひろば

我が家の庭風景

名誉会長 上西 正夫

庭の風景は夫々全く別々のものである。そんな様子を皆さんから書いて貰うのも楽しいではないですか。

我が家の庭の中心は親の代からの柿の木です。毎年甘くて美味しい柿の実を澤山つけてくれます。沢山なるので近所の仲良しにお配りもしています。面白いのは雀さん達です。この雀達とは仲良しになつていきます。

朝六時二十五分からのテレビ体操で僕の一日は始まります。

その後朝食の時、パンのふちを切ったものを細かく千切つて庭にまいてやります。雀達はそれを待っていた様に、十数羽が飛んで来て競走で餌をついばんでいます。

雀達は僕のパンを待っている様です。習慣とはすごいなと思います。雀でもそれが日課になつていくのでしょうか。

庭の木には柿のほか、今の家を建て変えた記念として、女房の切望で枝垂れ桜を植えました。毎年四月には満開の時期に、近所の人達が桜を見に来ています。写真撮つて、提供してくれるのが町会長の中島さんです。我が家だけでなく近所の方々も楽しんでくれるのは嬉しいことです。

柿の実は来年に向けて、一つだけ残しておくのですが、雀達が自分達の餌にしてついでにいます。春にむけて、桜のつぼみのふくらみと共に、石楠花のつぼみも赤くふくらんで、春よ早く来いと待ちのぞんでいる様子が愛らしい。



◎新年会を楽しみました

報告 池神 幸子

一月二十九日土曜日、毎年恒例の新年会が行われました。昨年の会場は椿山荘でしたが、今年は「近場でやつてほしい」という声がありましたので、練馬警察署向かいにある「和歌里」で行われました。

青木会長の開会の挨拶、上西名誉会長の乾杯の音頭で、新年会が始まりました。今年卒寿でいらつしやる灘波あや子さんに、健生会からお祝いの記念品が贈られました。お元気に出席していただき、私たちも嬉しく、共にお祝いをさせていただきました。他にも傘寿では浅海郁さん、浅野照子さん、多田孝子さん、中井紀久代さんの四名の方々が、そして卒寿の吉寄文枝さんがいらつしやいますが、当日は欠席でしたので、事前にお祝いを届けさせていただきました。しばらくはおしゃべりをしながら、先付け、お造り、茶碗蒸しなど、次々と運ばれる和食料理を堪能しました。どれも美味しく、ちようどお昼ということもあつて、箸がすすみました。おなががり落ちていたところで、

山口さんの司会でお楽しみプログラムの開始です。出し物のトップを切ったのは、上西さんお得意の作品です。ニュース二月号の編集後記で豪語されていたように、十分に気合が入り、見事な手さばきに会場から拍手喝采を浴びました。

新幹線博士と言つても過言ではない斉藤さんの唱は、何やら懐かしいぬくもりが感じられました。

また、長谷川さんのハーモニカも、会場を楽しくなごませてくれました。そして、何よりも花を添えたのが、なかむら悠々会のメンバーでもある青木会長はじめ十名の方々の歌と踊りでした。揃いの衣装で若々しく、まるで乙女のような歌声と桜の花の舞は、観客を魅了しました。この日のために練習を重ね、その成果があつて一段と場が盛り上がりました。

いよいよ最後はお楽しみビンゴゲームです。内田さんが読み上げる数字で、次々と手元のカードに穴が開きます。そのうちに「リーチ」の声がかかったかと思うと「ビンゴ!」と大きな声が。用意された景品が配られます。まるで子供のように大はしゃぎです。全員にもれなく景品が行き渡つたと

ところで終了となりました。

近江副会長の閉会の挨拶で、平成二十三年の新年会にひとまずの幕が下ろされました。

「和歌里」は、店への出入りの階段が心配でしたが、皆さん無事にクリアしました。

また、畳の部屋でしたので、膝に負担がかかった方もいらつしやうたかと心配だったのですが、「なごやかで、楽しい新年会だったわ」との嬉しい感想をいただきました。これも皆様の温かいご協力の賜物と、役員一同感謝しつつ、今年一年良い年であることを願いました。

★参加者：四十三名

青木玲子	池神幸子	秋元婦み子
石毛栄子	市原澄子	池谷久美子
伊東古都	上西正夫	上西寿美子
内田稚代	近江勇吉	内川スエノ
大矢芳子	北田攝子	笠原ノブ子
黒崎雅子	小宮正子	河合寿恵子
齊田 豊	齊藤雅男	榊 尚子
篠崎玲子	島津英子	菅原美佐子
志村松枝	鈴木敏彦	高橋和子
高橋保孝	高橋幸江	田中よし子
高山節子	中村 清	西勝絹子
橋本 光	福田佳代	並木みや子
保坂武雄	宮田頼子	灘波あや子

