

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

No.355号

2014・8・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会

健生会大当たり連発中

副会長 保坂 武雄

健生会は毎年方針決定、5年毎に長期方針をたて、次につないできました。

4月からは31日目、7回目の5年間に入っている訳です。

新たな船出とも言える、4月から7月の主要企画が活発に行われています。「春の日帰り旅行」は雨にもかかわらず、大型バス満員の43名参加。「健康連絡会」は渡邊顧問の「良く死ぬことはよく生きる」と言う講演を聞いた出席者で、50冊用意の「バケットリスト」は完売でした。「みんなのおんがくかい」は300名の会場一杯、いくつかのハプニングも全員。パワーで乗り切りました。7月の「歩こう会」は新記録の18名参加でした。近江さんの例会「鉄

道王国日本」は会場いっぱい、の47名参加で齋藤雅男会員（新幹線技術の権威）のご長男、齋藤雅之さん（元モノレール社長）が特別参加下さり、沢山の質疑で盛り上がりました。

何れもニュースで報告の件を繰り返しましたが、これらの成功が、全て役員と会員の企画と実行でなされている、日頃のニュース印刷・発送を通じて培ったパワーの賜物と言えるからです。

そしてこれらが、外部の関係各位にも評価頂いていることをお知らせしたいのです。特に「日帰り旅行」や「歩こう会」はこれまでの中心メンバーに加え、新しい役員や新しい会員の実行力に負うところ大と感じるからです。私たちの活動は、殆どコストをかけていないので、正に持続可能なのです。私事です、次の5年間を考



いる時期に、二つのユニークなセミナーに参加して触発されました。

一つは「里山資本主義」の藻谷

浩介氏のお話で、「里山で、安全に暮らすには、資金が不足して

も、水と食料と燃料を確保して

ることである。」と言う昔からの大原則がある、これをベースに藻谷

氏とNHKが組んで、現代のさまざま

な社会問題を解決していく事例を話して下さいました。もう一

つは、リントウイストさんと言う、

アメリカ女性40年間、世界の貧

困や飢餓、女性差別問題、アフリ

カの子供たちに教育の場を与え、

熱帯雨林を保護する等を目指すN

PO法人の資金調達責任者による

講演とワークショップでした。

ご自身の体験として、「この様な

一生涯の活動を自らのミッション

として決心した時、日頃のいろ

いろの悩み事は消え去っていた。」

「真の幸せは足るを知るといこと。皆がこれを理解すれば世界は完全に変わる。」と言うもので、山野ホール一杯の聴衆は、私自身も含め感極まっていました。地域活動もグローバルな活動も中心軸は一つなのかなと感じました。

「過去の遺産を現在に生かすこととは、未来を構築する事の一部である。」(ウーゴ・ミズコ 建築史家) と言う事なのでね。

■巻頭言を書いている最中に、近江さんの例会に出席下さった、岡崎陽二さん(ココネリ・ビルの管理会社・日立キャピタルの責任者)から素敵なコメントを頂きました。8月号ニュースにスペースが無く、載せられないのでここに要点を記します。『満席のモト美女たちに圧倒されつつ、近江さんのお話は大変楽しかった。近江さんが善意の人格者とは理解したが、それだけで新幹線の最初の運転士になれたはずはない。数学・科学を主体とした筆記試験は非常に難しかったはずだ。又、かまたきと卑下するが、機関助手の事で、高い技術で蒸気機関車の効率化に資する重要な職業だったのです。』岡崎さん納得です、有難う！

健康便り

15号



医師 佐々木 明

さて前回は「平均値の医学」に対し「個の医学」と言うお話しをしました。この騒ぎは血圧の上限を147とマスコミが取り上げて起きました。つまり血圧の値が147以下でなくてはならない、全ての国民の血圧の値が147以下にされると皆さんが思わせられたことでした。何が問題かというところでは国民が何の疑問もなくお医者さんの世界で147に決まったのだと思っただけということが問題なのです。どうしてでしょうか？今敢えてお医者さんの世界ではと言いました。「この147って一体誰が？」、「何処が？」言ったのか？と言うことです。何故なら、私の診察室で、この147の数字に疑問を呈した患者さんに、私は「其の147って一体誰が、何処が言ったのかお分かりですか？」と聞いてみました。「何処そこが言ったのですよ。」と正解した患者さんは今のと

ころゼロなのです。

正解は人間ドック学会と言うところですよ。つまり、殆どの患者さんは其の147と言う数字が誰によって決められたかなんていう事は、気にも掛けない、問題にしないのだと言うことに私は気が付かされたのです。

