

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

No.361号

2015・2・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



新常態Ⅱ ニューノーマル

副会長 保坂 武雄

時代の変化はかつてなく早く大きい。中国はさしもの高度成長の後、軌道修正、新しい時代即ち「新常態」を目指すと言いました。この言葉が「ニューノーマル」と訳され、各国で少し広い意味で使われたのだが、私達のニューノーマルとはどんな事でしょう？

「ビッグデータ」とその影響について、いぶん取り上げられ、「もう未来に入っている」等とも言われています。超大型コンピュータとその繋がりがもたらすビッグデータは、あらゆる面で常識を変え、私達の理解を超えて行きます。人間のDNA解析が、病気や寿命を予測、予防、治療する。皮膚や臓器が再生される。30年後には普通の人の寿命が100歳になると

言う、老化を戻し、若返らせることも視野に入っていると、言うが、皆さんはどうお考えですか？

車の自動運転が現実味を帯び、明るい身近な話題です。ハンドルを握らず、高速で走るの少し心配ですが、ハンドルを握って、各メーカーで標準装備の自動制御が事故を格段に減らす、厄介な車庫入れなどを車自体がこなし、楽で正確なら嬉しい事ですね。

新幹線はついに北海道にも伸び、水素や電気による自動車走り始め、排気ガスを出さず、地球温暖化させないと言う。無人飛行機は戦争や農業以外へ分野を拡げている。名古屋まで40分のリア新幹線も、今年着工します。

ソーラーロードは文句のない、最高のニュースかも知れない、道路や駐車場にソーラーパネルを敷き詰めて発電するのです。1キ

ロワット時当たりのコストは30年前75ドルだったものが、今は1ドルに下がっているそうです。

狭いながらもオランダでは実用化され、アメリカでの実験では、クラウドファンディング1億円目標に、既に2億円の資金が集まっているそうです。

ロボットや人工知能は一層進化し多くの点で人間を追い越して行く、病院や公共施設でも、家庭でも身近になります。SFではなくビッグデータがもたらす近未来社会の話です。

しかしながら、夢の様な生活は本当にバラ色なのか？寿命100歳が実現する医療は誰でも受けられるのか？100歳以上が町に溢れるのか？若い世代の保険料負担はどうなるのか？・・・理論物理学者ホーキング博士は「ロボットが人類の終焉をもたらす」と警告、他の科

学者たちは「それは大げさ」と反論、世界の頂点での議論です。

30年前、健生会発足の頃、寿命は60歳台、今は80歳前後で、30年後には100歳になる。直ぐそこにある社会なのです。私達は30年来のモットー「自分の健康は自分で、皆の健康は皆で・・・」を継続し、新常態とは何かを理解落ちついて新時代に備えようではありませんか。



◎来る3月9日(月)の例会は、新時代の理解にびったりです。

東京大学名誉教授

藤田和男先生の『石油と共に歩いた私の50年』です。専門知識に加え、豊富な国際体験に沿ったお話を伺えます。

先生は、大卒後、アラビア石油に入社、テキサス大学へ留学し博士号を取得、アラビア湾、渤海湾等で世界の石油開発に関わり、94年退社後、東大教授、現在は日本エネルギー戦略の中心に関わっておられます。原発再稼働の議論が大きなテーマの今、日本の近未来理解にピッタリです。

会員同士で、また会員以外の友人も誘い奮ってご参加下さい。



医師 佐々木 明

前号では血圧を下げる薬は薬としては不完全だと言いました。

つまり薬であれば、飲んで治れば、飲まなくて済むようにならないければおかしいと言う素朴な感覚からです。どうしてそのように思うのでしょうか？

嘗て人類が闘った病は感染症でした。ペスト、疫病、赤痢、コレラ、らい病・・・。

そしてつい最近までわが国には結核が猛威をふるっていたのです。薬は、こうした感染症の脅威から、人類を救ったのです。

終戦直後ペニシリンが生んだ数々のドラマを皆さんもご存知かと思えます。ペニシリンで結核が治ればもうペニシリンは要りません。ところが、血圧は下がっても、血圧の薬は死ぬまでものまされるのです。つまり、病の性質が変わったのです。第二次世界大戦後、日本は豊かになりました。豊かになって感染症を薬で押さえ込み、代わって登場したのが生活習慣病

であったと言う訳なのです。ここで既に感染症を制圧した医療業界にとつては、縮小する感染症治療薬市場に代わって、生活習慣病治療薬市場は、魅力あるマーケットと映ったに違いありません。

更に先進国社会は今や呆けに直面しています。呆けに直面し、呆け薬に大きな市場が生まれます。生活習慣病に大きな市場が生まれ、呆け薬に巨大市場が生まれ、更に今や抗がん剤にも大きな市場が生まれています。次々と生まれる巨大市場に、製薬業界も、お医者さんたちも、仕事を見出しているのです。いや対応せざるを得ないというべきでしょうか？

