

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

二一ニュース

No.335

2012・12・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会

『本年の大きな変化と
来年への期待』

副会長 保坂 武雄

今は、解散、総選挙真最中と思
います。総論賛成、各論反対で何
年も先送りされていた難しい、消
費税法案を通し、一票の格差是正、
議員定数削減、議員歳費の削減等
が通りそうになったのは、国会が
捻れているからと見ます。昔の自
民党でも、3年前大浮かれの民主
党でも出来なかつたことです。捻
れはフランスやアメリカなど先進
国にしか無く、ロシアや中国や北
鮮にはあり得ません。

今回こそは決断と実行の政治
が実現するよう、よく考え清き一
票を行使しようではありませんか。

暗く元氣のない世の中に明る
い話題も有ります。日野原先生は
101歳の誕生日を迎え快機嫌で

す。私の元同僚の母上は110歳
になられ、元氣に人形作りのボラ
ンティアをし、息子へのお説教も
止むことはないと言います。全国
ではトップが115歳で、彼女は
7番目だそうです。我らが秋元さ
んも相変わらずお元氣で、やすら
ぎ、役員会、その他に超ご多忙で
す。

さて、今年の健生会には二つの
大きな出来事がありました。第一
は勿論、創始者である上西名譽会
長のご他界でした。28年前に今
を見越して会の骨格を作り、長期
間ご指導され、実に分かりやすい
お言葉で方針を残し、5年前には
現体制を敷かれました。この数ヶ
月間、名誉会長なら何と言われる
だろうと考えつつ、新しいステッ
プの準備をしてきました。

第二は健生会のNPO法人化実
現ですが、青木会長以下の役員を
中心に、全会員が力を發揮しまし

た。時代の要請に合い、次の飛躍
に大きな弾みとなるでしょう。

東京都の審査では、健生会が事
業として、何をやる会なのかを問
われ、年間事業計画書と予算計画
書を提出しました。NPO支援セ
ンターや渡邊顧問のご指導を頂き、
内外にPRするためカーネーション
のコンシジョンコさんに来て頂
き、記念講演会を開催しました。

健生会は1年以上前から新し
い活動を始めています。「みんなの
おんがくかい」の定例化への足が
かりをつけ、健生会ニュースのホ
ームページへの掲載定着などもし
ています。また、練馬区、区立の
学校、社協、NPO支援センター、
マチセンなどとの協力関係が増え
てきています。これまでの健康連
絡会や江古田明和会との協力に加
え、人生楽々大学や元氣に百才ク
ラブとの連携も増えています。
このような中、課題もあります。



*本来の方針として全会員の活動
をもっと活発化させ、会員相互の
交流を拡大させること、健康例会
新年会、歩く会、旅行会などへの
参加率を上げることです。多くの
会員が出やすくする、告知に工夫
をする、興味のあるテーマとする
などアイデアを出したいです。

*多くの会員がサークル活動に出
て語り合う、ボランティア活動で
自分も元氣になるなどです、休会
しているパソコン教室も、教え教
わる「勉強会」として再出発した
いと考えています。

*多くの会員が役員会に参加する
ことは、会の方針や、ニュースの
編集、いろいろの企画作りや実施
があり、一人一人の得意技を發揮
出来、個人としても充実したもの
になります。

*健生会ニュースに積極的に投稿
することも大いに若返りになりま
す。丁度、編集方針を見直そうと
打ち合わせ予定ですが、投稿者が
一部に偏らないように、全会員の
意見が反映するようにしたいです。

*新しい動きとしては区内の小学
校でのボランティアが有償も含め
増えてきます。どんどん参加され
ることを期待しています。

◎今年最後の歩こう会

小坂 茜

十一月十日(土) 晴れ

七時にリーダーのT氏が、ご家庭の事情で参加できなくなつたことを青木会長が報告に見えて、説明された。今回の参加者は、私と健脚の小松さんの二人(!)そこで、二人でコースを相談して変更し、練馬駅を出発。

練馬駅真北のマロニエ通りを北上し、練馬総合運動場の紅葉したイチョウ並木を見ながら、石神井川沿いを一路城北中央公園へ。途中にある堰婆さんのクロマツを見て、稲荷山公園近くの歩こう会メンバーのT氏宅を早朝訪問。

