

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

NO. 333号
2012・9・1
発行：青木 玲子
電話：3970-2840
編集：役員会



寄付について

―タイズの思想―

健生会顧問 渡邊 一雄

かつてアメリカ人（大学教授）から「次の数字は何を意味するか分かるか」と聞かれたことがある。―米国（十六兆円）は日本（六千億円）―これはNPO団体への民間寄付金の比較である。彼は「日本人はボランティアの遺伝子が無いのか」と揶揄しているようであった。

木原孝之著「現代募金技術入門」には「日本では金を集めることがいかにむずかしい」かを強調し、「日本人は寄付を求められた時それに応ずることをからだで覚えていない」と書いている。欧米人は収入の十分の一を教会に献金するという事を子供の頃から教える。

日本人は寄付に際して周囲とのバランスを考えたり「何かとられる」というイメージ。渋々お付き合いで出す感覚がつよい。夏目漱石の

「吾輩は猫である」の中に主人のクサメ先生が東北凶作を助ける寄付を頼まれ二円を拠出した。そして逢う人ごとにトラレタ、トラレタと吹聴しているのを猫が聞き「泥棒にあつたのではあるまいしトラレタというのはおかしい」とからかっているところがある。

日本の寄付文化は「トラレタ文化」なのだ。前述した欧米の十分の一寄付の思想はどこからきているのだろうか。

これはイギリスからアメリカに渡ったピューリタン（清教徒）いわゆるピルグリムファーザーズが一六二〇年北米大陸上陸にあたってメイフラワー号で誓いをたてた。

それは「この新大陸に上陸後、われわれはそれぞれ違った道を歩むことになる。しかしどこにしようとも、どれほど成功しようと、この新しい社会のために時間、汗、収入の一部を捧げようではないか」このような趣旨で交わされた契約が「メイフラワー契約（コンパクト）」である。

収入の一部はTithing（タイズ）―十部の一―の思想である。聖書の申命記に「あなたは毎年、種をまいている収穫物の中から必ず十分の一を取り分け、孤児や障害者に分け与えなさい。そうすればあなたの神はあなたを祝福するであろう」と記している。欧米、特にアメリカはボランティアズムで国家支配から自治と自由を確保する抵抗の思想とタイズの思想（十分の一規定）を精神的基盤とした隣人愛の精神で類まれな「ボラン

ティア社会」に成長したといつて間違いない。

一九九〇年に制定された「米国ボランティア促進法」は是非日本にも導入し、福祉教育の一環にして欲しい。

ドイツも「自由意思社会活動促進法」によって定められたシビルディーンスト制度は兵役を拒否した男子に社会奉仕を義務づけている。兵役なら十二月月。ボランティアなら十五ヶ月。その結果、社会奉仕をした若者が人間的に大きく成長したという報告がある。

西ドイツにベートルという福祉の町がある。約七五〇〇人の障害者が住んでいて、職員を入れると一万人余の大きなコミュニティがある。ここに一日三百個の小包と現金の寄付が一〇〇〇通あるという。ドイツでは子供が誕生日にお祝いをもらうと「一つはベートルに贈ろうね」という一種の福祉教育が家庭でなされていると私の尊敬する先輩阿部志郎先生（神奈川県立保健福祉大学名誉学長）からお聞きした。

以上の話から皆さんはどんなことを考えられるだろうか。

健康だより第一八七号

平成二十四年九月

世界遺産の食文化

(第五弾)

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

マクガバン上院議員 (委員長)

その後の人生

マクガバンレポートは、一九八〇年以降のアメリカの健康政策に多大な影響を与えました。しかし、政治家としてとても大きな代償を払いました。レポートのポイント

は、がんや心臓病などのさまざまな慢性病は、肉食中心の誤った生活を原因とした食原病であり、薬では治らないと断言しています。

そして、肉や乳製品などの高カロリー、高脂肪の動物性食品を出来るだけ減らし、精製してない穀物や野菜、果物を多くとる食生活への改善が急務であると提言しました。

レポートの内容は現代医学(西洋医学)と真っ向から対立する物です。全体をみても、現代医学に基づく医療体制の弱点や錯覚を指摘し、現代医学を推進しているアメリカ医学界や医師はマクガ

バンレポートに猛反発しました。また、食品業界の売り上げは半減を意味し、農業団体も反対、医療業界も

反対、製薬メーカーも病院、マスコミも反対(広告収入の減少)このような状況により、アメリカ全土でマクガバンを選挙で落せというキャンペーンが始まり、民主党の大統領候補の、優秀な政治家は政治生命を断たれました。

