

練馬健康と生きがいを語る

NPO法人 健生会

ニュース

No.343号

2013・8・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



『創立三十周年記念の準備開始』

保坂 武雄

健生会は来年、二十周年を迎え、来秋には記念式典を行います。既に、二つの準備を始めています。

第一は、「記念誌の発行」です、お世話になっていらっしゃる方々や、私たち会員の原稿を募集するタイムミングにきています。詳細は本号の囲み記事をご参照ください。表紙、レイアウト、内容の工夫、発行部数などを決めていく最中です。

第二は、「記念講演会」です、

5月の総会でお話しました、事業計画の一つです。素晴らしい、波乱の人生体験をされた方に、その生き様を伺うシリーズ企画です。「健康と生きがい語る会」としての健生会にこの上ないテーマです。記念講演会のトップとして最高の方、シャンソン歌手で作家の

戸川昌子さんに

『今を自分らしく生きる』と題し、お話を伺います！

*十一月八日(金) 十四時開演
*生涯学習センター・ホール
を予約しました。

講演会は2弾、3弾と続きます。今お知らせ出来るのは一件です。来年3月頃、日本落語協会真打三遊亭圓王師匠(渡邊顧問の師匠)に楽しい企画をお願いします。

本号では、戸川昌子さんのプロフィールをまとめてみました。



「戸川昌子は八面体」

独断をお許し頂けるなら、戸川昌子さんは八面体です。その活躍と魅力が限りなく広がりを持っているという意味です。

第一は勿論、江戸川乱歩賞受賞

作家という面です。28歳での処

女作・長編推理小説「大いなる幻影」の文章は、第一ページから読者を引き込みます。審査員だった江戸川乱歩氏ご自身が、構成、人物描写の巧さ等を絶賛、トップ受賞となりました。第二は、なんとその時、彼女は銀座・銀巴里のシャンソン歌手であり、当時の一大センセーションだったのです。第三は類稀なエッセイストです。

今から20年以上前の1990年の随筆は講演の題名にさせて頂いた「今を自分らしく生きる」です現代にびつたり、今の私たちの生き方にズバリです。私はこの本から人生最高の感動と納得を味わいました。第四は素晴らしい才能のロック・シャンソン歌手、NEROのお母さんという面です。

なんと、健生会シルバー・コーラスのまとめ役荻原富貴子さんが

彼のファンだったのです。荻原さんには「戸川先生よりNEROを呼んで！」と言われましたが、戸川さんは「NEROを連れて行って数曲歌わせる」と言っておきました。第五はライブハウス「青い部屋」の主宰者としての戸川さんです。沢山の若手(元若手)を応援しています。NERO君もその弟子の一人です。第六は映画作りに関する原作者、シナリオライター、女優などもなさっています。

第七は、破格の交友関係です、三島由紀夫、川端康成、なかにし礼、美輪明宏とキリがありません、コシノジュンコさんもその一人です。第八として欠かせないのはお人柄です、直にお話すると実に穏やかで、お話し易い点です、ご経歴、髪型、目力などで近寄りやすい雰囲気ですが、実際は全く違うのです。7歳で父上を亡くし、その年に第二次世界大戦が始まり、青山の防空壕でB29の爆撃の恐怖に遭うなど、厳しい環境を自力で切り開いてきた自信が、意味の無いしきたりに囚われない性格となり、度量に結びついたのでしょう。こんな短い文章では十分の一も説明できません。講演を期待。

健康だより

3月号



佐々木 明

今回は前回放射能汚染の問題をお話しようと言いましたが、時節柄、話題を敢えて変えさせていただきますまして、熱中症のお話とさせていただきます。皆さんは日射病という言葉は良く今まで聞いてきたと思います。そのほか熱射病という言葉も良く聞きました。

