

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会 ニュース

No.356号

2014・9・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



## 二日間の出来事

健生会会長 青木 玲子

七月三十一日は快晴と天候に恵まれすぎるくらい恵まれ、つまりかなり暑かったのですが、四十七名で隅田川船下りを楽しみました。元氣な八十才歳以上が十三名の参加でした。なんと素晴らしい仲間たちではありませんか！清澄白河から屋形船の乗船場まではかなりありました。多分若くて元氣な村松さんの足で十分、高齢者にとっては二十分かかると思うことだったのでしよう。暑さの中でみなさん良く頑張つて歩きましたね。屋形船の中は天井が低いので何となく一体感が生まれる感じで、揚げたての天ぷらや、お刺身に舌鼓を打ち、スカイツリーが一番良く見えるところでは、屋形船の屋根に上って写真を撮ったりしました。

少し経つて健生会芸能部長を自認する高田健治さんが粋な着流しで「一本刀土俵入り」を踊り、顧問の渡邊一雄先生が、「落語」と「花水」の歌で景気を付け、場を盛り上げてくださいました。もう少し時間があつたら折角カラオケの準備もあつたので、皆様に歌つて欲しかったと思つています。

帰りは実家のお墓が清澄白河の浄真寺と言うお寺なので、近くまで来て、寄らずに帰るのもと思ひ、両親のお墓参りをすませ、練馬には四時ごろ帰りました。

翌日の八月一日午後は教会の友人のご主人の葬儀でした。ご夫妻で教会生活を続けていた方ですが、特に印象に残っているのは男の子さんを三人与えられ、丈夫、平和、光と名付けられたのです。

平和君は心臓病の為に十五才で短い命を終えたのですが、子供に先

立たれる親の辛さは到底耐えられないと思つた私は、その時、お二人に慰めの手紙を送りました。そして奥様から送られたお返事に私は本当に衝撃を受けました。「主、与え、主、奪りたもう、主のみ名はほむべきかな」（つまり、子どもは神様が与えてくださったのだ。その神様が奪つて行かれたのだから、神さまは本当に褒むべき存在であるという意味）と書いてあつたのです。これほどの強い信仰の持ち主を私は今迄に知りません。今でもその手紙を読んだ時の驚きを覚えています。そして不幸はこのご家族をまたもや襲ひ、ロンドンに留学中だった音楽家志望のご長男が留学から帰ろうとした時に事故に遭ひ、亡くなられたのです。三十一歳でした。

今回はご主人が癌を患ひ、荻窪の衛生病院のホスピスに入り、数

日の入院で、二人の息子が待つている天国に喜んで召されたご様子でした。

帰りに教会員でない知人のご夫婦とお茶を一緒にしたので、「どうもキリスト教のお葬儀は悲しいと言うよりは天国へ行く喜びと言う風を感じたのだがどうでしょうか」と聞かれました。「そうですね、死ぬという事は一つも怖くはありません。天国に迎えられるというのは、まるで隣の部屋に行くような感じを持っています、自分が死んだら、夫をはじめ親族、教友が天国の入り口で待つていてくれるというイメージを持つています」と答えましたら、その方は自分たちの仏教の葬儀の考え方と全く違つたと驚いておられました。

私の通つてゐる教会では葬儀の折、牧師が亡くなった人の一生、生き方を一時間近く話します。故人の生きざまに感銘を受け、又教会の葬儀の様式に心を打たれて教会に来るようになる人もあります。今回は楽しい行事と葬儀が続き、複雑な思ひの二日間を綴つてみました。



## 健康便り

16号



医師 佐々木 明

さて、147騒ぎの三回目です。前にちよつと触れましたが、結局この147騒ぎは騒ぎすぎと考えます。何故なら前回指摘しましたように「個の医学」でなく「平均値の医学」の基準値を持ち込むとすれば、其の基準値はいくつかありうるからです。つまり人間ドック学会」の基準値が147であり、これは「人間ドック学会」の基準値であり、147の発表に対していちやもんをつけた日本高血圧学会や日本動脈硬化学会の基準値である129とは異なるのです。この147と129の違いの議論はどうぞ大いに各学会同士で議論してください。学会同士の議論は自由ですが、国民の前で行なう議論ではないでしょう。

