

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会 ニュース

No.359号

2014・12・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



## 健生会30周年

### 記念祝賀会を終えて

会長 青木 玲子

今はただ只、ほっとした気持ち  
しております。長い間、役員一同と  
協議を重ねてきましたNPO法人  
健生会30周年記念祝賀会を無事  
行うことが出来ました。

当日はご来賓、ご招待、会員の  
皆様、江古田明和会の出店の皆様、  
演芸会出演者の皆様を含めると1  
40名がココネリのホールに集ま  
りました。

式典は私の皆様への感謝の挨拶  
に始まり、まず区長代理副区長  
の山内隆夫様からのお祝辞を戴き  
ました。山内副区長は老人人口が  
増加する中、30年も前から健康  
活動をしている健生会のような会  
を区としても出来るだけ応援した  
いとおっしゃってくださいました。

又江古田明和会理事長の立場  
から選挙を目前に控えてお忙しい  
中ご参加いただいた小池ゆり子衆  
議院議員からは高齢社会の中で自  
助、共助、公助、そして近隣の力  
の必要性が求められていると健生  
会への温かいエールがありました。

社協の常務理事の室地隆彦様  
からは「みんなのおんがくかい」  
への応援があり、鴻森さまからは  
江古田明和会設立の折の健生会の  
協力に対して感謝の言葉が述べら  
れ、健康連絡会事務局長の森様か  
らは共に歩もうとのお言葉があり  
ました。その後、ご招待の方々の  
紹介、又健生会でボランティア活  
動をしている代表として中村千代  
古さんに記念品が渡されました。  
(記念品はボランティアをしている  
全員にお渡ししました。)

お花を江古田明和会と川島一  
夫様から戴き、多くの皆様からご

祝儀を戴きました。有難うござい  
ました。美味しい大増のお弁当の  
後、1時から演芸会が始まりまし  
た。ゆったりとのびやかなナプア  
エコルのハワイアン・フラダンス、  
村松役員の素敵なた姿に気が付かれ  
ましたか？そして25周年の時も  
出演してくださった柴崎真光様率  
いる雅太鼓、これは腹の底にずし  
んと来る勇壮な音で30周年を記  
念して「祝い太鼓」を打ってくだ  
さいました。元劇団四季の若いタ  
ップダンサー鈴木智美様が座タッ  
プ体操を片山陽一様と共に教えて  
ください、参加者の疲れもほぐれ  
ました。そして最後は三遊亭大王  
渡邊一雄顧問による漫談と落語、  
健生会の会員の名前が随所に出て  
きましたね。健生会の今後の活躍  
へのエールも入っていました。お  
忙しい中での、ご出演を心から感  
謝しております。

内輪の話になりますが、ココネ  
リホールで開催できたことは大変  
幸せな事でしたが、会場作りにつ  
いては頼むのであれば業者にと  
いわれ、費用を聞くと、テーブル・  
椅子並べ・舞台つくり他で10万  
円位と言われました。健生会では  
とてもそのようなお金は出せない  
と役員たちはそれぞれ分担を決め  
て走り回りました。新しく役員に  
なってくださる西山さんが設営の  
責任を申し出てくださいました。

テーブルクロスも自前です。村  
松さんが生地を買う事、作成に奔  
走してくださいました。記念品の  
手配、会場設営の若い男性の手配  
など八面六臂の活躍ぶりでした。

ご来賓の胸のカード作成等は若  
い岡田役員の役目でした。彼女は  
肩書を正式に書く難しさを勉強し  
たとメールしてきました。

菅原さんは会計、当日の出入り  
について奔走し、食事をとること  
が出来たのは2時近かったのでは  
ないでしょうか？内田(稚)さん  
もプログラムを作成し、お祝のお  
饅頭、お弁当の手配をしてくださ  
いました。当日早朝からお手伝い  
をしてくださった会員の皆様あり  
がとうございました。