しかし熱中症なんて一応医者私だつて知りませんでした。テレビなどで以下のような表現を聞きます。「熱中症は家の中でも起こりますから注意しましょう」。

この言葉から、熱中症というのは戸外、屋外のみでなる病気と皆さんは思っているだろう、ところが違うんだ、家の中でもなるんだよと言っているように思えます。

突然聞いたことも無い熱中症などとアナウンサーがしゃべり、屋内でも起きる熱中症などと言われても、熱中症って、日射病のこと?と思ってみたりしますよね。

太陽の当たらない屋内であれば、日射病は起きるはず無いじゃないかと考えるほうが真つ当です。

その御天と様に当たつてなる日射病に、室内でもなる?

部屋の中にお日様が入つてか?なんて考えちゃったりします。放送局が言っていることは、そうではなく、時代が変わり、社会の環境も激変し、屋内での熱環境でも起きることもあるんだということでしょう。もの本には、熱中症という病名は家の外、中を問わず熱環境による病気の総称であつて、太陽に当たつての熱環境の病気(日射病)だけではなく、今は太陽が当たらない屋内だつて、暖房もあるし、隙間風だらけのあばら屋じゃなく、断熱効果の良い家もあるのだから、屋内でも熱環境の病気(熱中症)はある、と説明されています。

熱中症という病気は屋内でも起こすので注意しろ、というアナウンサーの言い草は、熱中症という言葉の日射病としか理解しない愚かな国民という思いがかりか?と。もし屋外での発病を日射病、屋内のそれを熱射病、その総称を熱中症と呼ぶのであれば、そのように国民に教えるのが放送局の勤め?二言目には、熱中症は、屋内でも起きるので注意しましょうと

いうアナウンサーの言い草は国民をバカにしている。でも本当は私達医療者が、このことを国民にわかりやすく説明するべきなのです。反省しています。

●『第3回みんなのおんがくかい』

報告 保坂 武雄

会場はプロ・ピアニストの温かい音色にどよめき、三弦の音と静謐な歌声、琴との掛け合いに固唾を呑んだ。初の試み「ザ・タップダンス」は先生の指導で、観客全員がステップを踏み、声を上げた。アマの5グループはそれぞれに特色を持ち、回を重ね技量を高めている。訓練を積み人々を楽しませるまでになり、舞台に立つことは観客以上の感動と満足感に違いない。「区内のボランティアグループがこれほどの催しを主催出来る、とはすごい」とのお声を頂いたが、これは会員がニュース印刷や発送などで培つたパワーが全開した事による。企画、宣伝、チケット販売から会場の受付、整理まで、全てを自前で実施している成果だ。

第一回は直前に東北大地震発生、ホールの一時閉鎖で開催が危ぶまれた。第2回3回と実施出来

た今、周囲のご支援も頂き、次に繋げましょう。

話のひろば



■ 歩こう会に参加して

七月十三日(土) 遠藤 文子
連日三十五度の猛暑が続き、歩こう会当日も、天気予報は当然の如く三十五度とのこと。こんな時こそ、下見をして準備をして下さるTさんの熱意を思うと、参加せずにはいられない。七時五十分前に、練馬駅に着く。参加者は、男性一名、女性四名、案内役のTさんと計六名で出発。

大江戸線で汐留まで三十分。それから新交通システムゆりかもめで、船の科学館に向かう。無人電車のゆりかもめの先頭車両には、子供達が、運転手の如く座つていたのがほほえましかった。船の科学館の前では、「不可能を可能にする、強運を奇跡にする船 宗谷」と書かれた南極探検を果たした雄姿を見た。ワシントンヤシが、南国を思わせる潮風公園では、松林もあり、時折吹く風が汗の身体に心地よい。ダイバーシティまで歩

くと、そこには、地上十八メートルの高さのガンダムが、偉そうに現れた。子供達が、ガンダムに負けじといろいろなポーズで、写真のモデルになっている。私たち六人も、ガンダムをバックに、パチリ。