勿論議論しても良いですが、其の際は、其の基準値を当てはめるべき対象は誰なのか分かりやすく国民に開示して議論して欲しいです。

この議論の延長線には、現在の健康診断の更なる問題点が浮かんできます。現在ちよつと練馬区の健康診断が6月より始まっていますが、この健康診断用紙の結果表には、日本高血圧学会の基準値が今年も印刷されています。つまり129です。この検診を受ける国民健康保険を主とする区民の皆さんは年齢が様々です。実際に受ける方は国民健康保険の区民ですから、主として60歳以上の方が殆どで、日本高血圧学会の129に設定したのでしょうか、しかし実際国民健康保険の人であれば若い人でも受けられますし、高齢者と言っても、80歳代、90歳代の人も居られます。よって年齢を考えずに一律129と設定することには無理があります。

ですから、やはり基準値は要らないのです。私達医師が検診を受けられた皆さん一人ひとりを総合的に診察し、其の受診者一人ひとりに合った血圧で判断し、指導すればよいのです。つまりこの147騒ぎはそうした背景を知らずに147、147と書きたてた週刊誌などの記者の無知がまず問題でした。

## ● 歩こう会報告



小坂 茜

七月五日(土) 曇り

前日まで天候不順で、当日の予報も雨、せつかく江東区観光ガイドの方を二人もお願ひしているのに、参加者が少ないと申し訳ないと思つて、今年度の参加者全員に電話をした。その結果、練馬駅に集合したのは、これまでの歩こう会最多の十八名!

練馬駅を八時に出発し、清澄白河で吉田・白浜ボランティアガイドさんと合流し、九名ずつに分かれて出発した。深川の町は、お寺がたくさんあり、とても落ち着いた雰囲気漂っていることにまず驚かされた。芭蕉が四十六歳の時、曾良を伴つて奥の細道の長旅に立ち立した探茶庵(さいとあん)で芭蕉のブロンズ像と対面し、芭蕉俳句の散歩道へ。千住で詠んだ

行く春や鳥啼き魚の目に泪

から始まって、大垣で詠んだ

蛤のふたみにわかれ行く秋ぞ

まで十五首位の俳句の解説をすべとして頂き、芭蕉の感性の素晴らしさを改めて感じた。都立清澄庭

園を塀の外から眺め、芭蕉と親交があつた仏頂禪師が創立した臨川寺へ。相撲部屋が五つある横綱通りを通り、江戸時代に富士山が綺麗に見えたという萬年橋を見た。

古池や蛙飛び込む水の音

を吟じたと言われる芭蕉遺愛の石の蛙がここから出土したとして芭蕉稻荷神社に祀られたとのこと。

杉山杉風が描いた肖像画を立体化した芭蕉坐像を見て芭蕉記念館へ。

ここでは、館長さん自らが丁寧な説明をして下さった。芭蕉の句碑は全都道府県に三百箇所あり、そのうち「古池や」は百箇所もあるとのこと。芭蕉直筆をはじめとする俳文関係の貴重な資料の展示があり、芭蕉がいっそう身近に感じられてきた。

お二人のガイドさんにお礼を言つて、お昼は吉田さんが案内して下さった深川めしのお店に。開店直後だったので、全員が揃つて座れた。あさりのせいろ飯セットを美味しく頂いた。解散後、数人で清澄庭園をゆっくり散策した。

今回は初めてガイドさんにお願ひしたが、この他にも八つのガイドサービスのコースがあるので、またぜひお願ひしたいと思つた。

● 納涼会の報告

村松 千鶴

七月三十一日、快晴。練馬駅で集合した三十六名と清澄白河で待つ十一名が合流。今回の納涼会は、四十七名が参加した屋形船でのスカイツリー鑑賞となりました。

清澄白河を出港した船は、小名木川から隅田川を右に折れ、新大橋をくぐり両国橋へと。

その昔、武蔵の国と下総の国、二つの国を結んだこの橋は、いつしか両国橋と呼ばれる様になったものです。隅田川花火大会の発祥の地でもあります。国技館をすぎたあたりでは、揚げたての天ぷらを前に話がさき、和やかな雰囲気の中、船は進んでいきました。

