

練馬健康と生きがいを語る

NPO法人 健生会

ニュース

No. 344号

2013・9・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



二つの決断

顧問 渡邊 一雄

毎年八月十五日になると私は必ず二人の人物のジレンマと決断について考えさせられる。

その一つは昭和天皇の決断で六十八年前の八月十五日、私は故郷の岐阜県加茂郡和知村の一角で天皇の玉音放送を聞いた。

最近上映されている『終戦のエンペラー』によると、広島、長崎の原爆を受けた後、急遽、御前会議がひらかれた。そこで「戦争を続行するか降参するか」審議したところ、三対三に分かれ、最後は天皇の決断で降伏することになったと伝えている。その決断は今では当たり前の事と思うが、当時は断末魔の苦しい決断であったと思う。

その後天皇がマッカーサー元帥に会って「私の命はどうなってもよい。日本国民を救ってほしい」と明言され、その誠実な良心に打たれたマッカーサーは連合軍の反対や米国民の感情を抑えて処刑を中止したとその映画は語っている。

もう一つはユダヤ人六千人を救った、杉原千畝氏の決断である。たまたま彼が私の故郷、岐阜県八百津町の出身と知って驚いた。

和知村は現在合併されて八百津町和知という名になっているが、当時は和知村という人口五千人位の小さな田舎町であった。彼は第二次大戦の時、リトアニアのカウナス領事館に外交官として赴任していた。

一九四〇年七月末、領事館の外にナチス脅威から必死に逃れ日本のビザを求める数千人のユダヤ人が来ていた。

東京の外務省からはドイツとの協定があるので一切ビザは発給するなどの厳命を受けていた。杉原はジレンマに苦しんだが、最後は家族とも相談し、生命をかけて人間としての良心に従ってすべて助けると決断したと息子の杉原弘樹氏は語っている。

人生は「すべて選択、選択の連続」である。「何を食べる」「どこへ行く」「誰と旅をする」という簡単なものから自分には何の得も無く、損することもある選択もある。主流派が正しくない判断をしている時、自分はこれが正しいと主張するのは勇気がいる。

[To be or not to be, that is a question]

(生か死か、それが問題だ)。とシエクスピアはハムレットに言わせている。

昭和天皇と杉浦千畝氏は最後は

「自身の良心に従っている」と推測されるがさて良心の声とはあなたにとって一体何だろうか。それをこの際考えることも意味あることではないだろうか。

追記 二〇〇〇年にユダヤ人六〇〇〇人の寄付で八百津町に杉浦千畝記念公園が建設された。



『今を自分らしく生きる』

戸川昌子さんよりのメッセージ
『人の一生というのは、さまざまなかドラマで、それぞれに違った役どころを演じているのではないのでしょうか。脚本もなく、演出家も舞台監督もない、自作自演。』

私は気が多くて、あの役をやりたい、この役もやりたいと、掴めるはずのない七色の夢を掴もうとする、追いかけて行くときの、あのわくわくした危機感のある情熱が、たまらない魅力なのです。一緒に虹を探しに行きましょう！
え？なんですって、もう年だからですって？とんでもない、女に年はないのです。』 T・H

健康だより

4号



佐々木 明

第三号に続き、今回も今年は酷暑が続きましたので、熱中症のお話しとしました。

まず、熱中症は暑い日とか、とりわけ湿度の高い夏の日などに起こりやすいと思われまます。

熱中症の解説を読んでみますと、体の中から汗が出て、汗と言うものは水分とその中に溶けている塩だとか、カリウムと言った物質が含まれているので、そうした水と塩分が体から失われておきる病態だということなのです。

