

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

ニュース

No. 339号

2013・4・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



渡邊顧問の 喜寿爆笑出版記念会に 出席して

会長 青木 玲子

2013年3月2日(土)千代田区にある一橋大学の同窓会館・如水会館で渡邊一雄顧問の表題の記念会が行われ、150人近くが全国から集まりました。お顔の広い先生の事で北海道、九州、関西からも多くのご親類、知人、ご友人が集まりました。健生会の役員も多くが出席し、保坂副会長が軽快な司会を勤め、午前中は社会人落語家の三遊亭園塾氏、真打の三遊亭園王師匠、そして渡邊顧問こと三遊亭大王が落語を、ご披露なさり、皆様の爆笑の裡にお開きとなり、最後に音楽家の鎌田滋子さん指揮による「早春賦」を皆で歌い、第一部が終了しました。

第二部はビデオ上映、ハッピーバースデイの合唱、これは青木が指揮、98歳の秋元さんが花束贈呈係りをいたしました。秋元さんがお花を渡した時に、先生が「98才まで生きるにはどうしたらよいでしょう」と問いかけました。間髪を入れず、「落語をすることです」とそれはまあ見事な受け答えをしてくださいました。渡邊先生の落語の師匠である三遊亭園王師匠の大喜びされる姿が目に入りました。後で秋元さんに「どうしてあんなにスムーズにあのセリフが出たの?」と聞いてみました。「何も考えていなかったのよ。神様が言わせてくださったと思うわ」カソリックの熱心な信者である秋元さんらしいお答えでした。

元日本社会事業大学学長・京極高宣氏の乾杯の音頭の後、食事、しばし歓談の時を持ちました。

食事後は先生の友人、三崎康夫さんによるハーモニカ演奏、健生会会員 和由貴子さんの「美しい日本」の歌などがあり、後に先生から10人の人々が感謝状を戴きました。その中の一人が私でした。その表彰状には、
為己為人賞(ワイケイワイヤン)よくつかってくれました。
長年貴台のご配慮により社会に貢献できる重要な役割にあずかることが出来ました。生きる喜びが持てましたことに心から感謝申し上げます。
平成25年3月2日
渡邊 一雄
三遊亭大王

私たちがから日頃健生会に何かと心を砕いてくださる先生に感謝状を差し上げたいのに、反対にいただいてしまったことを皆様に

報告させていただきまます。どこまでも謙虚な渡邊先生でした。

出版記念の本は「77才のバケツトリスト」〜人生いかによく生きよく死ぬか〜という表題がついています。本のことは保坂副会長が書いてくださるので内容は書きませんが、今まで講演会などではなしされたものを加減筆され、又初めて読む内容の章もあり、先生の生き方、考え方が理解できるわかり易い文章で、飾らずに、失敗談なども正直に書いておられ、大変好感が持てます。是非子供にも、孫にも友人にも読ませたいと思うものでした。

どうぞ皆様是非本をお買いください。さっとお読みください。

最後に元三菱電機副社長の伊原総三郎様から先生に贈る言葉がありました。その中で特に印象に残った言葉は「渡邊君は人生にとつて何が大切な事なのかを良く理解している人だ」というものでした。

帰り際に先生の「ありがとう感謝」の歌が響き、涙が出そうになるほどの感動を覚えました。素晴らしい方が健生会の顧問になっていてくださっていることは、何物にも代えがたい無上の喜びです。

健康だより・第一九三号

平成二十五年四月

世界に蔓延する糖尿病 第四弾

長寿の秘訣研究会 松島 勇次

最近の糖尿病事情続けて発信しています。今までの内容について、一番目はカロリー制限から糖質制限（ご飯など炭水化物）が良い、二番目は高齢者ほど発症率が高くなる内容です。三番目は日本人の糖尿病はインスリン不足で起こるよりも低体温によって、細胞のエネルギー発電所（ミトコンドリア）の機能低下によって起こっている。四番目はストレスが糖尿病を引き起こす事がわかってきました。三月号第三弾まで以上の内容を説明してきました。