その後、一九九八年当時のクリントン大統領は、マクガバン氏を国連食糧農業機関 (FAO) のアメリカ大使に起用し、飢餓に苦しむ発展途上国に学校給食を普及させようと、世界給食計画を打ち出し、二〇〇〇年に国連世界食糧計画の生命のための食糧援助賞を受賞し、食事を通して世界の健康と幸せを追求しました。

病気の予防&改善は、薬ではなく体が持っている本来の修復能力(自然治癒力)であり、それを高める最も大切なのは食べ物に含まれている栄養素であります。レポートで和食が一番となっていますので、世界遺産に登録される事を願っています。

(次号に続きます)

★歩こう会に参加して

遠藤 文子

九月八日(土) 曇りのち雨

大江戸線練馬駅改札七時に八名が集い、新宿御苑に向けて出発。都庁前で下車して、新宿区立中央公園を歩く。雨がポツリと顔に当たるが、最高の歩き日和と、深呼吸をしながら全員満足気に歩く。「健康遊具の森」と書かれた一面は散歩する人が軽い運動をする所らしい。高く伸びた樹々の間から高層ビルが見えると、ここは新宿の中心部なのだ、と我に返る。

中央公園から地下道ワンデーストリートに向かう途中で、突然の大雨が降る。当たらない天気予報を恨みながら、地下道ワンデーストリートを通り、三丁目まで歩き、地上に出ると、相変わらずの雨が本降り、止みそうもない。

近くの喫茶店でほっと一息入れたが、結局本日のウォーキングは、ここで終わりとなる。

リーダーのTさんの提案で残念会をやることになり、一路練馬に戻る。十一時三十分着。一万四千歩。

練馬は夏のような太陽がキラキラで、新宿の大雨は一体何だったのだろうと、嘘みたいだった。カラオケの残念会が盛り上がったのは、言うまでもない。こうして参加する楽しみは、何かを期待できるような気になった。

地下鉄大江戸線練馬駅改札口前に七時五分前集合。七時出発。

▼目的地は日比谷公園(第十回日比谷公園ガーデニングショー2012・第二十九回全国都市緑化フェア TOKYO開催。九月二十九日〜十月二十八日。コンテスト、展示、イベントあり。無料)公園の一角で約十五分、昔懐かしい抒情歌を歌って楽しむ予定。

▼コースⅡ地下鉄大江戸線・練馬〜青山一丁目下車。赤坂御用地沿い〜虎屋本店前〜弾正坂〜紀之国坂〜迎賓館前〜JR四谷駅前〜三宅坂(皇居内堀)〜桜田門〜日比谷公園(三十分〜一時間休憩)

〜東銀座駅(都営地下鉄浅草線・大門乗り換え) 十二時練馬帰着予定。皆様、ぜひご参加下さい。

担当 小坂 茜

担当 小坂 茜

担当 小坂 茜

担当 小坂 茜

「九月の役員会」報告

(三日・出席者) ボラセン

青木玲子 近江勇吉 秋元婦み子
内田稚代 宮田頼子 菅原美佐子
中村清 山口得代 保坂武雄
小坂茜 見学・中口さん

(司会・中村)

★十一月二〇日(火)午後からの
健生会NPO 法人記念講演会の
内容、招待者リスト作成。

☆健生会案内を作成中 内田
★ニュース作りのためのソフト

「編集長」勉強会について、
今後どのようにするか。

☆大井先生提案の独自のホームペ
ージについて、 保坂

★安全安心ボランティアのその後
について情報交換会

★九月十日市川先生の大江戸花め
ぐりは現在二十五名。当日の担当
を決める。今週中に参加者の住所
と電話の入った名簿の作成を担当
してほしい。旗一本増、笛は？

☆九月十五日(土)松島先生の健康
についての例会、司会・保坂人数
確保のために、動員してほしい。
☆検診チェックの結果について、
健生会員の担当を決める。

★パネル作成について練馬まつり
用十月三十一日まで。

☆昨年の第一回「みんなのおんが
くかい」ビデオ撮影について、

★歩こう会九月八日(土)

★大江戸花めぐり十一月

☆十月二十二日(月)バス旅行
日帰りについて。

☆会員の慶弔について、今回は
岩崎昌子さんが孤独死された。今

後にも起こりうる一般会員への対
応の仕方と役員会での理解を再確

認。

★今後の行事予定の確認と

ニュース内容の検討

★九月のニュース作業

*割付・校正九月二十四日(月)

