

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

ニュース

No. 349号

2014・2・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



生きがいを語る例会

副会長 保坂 武雄

健生会は1984年3月23日、第一回総会を開き「練馬健康と生きがいを語る会」としてスタート、2年前NPO法人化しましたが、法人化を強く望んでおられた上西名誉会長は直前に亡くなられました。30周年を迎える私達はその指針と活力を受け継がねばなりません。「自分の健康は自分で」との指針は明快で今の社会に一層重要性を増しています。

物質的には極めて豊かな中、少子高齢化、核家族化で家庭や地域の絆が薄れ、如何に生きるかが大きなテーマになっています。QOL生活の質は生きがいは与えられるものではなく、自ら求めてゆくものだが、自分ひとりでも難しい。仲間が大切というわけです。

本年最初の役員会は1月7日、議題が多かった中「1年間の活動方針」について、生き方提案や心の充実に力を入れるとの結論になりました。

「みんなのおんがくかい」は4回目を迎え恒例化し、コシノさんの母上は九〇歳を過ぎてても「人生これからや」や戸川さんの80歳でも「今を自分らしく生きる」と言う講演会は超満員となりました。

この3月には三遊亭圓王師匠に「落語家としての人生」と題して講演会と落語をお願いしています。また、定例的な例会を復活させるべく、昨年は小坂茜さんに世界一周旅行のお話を伺いました。

今年には東海道新幹線の最初の運転士だった近江勇吉副会長に「鉄道王国日本」と題した講演、元オランダ榎山副社長で尚美大学講師の高田健治さん（映画評でお馴染

み、朝香流名取朝香光健）に「ロードと映画」と題した講演をお願いします。市川さんの「大江戸花めぐり」も年間4回お願いします。

お知らせを誘いふるってご参加ください。また会員ご自身や知人の素敵なお話をしてくださる方を探しています。ぜひご紹介ください。1ヶ月後に迫った講演会の三遊亭圓王師匠のご紹介をします。



『三遊亭圓王師匠』はスリムなイケメン落語家、明るく上品で格調高い噺家さんですが、波乱に満ちた人生体験をお持ちです。先ず、国立名古屋大学理学部を卒業されて落語家を目指すには相当の逡巡の末の決断だったに違いありません。入門最初は三遊亭圓生一門の圓窓門下となり窓一、1年後落語

界を揺るがした「落語協会分裂騒動」で協会を脱退、2年後大師匠圓生の死後、協会に復帰し、前座となり、2年後、「2つ目」に昇進、新窓となり、5年後、圓窓門下に移籍、笑弥と名乗ります。そしてついに95年、入門18年目41歳で真打三遊亭圓王となります。

素人の私がインターネットで調べただけですが、非常に厳しい社会、師匠の端正な風貌の中にとれだけのものを収められているのかと思います、講演と格調の高いお話を一層伺いたくなります。圓王師匠の社会奉仕活動の一つに、笑いで日本中を元気にする、そのため社会人落語家を育成という事があります。今回はそのご門下生を代表して、3人の方々に出演いただきます。それぞれに素晴らしい社会人としての経歴の方々です。圓熟さんは日立製作所ご出身、そのお話はプロ級と言われます。花王さんはベテラン女性アナウンサー、艶やかで迫力満点です。大王さんは我らがナベさんこと渡邊一雄顧問、説明不要ですね！

※ 大泉ゆめりあホールは170席しかありません、チラシを確認、早めにご予約下さい！

健康だより

9号



医師 佐々木 明

前回に引き続き言葉の問題を取り上げます。今回は言葉の言い換え、即ち痴呆、ボケを認知症と呼び変えた問題を指摘しました。これは健生会顧問の渡邊氏が（このコラムではボケとも書かせていただく）と書かれた事とも通じません。氏にはその真意はお聞きしてはおりませんが。

今回は言葉の使い方です。「予防」と言う言葉の介護現場での使い方の問題です。

皆さん「介護予防」と言う言葉聞いたことがありますか？この言葉は介護保険が導入される平成十二年ごろから国・都道府県・市町村の役人の口から使われ始めたと思われまます。