りんかい線の東京テレポートからお台場海浜公園に出る。砂浜で炎天下のもと、若者達が、紙袋に砂をつめていた。十五日海の日の「海の灯まつり」のために準備中で、砂袋にローソクを灯して、砂浜に並べるための袋を二万個以上用意する作業だった。「熱中症に気をつけてね」と思わず声をかけた。

人工の島「台場」を見て、フジテレビビルを通り抜け、アクションテイお台場のレストランで、昼食をとる。冷房の利いたレストランで、食事をしていると、先程まで大汗を流して暑かったのが嘘のようだ。生きている人間の体は、こうしてすぐ反応するのが面白い。台場から汐留で乗り換え、練馬に到着。全員元気で無事に一万歩以上歩くことができた。

奇しくも今日は、迎え盆の日。暑さに負けずに半日歩けたのも、元気に生んでくれた親のお陰と、感謝しつつ、本当に生きてい

て良かったと、しみじみ感じた歩こう会だった。

■「みんなのおんがくかい」に出席して

大江花めぐり・リーダー 市川 光男
アジサイの花に小雨が降り注ぐ中「みんなのおんがくかい」に出かけました。会場は満席、女性が多く皆、活き活きされていて、ぬくもりを感じました。

今回は第三回目だそうです。受付、司会をはじめとして運営が大変なれていました。まさに「みんなで作る みんなのおんがくかい」でした。

舞台を中心に、こられている方々の様子が分かるように後部座席をとり最後まで楽しませていただきました。良かったですよ・・・一番の印象は「手づくりの音楽会、アットホームな雰囲気良かったです。ピアノ演奏ではじまったおんがくかい・・・オカリナの演奏は普段の練習の結果が音に出ています。エデンの東、野菊などの選曲もよかったです。メンバーが一生懸命ふいているのが観客席からもわかりました。オカリナの優しい音をききながら、皆さんの

練習光景を想像し、楽しいことやっていたら年をとるのを忘れてしまい、認知症も逃げて行ってしまいますね。二番目の印象は和洋の組み合わせ、演奏に歌、内容に変化があり飽きなかった。会場は適度な緊張、全体として穏やかな雰囲気、大変心地良い時間をすごせました。音楽は「心の食べ物」ですね！ 三番目は練馬シルバークーラスの皆さん、栢の実合唱団を、はじめとして、出演者の皆様が輝いていたことです。コーラスの歌は会場を引き込む魅力があり素晴らしかったです。

コーラスに参加している方々の常日頃の練習結果が充分に発揮されていきました。楽しいことをするのが一番です！歌の発声は腹式呼吸ですから、歌を歌いながら健康促進ができる・・・こないないことではありません。いつまでも続けてください！ 自分のために、人のために！ 現代三味線とお琴の親子共演は会場を引き締めていました。和の演奏を新しい感覚でまとめておられ、さすが芸大卒・・・と思いました。最後の指笛樂友会の音の響きは凄かったですね！どうしてあんなに高い音がでるのか不思議

です。今から来年の「みんなのおんがくかい」が楽しみです！関係者の皆様、ご苦勞様でした。

■心と体と(二) 遠武 健好

平成十五年四月
平坦な路上なのに、中村橋交番前でつまずき、転倒した。警官が「救急車を呼ぶ？」といってくれたが「大丈夫」と答えた。意識はあるが、なぜ転んだのかわからない。

妻に電話したあと、歩いて富士見台駅近くのM病院へ着く。平成十二年に帯状疱疹で入院した時、特別に個室を提供してもらったことがある。以後メタバで二週間に一度、通院していた。

平成十八年、東京都難病相談センターで行われた後縦靭帯骨化症の講演会に参加した。このあと、東京患者会づくりを手伝う。すでにあるNPO法人東京難病団体連絡協議会、その上に全国脊柱靭帯骨化症患者家族連絡協議会、さらには日本患者家族団体協議会まである。会費の一部は上部団体へ流れる仕組みができあがっているのに国会への陳情書にOPLL患者の要望は皆無だった。何より「歩行困難の患者自身も活動しな