午前十時〜十二時ボラセン

*印刷・発送九月二十八(金)

九時半〜十二時

生涯学習センター

★緊急連絡先の資料が古い。

新しくつくる、担当者は

★「十月役員会」十月二日(火)

午前十時〜十二時ボラセン

司会・近江

文責・山口



◎ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

(八月二十四日・練馬ボラセン)

青木玲子 内田稚代 秋元婦み子

近江勇吉 小坂茜 菅原美佐子

中村清 保坂武雄 宮田頼子

山口得代

◆「ニュース【印刷/発送】」

(八月二十八日・学習センター)

青木玲子 市原澄子 秋元婦み子

今村安江 内田稚代 菅原美佐子

近江勇吉 葛谷豊子 中村千代古

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 保坂武雄 宮田頼子

山口得代

◆「おしめたたみ/ボラ」

(九月七日・小茂根)

鷺池聡子 篠崎玲子 大久保晴子

鈴木俊彦 高村直子 池谷久美子

会員外 一名 以上七名

◆「おしめたたみ/ボラ」

(九月二十一日・小茂根)

小松幸子 高村直子 大久保晴子

篠崎玲子 鷺池聡子 清水マツ子

鈴木敏彦 池谷久美子

秋元婦み子

会員外 一名 以上 十名

◆「きらら生活支援昼食会」

(八月十日(金))

豊玉すこやかセンター六階

カレーライス・三十人分

鷺池聡子 篠崎玲子 菅原美佐子

市原澄子 清水マツ子

◆やすらぎ会(九月七日 金)

「厚生文化会館・十七名」

浅海 郁 大矢芳子 秋元婦み子

葛谷豊子 澤田政子 内田まさ子

志村松枝 武田怜子 島田フサ子

千葉アキ 西勝絹子 細野愛子

橋本光 松島久米 柳井田芳子

八巻祥子 安岡良子

◆やすらぎ会(九月二十一日・金)

大矢芳子 葛谷豊子 秋元婦み子

志村松枝 武田怜子 内田まさ子

千葉アキ 西勝絹子 島田フサ子

細野愛子 松島久米 柳井田芳子

橋本光 八巻祥子

☆入会者紹介

中口信子 山下郁恵

▼訃報

岩崎 昌子様

八月二十六日に永眠されました

ご冥福をお祈り致します。



「健さんの試写室便り」⑤

高田 健治

■「人生、いろどり」

四国でもっとも人口が少なく高齢化の進んだ、希望という言葉には無縁の典型的な過疎地。有る時農協の職員が山で採れる葉っぱを料理のつまとして売ることを発案、そのことに村の70代の3人の女性たちが立ち上がる。反対、失敗、あらゆる困難を乗り越えて自分を変え、町をよみがえらせ生きる喜びを未来につなげていく実話にもとづく感動のドラマだ。

日本を代表する昭和のスター、吉村和子。富司純子、中尾ミエが適役好演。人生彩りが大事。日本C&Iエンターテインメント 監督御法川修 9月15日公開

■「最終目的地」

★★★★★

南米ウルグアイの人里離れた邸宅に暮らす自ら命をたった作家の妻、作家の愛人、作家の兄とそのパートナーの男が奇妙な、漂うような暮らしを送っていた。そこへ

突然亡き作家の伝記を書きたいというアメリカの青年が訪れる。かたくなに拒む妻、受け入れるがある条件を出す兄、青年に心惹かれていく愛人。一人の訪問者が4人の運命を動かしていく。

名優アンソニー・ホプキンス、実力派女優ローラ・ソニー、日本を代表する国際派スター真田広之が熱演、退廃ムード、美しい情景、素晴らしい音楽、84歳の現役最高齢監督ジェームス・アイヴオリの集大成となろう文芸作品。アメリカ、10月初旬公開

■「終の信託」

★★★★★

綾乃は呼吸器内科のエリート医師、不倫関係にある同僚医師に捨てられ自殺騒動をおこす。そんな彼女の心をいやしたのは重度の喘息を患い入院を繰り返す患者の江木の優しさだった。二人は医者と患者の枠を超えた精神的な深いきずなでむすばれる。江木の病状は悪化していく。死期が迫るのを自覚して江木は彼女に、最後の時は早く楽にしてくれと懇願する。2か月後彼は心肺停止状態になる。延命治療を停止するのか、いのちある限り延命に努力するのか、彼