城北中央公園東側の茂呂遺跡(東京都指定)は昭和二十六年に発見され「茂呂形ナイフ石器」が、日本列島の旧石器時代を説明した記念すべき遺跡だとのこと。さらに公園内の栗原遺跡の竪穴住居を見て、奈良時代の農民の生活に思いを馳せ、この辺りが歴史的に重要な地域だったと再認識した。

土曜日なので、公園をジョギングしたり犬を連れて散歩したりした人も多かった。自然いっぱい

ドッグランの中で三匹の犬が楽しそうに思いつき走り回っていた。予定ではここから北町商店街に向かうことになっていたが、「まち歩き観光マップ」を見て、伏見稲荷のカヤを見ようと言うことになり探したが見つからず、金乗院のイチョウと一石六地藏を見学。オ

イチョウは樹の高さ十八メートル、幹の太さ五メートルで、練馬区内最大の「練馬の名木」に指定されているだけあって凄い!

川越街道を越え、北町から光が丘まで続く車の通らない田柄川緑道へ。ヒイラギやピラカンサスの赤い実やボランティアの方の手入れで美しく咲いた花々を鑑賞しながらのんびり散策。こんなに長い緑道が練馬にもあったのかと驚いた。本当にゆったりした気分歩いて最高だった。

出発してから光が丘駅まで四時間、二人とも「良く歩いたね。」と自分たちを褒めあって、大江戸線に乗車。練馬駅で十一貫の寿司ランチをぺろりと平らげた。朝出発して五時間、史跡めぐり(?)ウオーキングは歩数計二万一千歩! ●歩こう会は来月から春までお休みします。



C・モレッツ

「健さんの試写室便り」⑦

高田 健治

■HICK ルリ 13歳の旅

今ハリウッドで人気抜群の天才女優クロエ・グレース・モレッツの単独主演作。荒廃した農村地帯に住む13歳のルリは映画鑑賞と絵を書くことが好きな女の子。ある日両親が突然蒸発、一人残された彼女は憧れの地ラスベガスに向け旅に出る。道中で様々なトラブルや厳しい現実には傷つきながら成長していく姿を綴った青春ロードムービー。

13歳とは思えぬ怪しげな魅力と可憐さを併せ持つ天才女優、ベラン豪華俳優が脇を固める。音楽はボブ・ディランの初期のナンバーが映画に彩りを加えている。HICK 田舎者、ウブな人。アメリカ 監督 デリック・マルティニ

11月24日公開 ★★☆☆

■もう一人の息子

兵役義務のためイスラエル軍への入隊準備をしていたヨセフは自

分の両親の実の子ではなく出生時にパレスチナ家族の息子ヤンとすり替わっていたことを知る。この驚くべき事実が二つの家族の人生を大きく狂わせる。

イスラエルとパレスチナ問題を背景にした物語を語る上で陥りがちなパターン化を避け、感動的な家族の物語が誕生した。

フランス 監督ロレーム・レヴィイ この作品は第25回東京国際映画祭で桜グランプリを受賞。

公開 来春予定 ★★☆☆

□東京国際映画祭の事

第25回国際映画祭が10月20日から28日まで六本木ヒルズを中心に開催されました。カンヌ、ベルリン、ベネチアに並んで世界四大映画祭と評価されています。

今回は世界91の国から1332本の応募があり、その作品から高品質な映画を選び映画の力で平和な世界と明るい未来を切り開くことがテーマ、官民あげての大イベントです。選抜された180本が六本木ヒルズほかの映画館にて公開されます。

オープニングパーティーには映画界のみならず政界経済界からの多数の有名人が参加。華やかに開

催されました。

映画は心の栄養、感動と喜びを与えてくれるものです、皆さん映画を楽しんでください。

健康だより 第一八九号

平成二十四年十一月

世界遺産の食文化

(第七弾)

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

健康達人六名の内三番目

③天下を取った健康達人「徳川家康」徳川幕府の創設者。征夷大將軍で武芸の達人であり、剣術、槍術、弓術の奥義をきわめ、二千六百年余の泰平の礎を築きました。三代目標は長生き、天下取り、子づくり(子供十六人) 家康は中国の医薬書「本草綱目」を研究し、自分で薬を調合するほどの知識がありました。

家康の健康法のひとつに鷹狩りがあり、これは民衆の生活ぶりをつかみながらとても良い運動になりました。食事は麦飯と八丁味噌を使った味噌汁を好んで食べ、養生に熱海温泉(静岡県)の湯治、能、茶の湯、囲碁、将棋等心身を休め、ストレスを解消し気分転換

