

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

No.360号

2015・1・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



父と娘

健生会顧問 渡邊 一雄

私には一寸変な癖がある。

いつの頃からかわらないが女性とお茶など飲む機会がある時「あなたはお父さんが好きですか」と質問する癖である。六十才以上の方が多いで「好きでした」「嫌いでした」と過去形で答えが返って来る。

好きでしたと答える女性は純情で素直な人に見えそのお父さんが羨ましい。必ず「どんなお父さんでしたか」と聞く、「私には特に優しかった 落語に連れて行ってもらった 旅行に父と二人で行った」など懐かしい思い出を嬉しそうに語る。「嫌いでした」と語る女性は何か思想を持っていて父と対

立っているように思える。私には

一人の娘がいて結婚してアメリカで看護師兼ケアーマネージャーをしているがどうも私が嫌いらしい。

何が気に入らないのかさっぱり分からないが近づけば近づく程離れていく。親切にすればする程後ずさりしていく。多分私が企業人で仕事一辺倒の頃娘に「運動会ぬくなその子は部長の子」

などという川柳を見せて父は仕事か行っている暇がないなどと豪語したことを馬鹿じゃないかと恨んでいるのかもしれない。でも俵万智さんの「サラダ記念日」など読むと父親をあたたかいまなざしで見ている。私の好きな歌は

「やさしさをうまく表現できぬこと 許されており父の時代は」

「月曜の朝のネクタイ選びおる
磁性材料研究所長」

「また恋の歌作っているのかと
おもしろそうに心配そうに」

「おみやげの讃岐うどんが社名人
り 封筒の中からあらわれる」

「行くのかと言わずにいなくなる
のかと 家を出る日に父は呟く」

この歌は家出の歌でなくまた東京に戻るときの歌である。私の娘がアメリカから妻の見舞いに帰省し帰る時私はこの心境になる。

俵 万智さんに会った事はないが「父上」をよく理解し好きで好きでたまらない雰囲気伝わってくる。お父さんもえらい。一寸理屈っぽい娘と良い間隔でつきあっ

ている。二人とも大人である。

一方 全共闘に没入した道浦母都子（みちうらもとこ）さんは厳しく激越に父を責めている。

彼女は思想家である。

「釈放されて

帰りしわれの頬を打つ。

父よあなたこそ起たねばならぬ」

今では道浦さんも父親をいたわりの視線で見ていると私の畏友、佐高 信氏は「人生のうた」という本に書いているがいずれにせよ父と娘は男と女。永遠に分からない世界とあきらめて、たんたんときあう他はない。

誰が何と言おうと私の娘である。嫌われても俺は好きだよと言いつける他はない。

何となく、

今年が良い事ある如し。

元日の朝、晴れて風なし。

啄木





謹んで新年のご挨拶を申し上げます。皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。

本年もどうぞご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

平成27年 元旦

NPO法人 健生会

- 顧問 渡邊 一雄
- 会長 青木 玲子
- 副会長 近江 勇吉
- 副会長 保坂 武雄
- 事務局長 内田 稚代
- 会計 菅原美佐子
- 会計 宮田 頼子
- 事務局 小坂 茜
- 事務局 土橋 昌子
- 事務局 内田まさ子
- 事務局 村松 千鶴
- 事務局 岡田 陽子
- 事務局 西山 重和



佐々木 明

19号に減塩で血圧が下がり、降圧剤が必要なくなつた方が居られるかお尋ねしました。もし居れば、ご連絡いただければありがたいです。(佐々木医院03・3993・0302)

現実には高血圧症患者さんのほとんどが降圧剤を飲み続けておられるのではないかと推測します。巷で降圧剤は一度飲み始めたら一生やめられない、死ぬまで飲み続けると言う話は既にいたしました。「高血圧症という病気は、治る病気ではない、単に薬で血圧を押し下げていただけである。だから、薬を飲むのを止めてしまえば、血圧はまた上がってしまうのだ。だから高血圧という病気は、血圧を下げ続けているためには、薬を飲み続けなければならぬのだ。」この言い方は、皆さんの心につくり来るでしょうか？本来、病気が治れば、其の病気に使っていた薬は通常もう要らなくなり、飲む必要が無くなるはずでしょう。

それが、飲み続ける。何かおかしいと思われるでしょう。そうです。現在皆さんが服用し続けている高血圧症の薬は、根本的に高血圧症を治す薬ではなく、単に血圧を下げていただけだからです。つまり本当の意味での治療薬ではないからです。この事は既に前にお話したことです。しかし、大事なことであり、皆さんが簡単にだまされてしまっていることなので、あえてまたくどいようですが繰り返して書きました。