## 健康便り

19号



佐々木 明

塩の話の続きです。

皆さんの中には、塩が専売公社の専売品から自由販売品になった後、「自然塩」ブームがあったことをご存知の方も居られるのではないのでしょうか？デパートなどで塩の専門売り場を設け、様々な塩を大いに宣伝して売ったと言われています。そして其のブームが加熱し、「自然」なる枕詞に嘘もある誇大宣伝品も出てきて、今はこの「自然」なる表現は、政府に依って禁止されていると。今でも、隠れたブームと言うかその「自然塩」愛好家はかなり塩にうるさく、凝っている人もいます。

厚生会ニュース350号に会員の小泉氏が「本物の塩の話」と言う一文を書かれています。ここで紹介されている塩もそうした塩のブランド品でしょう。

以前高血圧症と減塩の話をしました。皆さんの中で高血圧と診断された方は減塩を指導でされて

おられるのではないのでしょうか？血圧が減塩で下がるでしょうか？減塩で血圧が下がり血圧の薬をやめることが出来た方は居られますか？減塩で血圧が下がる反応を示す人を、食塩に対する感受性がある人定義します。

いくら塩を摂らないようにしても血圧が下がらない人を、塩に対する感受性が無い人と定義します。

つまり減塩指導は感受性の無い人には、無駄な指導なのです。

日本人はこの食塩感受性の人は3割ぐらいかと言われているようです。それなのに日本の高血圧学会はじめ多くの学会、そして厚労省もこの減塩指導は全ての高血圧症患者さんに指導をするように定めています。

つまりおかしなことが行われている訳です。塩に対する感受性の無い高血圧症の患者さんの内の約7割の患者さんにまで、無駄な努力の減塩指導が行われているという訳です。

更に、会員の小泉氏が書いておられるようにもし「本物の塩」であれば、減塩の必要が無いのであれば、減塩指導とは一体何なのかと言う疑問が湧いて来るでしょう。

## ● 秋の日帰りバス旅行

報告 土橋 昌子



十月二十七日(月) 十月の下旬とは思えないような、暖かさ、素晴らしい秋晴れにめぐまれて、練馬区役所・高野台を出発する。

調布インターから中央高速道に入り、途中談合坂サービスイリアで休憩をする。河口湖を回り、忍野八海へ向かう。途中富士山が、右に左に前方にとおしゃべりもしていられないくらい、美しい姿を見せてくれ、何度見ても、感動させられます。忍野八海は、日本名水百選の天然記念物にも指定される、神秘的な八つの池が、それぞれに独特な風情を宿し、のどかな田園風景が広がっています。

それから鐘山苑に向かい、到着して皆で記念写真を撮る。ここで楽しみの昼食になる。料理と庭園が自慢の鐘山苑だけあっておいしい食事を堪能しました。昼食の後は、それぞれに温泉に入ったり、足湯に入ったり、離れにあるお茶

室では点でて頂いた抹茶と和菓子をいただき、しばし日頃を忘れられるひと時でした。

この二万坪の庭園が素晴らしく、まだ紅葉は早いと思っていました。燃えるような紅葉と青空、庭園の中を流れる小川、所々に置かれていた赤い日傘が、まるで絵の中にいるようでした。バスの中ではクイズも行われ、当たった人には、ささやかなプレゼントもありました。帰りは石川パーキングエリアで休憩し天候に恵まれたバス旅行で楽しい一日を過ごしたほ予定通りの時間に皆さん元気に帰ってきました。

## ● 歩こう会

佃島の歴史と路地裏の風情を  
散策&月島もんじゃコース

岡田 陽子

今回ほど昼食を楽しみにした歩こう会企画は、私が参加してから初めてでした。(月島のもんじゃを食べてみたいから参加したとの声も聞きました！)

月島駅の改札口で街歩きガイドの川上さんと待ち合わせでしたが、大江戸線の改札と思込んでいて、

皆さんに有楽町線改札口に走ってもらうことに。ごめんなさい。担当として反省しております！中央区のガイドさんとして川上さんと坂本さん、また有馬さんが交通安全等を見ながら同行して下さいました。雨模様だったけれど昼直前まで傘要らずで、まずは佃島砲台跡へ。町にはのんびりした雰囲気が漂っていて、佃島は思った以上に下町情緒がありました。