この言葉の意味するところは人が介護されるようになることを予防すると言う意味で使われたのだと思います。

もしそうならば、文法的に「被介護予防」と言うべきでしょう。其の言い方は言いにくいし、「ひ

という発音は聞こえにくくもあるし、それで「被」は取ってしまつたのでしょうか？

しかし、私の言わんとする事は以下の事です。

「予防」と言う言葉は、犯罪、盗難、火災、地震、伝染病、等々、有つてはならない、避けたい、いやなこと等に続けて使う言葉でしょう。犯罪予防、盗難予防、伝染病予防と言う様に。

即ち「介護予防」と言つてしまつと、介護が犯罪、盗難、火災、地震、伝染病などと同じ範疇に入つてしまうことになります。

確かに介護はする方の者にとつて大変なことでしよう。ですから避けて通りたいもの、あつてほしくないもので介護予防と言いたくなるのかも知れません。

しかし、「看護予防」と言うのでしょうか？看護と介護は同じ様なものでしよう。看護と同じように本来人間として、特に母親が幼児の面倒を見るように、或いは看護師が患者さんを看護するように、介護も本来年若い弱つた者を、身近な者が愛情を以つて介護をすることなのではないでしょうか。それをはなから、忌まわしいも

のとして、犯罪や災害と同じ範疇（はんちゆう）に入れてしまつ「介護予防」と言う言葉の使い方は、全ての国民に介護を忌まわしいものと認識させてしまふのです。

人間の言語には、言葉とも言う様にその持つ力があります。また大脳の働きとして、ある大脳の言語領域に蓄積された複数の言語は同一の概念を有するものとして認識され、相互に変換可能となるかと思われまます。つまり介護が、犯罪や、伝染病などと変換可能になつてしまふのです。

これは人間社会にとつて由々しきことではないでしょうか？言葉の使い方には細心の注意を払つてほしいと思ふものです。



● 小銭募金のお知らせ

一円玉・五円玉募金の今年度の集計（三月中旬）が近づいてきました。机の引き出しの隅などに仕舞つてある小銭はありませんか。

小額でも多くの会員の皆様のご協力があれば、「ちりも積もれば山となる」の諺の通り、大きな力となります。小銭は袋に入れてお名前と金額を記入し、役員にお渡し下さい。お預かりした募金は社会福祉協議会を通して、役立てていただいています。ご協力の程宜しくお願い致します。

● ボランティア保険 加入のお知らせ

会員の皆様には日頃ボランティア活動にご協力頂き有難うございます。来年度のボランティア保険の更新時期になりました。健生会としては役員以外任意で加入して頂いております。保険料は年間一人三〇〇円のランクにしておりまます。加入ご希望の方は二月二十八日までに会計の菅原に保険料と共に申し込みください。

電話 三九九一―七六二〇

● 本の寄付のお願い

青木 玲子

昨年12月、会員の小泉庄三、佳子さん夫妻からお願いの手紙が届きました。それには小泉さんの所属する「シンプurlाइフ」で読み終えた本、CD、DVDで「もやいで チャボリン」と言う組織を助けることになったので、健全会の会員の皆様の中にも読み終えた本等を寄付して欲しいという内容でした。

「もやい」に所属する人は孤立、貧困、路上生活などで福祉事務所まで行く交通費も無くひたすら歩く方、又その方たちの飢えをしのごく一食分の食事代の助けになるという事が書いてありました。

健全会は出来る形で応援をしたいと思っています。小さい申し出が沢山集まると大きな流れになります。どうぞ皆様のご協力をお願い致します。

インターネットを通して連絡という形が良いのですが、インターネットをしている方ばかりではないので、とりあえず、本ならば5冊以上溜まった時に、又は整理ができた時に連絡すると自転車が車で取りに来てくれるそうです。

売れたものの代金を寄付し(領収書が後から送られてくるそうです)売れなかったものは処分させていただきますという事です。

断捨離が流行しておりますが、皆様の中で今年、本の整理をして人助けをしようと言う方は左記の小泉さんまでご連絡をお願いいたします。

尚、小泉さんの所属する「シンプurlाइフ」は主に精神障害のある方及び様々なストレスを抱えている人たちが集まり一人の人間として助け合い、仕事も役割分担してクラブハウスを作り活動している団体です。

