

練馬健康と生きがいを語る

# NPO法人 健生会

## ニュース

No.340号

2013・5・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



いい汗  
いい恥



顧問 渡邊 一雄

いつの間にやら七十七才になってしまった。子供の頃「村のはずれの船頭さんは、今年六十のお爺さん」♪ という童謡を歌っていたが、七十七才はまさに化石年齢である。二月二十九日というヘンな日に生まれているので、本当の誕生日は十九回しか迎えていないが、なんといわれても本年は七十七才の太台に乗ってしまった。他の国にはないが、日本では特にこの七十七を喜寿として大切に切り扱う習慣がある。この年齢になると誕生日などそれ程重視しないのが一般だが私はなんとなく七十七

才を自分なりに丁寧を迎えてみたいと思っていた。  
そこで家族の反対を押し切って喜寿爆笑出版記念会をすることにした。

普通このような記念会は何人か有名人をお願いして発起人を形成するものだが、今回は一切設置せず、自作自演の人生劇場を作ってみて見たかった。人生はドラマである。一人一人がドラマの主演である。私は私なりにシナリオを作り演じてみたかった。

目的は唯一つ。私をこれまでサポートしてくださった友人たちから感謝の気持ちを伝えたい。集まった約百五十人の友人達は下手な私の落語に大声で笑ってくれ、合唱し、締めくくりは私の「ありがとうー感謝」の歌に割れんばかりの拍手をくださった。当日の出席者の中には有名な

方や社会的に高い地位にいる人もおられたが私にとっては老人ホームの一人の介護士もすべて大切な友人なので特別な人の紹介を殆んどしなかった。このような会で時々長いスピーチにうんざりすることがあったのでスピーチも割愛した。祝電も一切読み上げなかった。とにかくこの会場に集まってくださった友人達が心から楽しんでほしかった。

司会の保坂さんが長くなりそうなスピーチはストップしてくれました。ハッピーバースデーは青木さんと健生会役員の皆様のリードで会場に高々とこだました。健生会を代表して秋元さんから花束をいただき、和さんの「美しい日本」に会場はどよめいた。はっと気が付いてみたら「渡邊一雄人生劇場」を盛り上げて下さったのは全て健生会員のあたたかいご支援であっ

たということである。

健生会ニュース四月号(339号)に青木会長の爆笑記念会に対するところこもる感想と保坂副会長の出版記念本「七十七才のバケツトリスト」へのすばらしい書評が掲載され、何度も何度も読み返した。この二つの文章は我が家の宝として子供や子孫に残していきたい。この誌上を借りてお二人と当日ご出席いただいた健生会員の皆様に心からお礼を申し上げたい。私の一生に一回の喜寿出版記念会はまさに「いい汗、いい恥」をかいたというのが率直な印象である。特に「いい恥」というのは私のどんなつたない行動も笑って許してくれる友人がいたから出来たことである。

今は心の中に五月の爽やかな緑の風が吹いていてこれからは一層「為己為人」(ワイケイワイヤン)の精神で生きていこうというのが私の「七十七才のバケツトリスト」である。



長寿の秘訣研究会 松島 勇次

**糖化こそ老化や病気を引き起こす元凶だった。**糖化とは私達の体はほとんど蛋白質で出来ていて体内に入ってきた糖と結びやすい性質があります。この両者が結合すると、蛋白質が糖化最終生成物（AGE）という老化促進物質を生み出してしまふ。血液中に糖が多い状態で作られます。だから、食事を多く摂りすぎたり、炭水化物や甘いものなどの糖質の摂取が過剰だったりすると、糖化によって出来る物質（AGE）が、最近の医学研究では、この物質が老化を加速させ、さまざまな病気を招くと指摘されています。

糖化が進んでいくと、シミ、シワ、くすみなどで肌を老化させるばかりか、糖尿病の合併症につながります。さらに目、脳神経、血管、血液、骨などにも密接に関係しています。医療界では、酸化よりも糖化が健康と美容の大敵と言