隅田川にかかる佃大橋の説明を聞きながら川の土手を散策。川べりにある佃煮屋さんでは早速にお土産を購入しました。好物のあさりを帰宅後にお茶漬けにして美味しく頂きました！

江戸時代から残る豪華で見事な御神輿を拝見し、住吉神社にお参り。入口の様子がとても洗練されて素敵でした。ガイドさんの説明を聞くと、佃島はお祭りを大事にし、地元への誇りを今も持っていることがうかがわれました。

ガイドさんに案内されて、路地に面している家と家との間に入っていくと、外からはわからないような場所に佃天台地蔵尊が！しかも脇に、大銀杏が家の天井に穴をあけてもらって屋根から顔を出し

ています。こういう対応にどうしてなった？と不思議に思いました。パリ広場ではフランスに設計を依頼したという橋を鑑賞し、石川島資料館で石川島で作られた船の模型や昔の写真を見ました。

月島もんじゃストリートの駅近くのお店に皆で入り、テーブルごとに3、4種類のもんじゃを注文。色んな味のもんじゃを楽しめて良かったです。みなさんも、もんじゃは大人数でどうぞ！

来年1月6日にはまたガイドさん付きの日本橋七福神めぐりがあります。これは要参加申込です。お申込みをお待ちしています！



### ● 三十周年記念式典に参加して

西山 重和

十一月十七日の午前十一時に、大勢の来賓・健生会会員を迎え、ココネリにて記念祝賀会を開催。

第一部の記念式典では、来賓の方々から心温まるお祝いの言葉を頂戴しました。

第二部の余興では、まずは、優美な「フラダンス」で、まったりとした南国気分に入り、次の「雅太鼓」では、勇壮な太鼓の響きに、和の心が奮い立ち、三番目の「座タップ体操」では、日頃使わない筋肉を伸ばし、寿命までもが延びたように感じました。そして、トリの落語では、軽妙洒脱な話術に、笑いの世界にすっかり取り込まれてしまい、まさに至極の時間を過ごすことができ、感謝の気持ちでいっぱいとなりました。

この間、記念誌の編纂発行から、祝賀会の準備・運営に奔走された役員はじめ関係各位、および当日の会場の設営・片付けをお手伝いくださった方々、ならびに丹精込めた手造りの作品を、提供・販売していただいた「まゆの会」「明和会」の方たち皆様が、この祝賀会を盛り上げていただき、本当にありがとうございました。

これを機に、健生会は三五年・四〇年、更に五〇周年に向けて、新たな歩みを始めてまいります。これからも「自分の健康は自分で守り、皆の健康は皆で支えあい、ボランティア活動をしよう」ではありませんか。





### 《健さんの試写室便り》

第29回 高田 健治

#### 「イコライザー」

昼と夜の異なる顔を持つ男、昼はホームセンターでまじめに働く元CIAのトップエージェント。ある夜、幼い娼婦テリーがロシアン・マフィアから、惨い仕打ちを受けているのを知る。彼女らを救う為ロシアン・マフィアを葬る闘いに挑む。全てのものを武器に変えて19秒の必殺技がさえる。

娼婦役に17歳の超人氣女優クロエ・グレース・モレッツが魅せる。

アメリカ

監督 アントワーン・フークア

10月25日公開 星四つ

#### 「暮れ逢い」

1912年、初老の大実業家の屋敷に秘書として才気あふれる美貌の青年がやってくる。ひとつ屋根の下に暮らすうち、実業家の美しい若妻とひかれあうようになる。しかし、ふれあう事も、愛を口に出す事も出来ず、思いだけが募っていく。そんななか、彼に南米への転勤命令が出る、2年後の再開

と愛を誓うが、第一次世界大戦が勃発。激しい想いと切ない恋心、官能的に綴る極上のラブ・ストーリー。上流社会の暮らしやファッションが興味深い。ピアノソナタの旋律が深い余韻を残す。