なければいけない」患者会に疑問をもった。私は、ネットのブログでOPLKクラブを立ち上げた。

会費無料。メールと電話の患者

交流だけという独自のボランティア活動を始めた。これは現在も続いている。OPLLとは、後縦靭帯骨化症の医学用語の略称である。専門外だと、いまでもこの病名を知らない医師がいる。当時、東京都では年に約千八百人。練馬区にも年百人前後の患者がいる。

平成十九年五月

Y医師が「OPLLが進行している。職人的技術を持つ専門医のいる病院で手術の相談をしよう」という。放っておけば半身不随になる。勉強していたがやはり動揺した。入院、通院となれば近くがいいと高野台のJ病院へ行く。ところが三十代のK外科医がMRIのフィルムを診て「手術は危ない。このままがいい」という。

私は、職人のいる病院を探した。千代田区九段下のK病院に問い合わせ診断を受けた。ベッド満杯で入院は一か月待ち。もちろん手術と決まる。K病院には脊椎脊髄病指導医が四人もいたのである。

ところが三日後の午前六時。私

は全身が麻痺して硬直した。自分でも意外なほど頭脳は冷静だった。妻はM病院へ緊急入院できる手配をしたあと、救急車を呼んだ。

*「熱中症対策」

テレビの情報キャッチ！

一、この時期は大量に汗をかくので、水分を十分に補給する。

*水、塩（ナトリウム含む）、を一緒にとる。その点、スポーツドリンクはバランスが良い。ペットボトルの水の中に、塩、砂糖少々入れ作って冷蔵庫に保管しこまめに飲むと良い。

（汗から出る塩分の補給兼ね）

二、暑い時間帯は、長時間の運動、外出は、なるべく避ける。

睡眠を十分にとる。通気性のある服装。首、脇の下等冷やすと良い。扇風機、冷房機等利用。

三、中等症―大量の汗をかく、め

まい吐き気、身体がだるい等。病院で点滴など受ける。

重症の症状―汗が出ない、体温40度位に上がる、意識障害。命にかかわる事もあるので直ぐ救急車を呼ぶ。待つ間、涼しい場所に移動し冷やす。意識がある時は水分補給。編集委員編



（健さんの試写室便り）⑮

高田 健治

『ペーパーボーイ』

フロリダの小さな街で父親の新聞社の新聞配達をしているジャックは退屈な日々を過ごしているが、マイアミで新聞記者をしている兄から、ある殺人死刑囚の冤罪事件の取材助手を頼まれる。ある日、死刑囚の面会に来た婚約者の余りの美しさに思春期の胸をときめかす。取材を通して事件の深い闇を見てしまう。兄は冤罪を晴らすのか、美しい婚約者の正体は？

ザック・エフロンが思春期の若者ジャックを初々しく演じる。大

女優ニコール・キッドマンのセクシーな熟女ぶりがお見事。スキヤンダラスで、極上のミステリーだ。

米 監督 リー・ダニエルズ

7月27日公開 ★★★★★

『風立ちぬ』

世界に誇る日本のアニメ文化の巨匠、宮崎駿が送る5年ぶりの作品。大正から昭和にかけた日本。世界一美しい飛行機を作りたいと

の夢を持ち、飛行機の設計者になろうと決意した少年がいた。19

東宝 監督 降旗康男

40年代、世界で傑出したゼロ式艦上戦闘機、ゼロ戦の設計者堀越二郎の少年期から青年期にかけての実話をもとにした。関東大震災、世界大恐慌、戦争と貧困のなか彼は夢を追い続ける。薄幸の美少女菜緒子との出会いと別れ。