健生会ニュース11月、358号の巻頭に副会長保坂武雄氏が「里山資本主義とアベノミクス」と言う一文をお書きになつています。其の導入部で「日ごろの健康維持について」で、：薬は殆ど摂らない・・・と書かれています。本題の藻谷浩介氏の言わんとすることは、私達がこの資本主義の世の中にどつぷりと浸かつて、あらゆる物を消費し続けてきていることに、疑問符をつけているという事ではないでしょうか？

本当の血圧の治療薬があれば、高血圧の患者さんは居なくなりません。そうすると製薬会社の血圧の薬は売れなくなります。

東京駅
2F・3F
ステーションホテル
国際フォーラム
(旧都庁跡地)



● 大江戸花めぐり報告

菅原 美佐子

11月29日(土) 17名参加

今回は丸の内界隈から銀座の地下を歩くコースだった。東京駅南口構内で市川先生と合流して、新しくなったステーションホテル2階の歩道テラスから、東京駅南口駅舎で、100年前の天井の装飾が保存復元されたところを見てから出発した。

東京駅向かい側の、旧東京中央郵便局跡地に、2013年3月に

オーブンしたキツテビル地下に入る。広大なフロアーには、真白な大きなクリスマスツリーが飾られて、相田みつおの美術館やおしゃれなお店、有名なレストランなど師走の賑いを感じた。この地は私が若かりし頃に通勤していたところとは思えない様変わりで驚きの連続だった。

地上に出て三菱1号館庭園の紅葉をバックに集合写真を撮り、また地下に入る。旧東京都庁跡地に建築した国際フォーラムに着く。

エレベーターで7階まで上がり、新幹線の通過が見下ろせるフロアーに行き体をほぐす体操。ここは夜景も素晴らしく若人や子供にも人気のスポットらしい。また交通会館の3階庭園にも行き、そこからは東京駅から発着する新幹線が一望に見えた。地下のアンテナショップを見たりして、地下道を通り銀座4丁目まで地上にでる。生憎雨が降り出してきたが、歩数計を見ると約7千歩になっていた。

本日の昼食場所「銀座らん月」に到着。近くにお住いの渡邊顧問も食事に参加して、個室の椅子席で限定ランチの「彩り膳」を美味しくいただき1時過ぎに解散した。

話のひろば



健康長寿の秘訣研究会 松島 勇次

牛乳は人間の体に良いのか？

戦後日本では、「牛乳は完全栄養食品である」といわれてきました。その理由は「体が必要とする栄養素すべてを含んでいる、すぐれた食品」しかし、まずは、牛乳を飲んで骨は強くなるかという関連した研究結果があります。

最近、特に牛乳賛成と牛乳反対の議論が白熱しています。人間が牛乳を利用するようになった歴史は古く、紀元前五千年頃のメソポタミア文明、紀元前二千五百年頃の古代エジプトでは、牛乳は神聖なものとして、神に捧げられるとともに、王侯貴族の飲み物とされてきました。

同じ頃の日本では、牛乳を飲む習慣はありませんでした。日本で初めて牛乳が飲まれたのは、七世紀頃百済の帰化人・善那という人物が、孝徳天皇に牛乳を献じ、和薬使主の姓を与えられた記録が残っています。牛乳が今日のように普及したのは、第二次世界大戦後

のことで、アメリカ軍の援助で学校給食に粉ミルクが取り入れられ、全国の子供達はその味を覚えたことも大きな要因と言われています。そして、日本人の食生活に定着

しました。牛乳という神話の正体、私達は丈夫な骨格を形成し、骨粗鬆症を予防するために、牛乳を飲むように教えられてきました。が、実は牛乳を飲んで骨を丈夫にする事は出来ません。逆に骨粗鬆症を助長してしまいます。牛乳は最近急増している子供の肥満、アレルギー性疾患(喘息、アトピー性皮膚炎など)の原因とされています。ハーバード大学のウイレット医学博士は、2002年に「牛乳の過剰な売り込みは本質的にはアメリカ乳製品業界による巧妙なマーケティングキャンペーン」と述べています。牛乳メーカーが、「牛乳はカルシウムを豊富に含む健康食品である」という牛乳のPRを全アメリカの学校、保育所、病院、老人ホーム、企業体を回って、チラシや教材を配り歩きました。アメリカの農務省は、最近では「研究が示す証拠は、牛乳は骨粗鬆症の健康的な予防策」とはならないと述べています。