女は重大な決断を下す。3年後その決断が刑事事件に発展、検事は殺人罪で厳しく追及する。終末医療は正当な行為なのか、犯罪なのかという重いテーマをえがきながら、見る者にこれはラブストーリーだと感じさせる。

役所広司と草刈民代が好演、感動の演技で魅せる。周防正行監督がまた傑作を世に出した。東宝、10月27日公開

■「W・Eウオリスとエドワード 英国王室をかけた恋」

★★★★★

世界的人気歌手マドンナが脚本監督を手がける。表面は誰もがうらやむ暮らしをしているウオリーは夫との不仲の悩みを抱えていた。そんな時エドワード8世とシン普森夫人の遺品展示会を訪

れ、二人の愛の結晶と言われる数々の芸術品に魅了され、その愛の物語に心惹かれる。エドワードとシン普森夫人の物語を縦軸にウオリーの悩みと新たな恋を横軸に物語は進展する。絢爛たる英国王室を再現、華麗な衣装とエレガントな音楽に息をのむ

エドワード役ジェームス・ダーシー、ウオリス・シン普森役アンドレア・ワイズローが見事な好演、マドンナの音と映像の美意識の高さに乾杯。上質なラブストーリーだ。英国、11月3日公開

★★★★★

俳句

涼の字は薄墨色が良く似合ふ
校長が大股に来る夏廊下
過言の父無言となりぬ原爆忌
新涼や格言守り歩き抜く
二階の娘に届かんとする蔓朝顔

中村 清



会員の皆様へお願い！

会長 青木 玲子

六月の「みんなのおんがくかい」当日、プログラムと一緒に「検診へ行きましょう」というチラシが配られたのを覚えていらっしやいますか？

そのころから練馬区国保年金課特定健診係と共同でいくつかの事業を行ってきました。一つは九月十五日に行われた松島先生の生活習慣病の一つである糖尿病に関する講演会、そしてもう一つは区が実施している健康検診、がん検診の受診を促進する事業です。この二つの事業は健生会がNPO法人を申請しているという時点で共同事業のおはなしが来たので、やはり、世間的には健生会がきちんと認められてきたのではと思っていました。

もちろん、事業として区からは一定のお金を戴いています。これはNPO法人になってから初めての収入となります。

一緒に事業をしようと云っても、簡単な事ばかりでなく、健生会の会員の皆様に「検診に行っているか」とか、「癌検診は受けましたか」という質問をして皆様からのお返

事を戴かなくてはなりません。いつもお会いする人たちは良いのですが、余り健生会の行事に参加なさらない方々、その方たちは「いつも新聞を楽しみにしているのよ」とおっしゃってくださるのですが、なかなかお会いできないので、お電話を掛ける事になり、暫くぶりでお話が出来たことを喜んでりするので、前もってニュースで「このような電話が行きますよ」という告知をしなかったの、なんで突然こんな質問をされるのかとお思いになった方もあったと思うのです。

この質問も九月末日で終わるつもりでしたが、役員たちも忙しく、なかなか電話を掛けることができなくて、多分十月に入っても電話がかかると思うので、その時はこれは健生会の役員が区と一緒に仕事をしているのだとご理解いただき、お答えできることについては、どうぞご協力くださるよう、よろしくお願いいたします。

先日健生会の健康に関するインタビューを三人の子供たちから受けたことも、この事業の一環だと思っっています。区のホームページをご覧になった方ありますか？

■コシノジュンコ著 お母ちゃんからもらった「日本の言葉」
を読んで 保坂 武雄

「お母ちゃんがことあるごとに口にしてた言葉、日記に記されていた言葉をもとに編んでいます。力に満ちた、時にブツ飛んだ言葉は、今も私を励まし、叱り、時に優しく包んでくれます。」とあります。一生涯の言葉を「仕事」「生き方」「家族・子育て」「人付き合ひ」の四章に分けてジュンコさんが解説、自身の言葉を添えています。一部をご紹介します、