ですから、熱中症を治すときはそうして失われたものを、単純に補えばいいわけです。

そこで、アナウンサーが「小まめに水分を取りましょう」と言っているところに問題があるのです。

つまり補うべきものは、水分だけではないのです。汗の中には塩分などが含まれているのですから、そうした塩分も補わなくては駄目だと言う事なのです。

つまり、単に塩分を含まない水

分のみを小まめに補っていると、汗で体外に失われた塩分を補わない限り、体の中の塩分の濃さは薄められてしまう訳です。

特に先に述べましたカリウムムと言う物質は、一定の濃さで溶けてないと、細胞がまともに働かなくなってしまうのです。

つまり人間は体液の中の物質の濃さを一定に保たなくてはちゃんと生きていけないのです。

この事を生理学では、体液の恒常性と言いますが、腎臓がこの体液の濃さを一定に保つ働きをしているのです。

結局ナトリウムとかカリウムの濃度が薄くなると熱中症になると言っても良いと思います。

次回は更にこの塩分の話から高血圧の話に入っていこうと思います。

水分。水分。



●「納涼会の報告」

村松 千鶴

七月三十一日(水) 晴れ

参加者四十七名は練馬駅に集合。通勤ラッシュと重なり電車は満員。大門駅でもう一度人数確認し、歩くこと十分で竹芝小型船ターミナル到着。貸切のため少し早めに船を出して頂きました。

ボランティアの説明を聞きながらの約一時間のクルーズでは、東京湾が海上輸送の拠点として、物流・交流・環境・安全の四つの機能が融合したバランスの取れた日本を代表する国際貿易港であり、東京都民の生活と深く係わることを学ぶ事の出来た、有意義な時間となりました。

昼食はホテルアジュール竹橋二十一階のレストランに移動し、くじ引きで席を決め会長の挨拶で初めて参加する方々の紹介をして頂き、日頃交流のなかった方々とお話が出来て、楽しい時間を過ごしました。

最後に近江さんの終わりの挨拶でお開きになり、各自帰路につきました。



話のひろば



■ 健生会の行事に参加して

安藤 静子

七月三十一日の健生会主催の東京港を一周とホテルでの昼食会にMさんの紹介で参加出来ましたことに感謝致しております。

東京港を一周し、港湾局のOBの方のユーモア溢れる説明を聞く事が出来ました。陸上からは解らず船上から「見」「聞き」国際物流、国内物流、うるおいのある港、それに港を海の森にすること、四十ヶ所の海上公園。

一番感激致しました事は火力発電所が三カ所もあり、その恩恵を受けている事です。この様に東京湾が私どもの生活に大変役立つ事を改めて知りました。今まで知らなかったことがわかり、参加できてよかったです。

それからお食事も二十一階で食べる事が出来、それを会の方が下見し、とても美味しかったです。朝のうちは曇りでしたが食事の時は日がさし見晴らしもよく、席も知らない方々と楽しい会話もはず

み、心地よい夏の思い出が出来ました。お聞きしましたらNPOの健全会では色々な行事を行っているとの事、私も健康の為に歩くクラブに参加してみようかと思いましたが、これからは健全会が発展しますよう老人の為に力をお力を注いで下さいませ。



■戸川昌子先生、ネロさん

萩原恵子先生との素敵な出会い

萩原 富貴子

プロの歌手が立つステージ観客を前に私が一人で歌う！とても考えられない事なのですが、そうやってしまいました。

大病院の医事課で勤続四十年、定年を迎えた私はまだまだエネルギーが溢れていました。そこで色々なサークルに入会しましたが、自己表現するには少々不足。

或る日、公民館（今は生涯学習センター）で萩原恵子先生門下生によるシャンソンの発表会があり見学しました。皆さんの素敵な歌、衣装に感激して入会、冒頭の事態となったのです。

萩原先生は一流の歌手としても通用する方で、その力量を認められ、戸川昌子先生が主宰する「青い部屋」のシャンソンコンサートに、レギュラー出演されています。私も観客としてその部屋に行くようになってきました。戸川先生はとても気さくな方で写真をお願いすると「いいよ」と一緒に笑顔でパチリ、サービス精神旺盛で時には誤解されることもあるけれど「そんな事はどうでもいいのよ」と笑い飛ばす。ステージでは、しゃべりがいつの間にか歌になっていく。自在で人生の達人のような方です。