人口は地上にあふれ、長生きするようになり、疾病構造が変わり、この人類社会はかつて経験したことのない時代に突入しているのです。そうした社会構造の中で、既存の資本主義社会では、利益追求のために薬は大量に製造し、大量に消費せねばなりません。

そうした社会の流れの中に、色々な矛盾が噴出してきているのです。ディオバン事件然り。では、私たちはどうすればよいのでしょうか？

● 歩こう会 報告

新春 日本橋七福神めぐり

岡田 陽子

私は七福神をめぐるのは初めてですが、やはり人気の催しなので、32名の参加です！

浜町駅で中央区のガイドさんに合流し地図や資料を貰い、3グループで、それぞれガイドさんについてもらって回りました。

最初の水天宮の弁財天は仮宮でお参り。すぐ近くの明治座は、新しいビルなのに、役者名を書いた色とりどりの幟がはためいて、芝居小屋だった雰囲気をもっていました。

笠間稲荷神社で寿老人に参拝し、毘沙門天の末廣神社へ。ここは元吉原の氏神様とのこと。元吉原は「明暦の大火で移転させられるまで遊郭吉原があった」と歴史本で読んだことがありました。日本橋の近くのねと、ようやく地理の感覚がつかめました。

人形町末広亭跡を経て、芝居町跡のあたりでガイドさんから、「人形町とは、芝居で使う練り人形などを作っていた」と説明がありました。人形町はお雛様を作る職人さんの町だろうとずっと思い込んでいたのですが、誤解だったのですね。解説で、芝居町のそばに人形町があるわけを納得しました。恵比寿様の相森(すぎもり)神社へ。聖徳太子伝の古い神社です。日本橋川の支流があった公園内を通過して、福祿寿の小網神社へ。1466年に鎮座の古い神社。ピルの一角の神社から外までお参りの列が出来ていました。残念ですが、ここは外から参拝。

魚粕漬けが有名な「魚久」や、鯨のオブリエ(鯨ひげをからくり人形のバネに使用するとの解説)、谷崎潤一郎生誕地銘板などを見たあと、茶の木神社で布袋様に参拝。甘酒横丁を通過して、松島神社へ。大黒様を拜んで、解散。

新春に七福神を巡って、参加者の今年の福徳はきつと素晴らしいでしょう！

昼食の葵御膳は、美味しかったと皆さん言っておりました。

余談ですが、七福神にからんだ歴史ミステリー「QED六歌仙の暗号」(高田崇史)が面白いので、よかったら読んでみて下さい。



● 田柄小学校交流会報告

小坂 茜

一月十三日(火)三・四校時に三年生九十三名と健生会十三名が「伝統や文化にふれよう」の授業を通して楽しく交流しました。参加者の一言感想を紹介します。

○かるた

(青木玲子)

子どもたちの個性が時間が経つと分かりもう少し時間をかけて交流出来たらと思います。

○折り紙

(川崎愛子)

遊べるものが喜ぶかと考えて魚と蛙を作りました。

折り紙

(関根晴美)

私より年上の方の戦争体験を具体的な事実を交えながら聞くことが出来て戦争の恐ろしさを改めて感じました。

○おはじき

(村松千鶴)

手先の器用な子と上手にできない子も一生懸命取り組んでくれました。大きな声を上げて楽しいひと時を過ごせました。

○お手玉

(菅原美佐子)

亀の歌を歌ったり数を数えながらどこまで続くか競争して楽しかったです。子供も二個のお手玉をできるようになった。

○だるま落とし

(中村 清)

楽しく遊ばせてもらいました。子どもたちの歓声で教えが良かったです。

○あやとり

(土橋昌子)

二種類できるようになった。子どもたちも楽しんでくれ、私もとても楽しかった。

あやとり

(内田まさ子)

子供と遊べるだけで天に上った気持ちでした。だいぶ忘れてしまいましたが、生徒になりました。

○紙ヒコーキ

(大井貞人)

場所が校庭で風も強くびっくり。紙を折る場に苦心した他、時間が短すぎたため、予め家で作って持ち込んだ出来上りのヒコーキを手渡し、折ることより飛ぶ快感を味わってもらうことに変更。模様入りや色付き紙を配布し持ち帰ってもらった。

○こま

(保坂武雄)

独楽の上手な子も下手な子も、楽しんでいました。戦争の話をつづつでは無理があった。

○福笑い

(嶋木和子)

子どもたちとやってみんなで大笑いしながら、子どもたちからパワーを頂き良い経験をさせて頂きました。戦争の体験談を聞いて、乳飲み子だった私は、その時代の

ご苦労をつくづく感じました。◇戦争の話 (内田稚代)