考えてみれば無理も無いことでしょう。私達医者の世界にいろんな学会と言うものがあって、其の学会というものが色々な血圧の値を発表するなんて事は、皆さんは知らなくて当たり前、と言うより、皆さん国民からすればお医者さんの世界は一つ、そこで決まった、と考えて当然でしょうから。ここに大きな問題がある訳です。つまり私の前回申し上げた「個の医学」を実践していれば、平均値は要りません。ところが平均的な「平均値の医学」のお医者さんは其の属する学会によって考え方に違いがあるのですから。ところが患者さんからすれば基準値は一つであって何時もお医者さんは其の基準値以下になるようにと自分達患者には指導しているじゃないか、減塩しろ、痩せろ、運動しろとうるさいじゃないかと思っっているのです。

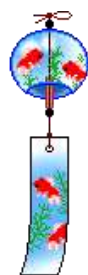
また皆さんは、実際健康診査の結果表にはちゃんと基準値が印刷してあるじゃないか、それどころかこの前129以下に下げたばかりじゃないか、それが今度は147だつて！ こんなことでは何を信じたらいいんだ！

医師に対する信頼は地に落ちてしまいました。しかも、殆どの患者さんはお医者さんから血圧を下げる薬を処方され、毎日のようにまじめに飲み続けているのですから他人事ではありません。敏感に反応し、中には前に言いましたとおり「え！それなら私はもう血圧の薬は飲まなくて良いんだ。」と思っってしまった患者さんがいてもおかしくないわけです。

この147問題のこの二回目でも私が言いたい事は、私達医師が患者さんに不信感を持たせてしまっていると言う現実です。其の極め付けはこの147問題に対して、ついに日本医師会、日本高血圧学会が、人間ドック学会に対して、勝手なことを言うなと声明を発表してしまつたのです。つまり、医療の世界はばらばらだ、何か本家争いをしているのではと国民に思わせてしまつたであろうと言うことです。

● 本所防災館見学記

菅原 美佐子



6月21日スカイツリーの近くにある本所防災館に、役員の他数名で見学と体験に行ってきました。

始めはリアルな映像と音で、東日本大震災の映像を20分ほど見て、改めて津波の恐ろしさが蘇りました。その後は体験学習です。

東京にそのうち来るといわれている震度7の直下型地震の立つていられない恐ろしさを、体で感じてきました。また、実際に燃えている映像の所に消火器で消し止める練習もやりました。そして、台風などの風水害をもたらす強風大雨の体験コーナーでは、カッパと長靴を履き、何かに掴まっていないと飛ばされそうな体験でした。

集中豪雨や津波で水圧がかかっているドアの開放体験は、水圧はとても強くて私には簡単に開くことができませんでした。

災害はいつ来るか予測出来ませんが、この防災館は本物さながらの災害知識を楽しみながら学び、災害への備えを身につけることができた貴重な2時間でした。



● 第四回「みんなのおんがくかい」を振り返って

青木 玲子

第四回のおんがくかいは、三回までと違って色々なハプニングが起きました。

まず、ソプラノの塩谷靖子さんから6月21日土曜日に留守電に何度も連絡が入り、ご主人が緊急入院され、医師から、ここ2、3日が山ですと言われ、音楽会に出演できないと伝えてきました。

三日前です。新たに出演者を頼む余裕はありません。

昨年、練馬バーキンソン病友の会がリーダーの入院で出演できなくなったところを上園賢一さんにカバーしていただき、その素晴らしいピアノ演奏とお人柄に役員一同感動した事もあって、まず上園さんに電話し、どうしたらよいかと相談しました。「僕で良かったら考えましょう」と言ってお下さり、本当にほっとしました。

前日の23日は健生会ニュースの校正の日。役員の皆様に当日の会長挨拶を聴いてもらい、OKが

出て、ほっと一安心。ところが家に帰ってパソコンを開くと塩谷さんから大変悲しいことに「主人が亡くなりました」のメールが入っているではありませんか。音楽会に楽しい気持ちで聞きに来てくださるご来場の皆様にご逝去のお知らせはできません。役員にも終わるまで黙っていようと決心し、その日に臨みました。

その日は局地的な大雨で雷も鳴り響き、停電となりました。初めて出場のハーモニックサンライフの方々は暗闇の中でも演奏を続け、皆様の感動を呼び、「青い山脈」の演奏の時は自然に観客の皆さまが歌いできました。