宮本龍子 長谷川宏道

山口得代 八島よし子

◎やまらぎ会：新年会

報告 大矢芳子

今年の新年会は、谷原の木曽路で行なわれました。一月二十一日金曜日、木曽路からの送迎バスが練馬駅バスターミナルまで来て下さって、皆さんで楽々と出かけられました。秋元さんが一人まだこられず仕方なく出発しました。少し遅れて会場の方に来られ、オムツタタミのボランティアをして来られたとの事に、一同その元氣さに頭の下る思いでした。

皆さんお酒も殆ど頂けない方ばかり、結構おいしいお料理に満足気味でした。

食事の後の送りのバスの都合で時間も充分有り、皆さんで話に花が咲き楽しい新年会でした。

★参加者：十五名

大矢芳子	葛谷豊子	秋元婦み子
澤田正子	武田怜子	内田まさ子
中尾久子	西勝絹子	島田フサ子
橋本 光	細野愛子	志村松枝
松島久米	安岡良子	八巻祥子



青桐句会だより

二月十二日(土) 二七四号

宮崎 健

利休忌や無言でくぐるにじり口
床の間の梅二輪咲き初めにけり
利休忌の妻の立てたる茶を服す

泉 貞子

独活の芽の匂ふ一人の夕厨
力動山の墓巨きかり梅三分
白酒に頬を染めたる老婆かな

斉藤 稔

暮れ急ぐ日射ゆらゆら黄水仙
雪の道黄色い帽子たわむれて
日脚のぶあくびの移る人もなく

鈴木敏彦

椿咲き花が落ちるや川の辺に
太閤の怒りかいけり利休の忌
立春になりて思うや同期会

中村 清

利休忌の雨にけぶれる句会かな
管凍る程の厨に立ちにけり
梅に富士借景にし曾我の里

健生会主催 #みんなのおんがくかいへお誘い

とき：3月23日(水) 午後12時30分開場
ところ：練馬公民館ホール 午後1時00分開演

- *栢の実合唱団=春の歌・からたちの花・おゝ牧場はみどり・他4曲
- *指笛楽友会=花の町・北上夜曲・忘れな草をあなたに・他4曲
- *練馬シルバー・コーラス=瀬戸の花嫁・花かげ・君を乗せて。他2曲
- *澤野重昭=独唱
- *弦楽四重奏団アンシャンテー愛のあいさつ・トロイメライ・千の風になって・他3曲
- *練馬パーキンソン病友の会 (ウクレレとハワイアン) 旅愁・月の夜は・他5曲
- *パワカレ虹の会 ラブミーテンダー・エデンの東・駅馬車・故郷・他3曲
- ★素敵な曲ばかりで、皆さまご存知の曲も多いと思います。是非お友達、ご家族の方、お誘い合わせの上、ご来場下さいますようお願い申し上げます。
- ※当日受付にも入場券(1枚500円)の用意がございます。

「4月のお花見一泊旅行」のご案内

- *日時：4月11日(月)～12日(火)
- *場所：長瀬ライン下り、美のやま温泉泊
しだれ桜観賞(清雲寺・法善寺・音楽寺)
恵林寺・一宮桃源郷 その他盛り沢山です。
- *参加費： (昼食、見学、保険込)
- *申込締切：3月23日(水)
- *詳細はチラシ参照下さい

使用済み切手収集

協力者 加賀美千恵子 河合寿恵子
合計 118枚
累計 776, 963枚

使用済みカード収集

協力者 河合寿恵子
累計 23, 030枚

◇入会者&退会者◇

入会者 保坂武雄

退会者 倉田みち子 牧野千恵子

「二月 役員会」報告

(七日・出席者)