今月四月号第四弾は糖尿病事情最後として、五番目のビタミンのビオチン不足によって起こる事を説明します。

ビオチンはビタミンHと呼ばれ（ドイツ語で皮膚）ビタミンB群の仲間です。その働きは、ブドウ糖のリサイクル、脂肪酸の合成、アミノ酸の代謝に関わっています。抗生物質を多く摂っていたり、

加齢が進むと腸内細菌叢（腸内細菌がたくさん集まっている所）のバランスが悪くなるとビオチン不足になりやすい。ビオチンが多く含まれる食べ物は、大豆、落花生、レバー、サバ、イワシ、タマネギ

などです。次に酸化と糖化は兄弟分として、私達の体に悪影響を及ぼしている事を説明します。老化を起す原因の一つが活性化され、反応しやすい酸素は、細胞成分と結合（酸化）するために老化が進む事が知られています。酸化反応の身近の例は、鉄が酸素と結合（酸化）すると錆びて、鉄の光沢が失われ古く汚くなります。また、皮をむいたリンゴが空気中の酸素と結合し、色が茶色くなります。なるのも酸化反応です。人の体でもこのような酸化反応が年齢とともに起こりやすくなり老化が進むと考えられています。活性酸素の発生要因は次の通りです。

①食べ物のエネルギー変換及び人間の呼吸で発生②体内で食品添加物を薬物代謝酵素が分解する時③体内に侵入したウイルスや細菌をやっつける時④激しい怒り、悲しみなどのストレスを感じた時発生。（次号に続く）



健さんの試写会便り ⑪

高田 健治

『海と大陸』

南イタリアの地中海に浮かぶ小さな島、夏には観光客で賑わうが、今は寂れた漁村。そこに海で父を亡くしたフィリッポが漁業にしがみつくとソフト島を出たい母と戸惑いながらも暮らしている。ある日アフリカの難民母子が決死の覚悟で海をわたってきた。祖父は法を無視して母子をかくまう。必死に生きようとする母子の姿に島の家族がこたえていく。青い海と青い空、太陽の光の中で人間の持つ勇氣、生きようとする力、優しさが描かれる。ラストシーンが感動的だ。フィリッポ役フィリッポ・プッチロがさわやかな素晴らしい演技を見せ、新しいスターの誕生と賞賛される。イタリア 監督 エマヌエーレ・クリアーゼ
4月6日公開 ★★★★★
『ジャッキー・コーガン』
2008年、大統領選が白熱し

未曾有の経済危機にさらされているアメリカ。ニュー・オーリンズの賭博場の閉鎖を余儀なくされたのが凄腕のジャッキー・コーガン。最も悪で、最もセクシー、コーガンを世界最高の人気スターブランド・ピットが好演。彼の企ては成功するのか？アメリカ社会に単食う賭博、ドラッグ、売春をめぐり出す。社会はサスペンスドラマだ。アメリカ

監督 アンドリュー・ドミニク
4月26日公開 ★★★★★

『ヒステリア』

19世紀権威主義とお堅い風潮一色のビクトリア王朝末期のイギリス、ロンドン中の女性に蔓延していたヒステリー。女性医療の第一人者である老医師の病院に若き美男の医師が働くことになる。彼のマッサージ療法は好評で大盛況しかし連日連夜のマッサージで腱鞘炎になり治療ができなくなるが、構想中のほり払い機に女性治療の新しいアイディアが浮かぶ。その考案した電動マッサージ機が大成功で女性患者がおしよせる。これまで語られることがなかった、よつとエッチでさわやかな実話、時代を超えた共感とすがすがしい

感動を与えてくれる。

英国 監督 ダーニア・ベクス
ラー 4月20日 公開

★★★★☆

話のひろば



『河の追憶』

中山 ふみ

私が旅のさ中に出逢った忘れ
難い河について短く記します。

○ナイル河

『旧約聖書。出エジプト記』によ
るとこの河の岸边に捨てられてい
た嬰兒モーゼは、奇しくもエジプ
トの女王に拾われ、王子として成
長した後、母国イスラエルの民を
苦難から救出すべく「出エジプト」
を敢行したのだ。