芦野宏さんのあと、日本シャンソン協会会長に就任され、毎年開催されるパリ祭でも存在を發揮し、本場にパワフルな方です。

その母上さまから誕生したのがNEROさん。二十四年程前「徹子の部屋」で戸川先生が嬉しそうに息子さんの事を語っているのを拝見しました。「青い部屋」に行くとかッコイイ青年がいらしたので、もしかしてと思い「NEROさんですか」と聞くと「そうです」とこやかに応えてくれました。なんと爽やかな青年に成長したことか。今では周囲に気を配り、青い部屋の司会や企画等、母上様を助け、纏めています。ロックを経てシャンソンへ、独自の歌の世界を創り上げています。そして次世代の若手ミュージシャンと共に明日の音楽を築く為に頑張っています。

戸川先生は萩原先生には特別目を掛けて下さっているようです。「恵子ちゃん、練馬で何かやる時は何時でも行くよ」と云って下さるようですが、健全会の保坂副会長の働きかけもあり、驚いたことに、NEROさまと共に我が練馬生涯学習センターホールにお出まし下さる事になりました。どんなステージになるのでしょうか。皆様もお知り合いをおさそい合わせの上、是非足をお運び下さいませ。

■「やすらぎ会」

思うままに

内田まさ子

こんにちは、遅くなりました！厚生文化会館に入ると、松島さん、橋本さん達の元気な笑顔で迎えて下さる。この一瞬私は「やすらぎ」の一員になった幸せを感じます。さて、皆で机、椅子を並べ、橋

本さん達が買ってきて下さった、お弁当、その他と、松島さんが作って来てくれたお漬物等に舌鼓し作り方の講習など、お腹と頭につめこみ、ご馳走さま！

その後、切手整理、指とお口の運動、何日ぶりかのお喋りです。

切手の中には古いのも沢山ありそれを見ると歴史を感じたり、新しいのでは「こんなの？」と自分の古さを感じたり楽しみながら行きます。それと二、三人で編み物も始めました。長いこと編み棒を手にしなかったので、すっかり忘れており、教えて頂いております。

あつという間に三時！志村さん達で、切手の出来上がり、やり残り、ゴミを上手に分けて片付けて下さり、待望のお茶の時間です。

美味しいお菓子を頂きながら「ワハハ」で一日がお開き。

会場を元に戻して、お疲れさま、気を付けて、さようなら・・・
家路に着きます。





《健さんの試写室便り》⑩

高田健治

『おしん』

1983年 NHK朝ドラで超人気番組だった「おしん」の30年記念の映画化。明治40年に山形の寒村に生まれたおしんは人減らしのため奉公に出される。早朝から夜遅くまで働き、幾多の苦難に耐えて、誠実に健気に生きる7歳の彼女の姿は日本全国に感動を巻き起こした。雪深い厳冬の山形の自然を舞台に人間味あふれるドラマだ。

2500人の中から選ばれた新人濱田ここねがおしんを好演、母ふじを上戸彩が盛り上げる。ふじとの別れ、再会が涙を誘う。泉ピン子が貫禄の存在感。

東映監督 富樫森

10月12日公開 ★★★★★

『永遠の0』

太平洋戦争集結の前に特攻出撃して帰らぬ人となった祖父 宮部久蔵の存在を知った孫の健太郎は、人づてに調べるうちに思わぬ真実を知る。天才的な0戦の操縦技術を持ちながら生還することのみに執着する彼に仲間から海軍一

の臆病者とさげすまされていた男だった。そんな彼が何故特攻隊に志願したのか。彼が命がけで残したかったメッセージは何か。家族を愛し、仲間を想う感動のドラマが生まれた。

宮部を岡田准一が好演、芸達者が脇をかためる。田中民が存在感を魅せる。サザンの桑田がこの映画の為に書き下ろした美しいバラードがエンディングを盛り上げる。

東宝 監督 山崎貴

12月21日公開★★★★★

『そして父になる』

6年間育てた息子は、病院で取り違えられた他人の子だった。突然の病院からの知らせに茫然とする良太と妻のみどり。実の子を育てていた雄大とゆかり、暮らしも環境も全く異なるふたつの夫婦の困惑、実の子か、育ての子か、たどり着いた結論は。他人の手で壊され傷ついた家族が愛と絆の新しい形を探し求める姿をえがく。

