

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

No. 353号

2014・6・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



第四回「みんなのおんがくかい」 にまつわるエピソード

健生会会長 青木 玲子

新緑の美しい季節となり、気温が上がるるとこんなにも身が軽くなるのかと感じています。

総会を前にして、今後の健生会をどのようにしていくか考えさせられています。NPO支援センターの長澤ジュニアから、『健生会の役員の方々に会いたい』と色々な健生会の役員の方々に会いたい」と色々な方から声がかかりますよと言われ、ニュースやイベントが多彩になってきているので、注目されているのかな等と感じています。

第四回「みんなのおんがくかい」は今年も申請し、赤い羽根募金の助成金の対象となり、7日に菅原

さんと2人でいただきました。

大変な難い事です。今回初めてご出演の塩谷靖子（しおのやのぶこ）さんは小学校5年生の時に視力を失った方ですが、オペラシティで行われたコンサートに行ったとき塩谷さん著「寄り道人生で拾ったもの」と言う自伝を買ってきました。視力を失って盲学校に通い、東京女子大の数学科を出てコンピュータの会社に入り、結婚して2児の母となり、42歳で歌に目覚められました。コンクールに出場し、権威ある上野のコンクールに何度もめげずに出場し、最後に残った17名の中で2人だけが音大を出ていない人で、その1人が塩谷さんという事でした。感性豊かな繊細な心の持ち主です。今回はお嬢さまがピアノ伴奏をしてくださいます。日野原重明先生が塩谷さんを日本のヘレンケラーと絶

賛しています。

その本の中には何枚か写真が載っておりました。その中に東京女子大の根岸愛子先生と塩谷さんの写真を見て驚きました。根岸先生は私の所属している日本基督教団阿佐ヶ谷教会の会員で今から15年ほど前、エリザベス・クラークという教会の宣教師、その方は長崎の活水女学院の校長や青山学院で教えていた方です。

定年を迎え、自分を送り出してくれたアメリカのウイスコンシン州の諸教会に日本での報告会をする事になり、日本から同じ教会の女性を二人同行させるといふ事になり、根岸先生と私がクラーク宣教師と共に一か月の旅をしたのです。一度もホテルなどには泊まらず、教会や教会員の家に泊まりました。普通の旅とは又違った経験でした。秋のウイスコンシン州

の紅葉は素晴らしく、三人で交代で運転もしました。又何故キリスト教徒になったかを皆さんに伝える場面も多くあり、日本の抒情歌なども根岸先生と交互に歌いました。私の歌を初めて褒めてくださったのはアメリカの方でした。私はその時初めて、私は人前で歌っても大丈夫なのだという後押しをしてもらった気がしました。

アメリカ人は率直です。良ければ褒める。良くなければそういう素振りを見せてがっかりした顔をする。日本人がほとんど喜怒哀楽をすぐに出さないのと対照的です。見学した所で印象に残ったのは認知症の方々を受け入れている病院で、町の中心にあり、家族が行きやすいところにあり、また知人を病院に見舞ったりもしましたが、個室で、電話もベッド脇に組み込まれていたり、朝、今日の食事は何にしたいか数種類からチョイスができたり、ジュースは何が飲みたいか自分で選べて、なんと日本の病院と違うのかと驚いたものでした。

塩谷さんと根岸先生と私は何かで結ばれていたのだと感じています。不思議なご縁です。

健康便り

13号



医師 佐々木 明

今回は高血圧症の薬に頼らない治療法についてと予告いたしました。予告を変更し、薬では治らない病気の続きとします。

高血圧症は根本的には治せない、ただ薬で押さえ込んでいられるから、降圧剤を止めてしまえば血圧は上がってしまうのだと説明しました。

同じように治らない病気として、高脂血症、高尿酸血症、国民病と言われる糖尿病等があります。こうした病気は、全て薬を吞み続けなければならない病気なのです。もともとこれらの病気の発症には肥満が引き金を引くのです。

ですから肥らなければ病気が出ないこともあるのです。糖尿病はそう言って良いでしょう。肥らなければ発病せずに生活できる事があります。肥ってしまつて糖尿病が発症してしまつたら、何とか痩せなければなりません。痩せる