スカイツリーが一番よく見える場所で船を留めて頂き、屋根に上って六三四メートルのスカイツリーを見上げ写真を撮り、爽やかな風にひとときの涼を感じました。帰路の船内では、高田健治さんのお話や踊り、渡辺一雄先生の落語などで笑いに溢れ、大変盛り上がりしました。カラオケを楽しんでいるうちに、船は出発地に到着、あつという間の二時間でした。

今回の納涼会は猛暑の中、移動

に時間がかかってしまった事、日程の設定など、課題と反省を残しましたが、皆様のご協力に感謝し、今後の活動に活かして行きたいと思っております。

◎ 「姿勢が運命を分ける！」

保坂 武雄

ニューズウィーク8月5日号

で姿勢に関する研究が紹介された。

■みなぎる力（ハーバード大学エイミー・カデイ教授） 1日に1〜2分間「力あふれる姿勢」を取る

だけで、その人の運命を変えられる。胸を張った姿勢はその人の力強さを示し、肩をすぼめた姿勢は力の無さを示している。胸を張ることで優位に立った気分が高まり、行動的になり不安感が軽減される。

■気分（サンフランシスコ州立大学エリック・ペーパー教授） 実験で、スキップし上向きに腕を振りながら歩くよう指示されたグループの多くは、元気で幸せで前向きな気分になり、下を向いて歩くよう指示されたグループは悲しく孤独で孤立した気分になるとい

■記憶（同教授） 姿勢によって思

も発見された。背筋を伸ばし、上を向いて座っていると、元気になる明るい記憶ばかりが頭に浮かぶ。背中を丸めて下を向いて座っていると、無力感をひしひしと感じるような暗い出来事を思い出しやすくなるという。

■自信（オハイオ州立大学） 実験で、異なる姿勢を取らせた学生にアンケートに答えさせると、背筋を伸ばしていた学生たちは、内容のいかんを問わず自分の意見に自信を持っていた。つまり、背筋を伸ばすことは自己評価を高めることなのだという。

■頭痛（イタリア） 08年、公務員340人を2つに分けた実験で、一方には正しい姿勢の利点を教え、首や肩が凝らないよう2〜3時間おきに姿勢を伸ばす体操をするよう促した。8ヶ月後、他方に比べ頭痛が41%、首や肩の痛みが43%、頭痛薬の使用量が51%少なくなったという。

◎日頃、姿勢が大切と言われる「元気で自信のある人が背筋を伸ばして歩いているというより、背筋を伸ばして歩けば元気で自信も湧いてくる」という事の様だ。

ジムで「正しい姿勢教室」4万

円」と出ているが「姿勢」も「笑顔」も「早起き」も自分自身の意識と継続だと思う。1日5千歩歩くことや毎日のラジオ体操などがベターと思うが如何？



《健さんの試写室便り》

第27回 高田 健治

「イヴ・サンローラン」

1960年代、21歳でクリスチャン・ディオールの後継者として彗星のごとく現れた天才イヴ・サンローラン。彼の華麗なるキャリアと人生の「喝采と孤独」を描いた本格的伝記映画、公私ともにパートナーであった、ピエール・ベルジェ氏の全面的な協力を得て制作。20世紀ファッション史に残るコレクションで革命を起こし喝采をあびる一方、その功績の陰で孤独とプレッシャーに薬物やアルコールに依存するようになっていく。華やかなファッション界の裏面、創作の苦悩を描いて興味深い。フランスで大ヒットを記録。ピエール・ニネが若き日のサンローランを彷彿させる好演。仏監督 シャリツ・レスペール

