

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会

## ニュース

No. 348号

2014・1・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員 会



### この五年間を振り返って思うこと

健生会会長 青木 玲子

皆様、あけましておめでとうございませう。昨年は色々なところで皆様に助けていただき、本当にありがとうございました。

創立二十五周年後のこの五年間を振り返ってみると一番大きなことは「練馬健康と生きがい語る会」がNPO法人健生会となった事です。そして一昨年のコシノジュンコさんの講演が実現し、又昨年十一月の戸川昌子さん、ネロさんの講演会とライブに続きました。毎年行っている「みんなのおんがくかい」も今年は四回目を迎えます。「みんなのおんがくかい」は第一回目の後、亡き上西会

長から「僕にはできないことだったな」と言われ発案者の私は少し鼻を高くしたものでした。実現までは出来るだけ練馬地域で音楽活躍をしている人たちを見つけ、「もし私どもの会で音楽会をすることになったら出場していただけますか？」と声を掛け、手帳に相手の電話番号を書きしりました。実際にその方たちが最初の音楽会を埋めてくださいました。毎年全く同じでは芸がないので、第二部のプロのところを毎年違う方々に出場していただきました。

来年はNPO法人健生会創立三十周年を迎えますので、五月の総会時では無く、秋に三十周年の祝賀会とイベントを考えています。三月にはその前哨戦として三月五日に大泉のゆめりあホールで落語の会を開催予定です。皆さまには是非お友達、ご親戚にお声をかけて戴き、切符を売るお手伝いをし戴けたらと願っています。多くの方々に支えられていることを痛感しております。毎月巻頭言を渡邊顧問、保坂副会長、青木と回しておりますが、お忙しい中、お二人には本当に感謝しております。また松島先生に替わって健康について佐々木医師が毎月書いてくださっていますし、映画評については高田健治さんが毎月投稿してくださっています。

健康で健生会の行事に参加できる会員の方には、老老介護、又ご夫婦のどちらかの入院、健康を損ねている方々、少しずつ認知症の進んでしまった方たちの事を思いいます。これが年を取るという事で誰もだんだん若くなる人はいないのですが、老化の現実には本当に厳しいです。健生会もこのままですと老化の一步をたどり、会員数の減少という事になりかねません。若い方々に入会していただき、一緒に会を運営できるようにしていきたいと思っております。私たち役員もがんばれるところは頑張りますが、若い力と一緒に運営できればどんなに良いかと願うのです。

昨年十二月二十四日(火)に私はパワカレ七期生(練馬区主催の行事)に「健生会をNPO法人化して」という題でお話し致しました。七期生には若い有能な男女もたくさんおり、是非健生会に入ってくださいたいと思っております。

保坂副会長が先月号のニュースに「ニュースウィークからの引用として、60歳以上が人口の三割を超えているのはまだ日本だけが、今世紀半ばまでにさらに63か国が後に続く・・・と書いておられます。世界的に老人天国になる日が近づいているという事です。そしてその時「本当に辛いのは何もすることが無いこと」に気づく人がなんと多い事でしょうか！私達健生会員はその一人になりたくはないですね。最後になりますが皆様の「ご健康とお幸せを心からお祈りいたします。」



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。

本年もどうぞご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

元旦

NPO法人健全生会 役員

顧問	渡邊 一雄
会長	青木 玲子
副会長	近江 勇吉
副会長	保坂 武雄
事務局長	内田 稚代
会計	菅原美佐子
会計	宮田 頼子
事務局	小坂 茜
	土橋 昌子
	秋元婦み子
	内田まさ子
	村松 千鶴

