

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

No.357号

2014・10・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



千の風が吹いた日

〜秋元婦み子さんを偲んで〜

顧問 渡邊 一雄

今年の夏は札幌と旭川で講演の機会があった。涼しいと思った現地は何と34度の暑さ、「ここは本当に北海道かい？」と文句も言いなくなる程の暑さであった。帰途、時間があつたので道南地方にある大沼国定公園に立寄った。ここは美しい湖水と火を噴く駒ヶ岳（132m）と深く広大な森がある別格の景勝地である。

学生時代にこの駒ヶ岳で遭難し、町の青年団に助けられたことがあるが、あれから六〇年。生かされて来た感謝の念を持って駒ヶ岳に向かつてしばし黙祷した。湖水のほとりに「千の風になって 新井満」と記した小さな石碑が立っていた。地元の人々の説明によると、

新井氏が電通を退社し芥川賞を受

けたあと、当地に山小屋を建て、

ここで「千の風」の翻訳と作曲を

仕上げたとのことであった。この

詩は作者不詳だが俳優のジョン・

ウェインがある人の葬式で朗読し

一躍有名になり、マリリン・モン

ローの追悼式でも朗読されたとき

紙は報じている。新井氏は「A

Thousand Winds

」というこの詩には不思議な力（パ

ワー）あり、人の心をゆさぶるも

のがあると気づいてこの詩の翻訳

と作曲に取り組んだがどうしても

うまくいかない。ある時、大沼公

園の森を歩きつつこの詩を大声で

読んでまぶたを閉じたら突然ひら

めいたことがある。それはこの詩

は生者からではなく死者からの語

りかけの詩であるという事。そし

て人間は死んでも本当の意味で死

んでない。風になり様々な存在に

生まれ変わっていく。「いのちは永

遠の不滅なのだ。私はたしかに死

にまじったが人間以外のいのちに生

まれ変わって今もすっかり生きて

いるんです。だから私のお墓の前

で泣かないでください・・・」

この詩の心をつかんだらあとには

翻訳も作曲もあつたと言う間に出来

上がったと新井氏は言っている。

この歌を切り株に坐って湖を見な

がら小声で歌っていると突然電話

が鳴った。青木さんそして保坂さ

んから秋元婦み子さんの逝去の知

らせだった。一瞬息がとまりそう

だった。すると又ベルが鳴り秋元

さんのお嬢様の河合みさをさんか

ら訃報と葬儀で弔辞を述べてほし

いと依頼があつた。一瞬躊躇し

たがこれは秋元さんが天から私に

やってくれと言っている気がして

引き受けることにした。

葬儀当日はしとしとと雨が降っ

ていた。カトリック下井草教会の

儀式のあと、いよや弔辞を述べる時

がやって来た。落ちついて、おち

ついてと自分に言い聞かせつつ教

会祭壇中央に置かれていた秋元さ

んの銀色の棺の前に立ち最敬礼し

た。その時私のうしろにいる人々

の姿は消えて、秋元さんと二人き

りになった気がした。だから原稿

無しで思いつくまま秋元さんに語

りかけた。「急にいなくなつてひど

いよ、淋しいよ、でもいつも健生

会で活躍してくださつてありがと

う。99歳の秋元さんは健生会の

誇りでした。又いつもこつそり渡

してくださつた『みずず館』とて

もおいしかった。あれは二人だけ

の秘密と思つていたら健生会の人

はみんな知つていたみたいですよ、

百歳記念に私との碁の対戦が出来

ないのは残念。いつか天国で又や

ろうね、安らかにお休みください」と述べた後で思い切つてアカペラで「千の風」を歌った。

山の種類の食材を効果的に組み合わせ、量は多くなく、毎日きちんと食べる事だと理解しました。

参加者 34名

● 歩こう会 九月六日(土) 曇り

石神井公園散策と

ふるさと文化館見学の報告

岡田 陽子

小坂さんと私は8時に練馬区役所前から歩き始め、練馬高野台駅前参加者6名の方と合流。

今回の参加は少ないが、地元だからだねなどと話しながら歩く。

おしゃべりした中でも印象的だったのは、子供の頃は一面の田んぼの中を歩いて石神井公園に遊びに行ったという濱さんのお話。住宅が隙間なく建つ今と随分景色が違い、不思議な気がした。