フランス・ベルギー 共作

監督 恋愛映画の達人

パトリス・ルコント

2015年正月公開 星五つ

#### 「ハート・オブ・ファイア」

栄光を失った元ボクシング王者ファイ、破産した元御曹司スーチャー、愛を失い10歳の娘に世話をしてもらうアルコール中毒のクワン、そんな3人が出会い人生のやり直しをかけて総合格闘技の優勝賞金稼ぎに挑戦する。ファイに香港人気ナンバー1のニック・チョン。スーチャーに新星エディ・ポン。美男二人の半裸の猛特訓シーンが官能的でエキサイティング。試合のシーンが圧巻、ハリウッドの名作ロッキーに勝るとも劣らない。勇気ある一步を踏み出した友情と愛があふれる人間ドラマだ。

中国・香港

監督 ダンテ・ラム

2015年1月24日公開

星四つ

### ▼お知らせ

#### 「まゆの会」

日時 十二月一日(月) 十三時

場所 豊玉リサイクルセンター  
作る物||前月に引き続き、ひつじ

の親子(干支)

持物|| ボンド・ピンセット



#### 「映画クラブ」 発足

高田健治さんと共に映画を見てランチを楽しみましょう!

毎月、映画鑑賞&ランチ

映画・ランチ代は各自。他に参加費はかかりません。

第1回目の映画鑑賞&ランチは、来年1月にユナイテッドシネマ豊島園での鑑賞を企画中。どの作品になるかは1月号ニュースで発表します。乞うご期待! 村松

#### 新会員紹介

こうかた

甲方 紗代様

浅野 順子様

橋本 妙子様



#### 「歩こう会」 担当 小坂 茜

新春 日本橋七福神めぐり

平成二十七年一月六日(火)

大江戸線練馬駅八時集合

▽コース・練馬〜新宿〜浜町(中央区観光ガイドと合流)

日本橋にある恵比寿・大黒天・毘沙門天・弁財天・布袋・福祿寿・

寿老人が祀られている七つの社寺を巡拝して今年の福徳を祈ります。

(約二時間) 昼食〜練馬駅

(大雨中止・小雨は実施)

ガイド代三百円かかります。

\*参加希望の方は、人数によって、ガイドの人数が決まるので、十二月五日まで小坂にご連絡下さい。

なお十一月に参加された方は全員申し込まれたので、結構です。

「十月役員会報告」

6日(月) ココネリ・3F

出席者Ⅱ 青木玲子 内田稚代  
保坂武雄 小坂 茜 菅原美佐子  
土橋昌子 村松千鶴 内田まさ子  
岡田陽子 宮田頼子 西山重和  
司会 土橋 昌子

★10月4日、例会―映画とファ  
ッションの感想と反省点は、もう  
少し出席者を集めたかった。年代  
的に興味が違ったのか？

★10月9日、江古田明和会との  
会食会は、牛乳パックを利用して  
考えたゲームでテーブルごとに競  
い夢中になれたひと時だった。  
普段お話す機会がないがこの会  
で同席のテーブルの方達と楽しく  
お話ができたので良かった。

★10月11日「歩こう会」はガ  
イドさんを頼んで説明を聞きなが  
らの散策はさすが古くから歴史の  
ある街を感じ、とても充実してい  
てよかった。

★10月27日の鐘山苑日帰りバ  
ス旅行の感想は、参加された方は  
皆さん素敵なおホテルで料理、温泉  
もよく、広い庭は緑と真つ赤な紅  
葉で感激した。素敵なおホテルで心  
癒された。とても楽しいバス旅行  
の1日でした。等と感想を述べて

いました。東京の紅葉とは色が違  
い色鮮やかで皆さんにも見ていた  
だきたいくらいでした。時期設定  
がベストでよかったです。

★「みんなのおんがくかい」第5  
回をするかどうか話し合う。楽し  
みにしていると多くの人からのお  
声を聞いているので、続けたほう  
が良いとの意見で、開催に決まる。  
＊内容を決め助成金の申請、会場  
予約が必要。