には基本は食事の注意と運動です。痩せ薬と言うものは無いとは言いません。でも薬を吞んで痩せるのはお勧めではありません。副作用があるからです。

ご自分の努力で、食事に気を配り、運動をし、一生懸命自らの食欲と戦い減量に成功すればそうした病気は治ることもあるのです。

そうすれば薬を吞み続ける必要は無いのです。

では薬で治せる病気とは一体どんな病気でしょう。其の多くは感染症です。

感染症とは病原菌によつて引き起こされる病気を言います。

つまり、体に病原菌が巢食つて出てくる病気です。ですから病原菌を体の中でやつつけてしまえば、病気は治るのです。前回取り上げた結核症は、結核菌を飲み薬や注射でやつつけてしまえば、治つて薬は要らなくなる病気です。

この感染症に対し、病原菌によらない高血圧症、糖尿病、高脂血症等は、治すには体の根本的な修正(肥満解消)が必要です。この肥満の解消無しには病気は治らず、薬はのみ続けなければならないのです。



●春の日帰り旅行に参加して

八木 ふみ子

4月30日(水)練馬区役所前を出発し、高野台から小雨の中、バスは外環、東北道を経て途中休憩をとりながら、新緑の中一路足利フラワーパークへと向かいました。私は初めてなので、心がワクワクしていました。

晩春から初夏にかけて咲き、140年の時の流れと共に甘い香りを放ちながら咲き誇る大藤、八重藤、白藤、きばな藤の優雅な美しさに心を奪われました。藤の花は房となつて垂れ下がったさまが稲穂を思わせる事から、豊作を予兆する木として神聖なものとされていたそうです。道端にも季節の花が咲き、夢を見ているようでした。食事は石の蔵(当時は小麦保存の倉庫)を食事処に改造した幻想的なムード漂う店内で、新鮮で美味しい野菜のお食事、ベジタリアンになった気分でした。副会長の

保坂さんの友人の上野さんがオーナーです。

大谷寺(坂東十九番札所)弘法大師が洞穴に刻んだという千手観音を拝観し、自然に手を合わせていました。高さ27mの平和観音は圧巻、大谷資料館へ行きました。

地下30mから深い所では、地下60mと広がる神秘の巨大空間東京ドーム(野球場一つ)がすっぽりと入つてしまう程の広さです。石肌には手掘り時代のツルハシのあとや、たて堀、横堀の跡が残り、年輪の重さと先人達の苦勞が思われます。古代ローマ遺跡かピラミッドの中を思わせるそんな気がしました。バックミュージックも良かったです。

又ここではコンサートや美術展、結婚式までいろいろないイベントにも利用されているそうです。真夏、地上が30度でも地下は14度と涼しく、私達も見学中とても寒かったです。青木会長がテレビで大谷資料館を観て、是非一度行つてみたいと思われたそうです。

バスガイドさんも初めは不思議に思われたそうです。妙齡のご婦人達がどうして「大谷資料館」

なのか、一般の人の他に、学生の課外授業、石の関係者、建設業者がお客様だそうです。見学する価値があるなアと思いました。しかし一方では崩落など地域の問題もあるそうです。

帰りは沼田ICから東北道(羽生PA)で休みリニューアルされた鬼平江戸処で面白い物。参加者43名皆元気で笑顔、事故もなく高速道路はスムーズに走り、ガイドさんは愉快で楽しかったです。バスは高野台、練馬に無事着きました。

企画を立てて頂いた役員の方々に御礼申しあげます。心に残る旅でした。有難うございました。

● 歩こう会・自然教育園

榊 尚子

練馬駅に八時集合したのは十二名、お弁当を買ったりして大江戸線に乗込む。大門まで行き、浅草線に乗り換えて一駅先の三田駅で又乗り換えて、三田線で白金台で下車する。

全部都営線でシルバークパスの範囲だ。五分歩いて自然教育園に着く。ここは中世の頃白金長者が住み、周りに土塁を築き垣根の

木々を植え大きな館を構えていたそうで、今も土塁跡が残る。その後松平家の下屋敷だった時期もあり、明治時代は、陸海軍の火薬庫として使われ、その後白金御料地だったため、都心では稀にみる豊かな自然が残された。