題名は堀辰雄の名作に由来するが1930年代の青春をえがく。久石譲の音楽にのせてまた一つ宮崎アニメの名作が誕生した。

東宝 脚本 宮崎駿

7月27日公開 ★★★★★

『少年H』

昭和初期、異国情緒あふれる神戸、仕立屋を営む妹尾盛夫・敏子夫妻、その息子Hと呼ばれる肇、

平穏な日々を過ごしているが、やがて太平洋戦争の激流に呑み込まれていく。一夜にして全ての街や

我が家を焼き尽くす爆撃の悲惨と恐怖、やがて終戦。全てを失いながら勇氣と信念と愛情をもって生

き抜いた妹尾河童家族の自伝物語。父母は水谷豊と伊藤蘭夫妻の

30年ぶりの好演、Hには2000人以上のオーディションで選ばれた吉岡竜輝が見事。

東宝 監督 降旗康男

「七月役員会報告」

(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
保坂武雄 宮田頼子 内田まさ子
土橋昌子 村松千鶴
司会 保坂武雄

★六月二十一日(金) 「みんなのおんがくかい」の感想として*次の出演者についてはバランスを考える。*プロを最後に持つてくる。*出演団体のプロフィールの提出日は、きちつと決め、その後の変更は出来るだけ無しとする。*リハーサルの日には全グループ参加を原則とする。*次回から切符は招待者と一般と色分けする方が良い。切符に切り取り線を手作りで入れることに決めた。*司会者の横には補助者がつくこと。
*タイムキーパーはいらない。
★当日印刷して配布の年金課との協働のチラシを忘れ、急遽印刷してもらい、配布した。
★六月二十八日 NPO法人としての一年間の事業報告及び会計年度報告書を都庁へ出向き提出してきた。保坂、菅原
★光が丘革細工は今後健全会とは一切関係ないものとする。

★七月三十一日(水) 納涼会担当村松(会計) 保坂(タクシー案内)

★九月五日(木) 豊玉リサイクルセンターにて佐々木明医師による「成人病予防・健康セミナー」を開催決定。
★九月大江戸花めぐりは二十八日(土)に決まる。

★十月には江古田明和会とのバーベキュー交流会がある。
★十一月八日(金) 生涯学習センター・ホールにて、健全会三十周年記念講演会「今を、自分らしく生きる！」講師、戸川昌子氏に決定した。
★今後の行事予定の確認と
ニユース内容の確認
★七月のニユース作業
*割付・校正 七月二十六日(金) ボラセン十時〜十二時
*印刷・発送 七月三十日(火) 生涯学習センター十時〜十二時
第二会議室
★八月役員会六日(火)
十時〜十二時ボラセン
一時から四時
NPO支援センター
二階にて第四回記念誌委員会
八月役員会 司会 近江
文責 内田(稚)

● ボランティア活動

◆ ニユース【割付/校正】
(六月二十五日・練馬ボラセン)
青木玲子 内田稚代 菅原美佐子
近江勇吉 中村 清 秋元婦み子
小坂 茜 土橋昌子 宮田頼子
保坂武雄

◆ ニユース【印刷/発送】
(六月二十八日・マチセン)
石毛栄子 市原澄子 秋元婦み子
今村安江 内田稚代 内田まさ子
近江勇吉 土橋昌子 島田フサ子
葛谷豊子 志村松枝 菅原美佐子
橋本 光 保坂武雄 宮田頼子

◆ 「安心安全ボランティア」

七月 小竹小学校 岩根厚子 中村 清
近江勇吉
七月 南町小学校 青木玲子 保坂武雄
内田稚代 内田まさ子

◆ 「中西つ子ひろばボランティア」

七月 中西小学校 青木玲子 浜 利一
保坂武雄 坂根洋子
内田稚代 北田攝子
関根伸子

◆ 「おしめたたみ・ボラ」

(七月五日・小茂根)
鈴木敏彦 篠崎玲子 菅原美佐子
鷺池聡子 大久保晴子
清水マツ子
(七月十九日・小茂根)