○ライン河

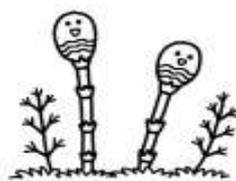
「なじかは知らねど、心わびて、
昔の伝えはそぞろ身に沁む」とう
たわれているライン河。岸边に佇
つ乙女の像が、旅人を招くがごと
く、佇っていました。

○セーヌ河

巴里の中心を流れるこの河の岸
辺に憩ったひととき。ナポレオン
が各地の遠征に勝利した折ぐぐつ

たと言われる凱旋門を遙かに見渡
す河のほとりに座し遠い昔を偲ん
だ事でした。

○「ゆく河の流れは絶えずして、
しかも、もとの水にあらず。よど
みに浮かぶうたかたは、かつ消え、
かつ結びて、久しくとどまること
なし」『方丈記』



『渡邊一雄著』

77歳の バケットリスト

く人生いかによく生き、よく死ぬか』

を讀んで 保坂武雄

我がナベさんの本が出た！

40歳にしてアメリカでファイラン
スロピーに出会い、50歳代で退
社、社会貢献一辺倒の全国行脚、
70歳にして落語に出会い、77
歳にして人生の境地を明かす。
本の編集段階でタイトルが「バケ
ット(棺桶) リスト」と伺い、一
種のジョークと理解してしまった。
本を読み出し、自分の誤解で不覚
だったと気づいた。いかに良く生
き、いかに良く死ぬかを一貫して
説くことから、これしかないと付

けた書名なのだ。この重いテーマ
をユーモアあふれる独特の語りで
感動の連続だ。全編にちりばめら
れた高質なユーモア、詩、俳句、
落語と実に楽しい。

本の身

「序」は人生での笑いの大切さを
説き、ユーモアとジョークの違い
を説明し、沢山のジョーク、小咄
で読者は引き込まれる。

本編は4巻に別れ、生の巻、老の
巻、病の巻、死の巻と人生の各段
階毎にエッセーが続く。

「生の巻」ではナベさんが社会人

として活躍した米国や香港での体
験が語られる。庄巻は米国ダーラ
ムシティ主催の少年野球大会で米
国国家を独唱することになり、喝
采を受け、それがきっかけでフィ
ランスロピーに目覚め、結局は人
生の大転換、今のナベさん誕生と
なったくだりである。

「老の巻」は、言ってみれば現在

のことである。暴走老人、騙され
やすい老人、年をとる技術のこと、
我々の今のテーマを述べている。
そして若い世代や団塊世代への手
ほどきと続く。ここに脳外科医師、
金子満氏のボケやすい人の特徴が
紹介されている。男性では、①い

つも理屈っぽくユーモアのない人
②笑顔が少なく、何時も怒ったよ
うな顔の人、⑤音楽や絵画に無関
心な人、⑥家族の話題に乗ってこ
ない人、⑧犬、猫、鳥、花に感動
しない人、⑨外聞や面子を非常に
気にする人、女性では、②笑顔が
少なくユーモアが言えない人、④
センスが悪くブランド品に飛びつ
く人、⑤人の噂や悪口を言う
人・・・。全編にユーモアを交え
て、多くの助言や手ほどきがある
がここでは省く。本をお読み頂き
たい。

「死の巻」は「等々力の家」の施
設長としてターミナルケアから看
取りまで実践されたご体験で、実
に迫力のある内容である

「付」として、ナベさん施設長奮

闘記は福祉施設の課題、運営ノウ
ハウやあるべき心構えが記されて
いる。福祉の先進国と比較、理念
と実践を通じての貴重なご見解で
ある。最後の「ボランティア団体
会長には覚悟が必要」と言う項目
は、健全会25周年誌に投稿され
た、青木会長ご就任の際の花向け
の言葉である。
皆さんで読み、子等に読ませ、
孫等に読んで聞かせましょう！