になりました。

④三浦敬三 一九〇四年(明治三十七年)生まれで、生涯現役のプロスキーヤーだった。NHKの化学番組の身体や運動能力を医学的に調べた結果、長寿の秘訣が食事と運動と生きがいであることがわかりました。

日々の筋力トレーニングと片

足スクワットや舌を動かすアカツ

べー体操を日課にしています。

「今日も大好きなスキーが出来、明日また新しい雪山に登る、そう

やって私は生きています。」という

ような話をしていました。

⑤小泉武夫 一九四三年福島の酒

造家生まれで、東京農業大学名誉

教授、農学博士、専門は発酵学と

食文化の権威、現在は琉球大学、

鹿児島大学、広島大学で発酵の教

鞭をとっています。食の世界遺産

委員会のメンバーの一人。

又、食に命をかける会の名譽会

長、食の冒険家で世界の発酵食品

を紹介したり、本を多数発行して

いて発酵飯面というあだなを持っ

ています。日本の食の伝承者です。

⑥石原結實 一九四八年長崎生ま

れで、長崎大学医学部卒。イシハ

ラック院長、医学博士。スイスの

ペンナー病院で難病の患者をニンジンジュース、断食で治しているのを知り、研修に行き、二〇年前伊豆にサナトリウム施設を作り、三万人以上が体験し、健康を回復し、好評で、石原東京都知事、上智大学名誉教授・渡部昇一氏など有名人が多数体験しています。

(次号に続きます)

■何が本場で誰が正しいのか?

T・H

重要課題解決の目的が立たない。財政と社会保障と税、長期不

況と若年層失業、原発再開か中止

か、周辺国との領土問題、TPP

などなど。重要事項ほど議論が長

引き、結論に至らない。何が本

場で誰が正しいのか分からない。ま

まに選挙だ。政治家の言うことはよ

く聞くべきだが、選挙目当てが多

い点要注意だ。長期展望と未来志

向、そして自己責任の点から私見

を書いたことがある「税を上げる

のは厳しいが、社会保障や若年失

業のためなら致し方ない」と。だ

が原発問題と領土問題は別だ。最

も複雑で困難なのに一面的感情論

が多過ぎ、異なる視座が要る。

『領土問題』米国防総省超長期戦

略の責任者で軍略家A・マーシャ

ル氏の分析は「日本は領土につい

て、譲る余地を見せない。同時に

こちらからは一切、挑発もせずに、

中国に対応する。そうすれば墓穴

を掘るのは中国だ、中国は内部が

もろくなると、対外的には強硬に

傾いていくのだ。」日本をはじめあ

らゆる地域に駐留し、イラクやア

フガニスタンでは戦つてもいる米

軍、その92歳になる戦略家だ。

彼は1973年にニクソン 大統領

に任命されて以来、38年間現

職、民主、共和両政権の8人の大

統領に仕えている。実に納得のい

く示唆だ。日本政府は正にそのよ

うに対処している。大多数の中国

市民は冷静だが、中国政府の国際

的信頼は大きく傷ついた。

『原発問題』原発事故はあまりに

大きな衝撃で、その復興は余りに

緩慢である。一方、継続か中止か

の議論は選挙のテーマにされ、単

純に賛否のみで白熱化している。

政権を取れる可能性のない党は即

時中止を声高に言うが選挙目当て

だ。政権の取れそうな党の右傾化

と企業優先ぶりは目を被りたい。

もう新規開発は無いだろう如何に

中止していくかの問題で、それに

はこれまでの開発に要した人材、

技術、費用に倍するものが必要だ。それによる温暖化は一層進むだろう。オゾン・ホール拡大による子供達への紫外線問題も、東北スマトラ、四川省、ニューヨークなど各地で起こっている巨大洪水も温暖化の影響と無関係ではない。今こそ冷静かつ長期展望の視座で原発を理解することが必要だ。

■やすらぎ会・一泊旅行

秋元 婦み子

十一月十二日十三日でやすらぎ会のメンバー七人で津南へ一泊旅行を楽しんで来ました。紅葉の季節のせいかホテルは満員でした。二時ホテル着。一休みして風呂に入り、夕食六時から、山のホテルにしては山海の珍味で、カニは食べ放題で、大喜びで大満足でした。