「明るい話のひろば」  
『キャロライン・ケネディ大使』 保坂 武雄  
昨年11月16日来日、19日馬車で皇居に向かい、天皇陛下にオバマ大統領からの信任状を手渡したケネディ大使は、25日には東北被災地訪問、子供たちを勇気づけ、12月10日には長崎の原爆資料館を訪問し、平和記念像前では日米友好の象徴ハナミズキの植樹を行った。(大使は既に20歳の時広島原爆記念館を訪れた。) 毎日、自然な笑と飾らない語りで日本中に好印象を広めている。  
今から50年前、1968年1月22日、J・Fケネディ大統領が暗殺された時、愛娘キャロラインは5歳だった。葬儀の場で可愛らしく健気に映る彼女に世界中が涙したことを今も覚えている。皇室のないアメリカではこの上ない真のセレブだが、母親や親類がマスコミなどから守り、地道に法科大学を出て弁護士となり、結婚し3児の母となっている。  
オバマ氏の選挙に協力、その当選の勢いを作ったことから大統領に認められ政界進出の誘いの中で、「自分が仕事をしたい国として、

日本以外は思いつかない。」と自ら日本大使の道を選んだ。大使就任の資格を問う、上院公聴会は、普通なら極めて厳しい場となるところ、彼女に対してはまるでVIP扱いで厳しい質問もなく決定、政界進出のお祝い会のようなだったと報じられている。

米国大統領、米国議会がケネディ氏を日本大使に選んだことは、米国が日米同盟を如何に大切に考えるかを示し、世界に認識させた。大使は父親が日本訪問を望んでいたが果たせなかったことに触れ「父の理想を実現するのが私の使命」日本はかけがえのないパートナー」と語っている。明るいニュースだけに留まらない、尖閣問題については「尖閣は日本の施政下」と発言、中国の防衛識別圏設定に対しては、「地域の緊張を高めるだけ」と厳しく批判している。  
勿論、理想論と明るいニュースで多くが解決するはずはない。彼女の政治体験の無さを危ぶむ声もある。日本がこのチャンスを生かすきる慎重さとしたかさを持つことが、大使の成功に繋がるだろう。



健康だより  
8号

医師 佐々木 明

先月号で健全生会顧問渡邊氏が、「認知症(ボケ)とどう向き合うか」を書かれました。大変皆さん参考になったと思います。

今回は其の中で渡邊氏が(このコラムではボケとも書かせていただく)とお書きになったことに関連したお話をします。

歴史的には痴呆、呆けは侮蔑的な表現であるとして関係者から用語変更を求める声が上がって2004年に厚労省に設けられた「痴呆」に替わる用語に関する検討会にて、同年十二月に「認知症」に改められたとされています。この認知症という言葉は医学用語ではないと聞いたこともありすが、既に私達医師の間でも当然のごとく使われており、日本社会に定着したかの感があります。  
果たしてこの言葉の言い換えは私達にとって良かったのでしょうか?

実際私が経験したことですが、ある娘さんが自分の親を認知症専

門外来につれて行きそこで貴方の親は認知症で、認知症とは呆けのことと教えられ、私に「先生うちの親はボケだったんですか」と電話をしてきたことがあるのです。

専門外来を受診するまでは介護ヘルパーから貴方の親は認知症と思うから今かかっている佐々木先生は専門医で無いから専門医にかかりなさいと言われていたので。

娘さんはヘルパーさんの言う認知症という言葉を理解できず何か難しい病気に私の親は罹ってしまったんだわと思っていた訳です。私は其の娘さんとは親御さんの事でお会いした事はありませんでした。私に直接相談してくれれば分かりやすく説明できたと思います。こんな笑い話のようなことが起きていることも事実ですし、こうした言葉の呼び替えが重大な社会的問題を起すのではというお話を次回いたします。



### 《健さんの試写室便り》⑳

高田 健治

#### 『マイヤーリング』

1930年発表の小説「うたかたの恋」の映画化。不幸な結婚生活にすさんだ生活をおくるハンガリー皇太子ルドルフはある日公園で男爵令嬢17歳のマリーに出会う。二人は熱い恋に落ちる。