われています。糖化を防ぐためには血糖値を急激に上げない事が大事。食事の際は、血糖が増えにくい食材から食べていくことが抗糖化のポイントになります。血糖値の急上昇を避ける食材の代表は食物繊維。そこで食事の順番として食物繊維の多い、ごぼう、さつまいもなどの野菜、きのこ、海藻、豆類など。ごぼう、ひじき、大豆などの不溶性食物繊維は、便秘の改善や大腸がんの予防に有効。また、きくらげ、らっきょう、果物などの水溶性食物繊維は、血糖値がゆっくり上昇する抗糖化食です。野菜の次は、脂肪やたんぱく質の少なめの魚を食べ、血糖値の上がりやすい白米は後にします。出来れば雑穀米や玄米がお勧めです。血糖値の急上昇を抑える食事の順序は、野菜、魚、肉、ご飯という「懐石食べ」がお勧めです。そして食後には抗糖化作用のあるハーブティをお飲み下さい。次に緑の濃い野菜を食べる。アメリカの二〇一〇年の研究において、緑の野菜は糖尿病の発症を抑制するという論文を発表し、根拠として、糖化最終生成物（AGE）を抑え、カリウムの摂取が糖尿病の発症を抑える効果がある事がわかりました。

ごぼう、大根などの根菜類やトマト、ピーマン、果菜類よりも、ほうれん草、小松菜、キャベツ、白菜などの葉菜類が特に効果的です。最後に加工食品の注意、フランクフルトソーセージは普通の肉よりAGEが多く含まれています。クッキー、ビスケット、スナック菓子類などは、小麦粉に砂糖を混ぜて加熱したものです。その加熱加工の過程で、小麦粉に含まれるたんぱく質と糖が反応して糖化が起こっています。糖化に気をつける事が、アンチエイジングに必要という事が証明されています。 終了



### 「大江戸花めぐり」カルチャー

#### ウオ―キングに参加・報告

内田 稚代

三月二十九日（金）大江戸線練馬駅を参加者十九名はリーダーの市川先生と新宿駅西口で合流し本日の周るコースの説明を受けました。私の記憶にある終戦後の新宿西口は戦火でほとんど全壊、その中で残っていたのは、火事に強い明治時代に出来たレンガ造りの学校・コンクリートの大学・銀行

浄水場・駅前の交番位しか残っていなかった。そのほか線路沿いに戦後出来たお屋さんや西口ガード迄続き日用品を商いしていた。東口は戦災に免れたようで、三越、伊勢丹、高野、中村屋、映画館、紀伊国屋書店、岡田屋、二幸等、目立ち、日曜日の歩道は歩けないほどの人で賑わい、商店も栄え高級感溢れる商店街だった。

其れが今や区画整理と再開発で西口は高層ビルが次々建ち、都庁も出来、副都心に変貌した。

今日は、六十年前を思い出しながら最初の見学地、徳川家康が晩年、駿府に引退後、年に何度かは、江戸城に滞在していた時、尾張撮津守大屋敷に名水の井戸があるのを聞き、鷹狩りの帰路その水を飲み、鷹狩りの策（むち）を洗ったと言われる伝承があり、今は都指定旧跡の「策（むち）」を示すモニュメントと区設置の旧跡説明板がエルタワー西南隅にあったが、先生に、教えて頂かないと余りにも小さく植木に半分隠れてしまい、通りすぎてしまふ。

其のすぐ近くにある淀橋浄水場が作られたのは明治十九年に東京でコレラが流行し、九千八百人

の人が死んだのをきつかけに明治三十一年に玉川上水の浄水場として建設され東京市民の生活を支えてきたが副都心の再開発の為昭和四十年に東村山に移転したが、移転前は、東京ドーム七個分の大きな「水がめ」が有ったそうですが、**現在浄水場跡碑**は此処もエルタワーの横に見過ごしてしまいう位小さい碑でした。大きければ、歩く人の目に留まるのに残念と思いがながら歩いてみると**常円寺**に着く、本堂には水戸光圀公奇進の像立本堂を安置。祖師堂には、十一代將軍徳川家齊公が江戸城中にて御守護仏とした「感応胎藏の祖師像」を奉安。境内の桜は、綺麗に咲いていた。此処も戦災で焼失して再建し、境内千坪に、便々湖鯉鮒作三度たく、米さへこわし、柔らかし思ふまゝには、ならぬ世の中」の狂歌碑（文政二年）が有り、成程と思つた。

その後、**平和記念展示資料館—都庁展望台と見学し、次の新宿中央公園**は（小西六写真工業の敷地と浄水場跡地）**2万6640坪**という広大な敷地にあり約8万本の樹木が生い茂り、ビルの建ち並ぶコンクリートジャングルの中で、**ここは都会のオアシス**的存在の公園になっていくように、桜が満開の下で丁度お花見をしているグループを見かけた。