9月6日公開

★★★★★

### 「栞榴坂(まぐろ坂)の仇討」

浅田文学最高峰の映画化。桜田門外の変で敬愛する主君、井伊直弼を失い、仇を追いつける男金吾、直弼暗殺の後、車引きに身をやつし孤独に生きる男直吉、二人を陰で支える心優しき女達。江戸から明治へ激変する時代の中、13年の時を経て二人の男はめぐり会う。しかしそこには思いがけない運命が待ち受けていた。

金吾役中井貴一、直吉役阿部寛の火花を散らす共演、脇を中村吉衛門、藤竜也がかため存在感でみせる。広末涼子がひた向きな愛に生きる妻を好演。

松竹 監督 若松節朗  
9月20日公開 ★★★★★

### 「水の声を聞く」

新宿コリアンタウン、友達の誘いにのり軽く一稼ぎと、巫女を始めたミンジョンだったが、彼女に夢を託す人、救済を求める人と様々な人がやってくる。次第に巫女を止められなくなる。聖と俗の狭間で苦悩するミンジョン、世間を救済しようと水から聞こえてくるメッセージを伝えようとする。

日、韓、欧で活躍する玄里は日本語、韓国語を駆使してミンジョ

ン役を好演。神秘的で力強い映像が見る者に感動を与える。

シネマインパクト (日)

監督・脚本 山本政志

8月30日公開 ★★★★★

### ▼お知らせ

\*「まゆの会」

日時 九月八日(月) 十三時

場所 豊玉リサイクルセンター

作る物 ビーズで

パンダを作ります

持つて来る物 ものさし・はさみ

\*「歩こう会」 担当 小坂 茜

九月六日(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

零土展) 二宝寺池・ふるさと文化

館(昼食・公園近くのお店) 解散

\*ふるさと文化館は入場無料

ガイドの解説付き、大雨中止

## 例会 鈴木悦子講師による薬膳のお話



期日：9月4日(木) 10:00~12:00

会場：産業プラザ・ココネリ 3階 研修室1 入場無料!

■ 私たちの健康維持に参考になるお話です、できるだけ多くの方の出席をお待ちしております。

## 大江戸花めぐりカルチャーのご案内



～ 市ヶ谷から北の丸公園経由学士会館まで ～



日時：9月27日(土) 申込締め切りー9月13日迄

集合場所：練馬駅 大江戸線改札口 午前8時集合 時間厳守

歩きの行程：帯坂ー東郷公園ー靖国神社ー千鳥ヶ淵戦没者墓苑ーイタリア文化会館ー

田安門ー北の丸公園ー清水門ー学士会館 (昼食は学士会館内・ラタンにて洋食)

参加費：3,500円を封筒に入れ、〒・住所・名前・電話番号を記載して当日忘れず持参ください。

「8月役員会報告」

4日(月) ココネリ・3F  
 出席者 青木玲子 内田稚代  
 保坂武雄 宮田頼子 土橋昌子  
 村松千鶴 岡田陽子 内田まさ子  
 司会 村松 千鶴

★7月31日の納涼会の感想については、船着き場迄かなり解りにくかったことと、距離があった。次回は、要所ごとに立つようにする。

★記念誌委員会よりの中間報告  
 写真の最終決定と日付等を入れる。8月集まる日を決める。  
 発行部数は260部。

★9月の例会「葉膳」の当日の司会・土橋、レジメ内田、受付・宮田・岡田、カメラ村松持参。

★11月17日の祝賀会委員会第三回検討委員会は本日午後より行った。

★健生会案内、新しい案のチラシは、集まりなどの時に使う。

★例会10月4日(土) 9時から12時ココネリ研修室1が取れた。この会場はマイクがある。当日の内容は高田さんの「映画とファッション」の話。担当を決めた。司会保坂、受付菅原・岡田

写真は村松・内田

★大和証券助成金制度の申請の間報告が青木会長よりあった。

★9月 役員会 1日(月)

校正 22日(月)

印刷・発送 25日(木)

9月役員会 司会 菅原

文責 内田(稚)

NPO法人 健生会は創立30周年を迎えます

\* 記念式典と祝賀会を予定しております \*

期日：平成26年11月17日(月)