又、シルバークォーラスの指揮者の澤野郁子先生が終了時によるけて、あの細いお体で何事も無ければよいがと心配しましたが、お電話でレントゲンを撮ってもらったが、何ともなかったと連絡があり、ほっとしました。

上園さんには時間を二人分差しあげていたのですが停電騒ぎで時間が短くなり、どうしてももう少し時間をもらえないのかといぶかっ

てご本人には知られずに終了間際に花束とハッピーバースデーの歌の計画を密かに立てていたので。ホールの終了時間は5時です。延長はできません。上園さんはご自分のピアノ演奏の合間に塩谷さんの歌うはずだった「夏の思い出」、「帰れソレント」、「愛、燦々」の三曲を即興で弾いてくださり、皆様の感動させました。

当日は、栢の実合唱団もいつもの美しいアカペラの歌声を聴かせてくださいましたし、指笛楽友会の皆さまはそれぞれに素晴らしく、男性軍は特に新調の白いジャケツトに身を包み素敵でした。練馬シルバークォーラスもいつもの揃いのオレンジのブラウスに身を包み、暗譜で元気な歌声を聴かせてくださり、皆様の喜ばせてくださいました。その後、皆様からメールなどで「みんなのおんがくかい」の意味が良くわかった。役員たちがそれぞれの場所でよく動いていた。司会も落ちついていて良かった。健生会らしい温かいおんがくかいだった。等、沢山のお褒めの言葉をいただきました。

忘れられない「第四回みんなのおんがくかい」でした。

● 例会「新幹線の話」報告 7月7日(月)

宮田 頼子

健生会副会長・近江勇吉氏講演
交通便の良い練馬駅から回廊つたいのコネリ」3階の会場で会員
待望の近江さんの講演を聞くことが
出来ました。

日頃、「新幹線の運転士になる
のに随分勉強した」と聞いていま
したので、ゆつくり、2時間近く
のお話は素晴らしかったです。

蒸気機関車の「カマタキ」を6
年間頑張った後、家族思いの、向
上心から、国鉄の会報の「新幹線
の運転士募集」の記事に目を留め
応募し、郷里では3次テストまで
合格、上京して26歳で最終試験
に合格しました。

選考基準は国語、算数、社会、
体育もありましたがやはり、安全、
正確を求める人格、人間性が一番
の条件で、超難関を突破しました。
昔、私は白い湯気と黒い煙をは
きながらカーブしていく真っ黒い
D51機関車に引かれる車窓での
情景に感激した世代です。

その黒い機関車の中で石炭を
くべているその姿は映像を通して
認識していただけなので、近江さ

んのお話を聞いて、峠を越える時はシャベルでくべる石炭量を増やし、釜のエネルギを最大にするきつい労働だったと知りました。

「昭和39年10月の新幹線・ひかりに乗った方いますか？」と近江さんが尋ねましたが、一人もおりません。

品川車庫から東京駅までの引込線は係り員がいて近江さんは東京駅始発に乗り込み、大阪までの運転が始まりました。当時は運転士2名。検査員1名。

運転技術で難しいのは、駅到着時間の誤差は30秒以内、停車位置誤差も40センチ。特に熱海駅はホームがすでにカーブしているし、広軌の線路幅は海側に傾斜しているし、発車するとすぐにトンネルに入るの、もつとも難しい駅でした。

この辺でお話は二人目の講師、斉藤雅之さんの新幹線運行50周年も経った最近の運行システムも聞きました。

コンピュータシステムやそのセンターなどは安全を確保するために公開できない事情もあるそうです。

参加者47名

話の広場



健全会総会に参加して

高田 健治

会場に入りますと、大勢の会員の皆様と役員の方々が一体となって総会を盛り立てようとの熱い雰囲気を感じました。会が始まり多彩な事業報告、詳細な会計報告、本年度の活動方針と事業計画の説明、流石30年間積み上げた実績は素晴らしいと感動しました。さらにさりげなく、会員の前におかれたお土産は、包装紙への気配りと内容のクッキーの美味しさに感動しました。聞けば「カスターネット」と言う障害のある方達による、練馬の銘菓なのですね。これぞおもてなしの心です。