最後、**十二社と熊野神社**（新宿の総鎮守）の歴史も聞き、このあたりには室町時代多くの茶屋が出来、森に囲まれた池と滝の音のある景勝地として戦前まで行楽の賑わいがあったそうです。

お昼は良く歩いたので住友三角ビル五十二階でのイタリアンコースはとても美味しく頂き、お天気も最高！気持ちよく、楽しく歴史を学びながら歩く事が出来ましたこと、市川先生にお礼申し上げます。



《健さんの試写室便り》⑫

高田健治

『奇跡のリンゴ』

青森県弘前、リンゴ農家の木村秋則は妻の美栄子が散布農薬の影響で身体がむしばまれている。そんな妻を想い彼は無農薬によるりんご栽培を決意する。それは神の領域と言われるほど絶対不可能な栽培方法。

数々の失敗、周囲の反対、極貧の生活、11年に及ぶ木村家家族の想像を絶する苦闘。無農薬りんごの栽培は成功するのか？奇跡は起きるのか？

阿部サダオが見事な好演、妻役菅野美穂がけなげに演じる。ベテラン山崎努、原田美枝子、笹野高史が脇を固める。久石譲の音楽をバックに東北の風物詩が描かれる。実話をもとにしたヒューマンドラマだ。

東宝 監督 中村義洋

6月8日公開 ★★★★★

『オース！ バタヤン』

94歳に生きていまだ現役歌手として活躍している田端義夫の、唄と女性を愛した半世紀。彼の第二

の故郷、大阪鶴橋でのワンマンショーのステージを中心にえがく。愛用の電気ギターをかかえる得意のスタイルで数々のヒット曲を歌う。「かえり船」「大利根月夜」は

圧巻、「赤とんぼ」「浜千鳥」の童謡は心を打つ。とにかく唄がうまい。鍛えられた天性の声と節回し、独特な色気をかもしだす。彼の人柄、エピソードを立川談志、千昌夫、小室等ら多くの友人が語る。まるごとバタヤン。感動を与える音楽ドキュメンタリー。

アルタミラピクチャーズ。

監督 田村猛太雲

5月18日公開 ★★★★★☆

「追悼バタヤン」

四月二十五日享年九十四才  
映画の公開を楽しみにしつつバタヤンは帰らぬ人となった。  
心より、冥福を祈ります。合掌

話のひろば



▼大江戸花巡りに参加して

鈴木 敏彦

三月二十九日（金）、八時半に大江戸線練馬駅出発。参加者十九名。

三月も終わりの頃となったのだが、桜の花は満開で見事だ。

JR新宿駅で市川先生と合流し、新宿タワービル地下にて今日半日のスケジュールを聞く。そして地上へ出て徳川家康が狩に行く途中に策（むち）を洗ったという「策の井」の碑の説明を受けたあと、青梅街道沿いにある常円寺へ。ここには幕末に幕府の全権大使としてロシアと通商交渉で活躍し、江戸末期に波乱万丈の人生を送った筒井政憲の墓があった。

それから住友ビルにある平和祈念展示資料館に行き、戦争の悲惨さを知った。その後、都庁の南展望台から周辺の景色を眺めた。かつては淀橋浄水場だった新宿中央公園の桜のトンネルを通り、

十二社 熊野神社へ 紀州熊野三山より権現を祠ったとの事だ。境内は緑も多く池もあった。

住友ビル五二階のレストランで 昼食を済ませ、二時に解散した。僕は普段自転車を使う事が多いので、このウォーキングは少し疲れた。そしてまた、このような機会をつくって下さった皆様に感謝し、エルカンターレにも感謝するものであります。

井戸（策の井）  
モニュメント



### ▼大江戸カルチャー

ウォーキング 村松 千鶴

三月二十九日（金）十九人の参加者は、新宿駅で市川先生と合流し、ウォーキングがスタートしました。

最初の立ち寄り、徳川家康が鷹狩の帰途に汚れた策を洗ったと言われる井戸（策の井）です。説明板を見なければわからないほどの小さなモニュメントですが、なんと今も水が枯れていないそうです。歩くこと五分で常円寺到着。千坪を越える境内には大江戸三大桜の一つである大枝垂桜が満開で素晴らしい花を咲かせておりました。また、市川先生から蜀山人の狂歌碑や文化人のお墓の説明を受け、大変勉強になりました。