禅定院の前を通って石神井公園に着くと太鼓が賑やか。石神井公園地区祭が開催中だった。

三宝寺池の周りを散策。緑の中に少し紅葉がかり、秋の気配が感じられた。池にはカモが泳いでいた。厳島神社にあるデッキで一休みしたとき、風が心地よかった。

三宝寺池は、昔は湧水だったが、今はポンプで地下水を汲み上げて

いる。石神井公園池の水質浄化に取り組んでいる人に聞いたことがあるが、この地下水自体が富栄養で水質はよくない。池の水質浄化には葦だが、枯れた葦が腐ると逆効果で、刈り取りが必要だそうだ。

道を登って「ふるさと文化館分

室」へ。作家五味康祐資料展示室

にあるスピーカーが箆笥のような大きさに驚いた。手相の本を書いた五味が自分の寿命は58歳と占い、実際その通りになった話を聞いた時も驚いた。保坂さんがここで合流され、檀一雄の「火宅の人」

の解説をしてもらった。この頃の文士の集まりに青年保坂さんは出席されたことがあるとのこと。文学的才能は無いと自負する自分にとって文士というのは別世界なので、一緒に文学を語る身近さにある保坂さんのお話にちよつと感動した。練馬ゆかりの文化人の資料を見終わると空腹だった。ふるさと文化館本館にある「むさしのエン座」へ。十二時前でもう並んでいる。待ったけれど、注文した羹うどんは美味しかった。勧められたように自家製酢をつけ汁に足したら、さっぱりとしてさらに美味しかった。食後に解散した後で、

手工芸展とボタニカルアート展示を鑑賞、更に、お祭りのエコクイズにも参加して帰宅した。



● 社協主催「地域との交流」

セミナーに参加して

土橋 昌子

8月8日、練馬区役所にて「つながりのある地域を作る」というセミナーが開かれました。暑い中、会場は一杯でした。

第一部は、立教大学教授の森本佳樹先生「これからの日本社会の展望と地域福祉の課題」としてのお話。本格的な人口減少、高齢化、少子化社会に突入し、山積する課題を解決するため、取り組まなければならない事。社会保障費の増加、さまざまな格差、介護の課題等、グラフや数字でとても理解しやすく話して下さいました。

第二部は、「今こそ、地域の力が必要。」と言う活動の発表でした。「つながりの原点」というテーマで「作りつこの家」理事の明星マサ様のお話。当初は地元から反対

された「きらら」は事業者や住民、社協が協働、運営することで、現在の共存共栄が生まれ、弱いと思われていた人達の存在が周りを変えていくと言うお話。

次に地域と社協の協働報告2件。

「商店会から生まれる地域の輪」について、「練馬アーケード商店会会長山村晴彦様と社協コーディネーター渡邊由美様の報告。安心安全な町を目指して、防犯カメラの設置、夜間パトロール、イベントの開催などで地域とつながる様々な活動の説明がありました。

「いまどきのおせつかい」というタイトルで、「光が丘地区連合協議会」副会長の高原進様と社協コーディネーター美玉典子様のご報告。巨大団地の孤立死と言う深刻な問題に、「光が丘のおせつかい、孤立死ゼロをめざして」と言う冊子を作り、光が丘全戸に配布した。地域の課題解決に住民、行政、警察、消防等で意識を持って話しあった成果についてでした。

東京都社協の森純一様は、「他地域から見た練馬の取り組み」についてのコメントでした。

今回のセミナーに参加して二つの事を学びました。第一は、こ

れからの私達は、自助、互助、共助、公助をしっかりと考えなければならぬ事、第二は、社協即ち、練馬区社会福祉協議会は、住民の安心・安全や健康・生きがい等全て、練馬区と住民や企業や私達NPO等をつなぎ付ける役割を果たしているという事でした。

