

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人健生会

ニュース

No.346号

2013・11・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



『最晩年の充実』 保坂 武雄

青梅慶友病院

市川光男さんから、NHKで紹介された「青梅慶友病院」の大塚宣夫先生についてお話を頂いた。

先生が医師になった頃に見た老人病院が暗く、臭くシヨックを受け、「親を安心して預けられる病院」を作ろうと決心。1980年、青梅に開設、人気で入所希望者が絶えず、2005年によりうりランドにも開設した。

高齢者にふさわしい医療とは、若い人に対する医療と違い、過剰な検査や治療を避け、必要最小限の薬や治療に留める一方、生活面では尊厳を保って接し、日々の生活を活性化、豊かな最晩年の質を高める。患者に対し敬語を使い、パジャマから部屋着に着替え、食事は最大限に美味しいなどの取り

組みをする。法定の4割増の職員を配置、胃ろう、寝たきり、車椅子などを減らす。体育大出の男子職員が生活活性化員となり力仕事、体操、習字、算数などを一緒に行い病棟を活性化させる等。

高齢者の三つのステージ、①は65歳からの10年間程、ある意味バラ色の人生だが、そうでない例もある。②は75歳すぎ、身体のあちこちにガタがくる。大切な事は怪我をしない、病気に罹らない事だ。③は自分の力では日常生活が送れなくなる。認知症も増えてくる。気概が必要となる。入院には数ヶ月待つ、一ヶ月の費用は一人部屋で63万円、二人部屋で41万円。安くはないが、最後の人生コストと考えるのか？勿論もつと安いところはある。晩年とは、何時からなのか？健生会会員は晩年を迎える親、兄弟がいるか、自

分自身も晩年かもしれない。「大概」というのが最晩年に大概が出るには、①②のステージの過ごし方による。興味深いのが、ここでは述べきれない。インターネットなどで調べて下さい。

「老いとユーモア」「健康生きがい学会」(日野原重明名誉会長、京極高宣会長)の第4回年次大会にパネリストとして招かれた。渡邊顧問のご推薦だ。テーマは「老いとユーモア」。ユーモアは大切で、老いければ益々重要だろう。持つて生まれた才能を磨いたプロ達はすごいと思う。だが、個人的に私が好きなユーモアは、余り意識せずに、話すだけで、居るだけでユーモラスな人だ。亡くなった「美の壺」の谷啓のおしやべりは大好きだった。クレイジー・キャッツの頃は違う味だ。これを継いだ草刈正雄も2枚目を脱皮して好ましい。

仲間には軽妙洒脱の奴がいて、何時もジョークで座を盛り上げる。羨ましいと思う。生まれつき真面目な？私には対抗しても、真似しても無理と思ひ知らされてきた。自らに絶望した私は「イワンの馬鹿に徹する」と宣言した。

私ごとで恐縮だが、102歳で亡くなった祖母が、目指すべき「ユーモアの理想」と考えている。4歳から9歳まで、千葉県の母の実家に預けられた私は、この祖母に育てられた。何時もニコニコと明るい人で、周囲をも明るくしてしまう。私が40歳の時、フランス滞在から戻り、妻と5歳、3歳の娘達を連れて、久しぶりの挨拶に行った。祖母は99歳だったが、元気に豚の子育てで儲けており、大家族の真ん中で全員を笑わせていた。「オオ、武雄ガヤ、アメリカサー行ッテダガヤ？」と言う、「いやバーちゃんフランスだよ！」「オオ、フランスガヤ、オラハ陽チャンド順チャンガヤ？コズケーヤツペー」と娘たちに千円ずつ渡した。5分位すると「オオ、武雄ガヤ、アメリカサー・・・」と再開、何度も繰り返し全員大笑

い、娘たちは、3度小遣いを貰った。102歳の時、縁側で昼寝中転げ落ち、3日後に大往生した。老いても、ボケても、自然にユーモラスに過ごし切れるものか？

「何時も明るく善意で過ごす！」

「今を目一杯自分らしく生きろ！」ことだろう。コストはゼロだし、失敗しても損はない！



佐々木 明

前回に続き今度は「食後」です。皆さん食後服用と言われて、食事を食べないので、飲まなかったと言っ経験は有りませんか？

人によっては特に朝ごはんを食べない方が居られます。朝ごはんを食べない方は、食後に飲んで下さいと言われて、何の疑問を感じずに、自分は朝ごはんを食べないから、朝には食後は無いのだから、朝は薬を飲まなくていいのだと考えてしまうのです。私達医者は食後飲んで下さいと指示して、朝食を食べない人がいることに頭が回っていないのです。今でも一日に三回飲む薬は多くの種類があります。