住友ビル五十二階の平和祈念展示資料館では、戦争体験の労苦やシベリアの強制収容所での様子を知り改めて戦争の悲惨さを目の当たりにしました。

その後都庁展望台へ。展望台から見下ろす副都心のビル街は、かつて宿場の一つとして、大変栄えたそうです。新宿中央公園を抜け、十二社 熊野神社へ。ここは室町時代、江戸西郊の景勝地として大変な賑わいだったそうで、歌川広重の名所江戸百景の絵にも描かれています。街道を行き交う人々や移り行く風景を見てきた桜に心を馳せ、今日の無事を感謝し、手をあわせました。

昼食は美味しいイタリアンで会話も弾み、花より団子の締めとなりました。

### 掲示板

#### ◆「まゆの会」のお知らせ

日時 五月十三日（月）

午後一時

場所 豊玉リサイクルセンター  
作る物 モールで花を作ります  
持ってくる物 ハサミ・ペンチ

#### ◆「例会」の予告 六月十日（月）

豊玉リサイクルセンター 十時

「二〇二日間南周り地球一周クルージング」の旅 お話 小坂 茜

◆「春の一泊旅行」は参加人数が少ない為中止になりました。

参加申し込みされた方には深くお詫び申し上げます。

◆毎月ニュースに健康だよりを載せていましたが、今回（五月号）で終了致します。松島先生には長期に亘り原稿をお寄せ下さり、健生会に対しご協力下さいましたこと誠に有り難くお礼申し上げます。

◆六月号より、健生会会員の佐々木明医師に医者としての立場から見た高齢者に知って欲しい事等を書いて頂く事になりました。

#### ◆小銭募金の報告

二十四年度の小銭募金のご協力を頂き有難うございました。

合計 四千八百三十一円

集まりました。社会福祉協議会を通して、役立てて頂きます。

会計 菅原

ご協力頂いた方

近江勇吉 内田稚代 河合寿恵子  
坂根洋子 関とみの 内田まさ子  
細野愛子 笠井典子 中村千代古  
並木俊子 鈴木敏彦 菅原美佐子

◆再入会 遠武健好氏

「四月役員会報告」

(二日・出席者) ボラセン三階  
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  
土橋昌子 内田まさ子

司会 内田稚代

★総会資料・印刷日前にもう一回、  
日を設けて資料校正、確認をする。  
十六日、午前中に決まる。

★総会日配布物の確認

総会議案集・名簿・健生会案内

お菓子・係りも決めた。

★7月の納涼会に付いてはこれから決める。

★三月二十九日の大江戸花めぐりの感想は、とても良かったが、一度休憩を入れたほうが良かったのではないかとの意見が出た。

★松島先生の健康だよりについて今後どうするか話し合った。

★練馬区国保年金課特定検診担当課から健康事業を企画、実施する団体募集の連絡が来ているので、検討して受ける方向で進める。

★会長にパワカレ六期生授業でNPOを取特した話の依頼が入り、引き受け、健生会へのお誘いもし

てくる予定。

★健康連絡会・春の健康フェスティバル五月二十六日(日) 一時半～四時半、健生会受付手伝いは一時集合II青木、内田、近江、菅原、保坂、土橋

★中西つ子ひろば・ボランテイエスタッフ会議、四月十九日(金)連絡あり。出席者の確認をした。

★会員数四月現在一八〇名

★今後の行事予定の確認と

ニユース内容の確認

★四月のニユース作業

\*割付・校正四月二十三日(火)

ボラセン十時～十二時

\*印刷・発送四月二十六日(金)

生涯学習センター十時～十二時

第一会議室

★五月役員会七日(火)

十時～十二時ボラセン

司会・小坂

文責・内田



●ボランテイエ活動

◆「ニユース【割付/校正】」

(三月二十二日・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  
土橋昌子 宮田頼子

◆「ニユース【印刷/発送】」

(三月二十六日・学習センター)  
青木玲子 石毛栄子 秋元婦み子  
市原澄子 今村安江 内田まさ子  
内田稚代 近江勇吉 島田フサ子  
葛谷豊子 志村松枝 菅原美佐子  
嶋木和子 高山節子 高橋保孝  
中村 清 保坂武雄 宮田頼子  
橋本 光