話のひろば



お二人の思い出

菅原 美佐子

秋元婦み子さんと私の出会いは六年程前になります。秋元さんが93才をすぎた頃健康生会に入会され、最高齢の役員を快く引き受けてくれたのを、今でも覚えています。その当時はいつも和服で来ていました。月曜日に健康生の行事があると、都合が悪いと話していたので、何でかと思いましたが、中野にある特別養護老人ホームに、十年位前からボランティアに毎週行っているとの事でした。そのボランティアはホームにある24個の洗面台を洗う仕事でした。それが済むと、ホームの方達に昼食の介助をするそうです。

秋元さんより若い高齢者が多く、秋元さんに食べさせて欲しい方達が何人もいると話していました。このボランティアを96才まで続けたそうです。健康会の数々のボランティア活動にも積極的に参加して、私達といつも行動を共にしていたので、ついついご高齢なのを忘れてしまう時がありました。

秋元さんと一緒にしていると、いつも姿勢よくしゃんとしています。又、どんな時でも前向きな考えで、少しくらい体調が悪くても皆に会えば忘れてしまうからと、ここにこして弱音を聞いた事はありませんでした。昨年夏に心筋梗塞を病んでからは、少し行動もゆっくりになりましたが、7月までシルバーコーラスやボランティア活動にも参加し、5月の「みんなのおながくかい」にも出演しました。ここ一年秋元さんといつも一緒に受けていたので、亡くなられたことを受け入れられない私です。秋元さんの数日後に亡くなられた八巻祥子さんは、私にとっても忘れられない方です。八巻さんは恵比寿が再開発になった為に、大泉に越してこられたと話していました。

健康会の名誉会員である占部さんの紹介で、シルバーコーラスに入会してから私とお付き合い合いました。練習場所の生涯学習センターまで来るのにバスの便が悪いとの事で、時間ぎりぎりになってしまい、いつも汗をかきながら出席していたのを思い出します。

まゆの会や、やすらぎ会にも参加して、今年5月の総会にもお元気に出席されたのに本当に残念です。秋元さんも、八巻さんも数か月前まで、鎌倉のホームに入居されている占部さんを月に一度訪ねて、楽しい時間を過ごされたそうです。そしてお二人とも共通していることは、高齢になっても家族のために、食材を買いに行き、食事の支度を続けていたのを伺っていました。

私はいつもお二人の生き方に感心して、私もあやかりたいと思っています。有難うございました。



軽井沢の帰りに 富岡製糸工場に立ち寄る

内田 稚代

夏休みに娘家族に軽井沢行を誘われて一緒に行きました。今年の夏は雨が多く、三日間とも小雨が降ったり止んだりでしたが、見学の目的地に着くと雨がやみ、娘にお母さんはやっぱり晴れ女ね!と、そうなのです。今までの旅行はほとんど晴れでした。軽井沢近郊は、ほとんど回っているが、鬼押し出しは今年も、娘の運転で行った。

山を登って行くので、急カーブ続き、乗っけていても緊張しますが、いざ到着して溶岩の道を歩き頂上に着くとそこは雄大なパノラマの世界で、心が落ち着く場所です。

あとは緑の木立の中を散歩し、いつも行くと楽しみにしている信州手打ちそば屋さん、イタリアンのお店のピザとスパゲティーが皆お気に入り。こちらはいつも三十分以上待ちです。予約を入れ旧軽井沢通りに出て待つ、いざ順番が来てメニューを決めるときは、これとばかり沢山注文します。大勢で頂くと、食が進み美味しくただけです。帰りの日は群馬県を通るので、折角なので、今話題の