三回飲めということ、一日二十四時間ですから三で割って、八時間おきに飲むのが理想なのです。薬と言うものは、服用すると、人間の体の中で、時間がたつにつれ、段々効力が薄れて行くのです。

三回飲めという薬は、約八時間(8x3=24)で効力が薄れるのです。薬が切れて血圧が上昇し、慌て飲んで下がり、また飲み忘れて上がり、などと言った上下動は良くないのです。抗生物質も常に効果が持続している必要があります。

体の病原菌は薬の効果が薄ればまた元気な菌が増えてしまうのです。ですから、食後服用と私たちが処方箋に決まりごとのように書きますが、薬剤師も決まりごとのように、この薬は食後飲んで下さいとしか服薬指導をしないのです。そして薬が必要な回数飲まないと言う、まるでマンガのような事態が発生しているのです。

この服用無しは治療上大いにマイナスなのです。血圧は下がらない時間帯ができて動脈硬化を引き起こし、ばい菌はまた増えて感染症が治らないのですから。

●大江戸花めぐり「赤坂方面」

9月28日(土) 37名参加

報告 菅原 美佐子

朝晩は大分涼しくなってきたが、日中はまだ夏の陽ざしが照りつけていた。今回は赤坂界限の今昔を歩くコースを、市川先生が企画して下さいました。

メトロ赤坂見附駅から地上にて。赤坂という地名の通り随所に急な坂やだらだら坂がある。

先ずは青山通り沿いにある豊川稲荷に参拝。ここは大岡越前守が三河の本山から赤坂の自宅に祀ったと記してある。境内の太木から吹く風が心地よく、登り石段の疲れを癒してくれる。幾つかある天神様の中に「融通稲荷尊天」がありおさん盆の上に袋に入った融通金か盛られてあった。それを有難く頂いた人は(参加者ほとんど)一年間のご利益の礼金として一年後に奉納する慣わしだそう。

その後勝海舟が30代〜40代にかけて住んでいた屋敷跡(今はレストラン)に着く。勝海舟はこよなく赤坂の地が気に入って赤坂のなかを三度も転居し、この地で最期を迎えた。今はこの辺りは高層のマンションが建ち並んでいるが、

勝海舟の時代の赤坂は江戸城にも近く、広い庭を持つ大屋敷が点在していたのではと、思いを馳せた。

15分くらい歩いて赤坂サカスに到着。ここでひと休み。この名前の由来は赤坂は坂が多いので赤坂と複数の坂をつけて「赤坂サカス」と名づけた日本名である。

TBSを中心にしたレストランなどが入った商業施設で、若者には楽しいエリアだと感じた。

昼食時間に少々遅れてしまいそうなので、日枝神社は側を通過しただけで本日の昼食場所、ホテルニューオータニに向う。市川先生がホテルの庭園と滝を案内して下さいました。滝の側から伝わる涼は汗をかけた体にさわやかだ。4階のレストラン会場に行く。今日のメイン料理は軟らかくて美味しいステーキだった。サラダとワインは何度でもおかわり可能。最後に紅茶とムースのデザートを食べべて散会。

携帯の歩数計を見ると一万歩の数字がでていた。心地よい疲れと、お腹も満たされたなか、楽しい半日を過ごした。



●歩こう会報告

十月十二日(土曜日) 濱 一利

今日の歩こう会は、本郷から上野方面だ。大江戸線練馬駅に七時五十分集合し、六名の参加で出発。本郷三丁目まで下車し、湯島天神に向かう。天神様の参拝を終え、数多くの絵馬が吊るしてある所に行く、ほとんどが合格祈願だ。

学問の神「菅原道真公」を祭祀してある神社だからだ。長い和風の塀を見ながら天神下の交差点を左に折れ、都立公園の旧岩崎邸に向かう。門を抜けると、大きな神社の参道のように広い玉砂利の道を通り、旧岩崎邸の入り口に着く。そこで記念撮影。三菱の独特なマークが三菱の創始者、岩崎彌太郎の旧主、土佐山ノ内家の家紋からきているとのことだ。私には大きな収穫であった。