「仕事」

* 一歩外へ出ると勉強が転がっている。

* いつまでも決まらなきやずっと未完成。

* 独断と偏見、事が早く済み、相談してたら、前へ進まず。

* 悪運とせめるな、それが君の運、良い役ばかりじゃ芝居はできず。

「生き方」

* 人はそれぞれ自己流がええねん。

* 生涯現役。

* ファッションは目立ってなんぼ。生き方は真似られても、死に方は真似られん。

「家族、子育て」

* 習ったことは頭の中に叩き込めばええねん。

* 私の子育ては、ほったらかしにすることや。

* 親としては、どの指を切っても痛いねん。

* 姉やから、妹やからと言つて我慢したり従つたりすることはない。

* 貧乏だから親が一生懸命はたらく、真剣さが伝わったら、変な子にそだつはずがあらへん。

「人付き合ひ」

* もらうより与える方が得やで。

* 二回会うたら、もう私の連れや、友達やねん。

* 惚れる男がいたという点で、私は幸福だったのかもしれない。

* 年寄りだから言うて、甘やかしたらアカン。甘やかしたら余計に老けるだけや。

* 男、男、と男がいばるなら私は女にしかできんことをやってやる。

* 人との出会いは宝物。

以上のような独特で素晴らしい言葉の実践がジュンコさんはじめ素晴らしい三人娘を育て、また娘達が実践したのだと思います。

NPO化記念講演会にジュンコさんが来て下さいます。直にお話を伺い質問もして下さい。

2012年 10月 行事案内

- ▼ 2日 (火) 10:00～17:00 「役員会」 ボランティアセンター3階
- ▼ 3日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター：第一教室
- ▼ 5日 (金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 5日 (金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 6日 (土) 7:00 「歩こう会」日比谷公園：方面（大江戸線練馬駅：7時5分前集合）
- ▼ 6日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 8日 (月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 11日 (木) チラシ参照 「明和会&ベーベキュー」葛西臨海公園 バーベキュー広場
- ▼ 12日 (金) 9:30 「きらら・生活支援昼食会」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；第一教室
- ▼ 18日 (木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 18日 (木) 16:30 「なべさんの湧くわく囲碁クラブ」豊玉すこやかセンター6階
- ▼ 19日 (金) 10:00 「おしめたたみ」心身障害児総合医療療育センター
- ▼ 19日 (金) 10:00 「健康連絡会」北保健相談所
- ▼ 19日 (金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 21日 (日) 練馬まつり 「秋の健康フェスティバル」健康連絡会：参加
- ▼ 22日 (月) 「鬼怒川日帰り旅行」練馬区役所前 7:45 出発 高野台駅前 8:00 出発・時間厳守
- ▼ 26日 (金) 10:00 「ニュース割付・校正」ボランティアセンター3階
- ▼ 27日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 29日 (月) 10:00 「革細工の会」小物づくり 光が丘ボランティアコーナー
- ▼ 30日 (火) 10:00 「ニュース印刷・発送」生涯学習センター（旧練馬公民館）

行事案内

◎まゆの会

日 時 十月八日(月)

午後一時

場所：豊玉リサイクルセンター
 作る物 ジングルベル
 持ってくるもの ハサミ

◎革細工の会

日 時 十月二十九日(月)

午前十時

場所：光が丘区民センター内
 ボランティアコーナー
 作る物 栗の皮のブローチ
 持ってくるもの 栗の皮(十個)と
 他に ボンド・ハサミ

お知らせ

◆十月十四日(日)



豊玉リサイクルセンター祭り

十時～十五時まで
 が開催されます。
 まゆの会からも作品の展示、
 販売致しますのでお立ち寄り
 下さい。お待ちしております。
 す。 まゆの会

詳しくはチラシ参照下さい。

編集後記

まだまだ残暑厳しい毎日ですね。毎月、ニュースの荒原稿が出来て、それを見てから、書き残したことはないかと考えて編集後記にとりかかるのですが、今日は特別なことがないので、今日の出来事を書いてみます。

私の父方の祖父は日本橋で糸問屋を商なっていたので、実家のお墓は清澄白河にあります。

今日は久しぶりでお掃除をし、お花とお線香を供えてきました。

帰りに近くにある東京都現代美術館で行われている特撮博物館を覗いてきました。1960年代以降、日本の映画やTV番組の特撮撮影に使われた縮小模型です。

行ってみて余りの精巧さとそれを作っている歴代の監督たちのうまく仕上がった時の子供のような喜び方を見て感動しました。

「巨神兵東京に現わる」の映画もやっていましたが、「巨神兵」の襲来を津波や地震に擬えると、とても恐ろしいものを見た思いでした。何しろ東京があつという間に火の海になるのですから・・・。

十月八日までやっています。

R・A