明るい新緑の林に入ると、木や草に名札がついていてわかりやすい。ヒトリシズカやフタリシズカ等あつて楽しい。シベが三本、五本のもあつてこれは何と呼ぶのかしらと話も弾む。食べられる野草も多い。モミジガサは天麩羅、ギボウシはお浸し、ぬめりの食感が素晴らしいとグルメの主婦達は賑やかだ。お薬になる草の事をよく知っている方がいて、これは腹痛に効くとか、これは化膿止めとかー昔は経験から知り得た知識を日々の暮らしに役だてていたのだろう。珍しい花もある。ムサシアブミ、キンラン、チョウジソウ等、今は深い山に分け入つてもなかなか見られない花だ。ヤブデマリが丁度見頃に咲いている所に黒い蝶が止まっている。アオスジアゲハでこれも珍しい眺めだ。水辺の近くの東屋あたりで昼食をとる。アヤメやノイバラの花が池を

渡る風に揺れている。その後小坂さんから来月以降のプラン等の説明があつて散会となる。

ここは楓も多いし、今は工事中の隣地の庭園美術館もまもなく再開する由なので、秋には又来たいと思う。小坂さんはお弁当のお世話や下見等いろいろ配慮して下さい。楽しい一日を過ごせたことを感謝します。

話の広場



「宇都宮・石の里大谷の景観と歴史の旅」に参加して

保坂 邦江

天気予報は雨でしたが、薄曇りの空。バスは43人を乗せ練馬区役所8時出発。渋滞も無く、ガイドさんの楽しい説明を聞き、リラックスして新緑の山川、田畑を眺めながら一路「あしががフラワープーク」に向かいました。心配していた雨も止み、専用駐車場からすぐ入口、時間短縮で助かりました。日曜祝日は行列のできる程人気のある大藤があらこちら、又つつじ、チューリップ、シヤクナゲ、きばな藤のトンネルと夢見心

地の散歩でした。

昼食は宇都宮で60年前に建てられた大谷石の倉庫を改造したレストラン「石の蔵」。地場野菜中心のメニューが冴え、モダンな室内がマツチ、おしゃやかな雰囲気味わいました。

昼食後バスは大谷へ、「大谷寺」では住職の説明で、日本最古の大谷石で彫った観音様をお参りし敬虔あらたかな気持ちになりました。山から石を掘り出した跡に刻まれた「大谷平和観音」は巨大で圧倒されました。

次は、エンヤのライブや映画のロケも行われ、イベント会場にもなっている「大谷資料館」に行きました。未知なる空間、長く暗く寒い階段、想像以上の大きさに驚きました。案内人の方の説明を伺いながら見学しました。ノミ、ツルハシのあとを見て手作業で重い石を採掘した先人たちに想いをはせました。

帰りは雨が降り始めたが、バスは快調、幹事さん会員さんからお菓子の差し入れ、温かいお茶を頂きホッとしました。東北自動車道のリニューアルした羽生パークキングでは鬼平犯科帳の舞台の雰囲気

気で最後の休憩をとりました。

道路は渋滞も無く半数は練馬高野台で、半数は練馬区役所前で全員無事にお別れしました。

盛りだくさんの楽しみを詰め込んだ日帰り旅行は、天候の悪さもプラスにした旅でした。役員さん達の気配りのあるお世話で、本当に全てスムーズでした。有難うございました。



『健さんの試写室便り』

第25回 高田 健治

『ブルージャズミン』

ニューヨークのセレブ界で花と謳われたジャズミンは夫の突然の破産で結婚生活と全ての資産を失った。義妹の質素なアパートに身を寄せるが不慣れな仕事と暮らしに疲れ果て精神のバランスを崩す。華やかな表舞台への振り返りを夢み、自尊心だけは保っている夢は叶えられるのか？華麗な過去と悲惨な現在を容赦なく映し出す。ケイト・ブランシェットがアカデミー主演女優賞、サリー・ホーキンスが助演女優賞受賞。

米 監督 ウッディ・アレクサンダー
5月10日公開 ★★★★★

『パークランド』

『ケネディ暗殺真実の四日間』

1963年11月22日、テキサス州ダラスにてJ・F・ケネディ大統領が暗殺される。街は市民の熱狂に包まれていた。12時28分、3発の銃弾が鳴り響く。その直後頭部を撃たれた大統領が市内のパークランド病院に運び込まれる。この事件ははまだ謎に包まれて多くの人々の運命を変えた。