◆「安心安全ボランテイエ」

(四月 小竹小学校)

岩根厚子 中村 清

◆「中西つ子ひろばボランテイエ」

(四月 中西小学校)

青木玲子 坂根洋子 浜 利一

保坂武雄 関根伸子

◆「おしめたたみ/ボラ」

(四月五日・小茂根)

鈴木敏彦 篠崎玲子 菅原美佐子  
鷺池聡子 高村直子 大久保晴子  
清水マツ子

(四月十九日・小茂根)  
高村直子 鈴木敏彦 菅原美佐子  
篠崎玲子 秋元婦み子  
清水マツ子

◆「きらら生活支援昼食会」

(四月十二日)

豊玉すこやかセンター六階  
カレーライス・三十人分  
保坂武雄 篠崎玲子 菅原美佐子  
市原澄子 清水マツ子

◆「やすらぎ会」

四月五日 厚生文化会館

出席者 十六名

四月十九日 厚生文化会館

出席者 十一名

会話を楽しみながら昼食のあと切手切りや編み物をしています。



## 2013年 5月 行事案内

- ▼ 1日 (水) 9:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 2日 (木) 13:00 「総会」練馬区役所本庁舎20階 交流会場
- ▼ 7日 (火) 10:00 「役員会」午後は記念誌について ボランティアセンター
- ▼ 10日 (金) 12:00 「やすらぎ会」食事会 かごの屋 石神井公園店 (11:45分集合)
- ▼ 10日 (金) 12:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター6階
- ▼ 11日 (土) 8:00 「歩こう会」大江戸線練馬駅改札口 (7:50分) 集合
- ▼ 11日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 13日 (月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 15日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 17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
- ▼ 17日 (金) 10:00 「健康連絡会」光が丘保健相談所
- ▼ 18日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 23日 (木) 14:00 「なべさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 23日 (木) 16:00 「なべさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター
- ▼ 24日 (金) 10:00 「ニュース：校正」ボランティアセンター3階
- ▼ 24日 (金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 26日 (日) 13:00 「健康フェスティバル」光が丘区民センター2階 集会室
- ▼ 28日 (火) 10:00 「ニュース：印刷発送」生涯学習センター「第二会議室」

5月4日



みどりの日



### 行事案内

▼「第二十九回 健生会 総会」

五月二日(木)

受付午後一時 開始一時三十分  
場所 練馬区役所本庁舎二十階

交流会場

今期はNPO法人取得後、初の総会です。万障お繰り合わせの上  
ご出席下さいますよう、お願い申し上げます。

尚、当日二十五年度会費も受付で  
納入をお願い致します。



▼「歩こう会」のお知らせ

お休みしていた歩こう会が、  
時間を変更して再会！

五月十一日(土)

七時五十分 大江戸線練馬駅  
改札口集合。八時出発

▽コース：大江戸線練馬駅

九段坂下車。(歩)靖国神社前

皇居堀端半周。(千鳥が淵公園

内堀通り)三宅坂)日比谷

都営東銀座)新歌舞伎座地下

売店でみやげものなど。

喫茶店で休憩。都営浅草線東銀座  
練馬帰着。

### 編集後記

毎月第三金曜日は健康連絡会の集まりが六つの保健所を年二回ずつ回って行われています。そこに参加すると様々な会が努力して段々に輪を広げていく様子が分かったり、今度は健生会でもこのアイデアをいただこうと思つて帰ってきたりします。

今日は突然練馬パーキンソン病友の会の久我さんから、ウクレレの指導者が6月に入院することに  
なり、「みんなのおんがくかい」に出場できなくなつたと告げられました。すぐに隣に座つていたブルーケの会の久保田さんが困っている私を見て、こういう人が喜んで出場してくれると思うと一人の男性を紹介してくれました。まだその方をお願いするか決まつてはいませんが、もし会員の皆様からの推薦があれば今年は一つだけ違った催しを「みんなのおんがくかい」に入れることが出来ます。  
できれば障がいがありながらもがんばつて歌つたり、踊つたりしているグループが良いのですが、五月の初め迄待ちますので、推薦したいグループがありましたら、青木までご連絡ください。

R. A.