美しい絶頂期のオードリー・ヘップバーンがメル・フアーラーと共演、1957年一度だけアメリカで公開されて以来未公開作品だが「ローマの休日」60周年記念として公開される。ヘップバーンの清楚なたたずまい、メル・フアーラーの高貴な美男ぶり、映画の醍醐味を満喫できるラブストーリーだ。アメリカ 監督 アナトール・リトウアク 1月25日 公開 ★★★★★

#### 『小さいうち』

昭和初期、東京郊外に住む赤い屋根の家に奉公する女中たきが見た奥様の秘密。60年の時を経て平成の今、たきにつながる青年の手で解かれていく。鍵は大学ノートに綴られた自叙伝だった。迫り

来る戦争の足音におびえながらも平和で楽しい昭和モダンの和洋折衷文化が鮮やかに再現される。

山田洋次監督でしかなしえない総勢20名以上の豪華キャストが実現、松たか子が恋に落ちる人妻を切なく好演、倍償千恵子が存在感溢れる名演。魂に響く山田ワールドがまた一つ誕生した。 松竹 監督 山田洋次 1月25日 公開 ★★★★★

#### 『ダラスバイヤーズクラブ』

1985年、未承認のエイズ治療薬密売組織を立ち上げ、エイズ患者希望の星となった男の感動の実話映画化。ロデオの賭けと酒と女に明け暮れるカウボーイのロンは医師から余命30日のエイズ患者と告げられる。同性愛者でない彼は宣告に疑問をいだき図書館で未承認の治療薬AZTの存在を知る。密かに手に入れたAZTを自分で試してその効果を確認するとエイズ患者への密売組織を立ち上げる。そんな彼に立ちほだかるのは政府と医師団だ。生きることを熱望するロンの戦いが始まる。

ロンを演じるマシュー・マコノヒー渾身の演技に感動。見ごたえあるヒーローマン・ドラマだ。

アメリカ 監督 ジャン・マルク・ヴァレ 2月22日公開 ★★★★★

#### 『家族の明かり』

ヨーロッパの小さな港町。8年前に失踪した息子の帰りを待つ老いた父母と妻、なぜ息子は失踪したのか？その息子が突然帰ってきた。貧しい古ぼけた家を舞台に大女優ジャンヌ・モロー、クラウディア・カルディナーレ等豪華キャストがえがく家族愛。その絵画のような映像はまるでレンブラントの絵の世界に入り込んだかのよう、ラストシーンが感動的、人生はかくも切なく美しいものか。

フランス 監督 105歳世界現役最高齢 マノエル・ドオリベイラ 2月15日公開 ★★★★★

### 予告

#### ▼健生会創立30周年記念講演会

落語家・三遊亭圓王師匠の講演と落語・(門下生の圓塾・花王・大王)も出演します

大泉学園ゆめりあホールにて 3月5日(水)2時より開演

予定に入れておいて下さい。



## 丈夫な骨は健康生活の支柱（重要要素）

### ● 食生活

#### \*カルシウム

カルシウムは骨の材料になります。牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚・豆腐・小松菜などをとりましょう。

#### ●嗜好品に注意！

アルコールやコーヒーのとりすぎは、利尿作用によりカルシウムが排出されてしまいます。

#### \*ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。さけ・さんま・ひらめなどの魚類やきくらげに多く含まれています。食品からだけでなく、紫外線を浴びることによっても皮下脂肪でビタミンDが生産されます。