富士山に続き富岡製糸場が世界文化遺産に登録が決定した場所を見学して見ようと立ち寄りました。この説明を少しさせていただけます。

■富岡製糸場は群馬県富岡市に設立された日本初の本格的な器械製糸の工場で、一八七二年の開業当時の繰糸所、繭倉庫などが現存しています。こちらは明治五年、明治政府が日本の近代化のために最初に設置し、製糸場は、長さ、140、4m 幅、12、3m 高さ、12、1mで、当時は世界的に見ても最大規模だったそうです。

■繭糸のしくみ

糸の構造は絹繊維になる2本のフィブロインとそれを覆うセリシンという二種類のたんぱく質により出来ています。セリシンはフィブロインの周りを囲んで糊の役目をしてしています。セリシンは、乾燥すると固まり、お湯に溶けると性質を持つているため、繭を煮ると糸が取りやすい状態になります。その為、糸を取る前に繭を煮ます。

■シルクのはたらき

タンパク質であるセリシンとフィブロインは、いろいろなアミノ酸で構成されていて、さまざまな研

究者にそれらの機能が追求され、特性が明らかにされてきています。生糸は、絹糸として織物にするのが昔からの活用法として知られています。現在は織物に限らず、さまざまな活用方法が研究されています。

- *着るシルクⅡ和服・洋服・ネクタイ・スカート・ストッキング
- *身につけるシルクⅡスキンケア・洗顔料・ファンデーション
- *食べるシルクⅡゼリー・うどん・ケーキ
- *住まいのシルクⅡじゅうたんカーテン・テーブルクロス・シーツ・蒲団地・中綿
- *その他のシルクⅡ風呂敷・人形楽器弦・ミシン糸・医療用縫合糸
- *その他実用化されているものや実用化研究中のものもあります。



製糸場



《健さんの試写室便り》

第28回 高田 健治

『ルパン3世』

1967年のモンキー・パンチ原作の、ご存知ルパン3世の劇場版実写映画化。紀元前40年、古代ローマ時代の秘宝「クリムゾン・ハート・オブ・クレオパトラ」を見つけ出し盗もうという計画。ルパンを小栗旬が見事になりきって好演、次元を玉山鉄二、五右衛門を綾野剛、不二子を黒木メイサが適役好演、銭形の旦那を浅野忠信が気分良く演じる。みんなで楽しめる極上のエンターテイメント。

東宝 監督 北村龍平

8月30日公開 ★★★★★

『アゲイン 28年目の甲子園』

元甲子園を目指した高校球児、夢叶わず、今は仕事に疲れ孤独な日々を送っている46歳の坂町。ある日、元チームメイト松川の娘・美枝が訪ねて来る。去年の震災で松川が死んだ事を知らされ、遺品の中にあつた、チームメイト全員に宛て、27年間出していなかった年賀状の束を渡された。美枝は父が、何故出さずにいたのか

知りたいと願い、元高校球児が甲子園を目指す「マスター甲子園」への出場を懇願する。さびついたオヤジになつていた坂町は、一旦は断るが、美枝の熱意とあの夏の夢を実現したいとの思いで、かつての仲間呼びかけ、参加を決意する。28年間しまいこまれた一つの真実、夢のつづきが始まる。

中井貴一が好演。心温まる作品。

東映 監督 大森寿美男

2015年 1月17日公開

★★★★★

『蝸(むらし)ノ記』

ある罪で10年後の夏に切腹を命じられ、それまで藩史の編纂の仕事を行い渡された戸田秋谷。彼の監視役を命じられた壇野庄三郎は、日々編纂の筆をとる秋谷の人間性に魅せられていく。そして、秋谷の犯した罪の真実を知るようになる。彼の人としての生き方、家族への愛に心酔していく。役所