次の目的地、不忍の池に行く。蓮の花も終わり、枯れた葉を横目に、赤い六角形の「弁天堂」を見ながらその先で小休止。十月なのは真夏らしく大変暑い。「不忍の池は、昔上野の山と本郷山に囲まれた入江だった。」と案内板でまた勉強した。上野公園の階段を上り、木立の日陰の中を通り、時々銀杏

の匂いに悩まされながら、最終目的地、国立東京博物館に着く。

ここは、七十歳以上は証明があれば無料だが、私は証明をもっていなかったもので、生年月日を言っただけで無料入館。皆でロッカーに荷物を預け、東洋館のアジアギャラリーの中国や朝鮮半島の古美術品や工芸品を見学した。テレビの「なんでも鑑定団に出したいね。」等冗談を言いながらゆっくりと鑑賞した。昼食は敷地内のレストランで、思い思いのメニューを注文(私だけがビールを注文!)し、食事を楽しんだ。

アメヤ横町の入り口で、買い物組と帰宅組に分れ、解散した。私はアメ横で買い物をして御徒町から帰路についた。

●練馬まつり

健康フェスティバル報告

近江 勇吉

10月20日(日) 雨

練馬まつりに参加しようとははしゃいでいたところ、あいにく台風の影響もあって、朝から雨風が強く、7時30分ごろ、練馬健康連絡会のリーダー森さんへ連絡を取りましたが、結果は連絡がつか

きませんでした。

天候が悪く中止か?それとも継続かを知りたかったが、家を出たのが8時丁度でした。バス停まで15分、終点の練馬駅北口に付いた(8時50分)頃も大雨でした。練馬まつり(健康フェスティバル)会場へ付いて、本部の方へ聞きましたら、練馬健康連絡会は参加中止と言われました。

私は何でこんなにもドジだったのか、やはり年のせいだろうと自分に言い聞かせました。後で、青木会長と逢いましたら、保坂さんと土橋さんに逢いましたよ、私もお二方に会いたかったので、指定された場所へ出向き、お茶を飲みながら、残念・残念を繰り返して別れました。18時ごろ森さんからお詫びの電話がありました。



富士山

飯田 君子

戦争が終わっても、すぐには旅行出来なかった世の中でしたが、

私が、昭和二十三年、旧制女学校四年の時に、学校で旅行が出来る様になりました。

旅先は富士山か大島のどちらかを選ぶことになり、大島は何時でも行かれると思いい、富士山にしました。当時は食糧難のため旅館にお米を持参して、お弁当を作ってもらいました。

吉田口から登り、馬返しまで一里位歩いてきた頃には、疲れて引き返したくなりましたが、頑張つて歩いて五合目に到着しました。高山病になつてしまい、体育の先生が私の荷物を持って下さり、やつと八合目に着きそこで一泊しました。山小屋は粗末な所で寝場所は二段になっており、身動きもできませんでした。

翌日頂上に着いたら、幸いご来光に手を合わせる事ができ、登ってきた辛さを忘れて感激したのを、覚えています。

帰途は須走口を下山し、砂の斜面をザクザク滑ってしまい、自分で止まる事ができませんでした。

今、富士山が世界遺産になった事を思うと、あの当時大変な思いをして富士登山をしたことが、私の懐かしい思い出となっています。



《健さんの試写室便り》⑩

高田 健治

『四十九日のレシピ』

突然亡くなってしまった義母の乙美。人生の壁にぶつかり悩める百合子、何もできない父の良平。途方にくれる二人に乙美はレシピを残していた。それは料理、掃除、健康に関するアドバイスで楽しい手作りのカードだった。その中の最後のカードに四十九日には大宴会をして欲しいという義母の想いが書かれていた。大宴会が感動を呼ぶ、レシピは人生を愛する処方箋だったのだ。

永作博美と石橋連司が親子になりきって好演、原田泰造、岡田将生、淡路恵子がそれぞれ個性を出し、脇を固める。

ウイルコ 監督 タナダユキ

11月9日公開 ☆☆☆☆☆

『ある愛へと続く旅』

ローマで暮らすジェンマは青春時代を過ごしたサラエボを訪ねる。それは最愛の人デイゴと出会った想い出の地だった。結婚して子供を熱望する二人が、願いかなわず代理妻を見つけて子供を授かった。しかし、戦火のなか家族は別れわ