「健さんの試写室便り」も25回

になりました。読者の皆様に感謝します。そして、本年10月の例会に「映画とファッション」と題する講演のご依頼を頂きました。

豊かな食事は身体の栄養

楽しい映画は心の栄養

映画って素晴らしいなあと思える講演にします。是非ご参加下さい。



「健さんの試写室便り」

第27回 高田 健治

「HER 世界でひとつの彼女」

そう遠くない未来のロサンゼルス。ある日、セオドラが最新のA・1（人工知能）型OSを起動させると、画面の奥から明るい女性の声、彼女の名前はサマンサ。A・1だがユーモラスでセクシー、誰よりも人間らしい。二人はすぐ仲良くなり、会話やデートで一緒に過ごす時間は新鮮で刺激的。現実の男とバーチャルな女が恋に落ちる。ありえないはずの恋、現代のラブストーリー。恋の行方は如何に。アメリカ 監督・脚本 スパイク・ジョーンズ

7月5日公開 ★★★★★

「ジゴロ イン ニューヨーク」

代々続くブルックリンの本屋を潰してしまった男（ウッディ・アレク）が思いついたのが花屋でバイトの友人（ジョン・タトゥーロ）をジゴロにして男娼ビジネスを始めること。開業するやクルでダンディなジゴロは裕福な女性達を夢中にさせて行く。ところがジゴロが客の未亡人と恋に落ちて

しまう。さてこのビジネスは成功するのか？客として訪れる女性達を演じるのはシャロン・ストーンやヴァネッサ・パラディ、美しき共演が実現。監督を務めながらジョン・タトゥーロがジゴロを好演。ジャズの名曲に酔い、粋で切ない大人の恋に胸をつかれる。喜びも悲しみも人生はこんなに愛おしいと語りかけるちよつとエロチックな心温まる物語。アメリカ

7月11日公開 ★★★★★

「めぐり逢わせのお弁当」

インド ムンバイでは昼時になると弁当配達人がオフィス街であわただしく配って歩く。その中のひとつ主婦のイラが夫の為に腕をふるったお弁当が何故か定年退職を控えた男やもめのサージャンの元に届く。偶然の誤配達でめぐり会った男と女。弁当の中に忍ばせた手紙がまだ見ぬふたりの距離を縮めて行く。詩的で情感あふれる物語。今までの唄と音楽のインド映画の歴史を書き換えた。イラ役コムラト・カウルとサージャン役イルファン・カーンが情感たつぷりに演じる。インド

監督・脚本リテーシユ・バトラ
8月公開 ★★★★★

「7月役員会報告」

1日(火) ココネリ・3F

出席者 青木玲子 内田稚代
宮田頼子 土橋昌子 村松千鶴
菅原美佐子 小坂 茜 岡田陽子
内田まさ子

司会 小坂 茜

★第4回「みんなのおんがくかい」
総括―塩谷靖子様が、急遽、休演
になったが上園様にお願ひして、
うめてもらえたので良かった。

外部の方々からも、とても良か
った、みんなのおんがくかいの意
味が良く理解できた。等々、寄せ
られた。それを聞いて役員も、や
り遂げた!と安堵した。

★7月7日(月)例会「新幹線
の話」の役員分担を決めた。挨拶・
青木会長・受付・菅原・土橋・イ
ンタビュー・保坂・司会・内田
★30周年記念誌委員会よりの中
間報告―4日に再校正し、あと1
回校正して7月23日に東久留米
の印刷所へ編集委員4名行く。

★9月例会「葉膳の話」の日時、
決まる。9月4日(木) ココネリ
研修室2

★納涼会―7月31日(木)の、
役割分担決めた。
練馬駅大江戸線改札で名簿チェック

クは、菅原・土橋
大江戸線清澄白河駅―村松・小坂
待機している。

★11月17日(月)創立30周
年祝賀会検討委員会は、時間がな
いので次回の役員会で決める。
其の他次回に検討する事項

*健全会案内の見直し

*ニュースインタビュー記事の件

*秋の日帰り旅行の件

★今月現在の会員は165名

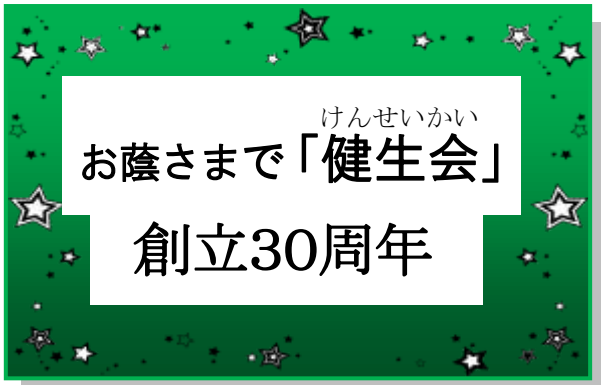
★8月 役員会―4日(月)

