

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

ニュース

No. 337号

2013・2・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



黄金の林住期に

するために

顧問 渡邊 一雄

新春いろいろなニュースが飛び交う中で、「脱速度」という言葉が強く耳に残った。これは新幹線の設計方針が「スピード中心から脱速度」に変わるもので地震を想定して止まる時間を早くするというものである。日本人は今まで「早く早く」の風潮の中で生きてきたが巳年二十五年「2013年」は一寸立ち止まって「日本のあり方」や「自分自身のあり方 生き方」を考えてみようという年になりそうである。アメリカのカントリーソングに「Stop and smell the roses. 一寸立ち止まってバラの香りを嗅ぎましょう」という歌がある。私達もゆったりとソファにすわって人生のバラの香りを味わ

いたいものである。

本年で私は七十七才になる。古代インドの四住期説で考えると人生最後の「遊行期」ゆぎようきに入ることになる。25歳までが「学生期」がくせうき

50歳までが「家住期」かじゆうき 75歳までが「林住期」りんじゆうき それ以後が「遊行期」ゆぎようき という分類になっている。この分類は数千年前の古代インドの考え方で現代では「遊行期」は身体が自由に動けず老人ホームに入る時期をさすと言ってもいいのではないか。その定義で行くと私も健生会員もすべてが人生の黄金期といわれる林住期にいるのである。黄金の林住期といっても丁寧に観察すると四つのレベルがあることに気づく。

第一のレベルは定年後時間が出来て自分のしたいことを心ゆくまで追求し、まさに生きているを実感する人生の充実期である。

ところが第一レベルの生き甲斐を喪失する時がくる。身近な人との別れや突然自信を持っていた健康を損ねる状態がやってきた時である。これからどうしたらよいかと真剣に人生のあり方を考え苦しむ。地域で交わっていく術も知らず悩む段階が第二のレベルである。この苦しみの中で自分自身のががままをコントロールして上手に乗り切った人は「生かされている不思議」に気づく。感謝の気持ちから祖先や身近な人や友人に「礼」を言い、ボランティア団体や宗教に入る人も出てくる。

一方夫や妻や親友との死別遭遇して、有限なものの生き甲斐は儂いものと身に沁みて感じ、人生最後の生き方を真剣に探し求めるのが第三レベルである。

第四レベルに入ると義理や溢れるモノを捨てはじめ、人間関係も簡素化し孤独に耐える努力をす

るようになる。そしてすべての行動の基準は人に喜ばれるかどうかになり自分が出来る範囲で活動を続ける。人の喜んだ姿を見て自分の心が満たされるといふ心の中の生き甲斐を見つめる。ボランティア活動でのよき思い出は人を裏切ることはない。有限ではないからだ。老人ホームの施設長の経験から老人の持つ良い思い出は人間最後の幸せであると気づかされた。人間は一人では寂しいし、出来ることも限られている。健生会のようなよきボランティア団体に入つて優しい人に出会い、小さいながらも地域やひいては日本国に貢献しているという自信を持つことが出来たらその人の林住期は黄金の人生である。

魅力的な高齢者はみんな前記の第四レベルの生き方をしている。そしていつも前向きでよく歩く。よく歌う。身の丈より少し上の目標を持っている。そして一寸した冒険心がある。ユーモアがあり、謙虚で笑い顔がすばらしい。

私も努力して魅力的なレベルに達したいというのが今年の目標である。



世界に蔓延する糖尿病 第二弾

口渇、多飲、多尿などの症状あるときはすぐに受診を、ある程度進行すると次のような症状が出ます。尿量の増加、口渇、むくみ、空腹&体重減少、だるさ、視力低下等。

糖尿病の四つの種類 ①一型

膵臓のβ細胞の破壊でインスリン不足 ②二型 日本人の九〇〜九五% ③特定の原因で遺伝子異常&他の病気の関連 ④妊娠糖尿病 胎盤からインスリン阻害ホルモン分泌

糖尿病の三大合併症 ①最初に

おこりやすい神経障害 手足のしびれ&麻痺、感覚低下、排尿障害など②失明などの視覚障害を招く失明の原因として緑内障に次いで多く年間約三千名 ③血液のろ過機能が低下する腎症 高血糖の状態が続くと腎臓機能低下を起す。