★健全会案内チラシ作成し祝賀会  
の時に記念誌と一緒に渡す。

★南町小学校より研究発表会のご  
案内が来ている。11月21日一  
時半より研究主題「違いを認めて  
共に生きるには」です。青木、小  
坂、参加予定。

★今月現在会員数 164名

★12月 役員会 1日(月)

校正 22日(月)

印刷・発送 25日(木)

12月役員会 司会 小坂茜

文責 内田(稚)



ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

10月23日(月) ココネリ  
土橋昌子 岡田陽子 菅原美佐子  
中村 清 西山重和 内田まさ子  
村松千鶴

◆「ニュース【印刷/発送】」

10月29日(木) 学習センタ  
青木玲子 今村安江 八木ふみ子  
石毛栄子 内田稚代 菅原美佐子  
嶋木和子 志村松枝 島田フサ子  
葛谷豊子 保坂武雄 市原澄子  
土橋昌子 高山節子 落合澄子  
岡田陽子 高橋保孝 橋本 光  
中村 清 西山重和 宮田頼子

◆「安心安全ボランティア」

\*11月・小竹小学校  
岩根厚子 中村 清  
\*11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」

\*11月・中西小学校  
坂根洋子 内田稚代 浜 一利

◆「おしめたみ/ボラ」

(11月・小茂根)  
鷺池聰子 高村直子 清水マツ子  
篠崎玲子 菅原美佐子  
大久保晴子

◆「きらら生活支援食会」

(11月14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 小林良子 清水マツ子  
村松千鶴 大久保晴子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

(11月20日)  
渡邊一雄 保坂武雄 青木玲子  
市原澄子

◆「やすらぎ会 厚生文化会館」

11月7日 出席者 14名  
21日 〃 12名

俳句 中村 清

無花果や味気なき話ばかりなり  
秋茄子や負うて子と来る嫁ごこな  
くもりなき一天にある紅葉かな  
僧と言えど九条を説く秋の堂  
くすぐりのあちゃこちゃらや

猫じゃらし

- ▼ 1日(月) 10:00 「役員会」ココネリ 研修室4
- ▼ 1日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンタ
- ▼ 3日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 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) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 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) 10:00 「健康連絡会」大泉保健相談所
- ▼ 19日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 22日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ3F 多目的1
- ▼ 25日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1教室  
終了後発送者慰労会



## 新年会のご案内



- ◆ 日時：平成27年1月27日(火) 受付・11:30より
- ◆ 会費：4,000円 開始・12:00
- ◆ 場所：茶平(中華コース料理) 西武池袋線、桜台駅下車 千川通り江古田方面へ徒歩6、7分
- ◆ 演芸・ビンゴゲーム等を予定 予定に入れておいて是非ご参加下さい。

◆恒例により27年度中に100歳・90歳・80歳を迎えられる会員に心ばかりのお祝いを差し上げ、祝意を表します。(尚、入会して2年以上の方を対象に致します)

27年度中の傘寿(80歳)の方、8名いらっしゃいます。

※詳しくは、チラシを参照して参加お申込みください。

巻頭言の続きになりますが総責任者は保坂武雄さん、ゆったりとしていて適任でした。見えないところの気配りが大変でしたのでしよう。茜さんの一部の司会は静かな淡々とした口調の進行ぶりでも好感が持てました。時間配分が大変でしたね。土橋さん、宮田さんはホールを開ける事や、最後の戸締りまで関わってくださいでしたが、思わぬトラブルもあり、6時過ぎまで帰れなくなり、大変でした。近江さんは暫くぶりに出席できて良かったですね。

祝賀会の折には皆様に健生会三十周年記念誌をお渡しすることが出来ました。半年以上かけて役員は何度も集まり、校正し、要久美子さんと言う協力者も得て、完成いたしました。写真も数多の中から選びましたが、載せきれなかったものもあるかと思えます。何度も投稿をお願いしましたので、かなり大勢の会員の皆様の記事を書けることが出来ました。部数はありますので必要な方は役員に申し出てください。但し一冊1200円です。

R. A.