校正―25日(月)

印刷・発送―28日(木)

8月役員会 司会―村松

文責 内田(稚)



●ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

六月二十三日(月) ココネリ
青木玲子 保坂武雄 内田まさ子
内田稚代 土橋昌子 菅原美佐子
小坂 茜 中村 清 宮田頼子
村松千鶴

◆「ニュース【印刷/発送】」

六月二十六日(木) 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
岡田陽子 石毛栄子 八木ふみ子
落合澄子 嶋木和子 島田フサ子
小坂 茜 高橋保孝 秋元婦み子
土橋昌子 高山節子 橋本 光
中村 清 保坂武雄

◆「安心安全ボランティア」

*7月・小竹小学校
岩根厚子 中村 清
*5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」

*7月・中西小学校
坂根洋子 浜 一利

*ご寄附

栢の実合唱団 一万円

ありがとうございました。

◆「おしめたたみ」

(7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」
(7月11日)
豊玉すこやかセンター6階
カレーライス・30人分
鷺池聰子 篠崎玲子 清水マツ子
小林良子 大久保晴子

◆「やすらぎ会」厚生文化会館

7月 4日(金) 12時〜
出席者14名
7月18日(金) 12時〜
出席者12名
昼食会の後、切手切りと整理。

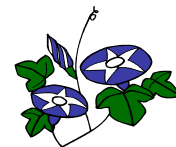
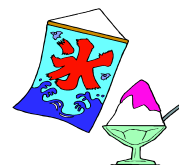
俳句 中村 清

くちなしの香り裕次郎想う夜
蚊を叩く戦前生まれの手の速さ
男の子には戦させまじ九条の夏
亡き友を思う夕辺の卵浪かな
海に裸似合うよ天王祭りかな



2014年 8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
- ▼ 4日(月) 10:00 「役員会」ココネリ3F・研修室5
- ▼ 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
- ▼ 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
- ▼ 22日(金) 10:00 「健康連絡会」豊玉保健相談所
- ▼ 25日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・多目的1
- ▼ 28日(木) 10:00 「ニュース印刷・発送」学習センター・第一会議室



※8月お休みのサークル

シルバー・コーラス・歩こう会・まゆの会・自彊術・やすらぎ会
ナベさんの湧くわく講座・ナベさんの湧くわく囲碁講座



※7月の「歩こう会」報告は紙面の都合で9月号に掲載します。

薬 善 の 話

例会



— 鈴木悦子講師 プロフィール —
会社を早期退職後、2001年秋に調理師免許取得、2010年春、国際中医薬膳師取得、日本中医食養学会会員、中医学専門家の各種セミナーに参加。食事を通して元気で健やかに過ごそうと、広く皆さんに薬膳を伝え紹介している。

- ◆ テーマー **鈴木悦子講師**による薬膳のお話 これなら普段食べている。。。
- ◆ 薬膳とは **その特徴 季節に使う食材 料理の作り方**など
- ◆ 日時: **9月4日(木) 10:00~12:00**
- ◆ 会場: **ココネリ・3F 研修室1** (練馬駅北口バスターミナル隣の新設ビル内)
- ◆ 入場無料! **定員50名、役員宛に予約ください。**
- ◆ 私たちの**健康維持**に参考になるお話です、出来るだけ多くの方の出席をお待ちしております。
問合せ先 **土橋-3970-3451** 内田-3992-8338

編集後記

雨と風、雷とめまぐるしく変わった悪天候が終わると急激に暑い夏が訪れています。皆さま、お水を持参して熱中症対策を怠らないようにしてください。自分の身は自分で守らなければなりません。七月の近江さんの例会は健生会の力の結集の表れのような会となり、本当に良かったです。

今月は三十一日の納涼会が終わると健生会も夏休みに入ります。秋には例会の「薬膳」から始まり、大江戸花めぐりウォーキング、十月には例会「映画とファッション」バス旅行、健生会三十周年祝賀会と続いていきます。

役員はこの夏、記念誌発行の為に最終チェックをしなければなりませんし、祝賀会の担当、内容の検討にも入っています。祝賀会の演芸部門は出来るだけ健生会の会員を中心に考えたいと思っておりますが、大体の構想は出来ています。もし自薦他薦で隠れた優れた人材がいることをご存知の方は青木までご連絡ください。締め切りは八月五日です。



R. A.