脚本・監督のピーター・ランデスマンは自ら取材、これまでは口を閉ざしていた人々から新たな証言を得、新たな真実を掘り起こした。観る者にアメリカ史の重大事件の瞬間を体験させる映像である。

米 6月28日公開 ★★★★★

『ゴジラ』

太平洋戦争終結から復興途上の日本、近海上で謎の船舶の海難事故が相次ぐ。太古から海底深く眠っていた生物が度重なる水爆実験で目覚め暴れ出したと言う。その生きものはゴジラと名づけられた。都会に上陸しあらゆるものを破壊し、最新兵器にもひるまない。凶暴性に戸惑う人々を横軸にゴジラに翻弄される二人の男と一人の

可憐な女性の悲恋を縦軸に、見る者すべての度肝を抜いた円谷英二による特撮技術、そして痛烈に込められた原水爆反対のメッセージ。若き日の宝田明の美男ぶり河内桃子の可憐さ、60年の時を感じさせない作品。今年ハリウッド版ゴジラが製作されると言う。

東宝 監督 本田猪四朗
6月7日公開 ★★★★★

第4回 「みんなのおんがくかい」

*日時・六月二十四日(火)

午後一時半会場／二時開演

*場所・生涯学習センターホール (旧練馬公民館) 区役所裏

*プロ出演

ソプラノ 独唱 塩谷 靖子

ピアノ 演奏 上園 賢一

*出演・グループ

栢の実合唱団

指笛楽友会

シルバー・コーラス

ハーモニック・サンライフ

入場券 (五百円)

申込先・三九九一―七六二〇

菅原



▼お知らせ

「まゆの会」

日時 六月九日(月) 十三時

場所 豊玉リサイクルセンター

メタリックヤンで作ります

・ ティッシュユカパー

・ 小物入れ籠

持って来る物

毛糸針・ハサミ 籠を作る人はか

ぎ針六号又は七号持参の事

「歩こう会」

六月七日(土) 石神井公園散策

&ふるさと文化館見学

時間・集合場所(左のどちらかに)

8時 練馬区役所玄関

9時 練馬高野台駅改札

▽コース①練馬区役所(徒歩)

②練馬高野台駅(石神井公園

散策)ふるさと文化館分館(松本

零士展)三宝寺池(ふるさと文

化館)昼食(解散)

▽担当 小坂 茜

▽大雨中止

*ふるさと文化館は入場無料

ボランティアガイドの解説付き

*昼食は石神井公園近くのお店

「5月役員会報告」

5日(月) ココネリ・3F

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

司会 土橋 昌子

★4月30日・春の日帰りバス旅行、参加43名(外部3名)のうち1名は入会。

企画が良かったという参加者の声が多かった。

★秋の30周年祝賀会は、11月17日(月)練馬駅北口に完成のココネリホールを予約出来た。

★第7回。パワカレッジ祭5月17日(土)区役所1Fホールにパネル展示場が出来る。健生会案内、みんなのおんがくかいのポスター最新のニュース、チラシ等置く予定。申込済。パネル貼り、後の撤去は、手伝える役員が行く。

★5月25日(日)春の健康フェスティバル、光が丘区民センターで開催。健生会役員も受付を手伝う。

★総会資料、校正分を確認、本日委任状とあいさつ文を手分けして入れる。おんがくかいのチラシ、入場券も印刷した。

★総会は5月31日(土)区役所

20階交流会場。役員は9時集合各担当を決めた。配るお菓子も決まる。

★6月24日(火)みんなのおんがくかいのリハーサルは、6月10日(火)生涯学習センターホールに於いて9時〜5時迄に決まる。出場団体に連絡する。

手伝える役員は出る。

★例会・鉄道の話は、7月7日(月)ココネリ研修室3に決まる。

★次回30周年記念誌校正の編集委員は6月27日9時50分ディアマックス3F玄関入口に集合10時より校正を始める。

★祝賀会、当日の演芸は出来るけれども会員の中で芸達者の人にお願います。これから決めて行く。

★今月現在の会員は170名

★6月 役員会 2日(月)

校正 23日(月)

印刷・発送 26日(木)