十三日はホテルを二時出発。バスで山道を一時間半走り通しの間、全山素晴らしい紅葉でビックリしました。こんな素晴らしい紅葉を見たのは初めてでした。

帰りはトイレ休憩で沢山のお土産を買い、区役所前六時到着。無事帰宅致しました。今回の紅葉は本当にすばらしく、皆様にお見せ

したいと心か思いました。

★参加者 七名

市原澄子 葛谷豊子 秋元婦み子
武田怜子 橋本 光 松島久米
八巻祥子 七名

皆様へお願い！

十一月二十日に行われたコンジュンコサンの講演会は大変な反響を呼んでおり、講演後、お電話やら、ファクス、又直接お話しした方々もありましたが、皆様から多岐にわたる、心温まるお励ましや、建設的なご意見、ご感想を戴きました。何人かの方々には既に感想文をお願いしてありますが、次号には、当日ご参加の皆様にも、出来るだけ多く感想文を書いていただき「コシノジュンコ特集号」を組みたいと思います。

締め切り… 十二月八日(土)

字数… 二百字以内

(出来るだけ多くの方の感想文を載せるためです。)

送り方… メール又は手書きの原稿を直接役員にお渡しください。

役員一同

●七福神巡り中止のお知らせ

楽しみにしていた方々には大変申し訳ありませんが、諸般の事情により、恒例の七福神巡りは、中止させて頂きます。

●新年会のお知らせ

新年会二月三十日(水) 椿山荘レストランカメラアに決定

時間：十二時～三時

椿山荘の庭園内にも小さな石像の七福神が点在していますので、終了後七福神巡りも自由にできます。

是非ご予約に入れておいてください。

●ひろば・昔遊びボランティア 予告

十二月五日(水) 中村西小学校

保坂、内田、小坂 青木、浜、菊地

十二月七日(金) 谷原小学校

宮田、菅原、内田、浜、小坂、

俳句 中村清

銀杏が五つ六つや寺の領

初雪や富士浮き立たす一日かな

舟下り波のしづきも紅葉色

「コシノ」若もみじが散ればすべし増す

蕎麦好きの父に供えんもは団子



「十一月役員会報告」

(五日・出席者) ボラセン三階
青木玲子 近江勇吉 秋元婦み子
内田稚代 保坂武雄 菅原美佐子
宮田頼子 中村 清 山口得代
(傍聴者) 中口信子 内田まさ子
司会 内田稚代

☆健全会。ハネル完成。保管場所は
豊玉保健相談所へ依頼。
☆日帰りバス旅行の感想
鬼怒川ライン下りに行く途中
の階段が、足の悪い方には相当
重荷になったようで、今後の課
題。記念写真が撮影できなか
ったのは残念。

☆健全会案内をコシノさんの講演
会に配る。今月のニュースにも
入れる。

★安全安心ボランティア、南町小
学校、中西小学校ひろば手伝い、
「昔遊び」十二月五日(水)
青木 内田 浜 保坂 小坂
宮田 宮田ご主人

★十一月二十九日大江戸花めぐり
☆十一月二十三日(文化の日)練
馬文化センター、小ホールにて
健全会が社会福祉協議会から表
彰を受ける。

☆澤野先生「八十路を祝う」の招
待状が来ている。健全会として

花束を用意する。

☆ニュース編集会議の必要性あり、
また校正は全員でなくてもよい
のではないか。

☆十二月八日(土) 一時から四時
まで団体交流会(まちづくり)

区役所多目的ホール(出席者確
認) 青木 内田 保坂 菅原

☆一月の七福神めぐりは終了する
ことになった。

新年会の椿山荘の庭にも七福神
があるので七福神めぐりも可能。
新年会を充実させたい。
一月三十日に決定。

★今後の行事予定の確認と
ニュース内容の確認

★十一月のニュース作業
*割付・校正十一月二十七日(火)
十時から十二時 ボラセン

*印刷・発送十一月三十日(金)
十時~十二時生涯学習センター

★「十二月役員会」三日(月)
十時から十二時ボラセン
司会・内田
文責・山口



●ボランティア活動

◆安全安心ボランティア

十一月 小竹小学校
中村 清 岩根厚子 近江勇吉
安全安心ボランティア

十一月 南町小学校
保坂武雄 内田稚代 小松幸子
青木玲子

◆「ニュース【割付/校正】」
(十月二十六日・練馬ボラセン)

青木玲子 内田稚代 秋元婦み子
近江勇吉 中村 清 内田まさ子
小坂 茜 宮田頼子 菅原美佐子
山口得代

◆「ニュース【印刷/発送】」
(十月三十日・学習センター)