### ●リン、塩分のとりすぎに注意！

リンや塩分はカルシウムの吸収に影響を与えます。インスタント食品や清涼飲料水のとり過ぎを控え、減塩を心がけましょう。

### ●運動

運動不足は骨密度を低下させる原因になります。

\*骨密度低下を防止し増加させる運動はウォーキング・ジョキング、エアロビクスなどです。

体重をかける運動が骨密度増加のために有効です。

\*特別なことをしなくても、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段の上がり下りをする。

\*適度に太陽光を浴びながら散歩を楽しむといったことでも十分に効果が有ります。

\*治療と目的「運動療法」では

骨密度の増加のための「フラミンゴ体操」、片足上げる。姿勢を良くする「背筋伸ばし運動」転倒防止のための「ストレッチ」これらは骨粗しょう症予防、転倒防止

骨折予防として有効です。どの運動も短時間で簡単に出来ますから今日から日課にしてみませんか？

### \*予防

- 1、1日3回の食事は欠かさない。
- 2、無理なダイエットはしない。
- 3、主食・主菜・副菜・の3皿をそろえる。
- 4、1日1回は牛乳・乳製品をとるようにする。
- 5、1日30分、戸外でウォーキングを心がける。
- 6、タバコ・お酒・コーヒー等の嗜好品の取り過ぎに注意する。



### \*お知らせ

#### ▼新春「歩こう会」

一月三十一日（金）十時集合

練馬文化センターロビー

▽コース：練馬文化センター→氷川台→城北公園→文化センター→グルメラランチ（三千円）予約の都合があるので、参加者は一月十五日までに小坂090・2306・0429まで連絡をお願いします。

#### ▼「まゆの会」

一月二十七日（月）十三時より

場所 豊玉リサイクルセンター

作る物―押し絵（祝年）

持ってくる物―ハサミ・楊枝

手芸用セメダイン



俳句

中村 清

陸奥や瓦礫は今も年終わる

秋日和一つ返事が宙を行く

クラフトビーズ干支仕上げて

冬温し

八面六臂謂うは易し冬の汗

初日の出浴びし親子の

シルエット

「12月役員会報告」

(5日・出席者) ボラセン

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  
小坂茜

司会 保坂 武雄

★戸川さんの講演会の総括

\*席が無かった方には誠に申し訳  
なかつたと反省、今後はこの様に  
ならないように注意したい。

\*練馬新聞がなかなか良い記事を  
書いてくれた。

\*入場者からも大変好評だった。

\*プログラムにチラシ及び会報誌、  
健生会の案内を一緒に配布したの  
は良かった。

★役員会の後、午後記念誌委員会  
を開く。

★12月19日のシェ松尾クリス  
マスパーティーは市川先生より中  
止の連絡が来た。申し込み者にそ  
の旨、電話で連絡をした。

★12月24日ニュースの印刷発  
送の終了後、發送者の慰労会を行  
う。

★1月30日の新年会は椿山荘に  
決定。

\*当日の準備を進めて行く。

★お祝いの方には、案内状をニュ  
ースと一緒にに入れて送った。

★26年3月5日(水)午後2時  
から、健生会創立30周年記念事  
業第二弾として大泉学園ゆめりあ  
ホールで、落語会を決定。

\*170枚の切符販売を出来るだ  
け早く進めたいので、急いで切符  
とチラシを作る。担当は内田

★第4回「みんなのおんがくかい」  
何月にするか?生涯学習センター  
の予約もある。

\*1月15日までに助成金申請を  
提出しなければならぬ。

★おんがくかいのプロの出演者も  
頼む方を今後考えて、検討して行  
く。

★今月の入退者担当 菅原  
現在172名

★1月行事予定の確認とニュース  
内容の確認をした。

★1月 役員会 7日(火)

校正 24日(金)  
印刷・發送 28日(火)

★1月 役員会 司会 小坂 茜



文責 内田(稚)

● ボランティア活動

◆「ニュース割付/校正」

(十一月二十六日・練馬ボラセン)  
内田稚代 近江勇吉 菅原美佐子  
土橋昌子 中村 清 内田まさ子  
保坂武雄 宮田頼子

◆「ニュース印刷/發送」

(十一月二十九日・練馬)  
青木玲子 市原澄子 島田フサ子  
今村安江 志村松枝 内田まさ子  
内田稚代 近江勇吉 葛谷豊子  
小坂 茜 嶋木和子 落合澄子  
高橋保孝 高山節子 土橋昌子  
中村 清 橋本 光 宮田頼子  
保坂武雄 八木ふみ子