最近の糖尿病事情

カロリー制限から糖質制限へ

糖質制限食は代謝を良くして免疫力を上げる。糖質制限食とは糖質の多い食品を少なくする食事療法で、主食となる米飯やパンなどには澱粉が多く含まれるので、これを減らそうというのが糖質制限食のねらいです。従来の糖尿病食は、糖質を多く摂って脂肪を減らそうとしているのに対して、脂肪とたんぱく質が多くなっています。リチャード・バースタイン（米国の医師）の糖質制限食五つのメリツト

- ①インスリンをあまり使わず血糖値を健全の状態に出来る。
- ②低脂質、カロリー制限食に比べ同等の減量効果がある。
- ③糖質を減らし脂質を増やした食事は、体内の脂質の状況を良くし、動脈硬化症に対して保護的です。
- ④高血圧や脂質異常症、肥満などが改善する。
- ⑤体重が減少する前から血糖コントロールが良くなる。

福岡県久山町と福岡大学の研究

この町は、人口約八千名で三〇年の期間で人口構成に変化が無く研

究がしやすい。研究の結果、カロリー制限食では糖尿病は改善されない。十四年後糖尿病患者は大幅に増え、従来の高糖質食の問題点を明確にした。

小銭募金のお願い

一円玉・五円玉募金の今年度の集計（三月中旬）が近づいてきました。机の引き出しの隅などに仕舞ってある小銭はありませんか。小額でも多くの会員の皆様のご協力があれば、「ちりも積もれば山となる」の諺の通り、大きな力となります。小銭は袋に入れてお名前と金額を記入し、役員にお渡し下さい。お預かりした募金は社会福祉協議会を通して、役立てていただいています。ご協力の程宜しくお願い致します。

ボランティア保険加入のお知らせ

会員の皆様には日頃ボランティア活動にご協力頂き有難うございます。来年度のボランティア保険の更新時期になりました。健生会としては役員以外任意で加入して頂いております。保険料は年間一人三百円のランクにしております。

加入ご希望の方は二月二八日までにご希望の菅原に保険料と共に申し込みください。電話 三九九一―七六二〇

★おしめたたみボラの近況

菅原 美佐子

健生会で「おしめたたみボランティア」を始めてから今年の三月で五年になります。毎月第一と第三の金曜日に十時から十二時までの二時間を行います。地下鉄有楽町線小竹向原駅から徒歩十分程歩いた所にある「心身障害児総合医療センター」で行っています。センター内はとても広い敷地で、中には障害児の学校や寮、病院などもあります。庭には桜の木が多くあり満開の頃は素晴らしいです。

去年の四月に新しく出来た建物の中に、おしめたたみ専用のボランティア室があり、きれいに洗濯されたおしめやタオルのしわをのばしてたたむ作業を常時十人程ですべてしています。時間内に出来るだけでよいとの事で途中でお茶の時間をはさんで、楽しくお喋りしながら手だけは動かしています。部屋の関係で今の処お手伝いの人数を増やす事は出来ない状態です。



高田健治

「草原の椅子」

宮本輝の同名小説の映画化。

カメラメーカー営業部次長の遠間は取引先の社長を倒産から救った縁で、打ち解けた友人となる。そんな折、タクシーで見かけた陶芸店を経営する貴志子に惹かれる。ある日娘が上司から自閉症気味の4歳の息子を預かることを頼まれる、血のつながらない子供だ。

50歳でもう一度人生に挑戦する男二人女一人。みんな悩みなから生きている。過去を振り切るため最後の桃源郷フンザに4人で旅立つ。佐藤浩一が最高の演技、吉瀬美智子が美しい。フンザの広大な自然に人間の愛の輪が広がる。感動の人間ドラマ。東映監督 成島 出 2月23日公開

★★★★★

「塀の中のジュリアス・シーザー」

舞台上、ジュリアス・シーザーが演じられている。クライマックスとして終演、全キャストが挨拶。観客は大きな拍手をおくる。ここはローマ近郊のレビッツピア刑務所。演じ終えた囚人たちが自分の