青木玲子 市原澄子 秋元婦み子
石毛栄子 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 志村松枝 島田フサ子
高橋保孝 高山節子 内田まさ子
中村 清 橋本 光 武田怜子
宮田頼子

◆「きらら生活支援昼食会」
十一月 九日(金)

豊玉すこやかセンター六階
カレーライス三十人分
鷺池聰子 篠崎玲子 清水マツ子
市原澄子 大久保晴子

◆やすらぎ会 十一月二日(金)

石毛栄子 市原澄子 秋元婦み子
大矢芳子 葛谷豊子 内田まさ子
澤田政子 細野愛子 島田フサ子
志村松枝 武田怜子 西勝絹子
橋本 光 安岡良子 柳井田芳子
松島久米 八巻祥子

◆「おしめたみ ボラ」
(十一月二日・小茂根)

小松幸子 高村直子 菅原美佐子
鈴木敏彦 篠崎玲子 大久保晴子
鷺池聰子 清水マツ子
会員外一名

◆「おしめたみ/ボラ」
(十一月十六日・小茂根)

小松幸子 高村直子 菅原美佐子
篠崎玲子 鈴木敏彦 大久保晴子
土橋昌子 鷺池聰子 秋元婦み子

◆やすらぎ会 十一月十六日(金)

市原澄子 大矢芳子 秋元婦み子
葛谷豊子 志村松枝 内田まさ子
武田怜子 千葉アキ 島田フサ子
橋本 光 細野愛子 柳井田芳子
松島久米 八巻祥子

2012年 12月 行事案内

▼	1日 (土)	13:30	「自彊術」開進第二小学校
▼	3日 (月)	10:00	「役員会」ボランティアセンター 3階
▼	3日 (月)	13:00	「繭の会」豊玉リサイクルセンター
▼	5日 (水)	13:30	「シルバー・コーラス」生涯学習センター
▼	7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
▼	7日 (金)	12:00	「やすらぎ会」厚生文化会館
▼	8日 (土)	13:00	地域交流会 役員出席 区役所地下 多目的ホール
▼	10日 (月)	10:00	「革細工の会」光が丘ボランティアコーナー
▼	14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
▼	18日 (火)	10:00	「ニュース・校正」ボランティアセンター3階
▼	19日 (水)	13:30	「シルバー・コーラス」生涯学習センター
▼	20日 (木)	14:00	「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
▼	20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
▼	20日 (木)	12:00	「クリスマスパーティ」シェ松尾 青山サロン 案内は先月配布済み
▼	21日 (金)	10:00	「健康連絡会」石神井保健相談所
▼	21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
▼	25日 (火)	10:00	「ニュース印刷：発送」生涯学習センター (第二教室) ニュース発送後・発送手伝い者慰労会を予定。かごの屋

行事案内

▼まゆの会 (小物づくり)

日時 十二月三日 (月) 午後二時

場所 リサイクルセンター

※ 作るもの スカイツリーの

ストラップ

※ 持って来る物 ペンチ

▼革細工の会 (小物づくり)

日時 十二月十日 (月) 午前十時

場所 光が丘ボランティアコーナー

※ 作るもの ティッシュケース

※ 持ってくるもの

いつもの道具

毎日新聞に

「読めますか」の週間漢字に

次のような漢字が載っていました。

① 悪口雑言

② 論う

③ 喧々囂々

結構難しいですね！

答え

① あつこうぞんごん

② あげつらう

③ けんけんごうごう

編集後記

編集後記はいつもなら、総ての記事が大体出来上がり、その租原稿を見てから、何か伝え忘れたことはないかと思いつながら書くのです。今回は十一月二十日の健生会NPO法人記念講演会のコシノジュンコさんの講演に役員が集中しており、ニュース記事のまとめが遅くなっています。講演会は大好評の裡に終わりました。保坂副会長はじめ、役員が一体となって当日の成功が得られたのだと思っています。終わって沢山のお褒めのメールや電話を戴きました。健生会は変わった。スマートになった。健生会員であることに誇りを感じた。温かい雰囲気だった。コシノサンを見直した。あんなにお話の仕方がソフトで分かりやすいとは思わなかった。和さんの歌、衣装とも素晴らしい。内容が充実していた。等々、皆様からの率直なコメントでした。

上西夫人からも、「夫の話があつた場所で聞けると思わなかった。涙が出ました。」とお電話でした。お元氣になられて、少しずつでも外出が増えるといいですね

R. A.