豊玉リサイクルセンター

青木玲子 池神幸子 上西正夫

内田稚代 近江勇吉 菅原美佐子

宮田頼子 山口得代 中村千代古

オブザーバー遠武健好 保坂武雄

《司会 近江勇吉》

★役員候補として、保坂武雄さま

出席、役員に紹介。

★初めて使った新年会会場「和歌

里」での感想は、椅子を使う人

が、毎年増え、何処の和室会場

も、使いたい人の数ほどは椅子

の用意が無いので、今後は、着

席式のお店にする。

*長寿のお祝い品を、欠席の方に

役員が届け、遠方の方には郵送

した。大変喜ばれ、郵送の方々

からはお礼の電話やお便りが会

長宛てに届いた。

★「みんなのおんがくかい」公民

館との打ち合わせは三月一日午

前、役割分担確認と、プログラ

ム作成。十六日最終確認会

★二月の例会は松島先生の講演

司会 菅原

★練馬ボランティア市民活動セン

ター会議室利用団体の懇談会が、

一月二十六日、三時よりあり、

その結果は、今のところ現在使
用している棚一つ分返す事にな
った。青木、秋元、岩根、出席。

★四月一泊旅行(長瀨、山梨)方

面、十一日〜十二日の内容に付

いて関東観光の植竹氏に來訪し

て頂き、幾つかのコース案の説

明を受けた。これから具体的に

決めていく。

★総会の場所が決まった。

区役所二十階交流会場

五月三十日(月) 十時〜十二時

★ホームページの内容の載せ方に

付いては良く考えてみる。

★遠武、提案の歩こう会のコース

は会員には、少しきつそうなの

で、まず役員が体験してみる事

にしたらどうかとの案が出た。

★健康連絡会春のフェスティバル

は五月二十二日(日) 光が丘区

民センターに決定した。映画上

映、役員はお手伝いする。

★きららカレー昼食作りに保坂氏

が参加する事になった。

★三月行事予定の確認とニュース

内容の検討

★「二月ニュース作業」

*割付・校正二月二十二日(火)

午前十時、ボラセン

*印刷・発送二月二十五日(金)

午前十時、ボラセン

★三月役員会、七日(月) 十時

司会・内田

豊玉リサイクルセンター

文責・(内田)

◆「ニュース【割付/校正】」

(二月二十六日・豊玉高齢者・S)

青木玲子 池神幸子 秋元婦み子

近江勇吉 宮田頼子 菅原美佐子

山口得代

◆「ニュース【印刷/発送】」

(二月二十八日・練馬ボラセン)

青木玲子 石毛栄子 秋元婦み子

市原澄子 今村安江 菅原美佐子

内田稚代 近江勇吉 中村千代古

葛谷豊子 榊 尚子 島田フサ子

嶋木和子 志村松枝 高橋保孝

高山節子 武田怜子 中村 清

橋本 光 宮田頼子 山口得代

◆「やすらぎ会」

(二月四日・練馬ボラセン)

大矢芳子 葛谷豊子 秋元婦み子

浅海 郁 武田怜子 内田まさ子

志村松枝 西勝絹子 小野寺京子

橋本 光 細野愛子 高橋登志恵

松島久米 安岡良子 八巻祥子

◆「やすらぎ会」

(二月十八日・練馬ボラセン)

大矢芳子 葛谷豊子 秋元婦み子

浅海 郁 武田怜子 内田まさ子

松島久米 細野愛子 島田フサ子

橋本 光 八巻祥子 小野寺京子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(二月四日・小茂根)

高村直子 鈴木敏彦 菅原美佐子

池谷久美子 会員外二名

◆「きらら昼食作り」

(二月四日・練馬すこやか・S)

《カレライス…三十人分》

市原澄子 鷺池聰子 篠崎玲子

水野清子 大久保晴子



年金改革…産経新聞の考え方

★必要財源は1兆円程度

年金制度改革の最大の焦点は、将来に向けて年金財政をいかに安定させ、信頼回復につなげるかだ。本誌の基本的な考え方では、

①高齢者同士の支え合い②年金給付水準の抑制③支給開始年齢のさらなる引き上げの3点を避けて通れない課題と位置づけた。具体案として示した「自立応援年金」の必要財源は最大1兆円程度。ただ、基礎年金国庫負担分を削減するため実質的な追加財源は数千億円で収まる。移行期間なく実施でき、低コストで迅速な対応が可能だ。

★①高齢者助け合い「格差」是正

2万円上乘せ「脱生活保護」

「自立応援年金制度」は、カナダの制度を参考にした。真面目にコツコツと年金保険料を納めてきたのに、心ならずも苦しい老後生活となった人を応援しようという考え方だ。

対象は年金受給者のうち、年金以外にほとんど収入がない低所得者に限る。低年金者であってもアパート家賃や株の運用益があるな

ど生活に困っていない人には認めない。また、未加入などで無年金になった人はこれまで通り生活保護で対応する。低所得者の線引きについては、生活保護基準や所得税の公的年金控除額などを判断材料にすることが考えられる。