監房へと帰っていく。六ヶ月前、

刑務所長が演劇実習の開始を囚人たちに発表、オーディション実施、配役決定。各自の監房で、あるいは廊下で作業や掃除をしながら稽古が繰り返されていく。刑務所内がジュリアス・シーザー一色に塗りつぶされ現実と虚構の境をこえて刑務所内がローマ帝国へと変貌。映画の観念がくずれる刺激と感動を覚える。イタリヤ監督 P・V・ダヴィアーニ兄弟 1月26日公開 ★★★★★

映画『遺体〜明日への十日間〜』

T・H

原作、石井光太著『遺体〜震災津波の果てに〜』は人口4万人

足らずで大震災死者不明者が千人を越した釜石市で、遺体安置所となった旧釜石二中体育館を中心とする極限状況のルポルタージュである。それ自体、壮絶、深淵な人間ドラマだが、映画は臨場感ももったヒューマン・ドラマとなる。

大震災発生直後、かつて葬儀関係に従事していた相葉常夫（西田敏行）は、遺体安置所で世話役ボランティアとして働くことになる。身近な人たちの夥しい遺体に呆然

としていた市職員も歯科医師も僧侶も困難な作業に立ち向かう。

監督 君塚良一 配給 ファントム・フィルム 2月23日公開
.....

《話のひろば》

「シエールガス」世界を

一変させるエネルギー革命

保坂武雄

一八世紀、産業革命が世界を一変させたが、今はそれに匹敵する革命が遥かに短いサイクルで起こる。原子力やIT情報通信だけではない。遺伝子解明、LED照

明、炭素繊維、IPS細胞、そしてシエールガスなどが近未来の私たちの生活を一変させる。何れも最近の発明や技術革新であり、必ずしもその詳細は予測できない。素晴らしい側面と、克つて無いよ

うな災害や悲劇をもたらすこともある。原発はエネルギー・コストを大幅に下げ、温暖化対策の切り札とされたが、今はその存続か否かが議論沸騰だ。事後の分析や議論は活発だが、未来を見越す展望はどうしても話題となりづらい。

「シエールガス」は地下、一千〜二千米に存在するガスの一種、頁岩（けつがん＝泥岩の一種）の中

に閉じ込められており21世紀に入り開発された技術で掘削可能となつて、ここ数年ブームに湧いている。アメリカ、ブラジル、中国などの地中に大量に存在、既に技術を持つアメリカではエネルギー・コストが桁違いに安くなり、新たな経済全盛に向かうとも言われる。2020年には米国が世界最大の産油国になり、2030年には原油の輸入国から輸出国に転じるといふ。米国の世界戦略が大きく変わり、中東は勿論その他の国々との関わりも見直される。

その影響は世界に及ぶ。余りに大きく、語り尽くせないほど多岐にわたる。最大の利点は原油やガスの価格安定である。中東やロシアの原油やガスが日本やヨーロッパに向いやすくなればメリットは拡がる。マイナス面も少なくない。輸出国と輸入国のエネルギー・コストの大幅な差(日米では6対1)が長いあいだに経済力の差に向かう。掘削のために地下深くで、巨大爆発を起こし、物凄い水圧をかけ、地震誘発や水質汚染などの公害が懸念される。クリーン・エネルギー開発コストも割高になり、地球温暖化の懸念が続く。

「一月役員会報告」

- (八日・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
「傍聴者」 内田まさ子 渡邊一雄
司会 菅原美佐子
- ★新年の抱負を 各役員一言ずつ話した。
- ★役員補充について考えている。
- ★十二月二十二日 シェ松尾でのパーティーに出席した感想を役員より聞く。
- ★一月二十三日田柄小学校での伝承遊び参加者の確認と遊び玩具の確認もした。
- ☆一月の南町小、中西つ子ボランティアをする日を確認。
- ★革細工「光ガ丘」について、今後について、新任予定者と現担当者や関係者と会長が一月二十八日「月」に話し合う。
- ★一月三十日の新年会「椿荘」について再度内容、係りの確認とお祝を受ける参加者の確認。
- ★健生会名称変更に付いての確認
「特定非営利活動法人健生会」略して「NPO法人健生会」と書くこともある。