◆ 社協からのご案内

1月26日(月) ココネリホール
開場13時30分 開演14:00時
「つなげよう広げようココロのわ」という題で

第一部 民生児童委員混声合唱団の歌
第二部 はオスマン・サンコンさんに
聴いてみる福祉「笑顔のチカラ・ココロのわ」という講演があります。

健生会は社協の会員ですが、個人会員も募っています。入場は無料ですが申し込みが必要です。

03・3992・5600
練馬区社会福祉協議会まで
平日8時30分～17時15分

◆ 学校ホランティアに

参加しませんか？

健生会では、小学校の子どもたちに昔の話をしたり昔遊びをしたりして、授業のお手伝いをしています。今回は、田柄小学校の三年生からの依頼がありましたので、皆様にもぜひ参加していただきたいと思ひます。

○1月13日(火) 3・4校時

○子供の頃の話・昔遊び・給食

集合・大江戸練馬駅9時40分

●参加を希望される方は1月5日までに小坂にご連絡下さい。



「健さんの試写室便り」

第30回 高田 健治

『シェフ』

一流レストランの料理長カールはメニューに口出しするオーナーと対立、店を辞める。仕事を見つけたためマイアミに行き、絶品のキューバサンドに出会い、フードトラックの移動販売を始める。美味しい料理を作り、お客さんに喜んでもらうことに生きがいを持つカール。キューバサンドは行く先々で人気大爆発。本場のラテン音楽にのせてフードトラックが走る。観る者のお腹と心を満たす楽しいロードムービーだ。アメリカ

監督 ジョン・ファブロー

2月28日公開 星 4つ

『おみくりの作法』

ロンドン市、民政係のジョン・メイ、たった一人で身寄りの分からなくなった人を弔うのが仕事。ある日、突然解雇された彼に託された最後の仕事は彼の向かい側の部屋に住むビリーの死だ。実話にもとづく少し笑えて、ラストシーンは切ない、生と死を見つめる物語。世界中の映画祭で絶賛、ジョン・

メイ役の名優、エディ・マーさんが静かな熱演。イギリス

監督 ウェルト・バズリニ

1月24日 公開 星 4つ

『はじまりのうた』

売れないシンガーソング・ライターと家族からも見放された、落ち目の音楽プロデューサーが偶然会う。金は無いが音楽を愛する二人が、知恵と汗を絞って這い上がる行動をとる。それが奇跡を呼び起こす。人生をあきらめない、ニューヨークの街角から届いた最高に幸せな物語。キラー・ナイトレイがくじけず、前向きな主人公を好演。全編を流れる音楽が楽しい。アメリカ

監督 ジョン・カーニー

2月7日 公開 星 4つ

「シネマクラブ会員募集」

健生会「シネマクラブ」が発足しました。映画観賞会、試写会招待などがあります。
・入会料 月会費無料。
・会員募集中です。

▼お知らせ

「まゆの会」

日時 一月十九日(月) 十三時
場所 豊玉リサイクルセンター
作る物 彩りぽっくり
持ち物 セロテープ・はさみ
ものさし・ボンド・目打ち



「日本橋七福神巡り」

平成27年1月6日(火)
大江戸練馬駅八時集合
▽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・布袋尊・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・人形町
昼食代・2160円
(大雨中止・小雨は実施)
ガイド代300円かかります。

第1回 「シネマクラブ」のお誘い

映画を一緒に楽しんでから、ランチをしましょう！
作品：「アゲイン 28年目の真実」
映画館：ユナイテッドシネマ豊島園
日時：1月19日(月)
10時に館内チケット売場に集合。
*60歳以上の年齢を証明できるものを提示すと、映画チケットのシニア割引が受けられます。

*30周年にお祝いを

- 頂いた方々です。(敬称略)
- 山本雄一 鴻森和明 上西寿美子
 - 澤野重昭 上園賢一 山田忠義
 - 渡邊一雄 斉藤秀元 片山陽一
 - 柴田秀治 森 義隆 山崎淳子
 - 久我善蔵 福田俊彦 笠井典子
 - 内藤雄幹 松尾正輝 堀川美穂子
 - 中川令子 青木玲子 保坂武雄
 - 川島一夫 江古田明和会