申請窓口は日本年金機構とし、不正を防ぐために事前の所得状況調査を義務付ける。支給額は基礎年金の満額支給額や基礎的消費支出額などを勘案し、月額2万円程度とする。移行期間が不要で、現在の低所得高齢者も対象にできる。所得のみを判断基準とするため、多少の預貯金があっても支給対象として認める。

現行制度では、東京の単身高齢者の場合、生活保護受給額は月額約8・1万円、基礎年金満額の6・6万円を上回る。生活保護をあてにして保険料を納めてこなかった人のほうが、支払ってきた人より受取額が多いことに批判が集まった。

こうした矛盾を解消するため、基礎年金の満額受給者が自立応援年金を含めれば、生活保護水準を上回るようにする。満額受給者で生活保護を受けている人の場合、

自立応援年金で生活保護から抜け出せる。

民主党などが主張する、一定額まで年金額を保障する「最低保障年金」との違いは、低年金者の支給額を穴埋めする制度ではないという点だ。現行制度でいえば、基礎年金が満額受給でない人の満額との差額を補填するわけではない。年金額の最低保障や基礎年金の穴埋めという考え方を採用しないのは、低年金者が必ずしも定所得者とはかぎらないためだ。現役時代の所得が多い人の中には、支払い能力があっても年金保険料を納めないケースもある。また、低年金でも家賃収入などがあつて生活に困っていない人もいる。

低所得の若者が増えており、豊かな高齢者の年金額まで増やすことは、現役時代の理解が得られなると考えた。最低保障年金によって一定の年金額を保証した場合、保険料納付の意欲を損なう可能性があることも理由だ。

財源は年金額の多い高齢者の基礎年金税負担分を、年金額に応じたカットし捻出する。最もカットされる人で月3万円強。年金減額対象者は、年金受給者のうち上位

2割の高額受給者が想定される。それでも足りない分は新たに財源を充てる。

救済すべき対象を絞るため、財源面でも税投入を極力抑えられるメリットがある。自立応援年金の必要財源の規模は、仮に年金受給者の1割強が対象になったとしても、現状ベースで試算すれば最大でも1兆円程度で済む。ただ、高年金者の基礎年金国庫負担分が減ることから、実質的な追加税額は数千億円で収まる。

年金受給権は憲法29条で保障される財産権の一つだが、受給者の年金カットについては「公共の福祉に適合するようにされたものである限りは違法とはいえない」との昭和53年の最高裁判決がある。農業者年金基金の年金額を9・8%カットした例もある。ただ、急激な年金カットは高齢者の生活への影響が生じるため、減額には移行期間を設けることが必要で、当面は新財源が中心となる。

一方、カットされる高年金者層の理解を得るため、現役時代の保険料額を引き上げ、報酬比例部分の年金を多く受け取れるような措置も同時に講じる。

★★★行事案内★★★

編集後記

★『青桐(きよらぎ)句会』

▼三月十二日(土) 午後一時

男女共同参画センターえぐる

※季題「桃の花・草餅・啓蟄

各 一句

雑題二句 計五句 出句の事

★『繭の会【小物づくり】』

▼三月十四日(月) 午前十時

豊玉リサイクルセンター

※作るもの：

ちりめんで作る帽子のブローチ

思い出のちりめんの端切れが有

る方はお持ち下さい。

裁縫道具・モノサシ

ボンド等は忘れないように

★『革細工の会(小物づくり)』

▼三月二十八日(月) 午前十時

光が丘ボランティアコーナー

※作るもの：

①ハサミケース

②ティッシュケース

暖かい春の到来が待たれる毎日
です。東京にも積雪があり、春
はまだまだの感がありますが、話
のひろばの名誉会長の記事を読み
ますと、今年は上西名誉会長のお
庭の「しだれ桜」を見物させてい
ただきたくなりますね。

さて、そろそろ、練馬区長選挙
も水面下で始まり、先日の新年会
にご挨拶にいらしてください。上
西名誉会長の大学の後輩にあたる
すがた誠さんが四十二歳の若さで
立候補なさると聞き、驚きました。
背水の陣というのか、その決意は
固く、家売りに出したと聞きま
した。健全会は政治色無しにして
欲しいという希望が会員の中にあ
ることは承知していますが、投票
するかしないかは個人の自由です
が、情報はあっても良いのではと
思い、書いてみました。

練馬区長は本当に区民の為、特
に私たち高齢者の為を考えてくれ
る人に入りたいですね。どうぞ皆
様も関心を持っていろいろな候補
者の方々の考えを聞いてください。

R. A.