「三月役員会報告」

- (五日・出席者) ボラセン三階
 青木玲子 内田稚代 秋元婦み子
 保坂武雄 宮田頼子 菅原美佐子
 中村 清 近江勇吉
 「傍聴者」 内田まさ子 土橋昌子
 司会 青木玲子
- ★総会資料のページ作成成分担をする人を決めた。
- ★二十九回総会資料の校正・編集と革細工の今後を考える
 四月一日(月) 九時三十分～十二時迄
 場所は光ヶ丘ボランテイエコーナー
- ★総会資料印刷・作成
 四月二十二日(月)
 十時～午後四時
 豊玉リサイクルセンター
- ★三月二十九日の大江戸花めぐりの参加者の状況を確認した。
- ★四月の一泊旅行は二十四日(水)～二十五日(木)に決まる。
 場所はー信州・戸倉上山田温泉
- ★健康連絡会の春の健康フェスティバル五月二十六日(日) 一時半～四時半
 光ヶ丘区民センター2F集会室
 受付担当は一時に集合する

手伝いは 青木・内田・菅原
 保坂・土橋

★「みんなのおながくかい」
 六月二十一日(金)

リハーサルは十八日(火)

★今月号のニュース担当と記事内容の確認をした。

★今月現在・会員数 百八十四名

★四月号の巻頭言は 青木玲子
 ニュース内容の確認

★三月のニュース作業

*割付・校正三月二十二日「金」
 ボラセン十時～十二時

*印刷・発送三月二十六日「火」
 生涯学習センター九時～十二時
 第二教室

★「四月役員会」二日「火」
 十時～十二時ボラセン

司会・内田
 文責・内田



●ボランテイエ活動

◆「ニュース【割付/校正】」

(二月二十二日・練馬ボラセン)
 青木玲子 内田稚代 秋元婦み子
 中村 清 保坂武雄 内田まさ子
 宮田頼子

◆「ニュース【印刷/発送】」

(二月二十六日・学習センター)
 青木玲子 市原澄子 菅原美佐子
 保坂武雄 今村安江 中村千代古
 内田稚代 葛谷豊子 島田フサ子
 志村松枝 高山節子 内田まさ子
 武田怜子 宮田頼子 秋元婦み子
 中村 清 橋本 光

◆「安心安全ボランテイエ」

三月 小竹小学校
 岩根厚子 中村 清

三月 南町小学校
 内田稚代 内田まさ子
 青木玲子 保坂武雄

◆「中西っ子ひろばボランテイエ」

三月 中西小学校
 青木玲子 内田稚代
 北田攝子 坂根洋子
 浜 一利 保坂武雄

◆「おしめたたみ/ボラ」

(三月一日・小茂根)
 鈴木敏彦 篠崎玲子 菅原美佐子
 鷺池聡子 高村直子 清水マツ子
 池谷久美子 大久保晴子
 (三月十五日・小茂根)

鈴木敏彦 篠崎玲子 菅原美佐子
 鷺池聡子 高村直子 清水マツ子
 池谷久美子 大久保晴子
 秋元婦み子

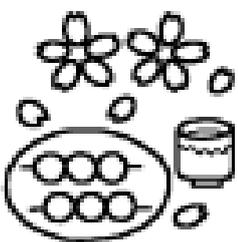
◆「きらら生活支援昼食会」

(三月八日)
 豊玉すこやかセンター六階
 カレーライス・三十人分
 鷺池聡子 篠崎玲子 大久保晴子
 市原澄子 清水マツ子

◆「やすらぎ会」

三月一日 十二時～厚生文化会館
 出席者十六名

二十二日 〃 厚生文化会館
 出席者十五名
 会話を楽しみながら昼食のあと切手切り、編み物等





健生会恒例春の一泊旅行のご案内



- ◆旅行日程：4月24日（水）～25日（木）
- ◆旅先：信州・戸倉山上山田温泉
- ◆集合場所：練馬区役所前—午前8：00分 出発
高野台—午前8：15分 出発 時間厳守

- ◆参加費：20,000円（バス代・2日分の昼食代・保険・写真・総て含む）
- ◆申込み締切日：4月15日（月）迄 参加費を添えて申し込み下さい。

菅原（3991-7620）内田（3992-8338）宮田（3991-2490）

※ 参加費、直接渡せない方は、先に役員に電話にて参加申し込みを済ませ
郵便振替口座に送金して下さい。

- * 加入者名 健生会 口座番号 00190-5-567939
- * 会員の皆様と親睦をはかり楽しい旅行にしましょう！大勢の参加お待ちしております。
- * 詳しい事はチラシ参照下さい。