◆「安心安全ボランティア」

\*十二月・小竹小学校  
岩根厚子 近江勇吉 中村 清

\*十二月・南町小学校

内田稚代 内田まさ子

◆「中西つ子ひろばボランティア」

\*十二月・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

◆「おしめたみ/ボラ」

(十二月六日・小茂根)  
篠崎玲子 高村直子 清水マツ子  
大久保晴子 八木ふみ子

(十二月二十日・小茂根)  
篠崎玲子 鷺池聰子 清水マツ子  
大久保晴子 八木ふみ子

高村直子 菅原美佐子

◆「きらら生活支援昼食会」

(十二月十三日)  
豊玉すこやかセンター六階  
カレーライス・三十人分

篠崎玲子 市原澄子 大久保晴子  
清水マツ子 菅原美佐子

◆「やすらぎ会」

\*十二月二十日(金) 十二時  
厚生文化会館 出席者 十五名  
昼食会の後、切手切りと整理を  
しています。楽しい会話もはずみ  
ます。今回は場所が取れなかつた  
ので一回でした。

「寄付」

宇田川喜代子様

マジックの整理を終えて  
有難うございました。



## 2014年 1月 行事案内

- ▼ 7日 (火) 10:00 「役員会」ボラセン
- ▼ 10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
- ▼ 15日 (水) 13:00 「シルバー・ユース」厚生文化会館 新年会
- ▼ 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」大泉保健相談所
- ▼ 17日 (金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 18日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 23日 (木) 10:30 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 23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
- ▼ 24日 (金) 10:00 「ニュース校正」ボランティアセンター
- ▼ 25日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 27日 (月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 28日 (火) 10:00 「ニュース印刷・発送」生涯学習センター
- ▼ 30日 (木) 11:30 「新年会」目白 椿山荘レストラン・カメラア
- ▼ 31日 (金) 10:00 「歩こう会」文化センター・ロビー



### 新年会の再度お誘いのご案内

- ◆ 日時：平成26年1月30日 (木) 11:30～14:30
  - ◆ 場所：目白・椿山荘 1階 カメラア (桜台駅より都バス乗車)
  - ◆ 会費：5,500円 (洋・フルコース) ワンドリンク付き
  - ◆ アトラクション：「日本舞踊と唄」浅香流 浅香光 健さん (映画評の高田健治氏)  
 演目「年輪」(北島三郎 美しく年齢を重ねることを讃える曲) 他  
 皆さんで歌ったり、ビンゴをする等楽しい計画もあります、多数のご参加をお待ちしています。  
 新しく会員になられた方もふるって参加して下さい。1人参加大歓迎です。
  - ◆ 恒例により26年度中に100歳・90歳・80歳に達せられる会員に心ばかりのお祝いを  
 差し上げ、祝意を表します。(尚、入会して2年以上の方を対象に致します)
  - ◆ 締切：1月15日迄ですのでお早めにお申し込み下さい。
- ※詳しくは12月号に入れたチラシを参照して下さい。 土橋—3970—3451



### 編集後記

人には転ぶな、風邪ひくな、義理を欠けと言いなながら、今年六月に卓球の試合中に勢い余って転びました。腰を打ち、結局、完治までには六ヶ月かかりました。西洋医でまずレントゲンを撮り、全体の温熱療法で痛みを取り、最後は整骨医にかかってゆつくりと治すことが出来ました。役員の秋元さんも軽い脳梗塞を患い、たった三日の入院だったので、最初はどうなることかと心配しましたが、今は漢方薬のお蔭でかなり快方に向かつており、先日も穏やかな、にこにことした笑顔に接し、心から良かったなあーと安堵しています。

最初の西洋医の先生は患者でなくパソコンに向かってお話ししており、患者の痛む患部は見ようとも、触ろうともしません。レントゲンで骨折が無いとわかると痛み止めと湿布薬が出るだけです。皆様の中にも同じような経験をなさった方があるかと思えます。この冬もどうぞ転ばないよう、くれぐれも気を付けてお過ごしください。



R. A.