連絡先
〒一七六〇〇二二

練馬区豊玉北

二ノ四ノ十一ノ二二〇二

小泉庄三、佳子

☎ & FAX | 〇三 | 一六九一四一六

九三六

携帯番号 | 〇七〇 | 一五三六四一三

二二三



《健全さんの試写室便り》②

高田 健治

『ネブラスカ』

ふたつの心をつなぐ旅

100万ドルが当選したとすっかり思い込んでいるモンタナに住むウディは歩いてネブラスカまで賞金をもらいに行くことを決意している。誰が見てもインチキな手紙だが息子のデイビッドは骨折損と分かりながら大酒飲みで頑固な父親を車に乗せて4州にまたがる旅に出る。途中父の故郷に立ち寄るが賞金をめぐる騒動に巻き込まれる。人間味あふれるキャラクターたちが人生と向き合い、時におかしく、思わず笑ってしまう人間ドラマだ。名優ブルース・ダーンが好演、カンヌ国際映画祭で最優秀男優賞受賞。アメリカ監督 アレクサンダー・ペイン 2月後半公開 ★★★★★ 『ザ・イースト』 テロからクライアント企業を守る会社に勤務する女性捜査官ジェーンは環境テロリスト集団イーストへの潜入捜査を命じられる。それは危険な任務だった。サラと偽

り、メンバーに迎えられた彼女は彼らの過激な思想に反感を抱くが、大企業の不正と被害者の悲劇的な実情を知る。善とは何か、悪とは何か・・・? イースト最大のテロ実行直前にサラが下した決断は?

サラを演じるのは主演、脚本、制作の全てをこなす新時代のクリエイター、ブリット・マリーリング。今、ハリウッドで注目されている才能を生んだ社会派サスペンスだ。アメリカ

監督 ザル・パドマングリ

2月公開 ★★★★★

『白雪姫殺人事件』

誰もが認める美人OLが惨殺される。一人の女性に疑惑の目が集まる。同期入社 of 地味な女性城野美姫、ワイドショーの取材で彼女の同僚、同級生、家族、故郷の人が彼女について様々なうわさを語り始める。うわさが暴走する。いつの間にかうわさが本当の話になっていく。彼女は犯人なのか? 湊かなえの原作の映画化のゴシップエンターテイメントだ。井上真央が城野美姫役を迫真の演技で迫る。

松竹 監督 中村義洋

3月29日公開 ★★★★★

●『抗生物質の作用と副作用』

保坂 武雄

風邪をひいても、歯が痛くても、虫に刺されたりかぶれたりでも、抗生物質を処方され、「〇〇日間は定時に飲んで、飲みきって下さい」と言われる。あまりに身近で薬の事は良く理解しないまま、確かに効くので、信じて飲んでいく。抗生物質とは・・・とネットで調べると、夥しい情報量で非常に詳しく出ているが、普通では理解不可能だ。定義としては「抗生物質(英語・Antibiotics)とは、微生物が産生し、他の微生物など生体細胞の増殖や機能を阻害する物質の総称。」とある。不治の病だった結核の恐怖、一夜にして赤ん坊の命を奪う肺炎の恐怖などから我々を救ったモノの多くは抗生物質だった。ところが最近の乱用に世界中で見直しがすすんでいる。

ニューズウィーク1月14日号「抗生物質があなたを肥満にする」との特集は、肥満だけにとどまらない内容で戦慄を覚える。アメリカでは50年代から家畜の肥育用に抗生物質が使われだし、1954年には家畜だけでなく人間をも太らせるとの研究が既にある。