第29回健生会総会のお知らせ

*日時：5月2日（木）午後1時 受付 1時30分開始
4時 終了予定

*場所：練馬区役所本庁舎20階（交流会場）

===チラシをご覧ください===

今期はNPO法人取得後、初の総会です。
会の活動方針や予算を検討する大切な総会です。
レクリエーションやいろいろのサークル活動の動きを
知る良い機会ですので是非、皆さまお揃いで
ご出席下さい。
新会員の方は特に会の様子が分かる良い機会
ですのでご参加下さい。

早春
捜し物冬陽の蔭にありにけり
冬桜父の好みし橋渡る
老いの顎包むマフラー 齒科を出る
二宮像ホダに重たき雪の嵩
万歩計互いにのぞく春隣り

俳句

中村 清



掲示板

◆健康フェスティバル

五月二十六日（日）
午後一時～四時半
光ヶ丘区民センター二階集会室
講演「地域の絆・新時代」
入場無料

講師 市川 一宏先生

◆第三回 みんなのおんがくかい

六月二十一日（金）
午後一時開場
一時三十分 開演

生涯学習センターホール
シルバー・コーラスも出演



◆復帰の報告

近江勇吉

この2ヶ月間は自分の（持病）
の為、入院治療致し皆様に「ご心配
をおかけ致しましたが、お陰様で
元氣になり復帰致しましたので、
今後共宜しくお願い申し上げます。

2013年 4月 行事案内

- ▼ 1日(月) 9:30 「役員会・革細工」光が丘ボランティアコーナー6階
- ▼ 2日(火) 10:00 「役員会」ボランティアセンター3階
- ▼ 3日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 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) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 11日(木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 11日(木) 16:30 「なべさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター
- ▼ 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
- ▼ 13日(土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 15日(月) 13:00 「まゆの会」リサイクルセンター
- ▼ 17日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 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
- ▼ 20日(土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 22日(月) 9:00～4:00 終了予定「総会資料:印刷」リサイクルセンター会議室
- ▼ 23日(火) 10:00 「ニュース校正」ボランティアセンター3階
- ▼ 24日(水) } 練馬区役所 8:00 出発 高野台駅前 8:15 出発 時間厳守
- ▼ 25日(木) } 一泊旅行 信州・戸倉山上山田温泉へ 『チラシ参照』
- ▼ 26日(金) 10:00 「ニュース印刷・発送」生涯学習センター「第一会議室」



行事案内

▼まゆの会

日時 四月十五日(月)

午後一時

場所 リサイクルセンター
作る物 三月の続きと

チワワのキーホルダー
持って来る物 ハサミ・ペンチ



★糸遊 漢字読めますか？

いとゆうーかげろうのこと。

暖められた空気がゆらゆら立ち上がるさまを、糸が遊んでいると見立てた。光の屈折によって起こり春の季語となっている。

糸遊に結びつきたる煙かな

(芭蕉)

★霾る

つちふるー「黄砂」と同義で、主に俳句で使われる。中国大陸で巻き上げられた砂が風に乗って日本に降ってくる。霾(ばい)の字に「土降る」の読みをあてた。

今年「微小粒子状物質」PM2.5も襲来している。

編集後記

3月4日に練馬区豊玉障害者地域支援センター・きららから「ボランティア感謝の集い」を行うというお招きを受けた。健生会としては以前から夕食作りを続けてきたが、数年前からルーから作る本格カレーの昼食作りボランティアに変更している。それがとても美味しと評判が良い。当日、残念なことに驚池さんは欠席だったが、篠崎さん、大久保さん、市原さん、清水さん、土橋さんが参加され、第三木曜日に囲碁を教えている渡邊顧問も出席、そして私も健生会会長の立場で参加した。

他には体操教室、写真教室、花クラブの花壇づくり、茶道を教えるグループ、パソコン教室、男性料理教室、他があり、今までは、どのようなボランティアが参加しているのか、不明だったが、今回出席してみても色々なボランティアグループがきららを支えていることが良くわかった。

健生会では、他にもおしめたたみなどの地道なお手伝いに沢山の方々が参加してくださっていることを心からお礼申し上げたい。

R.A.