皆様方のご厚情に感謝致し厚く
お礼申し上げます。

「12月役員会報告」

1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 小坂 茜

★11月の「歩こう会」はボランティアアガイドさんの説明が解りやすく良かった。

★11月17日(月) 創立30周年祝賀会は完成したてのココネリホールで開催出来評判も良かった。

会場の準備は大変だったが、演芸の内容など、とても豊富だった。お弁当の折詰も美味しかった。

記念誌も字が大きくとても読みやすいとの会員の方々から感想を頂いた。

会員の皆さまのご協力と役員会の団結で無事に執り行えることができたことをご報告します。

*記念誌の予備は青木宅に保管する。

★「みんなのおんがくかい」の希望日は抽選で外れたが、ほかの日を調整中。

★新年会は1月27日(火) 茶平演芸は南京玉すだれ・歌・抽選会等を考えている。

★南町小学校研究発表会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」に青木、小坂茜が出席した。

★11月29日(土) 大江戸花めぐりは、今回一度も休憩することなく歩いたので疲れた。次回からは休憩箇所を一か所入れてもらいたい。

★田柄小学校から再度3年生との交流会を1月にお願したいとの連絡があった。13日を予定した。

★1月6日(火)「歩こう会」の七福神めぐりがある。ガイド付き。
★シネマクラブ発足 担当 村松

★今月現在会員数 164名
平成27年
★1月 役員会 5日(月)
校正 26日(月)

印刷・発送 29日(木)
1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】」

11月24日(月) ココネリ
内田稚代 小坂 茜 内田まさ子
土橋昌子 岡田陽子 菅原美佐子
中村 清 西山重和 村松千鶴
保坂武雄

◆「ニュース【印刷/発送】」

11月27日(木) 学習センター
青木玲子 今村安江 八木ふみ子
石毛栄子 内田稚代 島田フサ子
志村松枝 村松千鶴 内田まさ子
保坂武雄 市原澄子 土橋昌子
高山節子 落合澄子 西山重和
高橋保孝 橋本 光 中村 清

◆「安心安全ボランティア」

*12月・小竹小学校
岩根厚子 中村 清
*12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」

*12月・中西小学校
坂根洋子 浜 一利



◆「おしめたみ/ボラ」

(12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」

(12月12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 小林良子 清水マツ子
篠崎玲子 大久保晴子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

(12月18日)
渡邊一雄 保坂武雄 青木玲子

◆「やすらぎ会」厚生文化会館

12月5日 出席者 13名
19日 〃 11名
昼食の後、切手切りと整理。

俳句 中村 清

秋鮭や北海の香をまた残し
一枝の白菊抱えて葬列に
頓珍漢と言われる齡秋の暮
歳末にランドセル買う若き母
兜町静かさを増す初茜

- ▼ 5日(月) 10:00 「役員会」ココネリ 研修室3
- ▼ 6日(火) 8:00 「歩こう会」七福神めぐり・大江戸線練馬改札口集合
- ▼ 9日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 13日(火) 9:40 「田柄小学校と交流」大江戸線練馬改札口集合
- ▼ 16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
- ▼ 16日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 16日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」光が丘保健相談所
- ▼ 19日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 19日(月) 10:00 「シネマクラブ」ユナイテッドシネマ豊島園
- ▼ 21日(水) 13:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター 第1教室
- ▼ 22日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 22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
- ▼ 24日(土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校
- ▼ 26日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ 3F 研修室5
- ▼ 27日(火) 11:30 「健生会・新年会」茶平(ちゃぺい)店に集合 桜台駅下車 6, 7分
- ▼ 29日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1会議室
- ▼ 31日(土) 13:30 「自彊術」開進第二小学校



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
 - ◆ 玉すだれ・歌・皆で歌う・抽選会等を予定 大勢の方のご参加お待ちしております。
-
- ◆ 恒例により27年度中に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年度中に迎えられる方・卒寿(90歳)0名 傘寿(80歳)8名 締め切り—1月17日
- ※ チラシを参照して参加お申込みください。



編集後記

NPO法人健生会創立30周年祝賀会、記念誌発刊という大きな行事を皆で完遂、静かな穏やかな羊年を迎えることが出来ました。新年から新しく「シネマクラブ」の発足もあり、今まで行事参加の少なかった方々からも行ってみたいの声があり、期待しています。新年会は茶平に戻りましたが、50名近い参加者が椅子席でくつろげ、演芸も出来る場所が限られ、役員も頭を悩ましています。今月の渡邊先生の巻頭言を拝見しますと、先生のような方にも弁慶の泣き所があるのだと思います。何だか微笑ましい感じが致します。先生にとっては重大な事なのでしようからこんなことを言うのは失礼かもしれませんが。嬉しいニュースがありました。木内たかたね会員の衆議院議員当選です。ご活躍を期待しましょう。今年はまだ一人の会員、村松一希さんの区議会議員選挙があります。ご当選を祈りましょう。健生会若手会員の活躍は嬉しいです。皆様どうか暖かくして、あまり寒い日は外出を避け、転ばないように気を付けてお元気で過ごしてください。

R. A.