本年カンヌ映画祭で世界の映画人が感動、審査員賞を受賞。福山雅治が新境地で好演、見ごたえあり。日本GAGA

監督、脚本 是枝裕和

9月28日公開 ★★★★★

◎九月一日は防災の日

再確認しておきましょう！

知っておきたい「防災情報」

練馬区の場合、災害時の避難先は避難処点(全区立小、中学校)

*震度五弱以上の大きな地震が発生した場合に開設される。

練馬区では避難先指定はなく、近くの区立小、中学校が、あなたの避難処点になり、次のような役割を担います。

- ① 水・食料の配給
- ② 避難生活の支援
- ③ 復旧・復興情報提供
- ④ 簡単な手当や健康相談
- ⑤ 被災者の為に相談所開設
- ⑥ 救助等の要請

以前、練馬区報に記載されておりこれは大事なことだと、メモしておきました。

皆様も読まれてご存知だと思いますが、防災の日にも一度お互いに考えてみてはどうでしょうか。

防災グッズの点検と確認を!



◎九月二十六日は伊勢湾台風の日

1959年(昭和34年)東海地方に台風15号が襲来し明治以来最大の被害をもたらし、全国で死者・行方不明者は五千人を超え、五十七万戸の家屋が被害を受け、この台風は後に、「伊勢湾台風」と呼ばれるようになった。



俳句 中村清

海

狭められ行く港湾の夏かもめ
クローバー捨てられている
壊されし軒を捜して
つばめ来る
恋の径

かつては海今は丘なり夏の湾
山椒魚石になりきり歪みけり

「八月役員会報告」

(六日・出席者) ボラセン三階

近江勇吉 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 青木玲子

司会 近江勇吉

★七月三十一日(水) 東京湾クルーズの感想、反省。大変評判が良かった。村松さんの誘導も外部の方の助けもあり、大変スムーズであった。集合写真を撮らなかつたのは残念だった。

★七月二十六日、豊島税務署より、特定非営利活動法人健生会に都民税免除の決定通知が届いた。

★三十周年記委員会は本日午後一時よりNPO支援センター二階にて行う。

★八月九日六時三十分より、大泉勤労福祉会館にてNPO支援センター主催のパソコンソフト格安登録説明会がある。保坂、近江、青木出席予定。

★九月五日(木)

佐々木先生の講演会司会―保坂受付―宮田、土橋。

★健康検診、がん検診受けましたかの電話担当は名簿の1P、土橋2P、村松、3P、内田、4、5、

6p菅原担当ときまる。8月中

★佐々木先生の記事内容について検討。熱中症についてが十一月まで続くので、青木が先生と話し合いを持つ。

★九月二十日(金)の健康連絡会は健生会担当。青木が司会なので、議事録纏め、近江、手伝いとして土橋出席予定。

★九月二十八日(土)大江戸花めぐり、会計は菅原担当

★十月二十九日(火)

江古田明和会とのバーベキュー交流会は室内で食事を取り、健生会との交流会になる予定。

★十一月八日(金)の戸川さんの講演会は「今を自分らしく生きる」をテーマにお話をして頂く。

当日の司会は保坂委員に依頼。

★今月の入退者について

★来月行事予定の確認とニュース内容の確認

★九月役員会―二日(月)

校正―二十四日(火)・

発送―二十七日(金)

★九月役員会司会は土橋、十月、村松、十一月内田



文責 青木

● ボランティア活動

◆ ニュース【割付/校正】

(七月二十六日・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 内田まさ子
土橋昌子 保坂武雄 宮田頼子
村松千鶴

◆ ニュース【印刷/発送】

(七月三十日・マチセン)
青木玲子 石毛栄子 内田まさ子
市原澄子 今村安江 島田フサ子
内田稚代 近江勇吉 菅原美佐子
落合澄子 葛谷豊子 志村松枝
嶋木和子 高山節子 高橋保孝
土橋昌子 中村 清 保坂武雄
橋本 光 宮田頼子