最近のフランスの研究は抗生物質が「腸内微生物叢(そそう)」と言うものに直接的な影響を与えていると報告している。人間の消化器官には100兆個程の細菌がいる。(人間自身の細胞は60兆個程)これらの細菌は一つの生態系となつて、代謝に重要な役割をしており、免疫の発達にも欠かせない存在で有害な細菌がはびこるのを阻止する。さらには脂肪の蓄積に関わるビタミンやホルモンを生みだす。微生物叢(総重量約2キログラム)がもう一つの臓器の様な働きをしているのだが、これまでは光が当てられることは無かった。いま腸内微生物叢は人の遺伝子の100倍に当たる330万個の遺伝子を持つと考えられている。つまり人間の体内に別の誰かが存在しているようなもので、代謝レベルや体重を決定しているのかもしれない。太った人の腸内微生物叢をマウスに移植する実験ではそのマウスは太ると言う。微生物叢を操作して健康状態を改善させると言う考えがあるが、今の様な抗生物質の乱用は必ず腸内細菌に影響する。目標とする病原菌だけでなく、無関係な細菌も殺してしまう。抗

生物質を使用するたびに腸内微生物叢の構成は変わる、一時的にはなく、永久にだ。米食品医薬品局が指摘するように、抗生物質の使用例のうち半数ほどが不要で不適切なら、抗生物質が安易に使用される現状を考え直す必要がある。服用する錠剤だけではない、アメリカでは年間1万5千トンの構成物質が食用動物に使用されている。(勿論日本も同様)抗生物質を与えられた家畜はそれに耐性を持つ細胞を体内で育て、人に感染させる。その耐性菌が人の体内で他の細菌に耐性を移す事が知られている。アメリカでは深刻な感染症に少なくとも年間2000万人がかかり、23000人以上が命を落としている。しかも何種類もの抗生物質に耐性を持つよう変化している細菌もある。

WHOのM・チャン事務局長が警告している。「抗生物質が効かなくなれば、近代医学は終焉の時を迎える。平凡な喉頭炎や子供の擦り傷が命取りになりかねない。」

|| 身近で重要な問題、図書館の本やネットでご確認下さい ||



お知らせ

▼まゆの会

日時二月二十四日(月)

十三時より

場所 豊玉リサイクルセンター

作る物 大きなビーズで

簡単マスケット・ふくろう

持って来る物

はさみ・ものさし



俳句 中村 清

寒稽古面小手胴と声を継ぐ

冬暖か歌で繋がる友と居て

産土の狭き土俵や子の育つ

岬馬守り幾年初日の出

生返事して大夕焼けの

なかにいる



新会員紹介

山賀 正道 様

山賀 靖子 様

「1月役員会報告」

7日(火) 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 秋元婦み子
傍聴者 岡田陽子 八木正男
司会 小坂 茜

★本年初めての役員会なので各役員新年の抱負を一言ずつ語る。

26年度の年間予定の事に触れた。
★総会は5月 区民産業プラザを優先させる。又は区役所交流会場。

★年間予定を案として計画した。

*例会を増やす。

*市川先生のカルチャークオーキングは3〜4回、曜日は土曜日

*3月 落語の講演会

*4月 日帰り旅行

*5月25日 健康フェスティバル

*6月24日 みんなのおんがく

かい

*7月 例会 日本鉄道王国物語

*10月 江古田明和会との交流

*11月 30周年記念祝賀会

*12月 シェ松尾クリスマスパーティー

★練馬駅前に出来る区民産業プラザ、施設利用は2月1日より予約

が出来る。

★秋の30周年記念祝賀会の会場は区役所地下多目的ホール又は区民産業プラザとする。

★みんなのおんがくかいの出演グループを決める。

★2月1日(土) 地域活動団体交流会 健全会からも3名出席する。

青木・近江・保坂

★1月の新年会 椿山荘で行う。

申込者54名・各係を決めた。

★3月5日(水) 30周年記念第2弾として大泉学園 ゆめりあで

落語会を開催。宣伝用のチラシと、

販売の入場券を作る。作成 内田。

印刷 保坂・内田 場所マチセン

★今後のイベント時の出席者名

人数の担当は 岡田

★今月の入退者担当 菅原

2月の行事予定の確認とニュース

内容の確認をした。

★2月 役員会 4日(火)

校正 20日(木)

印刷・発送 28日(金)

2月役員会 司会 菅原

文責 内田(稚)