広司が好演、岡田准一が純粋な若者役で初共演、黒澤明の愛弟子小泉堯史が脚本監督。寺島しのぶが存在感で魅せる。

一級の間諜歌作品。東宝 10月4日公開

★★★★★

健生会 & 江古田明和会

==合同レクレーションのお知らせ==

日時：平成26年10月9日（木） 10:00~14:00迄

場所：ココネリ ホール3F 練馬駅北口隣接ビル

会費：1,500円

※ 詳しくはチラシをご参照ください。

会員の大勢の方に参加して頂き、楽しい交流を持ちたいと思います。



練馬まつり・健康連絡会も参加します

日時：10月19日（日） 10:00より

会場：今年は豊島園遊園地

入場無料 一般客も入ります。

皆様お出かけください、毎年大勢の方でにぎわいます。演芸・産地物産販売・健康に関する相談等

とよたまセンターまつり

日時：10月26日（日）

10:00~15:00

場所：豊玉リサイクルセンター

* 繭の会の手作り作品、小物等の展示行います。皆様お出かけください。お待ちしております。

NPO法人健生会創立30周年記念祝賀会のご案内

◎ 日時：平成26年11月17日（月）

受付 10:30 開始 11:00~

◎ 会場：ココネリ ホール3F 練馬駅北口隣接ビル

◎ 問合せ先： 菅原 3991-7620

土橋 3970-3451

内田 3992-8338

※ 詳しくは申込書のチラシをご参照ください。

皆様のご参加をお待ちしております



— 記念演芸会・出演グループ —

* ナプアエコル・ハワイアン・フラダンス

* 雅太鼓 柴崎眞光一門

* 鈴木智美と片山陽一のタップ

* 落語 三遊亭大王

▼ お知らせ
「まゆの会」

日時 十月六日（月） 十三時

場所 豊玉リサイクルセンター

作る物 九月の続きの

パンダ作りを致します。

持物—ものさし・はさみ

●とよたまセンターまつり

日時 十月二十六日（日）

十時~十五時

場所 豊玉リサイクルセンター

まゆの会の手作り作品小物等の展示を行ないます。

「まゆの会」 担当 小坂 茜

十月十一日（土）

文学と文化の本郷コース

●大江戸線練馬駅八時集合

▽コース…練馬〜都庁前〜本郷三

丁目（二名の文京区観光ガイドと

合流）（二時間三十分予定）

主な見どころ…一葉桜木の宿跡・

法真寺東大赤門・正門・旧蓋平館

別荘。赤心館跡（石川啄木住）・

菊藤ホテル跡・弓町本郷教会・弓

町の大楠・石川啄木ゆかりの喜之

床跡〜昼食・練馬駅

（大雨天中止・小雨は実施）

「9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 菅原美佐子
小坂 茜 土橋昌子 内田まさ子
村松千鶴 岡田陽子

傍聴者 西山 重和

司会 菅原美佐子

★記念誌委員会よりの中間報告
最終決定した写真に記入事項を入れた。何回も校正をして着実に進んでいる。

★9月4日の例会「菓膳」当日の担当を確認した。 司会・土橋レジメ・内田 受付・菅原 岡田カメラ・内田 途中質問・青木レジメ印刷した分当日持参・保坂報告文・宮田 その他、レク行事の予告をする 内田 小坂 菅原
*例会後、ココネリホール見学
★大江戸花めぐり募集人数は30名とする(食事場所の席の関係で)
★30周年祝賀会総責任者
保坂 内田

*記念品については8月26日に検討し、決めた。説明は村松
*感謝状用意、外部のご案内宛名、郵送手配・村松、岡田、青木

★バス旅行は10月27日(月)担当・内田、内容説明した。申込のチラシも作成して10月号に入れる。

★例会・10月4日(土)会場・ココネリ研修室1・「映画の話」ビデオ関係担当・保坂

司会・村松 受付・菅原 小坂
土橋 カメラ・内田

★10月9日(木)明和会との親睦会は10時より2時迄ココネリホール 10月号に載せる。

★練馬祭り、健康フェスティバルの場所は豊島園に変更、当日は一般の人も入場無料

★今月現在会員数 160名

★10月 役員会 6日(月)
校正 23日(木)

印刷・発送 29日(水)
10月役員会 司会 保坂

文責 内田(稚)



●ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

八月二十五日(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 岡田陽子
西山重和 村松千鶴 宮田頼子

◆「ニュース【印刷/発送】」

八月二十八日(木) 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
葛谷豊子 志村松枝 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 橋本 光
中村 清 西山重和 保坂武雄

◆「安心安全ボランティア」

*9月・小竹小学校
岩根厚子 中村 清
*9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」

*9月・中西小学校
青木玲子 坂根洋子 内田稚代
浜 一利

◆「おしめたたみ/ボラ」

9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

◆「きらら生活支援委員会」

9月・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

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

9月 豊玉すこやかセンター
渡邊一雄 青木玲子 市原澄子
保坂武雄

◆「やすらぎ会」厚生文化会館
9月 5日 出席者 13名
19日 〃 10名

俳句 中村 清

祈り来し戦災の碑や蝉時雨
カリカリとらつきよう

鳴らす朝餉かな
夏の風邪頑固親父と嗤われる
騒がしき朝の鴉や夏終る

しみあまた
紙魚数多古き句集に飽きもせで

- ▼ 1日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
 - ▼ 3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
 - ▼ 3日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
 - ▼ 4日(土) 10:00 「例会・高田健治氏の映画の話」ココネリ・研修室1
 - ▼ 6日(月) 10:00 「役員会」ココネリ3F・多目的1
 - ▼ 6日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
 - ▼ 9日(木) 10:00 「江古田明和会との会食会」ココネリ ホール3F
 - ▼ 10日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」すこやかセンター
 - ▼ 11日(土) 8:00 「歩こう会」練馬駅大江戸線改札集合 文京区(文化と文学)本郷コース
 - ▼ 15日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
 - ▼ 16日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
 - ▼ 16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
 - ▼ 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」関保健相談所
 - ▼ 17日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
 - ▼ 23日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ・3F多目的1
 - ▼ 27日(月) 「日帰り旅行・鐘山苑「美健の膳」・忍野八海 練馬区役所 7:45 高野台 8:00 出発
 - ▼ 29日(水) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1会議室
- ※ 自彊術は場所が取れなかったのでお休みです。



秋の日帰り旅行のご案内

- ◆ 抜群な眺望と広い庭園！ ◆特選ランチ「美健の膳」！
- ◆ 鐘山苑(かねやまえん)(昼食・入浴・庭園散策・抹茶と和菓子)
- ◆ その他、忍野八海見学・道の駅でお買い物 詳しくはチラシ参照！
- ◆ 日時：**10月27日(月)** 練馬区役所前 7:45 出発 高野台駅前 8:00 出発
- ◆ 費用：**10,000円**(バス代・昼食・保険・写真等) **締め切り日・10月15日(水)迄**
- ◆ 申込方法：役員に申込をして参加費を手渡し又は、郵便振り込み。
- ◆ 加入者：健生会 口座番号 00190-5-567939 問合せ先 菅原 3991-7620



編集後記

秋風が吹きはじめ、9月に入ると「敬老の日」の催しが続き、特に敬老の日前後はお祭りも多く、阿佐ヶ谷駅前の中杉通りで偶然7台の神輿と山車に出逢い、久しぶりで祭りの高揚感を味わいました。お神輿っていいですね。

10月、11月と健生会も行事が目白押しですが、10月27日のバス旅行は内田さんと村松さんが数社の旅行社と話し合い、出来るだけ内容が良く、費用も安いところを心掛けてくれましたが、バス代の値上げなどもあり、上記の費用となりました。鐘山苑【かねやまえん】は高級バス旅行を扱うところしかコースに入らないそうで、食事も菓膳にのつとつたもので、庭園もとても素晴らしいので大変楽しみです。多くの皆様に参加して下さるようお願いしております。又良い機会ですので健生会に入会を希望されているお友達も是非お誘いください。

この頃の私の旅行への参加の決め手は「来年は行かないかもしれない。だから今年行っておこう」昨年までと思いが変わってきました。

R・A・