かれになる。16年の永い年月を経て過去の想い出をたどるジェンマ、そこに想いもしなかった愛の真実を知るのだった。

ペネロペ・クルスが初々しい学生時代から高校生の息子と向き合う母親まで、永い年月を体現した演技に感動。最高の愛の物語。

イタリア・スペイン合作

監督 セリジオ・カステリット

11月10日公開 ☆☆☆☆☆

『燦々IIさんさん』

鶴本たえ、77歳、介護の末、夫を亡くし一人暮らし、淡々と過ぎる日々の中、彼女はこれからの人生を輝かせたいと、新しい人生のパートナーを求め結婚相談所での婚活に挑戦する。夫の親友森口は反対する。相談所で出会った素敵な能勢にお互い惹かれあうが彼には結婚できない訳があると言う。彼女に素敵な王子様が現れるのか。

人生、毎日がスタートラインが

モットーのたえを吉行和子が好演、山本学、宝田明が脇を固める。55歳以上の演劇集団埼玉ゴールドシアター団員が協力出演。高齢化社会の元気な老人像を明るく描く。

東京アートル 監督 外山文治

11月16日公開 ☆☆☆☆☆

*お知らせ

▼「まゆの会」

日時 十一月十一日(月)

十三時より

場所 豊玉リサイクルセンター
作る物 ビーズで作る干支

「幸運の白馬」

持って来る物

ペンチ・ボンド・ハサミ

▼「歩こう会」

日時 十二月九日(土)

七時五十分集合 ・練馬駅改札

▽コースⅡ大江戸線練馬駅〜代々木駅下車〜代々木公園〜原宿〜渋谷・ヒカリエで昼食〜青山通り〜青山一丁目駅〜練馬駅(一時頃)
▽案内Ⅱ遠武健好・担当Ⅱ小坂茜
*来年の三月までお休みです。

▼「俳句」

秋

中村 清

古宿や秋の銀河の中に寝る
秋深し五輪カラーの都庁かな
七六七子等が動かす秋日和
ねじり花ねじりし俣に

会議終わる

一枚毎の涼風となる棚田かな

NPO法人健生会創立三十周年記念誌への投稿お願い!

会員の皆さまには何度か来年の創立30周年の記念誌作成の原稿依頼をしておりますが大変集まりが悪く、役員たちもどうしたものかと頭を抱えております。役員も今は11月8日の記念講演会の準備に追われ、記念誌まで手が回らない状態ですが、講演会が終わりましたら記念誌作成に力を入れようと考えています。

どうぞ皆様の楽しい思い出、趣味の事、失敗談、貴重な体験、介護の事、病気の事、亡き人の事、伝えておきたい事など広く投稿をお待ちしております。

原稿は役員にお渡しください。

役員一同

入会者紹介

岡田 陽子
矢島 重夫
八木 正男
八木ふみ子
桜田 末子



「10月役員会報告」

(8日・出席者) 生涯学習センター

青木玲子 内田稚代 近江勇吉
保坂武雄 宮田頼子 菅原美佐子
土橋昌子 村松千鶴 内田まさ子

傍聴者 岡田陽子
司会 村松千鶴

★ニュース行事案内のところの間違いを無くすために校正の時点で次回からは自分の担当の所をそれぞれ責任もって良く見て確認する事に決めた。

★大江戸花めぐりの反省では参加申し込みなく、当日突然来た人がいた。会計も困るし、食事先にも連絡入れ頼んだり役員の手間が大変かかった。次回からはそのような事が無いようお願いしたい。

*今回は参加者が多かったため、距離が前と後ろでは離れすぎて、先生の説明を聞くことが出来ない人が出た。次回からは募集人数、25名程度が良いのでは。

*開催は年間一応、3回を目安に、他の行事と調整することにした。

★10月20日、練馬まつり、健康連絡会は開二中の会場にパネルを出す。去年と場所が変わり門を入った所になった。

当日手伝える人ー近江・土橋

★10月26日(土) MJCジョイント・コンサートには出来るだけ役員は参加するよう話し合った。

★10月27日(日) 豊玉リサイクルセンターのお祭りにまゆの会が出席。都合の付く方は、出掛けよう話し合った。

★10月28日(月) 日帰りバス旅行・いわきスパリゾートハワイアン出席者状況確認をした。

★江古田明和会との交流会は10月29日(火) 健全会側としては、11名の出席者が決った。

★健全会旅行等の時の胸に付けるバッチを新たに作った。[寄贈]