◆ 「おしめたみ/ボラ」

(八月二日・小茂根)
篠崎玲子 高村直子 菅原美佐子
鷺池聡子 大久保晴子
清水マツ子
(八月十六日・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」

(八月九日)

豊玉すこやかセンター六階
カレールライス・三十人分
青木玲子 篠崎玲子 大久保晴子
市原澄子 内田まさ子

* お知らせ

「まゆの会」小物作り

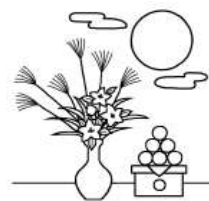
日時 九月九日(月) 十三時
場所 リサイクルセンター
作る物 エコクラフトテープで作る、ハートの籠(かご)
持って来る物 手芸用ボンド
洗濯ハサミ(小) 一〇個
ハサミ・ものさし・

「歩こう会」

九月十四日(土)

● 七時五十分集合 ・練馬駅改札
▽コース・大江戸線練馬駅⇨国立競技場下車⇨神宮外苑並木通り⇨外苑東通り⇨乃木邸跡★国立新美術館⇨東京ミッドタウン⇨六本木ヒルズ⇨★テレ朝前●麻布十番街(昼食) 麻布十番乗車⇨練馬
▽練馬帰着・十二時三十分予定
▽案内・遠武健好・担当・小坂茜(雨天中止・時々小雨は実施)

- ▼ 2日(月) 10:00 「役員会」NPO支援センター 2階
- ▼ 4日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 5日(木) 10:00 「例会：生活習慣病予防」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 6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
- ▼ 6日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 9日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 13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
- ▼ 14日(土) 7:50 「歩こう会」大江戸線練馬駅改札口集合
- ▼ 18日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 19日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター6階
- ▼ 19日(木) 16:30 「ナベさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター6階
- ▼ 20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
- ▼ 20日(金) 10:00 「健康連絡会」豊玉保健相談所
- ▼ 20日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 24日(火) 10:00 「ニュース校正：割付」ボランティアセンター
- ▼ 25日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 27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)
- ▼ 28日(土) 8:20 「大江戸花めぐり」練馬駅大江戸線改札前 集合 時間厳守



「大江戸花めぐり」のお誘い

日時：9月28日(土)
 コース：赤坂の今昔を歩く
 集合場所：大江戸線練馬駅改札口
 午前8時20分集合



参加費：3,500円 締切り9月10日(火)
 昼食：ホテルニューオータニ・ガンシップ
 詳しくはチラシ参照し、お申し込み下さい。

健生会&江古田明和会合同レクのお知らせ

日時：10月29日(火) 10:00~12:30
 場所：東大泉地区区民館
 東大泉3-53-1 ☎ 3921-8296
 詳しい事はニュース9月号又は10月号で
 ご案内致しますので、予定に入れておいて下さい。
 会員の大勢の方に参加して頂き、楽しい交流をもちたいと思います。



R・A

お電話お待ちしております。

今年の暑さは日本が熱帯地方の温度に変わったと報道がなされるほど激烈な猛暑でした。皆様には何とかこの状態を切り抜けて元気に秋を迎えてほしいと願っております。

さて今年の秋は佐々木先生の糖尿病予防講座から始まり、歩こう会、大江戸花めぐり、江古田明和会との交流会、バス旅行、戸川昌子、ネロ親子の「講演とシャンソンの会」と目白押しで忙しきですが、「忙しいとは心を亡くすことだ」といってもおっしゃっていた上西名誉会長の口癖を懐かしく思い出します。

来年は健生会は創立30周年を迎えようとしています。NPO法人になってからやっと一年が経ち、少しずつ私の健生会への思いや関わり方にも変化が起きてきました。

そしてますます、皆様の協力なしには一歩も進めないことを感じていきます。どうぞ来年の創立30周年記念の為だけの委員なら手伝っても良いと思われる方がありましたら、青木まで申し出て下さい。

編集後記