● ボランティア活動

◆ 「ニュース【割付/校正】」

十二月十八日(水) ボラセン
青木玲子 近江勇吉 菅原美佐子
内田稚代 土橋昌子 中村 清
保坂武雄 宮田頼子 村松千鶴

◆ 「ニュース【印刷/発送】」

十二月二十四日(火) 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 秋元婦み子
岡田陽子 葛谷豊子 菅原美佐子
小坂 茜 嶋木和子 高橋保孝
高山節子 土橋昌子 八木ふみ子
中村 清 橋本 光 宮田頼子
保坂武雄

◆ 「安心安全ボランティア」

*1月・小竹小学校
岩根厚子 近江勇吉 中村 清
*1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」

*1月・中西小学校
北田攝子 坂根洋子 関根伸子
浜 一利

◆ 「おしめたみ/ボラ」

(1月17日・小茂根)
篠崎玲子 高村直子 鷺池聴子
菅原美佐子

◆ 「きらら生活支援昼食会」

(1月10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 市原澄子 大久保晴子
清水マツ子 鷺池聴子

◆ 「やすらぎ会」

*1月17日(金) 12時〜
厚生文化会館 出席者 15名
昼食会の後、切手切りと整理をしています。
使用済み切手が有りましたら各役員までお願い致します。



2014年 2月 行事案内

- ▼ 1日 (土) 13:00 「地域活動団体交流会」 練馬区立文化交流ひろば3階
- ▼ 4日 (火) 10:00 「役員会」 ボランティアセンター
- ▼ 5日 (水) 13:30 「シルバー・ユース」 生涯学習センター
- ▼ 7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
- ▼ 7日 (金) 12:00 「やすらぎ会」 厚生文化会館
- ▼ 8日 (土) 10:30 「田柄小学校と交流」 3年生と伝承遊び・戦争体験談
- ▼ 10日 (月) 12:00 「やすらぎ会」 新年会 木曽路
- ▼ 13日 (木) 10:30 「ナベさんの湧くわく講座」 豊玉高齢者センター
- ▼ 13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
- ▼ 14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 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 20日 (木) 10:00 「ニュース校正」 ボランティアセンター
- ▼ 21日 (金) 12:00 「やすらぎ会」 厚生文化会館
- ▼ 21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
- ▼ 21日 (金) 10:00 「健康連絡会」 豊玉保健相談所
- ▼ 22日 (土) 13:30 「自彊術」 開進第二小学校
- ▼ 24日 (月) 13:00 「まゆの会」 豊玉リサイクルセンター
- ▼ 25日 (火) 10:00 「ニュース印刷・発送」 生涯学習センター



健生会創立30周年記念講演会

- ◆ 日時：平成26年3月5日 (水) 14:00~16:00 (開場 13:30)
- ◆ 場所：大泉学園ゆめりあホール (大泉学園駅北口2分)
- ◆ 入場券：1,500円 全席自由席
- ◆ 講演：三遊亭圓王師匠の「落語家としての人生」と落語一席
社会人落語家 三遊亭圓塾・花王・大王



三遊亭圓王

- ◆ 申込み方法：担当者まで電話で申し込み下さい。
保坂：090-9833-8815
土橋：3970-3451



圓塾



花王



大王

- ◆ 170席ですのでお早めにお申し込み下さい。
- ※ 詳しくは2月号のチラシを参照下さい。

編集後記

今年は大変な寒波が到来し、寒さ対策に皆様も頭を悩ましていらっしゃると思います。後ももう1、2か月で春は必ず巡ってきます。もう少しの辛抱ですね。

三月は落語の会が楽しみですが、笑っているうちに暖かい春がやってくると良いですね。

寒さの中で体も頭も固くなるのかイライラしたり、もうこれ以上できないと思ったり、いつにもないことが起きています。

そんな中、役員の方たちがそれぞれの役割を自分の責任として果たしてくださるので、本当に助かっています。練馬駅の文化センターの前に出来る複合施設コネリの3・4階に開設される区民産業プラザへの申請は小坂茜さんが一手に引き受けてくださっていますし、30周年記念誌も役員が率先して分担してくださっています。宮田さんは会場予約を引き受け、菅原さんは会計事務を一手に引き受け、内田(稚)さんはニュースの最終校正の責任を負ってくださいます。次回に他の役員たちの大切な役割分担についてお話しします。R.A.