★10月17日、記念講演の打合せを生涯学習センターホールの施設係りと行う。

★今月の入退者担当 菅原

★来月行事予定の確認とニュース内容の確認。

★11月 役員会 5日(火)

校正 26日(火)
発送 29日(金)

★11月 役員会司会 内田(稚) 文責 内田(稚)



● ボランティア活動

◆ ニュース【割付/校正】

9月24日・練馬ボラセン
青木玲子 内田稚代 菅原美佐子
近江勇吉 小坂 茜 内田まさ子
岡田陽子 中村 清 土橋昌子
保坂武雄 村松千鶴

◆ ニュース【印刷/発送】

9月27日・生涯学習センター
青木玲子 市原澄子 秋元婦み子
石毛栄子 志村松枝 内田まさ子
今村安江 内田稚代 島田フサ子
近江勇吉 葛谷豊子 菅原美佐子
高橋保孝 高山節子 土橋昌子
中村 清 保坂武雄 橋本 光
宮田頼子

◆ 「安心安全ボランティア」

10月・小竹小学校
岩根厚子 近江勇吉 中村 清
10月・南町小学校
青木玲子 市原澄子 内田まさ子
内田稚代 保坂武雄

◆ 「中西つ子ひろばボランティア」

10月・中西小学校
青木玲子 内田稚代 北田攝子
坂根洋子 関根伸子

◆ 「おしめたたみ/ボラ」

10月4日・小茂根
篠崎玲子 鷺池聰子 清水マツ子
高村直子 大久保晴子
八木ふみ子 菅原美佐子

◆ 「きらら生活支援昼食会」

10月11日
豊玉すこやかセンター6階
カレーライス・30人分
篠崎玲子 土橋昌子 大久保晴子
市原澄子 清水マツ子

◆ 「やすらぎ会」

10月11日 12時
厚生文化会館
10月18日 12時
厚生文化会館
出席者16名
出席者17名

▼ 訃報



武田 怜子様
九月十二日に永眠されました。
長きに亘り会報誌の発送の
お手伝いをして下さいました。
心よりご冥福をお祈り致します。

2013年 11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」生涯学習センター(第2会議室)
- ▼ 8日(金) 13:30(開場) 14:00(開演) NPO法人健生会「創立30周年記念講演会」
戸川昌子さん&ご息子ネロさん(生涯学習センター・ホール)
- ▼ 8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
- ▼ 9日(土) 7:50 「歩こう会」大江戸線練馬駅改札口集合
- ▼ 11日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 14日(木) 10:30 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 14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?
- ▼ 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) 10:00 「健康連絡会」光ヶ丘保健相談所
- ▼ 15日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 26日(火) 10:00 「ニュース校正：割付」ボランティアセンター
- ▼ 29日(金) 10:00 「ニュース印刷・発送」生涯学習センター(第2会議室)



※ 11月 休会サークル *シルバー・コーラス *自彊術

NPO法人健生会 創立30周年記念講演会

◆戸川昌子さん、波乱の生き様を語る

講演「今を、自分らしく生きる！」

～ご息子NEROさんと共にシャンソンを歌う～

日時：11月8日(金) 入場券1500円

開演：14:00～16:00 (開場：13:30)

場所：練馬区生涯学習センター・ホール(旧練馬公民館)

※入場券少しあります。ご連絡は菅原まで ☎3991-7620



編集後記

最近の天候は10月にしては観測史上最も暑い日とか、驚くことばかりで、伊豆大島の大雨による大災害もわかりです。毎年私の所属する日本基督教団阿佐谷教会では夏に青年たちが大島藤倉学園へ活動奉仕に出かける。それは数十年続いている、期間中、日曜礼拝は大島元村教会へと繰り出す。青年たちの食事作りで私も何度か大島へ行った。大島藤倉学園(軽い精神障がい者の方々)の生徒たちは皆無事であることがわかったが、教会の女性教会学校校長が家ごと流されて亡くなられたと聞き、本当に辛い気持ちになります。

10月22日、石巻、女川へ再度被災地訪問をする。パワーアップカレッジの同級生10人と一緒です。仕事を持っている方が多いので、一泊出来ず、朝、家を5時に出て、夜遅く、新幹線で往復するという日帰りスケジュールです。女川の照源寺にはずっと慰問を続け、やすらぎ会の方達にも沢山、帽子、マフラーなどを寄付していただきました。照源時の大黒さんの三宅さんにお会いするのが楽しみです。