★「みんなのおんがくかい」

- 六月二十一日「金」九時～五時
迄生涯学習センターホール予約出来た。申請を出しに行く。
- ★十五日までに赤い羽根助成金の申請をする。

★現会員数は百八十四名

★二月号の巻頭言は渡邊先生

★今後の行事予定の確認と

ニユース内容の確認

★一月のニユース作業

*割付・校正一月二十五日「金」

ボラセン十時～十二時

*印刷・発送二月二十九日「火」

生涯学習センター十時～十二時

★「二月役員会」五日「火」

十時～十二時ボラセン

司会・保坂

文責・内田



●ボランティア活動

◆「ニユース【割付/校正】」

- (十二月十八日・練馬ボラセン)
青木玲子 近江勇吉 秋元婦み子
内田稚代 中村 清 菅原美佐子
保坂武雄 宮田頼子 内田まさ子

◆「ニユース【印刷/発送】」

- (十二月二十五日・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
高山節子 武田怜子 内田まさ子
嶋木和子 中村 清 橋本 光
保坂武雄 宮田頼子

◆安全安心ボランティア

- 十二月 小竹小学校
中村 清 岩根厚子 近江勇吉
十二月 南町小学校
志村松枝 小松幸子 内田稚代
一月
志村松枝 内田稚代

◆中西つ子ひろばボランティア

- 十二月 中村西小学校
浜 一利 内田稚代

◆「おしめたみ/ボラ」

- (一月四日・小茂根)
鷺池聰子 鈴木敏彦 菅原美佐子
篠崎玲子 大久保晴子
清水マツ子 会員外一名

◆「きらら生活支援昼食会」

(一月十一日)

- 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 大久保晴子
市原澄子 清水マツ子

◆「やすらぎ会」

- 一月十八日十二時～厚生文化会館
出席者十八名
昼食の後、切手切り、帽子編み等

◆田柄小三年生と伝承昔遊びと

- 昔の生活、戦争体験等のお話
(授業の一環として)
一月二十三日十時半～
お手伝い者 十一名



2013年 2月 行事案内

- ▼ 1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
- ▼ 1日 (金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 5日 (火) 10:00 「役員会」ボランティアセンター3階
- ▼ 6日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」厚生文化会館
- ▼ 8日 (金) 9:30 「きらら・生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター6F
- ▼ 13日 (水) 12:00 「やすらぎ会」新年会・木曾路
- ▼ 15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
- ▼ 15日 (金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 15日 (金) 10:00 「健康連絡会」関保健相談所
- ▼ 16日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 18日 (月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 20日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 22日 (金) 10:00 「ニュース校正」ボランティアセンター3階
- ▼ 25日 (月) 10:00 「革細工の会」光ガ丘ボランティアコーナー
- ▼ 26日 (火) 10:00 「ニュース印刷・発送」生涯学習センター「第I会議室」



pixta.jp - 3975549



※ なべさんのわく湧く講座

行事案内

▼まゆの会 (小物作り)
日時 二月十八日 (月)
午後一時

場所 リサイクルセンター

※ 作る物「かんたん押し絵

① おひなさま

② ふくろう

どちらか一体

※ 持って来る物「ハサミ・ヨウジ
手芸用セメダイン・ものさし・

▼革細工の会

日時 二月二十五日 (月)

午前十時

場所 光ガ丘ボランティアコーナー

作る物 小物作り

持ってくる物 何時の、忘れずに

難時題字

満点星

翡翠



編集後記

新年の十四日は東京では珍しい大雪となり、皆様も予定を変更されたり、雪かきに大変だった方もいらつしやると思います。私も二日間出かけずに、家に籠り、書類の整理などをし、きれいな雪景色を眺めたりしておりました。

長い間、ニュースの最終校正を受け持ってくださいていた近江さんが入院することになり、今月号のニュースは役員がそれぞれ一頁づつ担当し、責任を持つ事になりました。近江さんの入院は命にかかわることではないので、そんなに長引かないだろうとは思っていました。二十一日手術、一週間位は入院と勝手に推測しておりました。所が、二十四日退院しましたとの連絡が入り、吃驚したり、喜んだり、とうとう役員達もお見舞いには行けず仕舞いとなりました。入院前の近江さんにいつまでも頼ってはいけなさと、数か月前から事務局長の内田さんが最終校正を手伝ってくださっており、今回のニュースも変わりなくお配りできることは役員たちの連携プレーのお蔭で、感謝です。

R. A.