会場：産業プラザ・ココネリホール3F

時間：受付10:00 開始10:30

※ 10月号ニュースに参加申込書を入れますので  
 予定に入れておいてください。



● ボランティア活動

◆ 「ニュース【割付/校正】」

七月二十四日(木) 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 岡田陽子

村松千鶴

◆ 「ニュース【印刷/発送】」

七月二十九日(火) 学習センター

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

土橋昌子 嶋木和子 島田フサ子

高山節子 高橋保孝 秋元婦み子

橋本 光 宮田頼子 保坂武雄

中村 清 志村松枝 葛谷豊子

◆ 「安心安全ボランティア」

\* 8月・小竹小・南町小学校  
 両校・夏休み

◆ 「中西つ子ひろばボランティア」

\* 8月・中西小学校・夏休み

◆ 「ナベさんの湧くわく囲碁講座」と「やすらぎ会」も夏休み

\* 新会員紹介

篠原 成子 様

西山 重和 様

◆ 「おしめたたみ/ボラ」

(8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

◆ 「きらら生活支援食会」

(8月8日)

豊玉すこやかセンター6階

カレイライス・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

俳句 中村 清

髪そつて八月来よと若き僧

船上に涼閉じ込めて宴かな

輿の上夏を呼び込む繰人形

木漏れ日や早立秋の風となる

一杯に涼しさのある江戸切子



訃報

秋元 婦み子様 満九十九歳

最長老の役員でした。

八巻 祥子様 九十一歳

心よりご冥福をお祈りいたします。

## 2014年(26年度) 9月行事案内

- ▼ 1日(月) 10:00 「役員会」ココネリ3F・多目的1
- ▼ 3日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 4日(木) 10:00 「例会・薬膳の話」ココネリ3F 研修室1
- ▼ 5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
- ▼ 5日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 6日(土) 「歩こう会」練馬区役所8:00 高野台駅改札9:00集合
- ▼ 8日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉高齢者センター
- ▼ 12日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 17日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 18日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 18日(木) 16:00 「ナベさんの湧くわく囲碁講座」豊玉すこやかセンター
- ▼ 19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
- ▼ 19日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 19日(金) 10:00 「健康連絡会」石神井保健相談所
- ▼ 22日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ3F研修室4
- ▼ 25日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1会議室
- ▼ 27日(土) 「大江戸花めぐり」練馬駅 大江戸線 改札口 8:00集合



### 例会 \*\*\* 映画のお話 \*\*\*

～映画って楽しいですね～！ =食事は身体の栄養・映画は心の栄養=

講師：高田健治氏（浅香流名取 浅香光 健）

\*シネマ夢倶楽部 優秀映画推薦委

\*健生会ニュース「健さんの試写室便り」～毎月出稿中

日時：平成26年10月4日(土) 10時～12時

場所：ココネリ 3階 研修室1

内容：・映画の発明と発展の歴史・ハリウッドの誕生とアメリカ文化  
・映画はファッションの宝庫・健さんが選んだ名作ベスト10

◆映像などを活用して、名作への思いやスターのエピソードなどの楽しいお話です。

◆入場無料！ 大勢の参加お待ちしております。



### 編集後記

各地に豪雨と被害をもたらした猛暑の8月も終わりますが、まだまだ暑さが続くことでしょう。

隅田川船下りには、ご家族で参加してくださった方々があり、今後も、若い方々にも興味を持っていただけるような例会を考えていきたいと思っています。

お元気で、役員もしてください、健生会の象徴の秋元さんが腸閉塞でアット言う間に天に召され、二十二日、お通夜式、二十三日告別式と下井草のカトリック教会に役員数人と伺いました。告別式では渡邊先生が健生会を代表して大変心の籠った弔辞と「千の風になつて」を歌って下さり、歌声は聖堂の中に鳴り響きました。

残念ながら30周年を控えて会員数は165名を切ることになるかもしれません。どうぞ皆様、「健生会って楽しいところよ」と行事にお友達をお誘い下さい。そしてもう少し会員を増やしていきたいように。ご協力のほど、よろしくお願ひ申し上げます。



R.  
A.