篠崎玲子 鷺池聡子 菅原美佐子
高村直子 清水マツ子

◆ 「きらら生活支援昼食会」

(七月十二日)
豊玉すこやかセンター六階
カレーライス・三十人分
鷺池聡子 篠崎玲子 大久保晴子
市原澄子 内田稚代

◆ 「やすらぎ会」

七月五日 十二時〜厚生文化会館
出席者 十七名
十九日 〃 厚生文化会館
出席者 十二名

会話を楽しみながら昼食のあと
切手切りをしています。

*寄付を頂いた方々。

山賀 正道様
中川 令子様
渡邊 一雄様



有難う御座いました。

2013年 8月 行事案内

- ▼ 2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
- ▼ 3日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 6日 (火) 10:00 「役員会」ボラセン 午後1時～ 記念誌委員会 (NPO支援センター) 2F
- ▼ 7日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 9日 (金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター6階
- ▼ 16日 (金) 10:00 「健康連絡会」関保健相談所
- ▼ 16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
- ▼ 27日 (火) 10:00 「ニュース校正:割付」ボランティアセンター
- ▼ 28日 (水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 30日 (金) 10:00 「ニュース印刷:発送」生涯学習センター:第二会議室



8月サークル活動の休会

- *まゆの会
- *歩こう会
- *やすらぎ会
- *ナベさんの湧くわく講座・囲碁講座

べるはうす開店20周年フェア

7月4日(木)お祝いに鉢植えのお花を持って伺いました。お昼に、なすカレー・牛丼等を注文しとても美味しく頂き、皆さん笑顔で楽しそうに働きお店も地域になじみ大盛況で嬉しく思いました。
訪問者 青木・保坂・近江・菅原・内田

大江戸花めぐり9月28日(土)

コース:赤坂サカスー日枝神社—清水公園方面
昼食:ホテルニューオータニ・ガンシップ
参加費:3,500円(資料・写真・送料・昼食代)
*参加申し込み案内資料は9月号に入れますので予定に入れておいて下さい。

例会 生活習慣病予防講座のご案内

講師:佐々木 明 (医師)
日時:2013年9月5日(木)
10:00~12:00 受付9:30~
場所:豊玉リサイクルセンター



多目的室
皆さんお出掛け下さい。
*詳細はチラシ参照!

30周年の記念誌に載せる原稿を12月末日迄受付中!会員の方の投稿を、お待ち致しております。400字~700字位が目安で手持ちの用紙、便箋、何でもかまいません。各役員に手渡し、郵送でお願い致します。内容は自由です。例題としてたとえば自分の健康法、近況、趣味、旅行、孫のことなど...どうぞお寄せ下さい。 記念誌委員会

編集後記

8月は出来るだけ役員も休暇を取ろうと、行事を無くしていますが、おしめたたみ、カレーづくりなどは、この猛暑の中でもボランティアを続けてくださり、本当に感謝です。シルバー・コーラスもがんばっていますね。

9月は佐々木先生の講演会、大江戸花めぐり、10月は江古田明和会とのパーベキュー、これは多分場所が光が丘になると連絡が来ていますので、健生会の皆様が大勢参加してくださいと明和会の障害のある方々もどんなに喜んで下さることでしよう。一緒にゲームをしたり、楽しいですよ。初めての方もどうぞお出かけ下さい。

11月は健生会30周年の記念行事として、戸川昌子さんによる講演会を予定し、保坂副会長が今月の巻頭言に気合を入れて書いてくださっています。大変楽しみです。私も「大いなる幻影」「獵人日記」を読破し、今は三冊目の「火の接吻」を読み始めています。なかなか面白いです。

先日「はじまりのみち」に行きたいと巻頭言に書いたところ、秋元さんを通じて池袋の映画館を教えて下さった方、有難うございました。



R・A