6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】」

四月二十四日(月) ココネリ

近江勇吉 岡田陽子 菅原美佐子
内田稚代 中村 清 内田まさ子
土橋昌子 保坂武雄 村松千鶴

◆「ニュース【印刷/発送】」

四月二十八日(金) ココネリ

青木玲子 市原澄子 内田まさ子
今村安江 内田稚代 菅原美佐子
志村松枝 石毛栄子 八木ふみ子
葛谷豊子 嶋木和子 島田フサ子
近江勇吉 高橋保孝 秋元婦み子
土橋昌子 岡田陽子 高山節子
橋本 光 中村 清 宮田頼子
保坂武雄 落合澄子

◆「安心安全ボランティア」

*5月・小竹小学校

岩根厚子 近江勇吉 中村 清

*5月・南町小学校

内田稚代 内田まさ子 青木玲子

中村千代古、

◆「中西つ子ひろばボランティア」

*5月・中西小学校

坂根洋子

*総会出席者・青木、浜、坂根、

内田(稚)

*新会員紹介

岩崎 絃昌様

◆「おしめたたみ/ボラ」

*5月・小茂根

鷺池聰子 高村直子 清水マツ子
篠崎玲子 八木ふみ子
菅原美佐子 大久保晴子

◆「きらら生活支援昼食会」

*5月・豊玉すこやかセンター

カレーライス・30人分
鷺池聰子 保坂武雄 清水マツ子
篠崎玲子 内田まさ子

◆「やすらぎ会」厚生文化会館

5月 2日(金) 12時〜

出席者 14名

5月16日(金) 12時〜

出席者 17名

昼食会の後、切手切りと整理。

俳句 中村 清

人の世話天職とし花疲れ
一木に万朶の藤房拵げけり
嬰兒の眼も藤色となり輝けり
黙禱の脳に業火や震災忌
春愁い医師の目線の注射針



2014年 6月 行事案内

- ▼ 2日 (月) 10:00 「役員会」ココネリ3F・多目的室1
- ▼ 4日 (水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 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
- ▼ 7日 (土) 「歩こう会」練馬区役所前 8:00 高野台駅改札 9:00
- ▼ 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
- ▼ 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」
- ▼ 19日 (木) 16:30 「ナベさんの湧くわく囲碁講座」
- ▼ 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」大泉保健相談所
- ▼ 21日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 23日 (月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的1
- ▼ 24日 (火) 「みんなのおんがくかい」生涯学習センターホール 13:30 会場 14:00 開演
- ▼ 26日 (木) 10:00 「ニュース印刷・発送」ココネリ・研修室3
- ▼ 28日 (土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校



健生会創立30周年記念《例会》のお知らせ

近江勇吉さん=情熱、努力、誠意で勝ち取った

『東海道新幹線 最初の運転士としての人生』

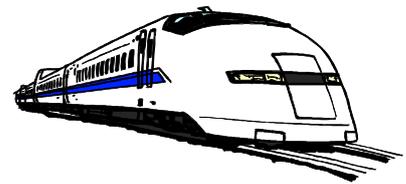
東海道新幹線開通50年の節目で、我々が近江副会長の人生を伺います。

日時：平成26年7月7日 (月) 10:00～12:00

場所：ココネリ3階 研修室3 (練馬駅北口)

*NHK VTR「鉄道王国日本」上映 *インタビュー 保坂武雄

入場無料、定員50名、役員宛に予約ください。 問合せ 保坂03-3991-2444



編集後記

今年の春の日帰りバス旅行はお二人の方が感想を書いてくださっています。私も健生会に入ってから行ったバス旅行の中で一番良かったのではないかと思います。まず雨という天気予報でマイカーが少なく、バスはすいすいと走り、あしかがフラワーパークは花の最盛期で傘なしで回る事が出来ました。一つ残念だったのは集合写真を撮る機会が無かった事です。巻頭言に「みんなのおんがくかい」の事を書きましたが、そもそもは内田稚代さんが塩谷さんを知り、その紹介で菅原、内田、青木と二人で生涯学習センターホールのクリスマス会の歌の会に行つて、初めてお会いしたのでした。その時名刺の交換をし、私どもの「みんなのおんがくかい」に出演していただるかお訊ねし、快諾を得たのでした。

7月7日は近江副会長が新幹線の運転士になった時のお話をしてくださいますが、大変な努力の末、勝ち取った職業であることが良くわかりました。是非皆様にも聞いていただきたいと思ひます。

R. A.