最初に93名の児童に戦争の話をするので緊張した。戦後七十年ですが、これから先、世界中の戦争に巻き込まれないように、少しでも戦争のために大変だったこと、人間が生きるため、食べるため、良い人でも悪いことをしなければならぬ人も沢山いたこと、両親が亡くなり孤児になってしまった人、数えればきりが無いが、時間の限られた中で、これから先も絶対に戦争をしないで、平和に暮らせる国であってほしいことを伝えたかったので話しました。

◆まとめ

(小坂 茜)

昨年について二回目の交流で、担任の先生とも打ち合わせをして準備をしました。内容が盛り沢山なので、時間が足りなかったり場所の設定がまずかったりしてご迷惑をおかけしました。しかし、子どもたちはしっかり話を聞いてくれ、手作り名札やメッセーボードを頂いたりして、子どもたちが歓迎してくれてとても有意義な交流でした。今回は役員でない方や会員でない方のご協力もあり、とても良かったと思います。

● 第二回シネマクラブ報告

村松 千鶴

一月十九日(月)に映画「アゲイン」をユナイテッドシネマ豊島園で鑑賞してきました。

何名くらい来て下さるか、当日まで心配だったので、二十二名のご参加を頂きました。

重松清さんの同名小説が原作の映画で、元高校球児達がマスターズ甲子園をめざす物語がすすむにつれ、それぞれの家族の再生と、甲子園に行けなかった若き日の真実が明らかになっていきます。

笑いの中に、少しほろりとさせられ、見応えのある作品でした。映画の後は、感想を話しつつイタリアンの昼食。

次回の鑑賞会も多くの皆様のご参加をお待ちしています。

○二月のシネマクラブ鑑賞会

2月16日(月)

映画「フォックスキャッチャー」健さんの試写室便りを参照下さい。

*ユナイテッドシネマ豊島園に集合・時間は前日までに役員にご確認下さい。

*今回は割引券があり、六十歳未満の方も1200円で観られます。

村松 ☎ 090-1448-0333



「健さんの試写室便り」

第31回 高田 健治

「二重生活」

優しい夫と可愛い娘、夫婦で経営する会社は順調で幸せに暮らすルー・ジエ。愛人との息子と暮らし将来は本妻にとの夢を持つサン・チー、二人の女性とそれぞれの家庭をつくるヨン・チャオ。平穏と見える三人の日常が有る事件で簡単に崩壊する。

中国社会の不可解な闇をあぶりだす官能的で美しく、凶暴な映画だ。予測不能なメロドラマ・ミステリー。

中国 監督 ロウ・イエ

1月31日公開 星4つ

「マエストロ」

若きバイオリスト 香坂のもとに解散した名門オーケストラの再結成の話が舞い込む。練習場は廃工場、集まったメンバーは負け組楽団員たち、久しぶりに合わせた音はとてもプロとは言えない。そこへあらわれたのが経歴不明の指揮者、天道と名乗る男、再結成を企画した張本人だ。自分勝手な行動に楽団員たちは猛反発。しかし、

彼の導く音の深さに引き込まれていく。名門復活のコンサートは成功するのか？笑って泣けるオーケストラエンターテインメント。

西田敏行が気分良く好演、辻井伸行作曲のテーマ、佐渡裕がドイツ交響楽団のベートーベン曲で映画初参加。

松竹 監督 小林聖太郎

1月31日公開 星4つ

「フォックスキャッチャー」

レスリングの金メダリストでありながら金銭的に苦しいマーク、ある日デュポン財団の御曹司ジョンからソウル・オリンピックの金メダル獲得を目標とするレスリング・チームの結成に高額の報酬で誘われる。さらにマークの兄で同じ金メダリスト、デイブが参加する。目標を目指して名声、嫉妬、孤独と誰もが予測しなかった結末へと駆り立てられていく。

ジョンをステイブ・カレル、マークをチャニング・テイタム、デイブをマーク・ラファロが火花散らす演技に息をのむ。実話に基づく狂気の人間ドラマだ。今年度オスカー有力候補作品。
米 監督 ベネット・ミラー
2月14日公開 星5つ

3月例会 講演会「石油と共に歩いた私の50年」 東京大学名誉教授 藤田和男先生

石油の専門家からエネルギー戦略や地球環境のお話まで聞けるチャンス！

- ◆ 日時：平成27年3月9日(月) 受付9:30～ 開始10:00
- ◆ 場所：練馬区産業プラザ「ココネリ」3階 研修室1
- ◆ 入場無料：会員以外の方も歓迎。



◆ 講師のご紹介：藤田和男先生は練馬区西大泉にお住まいです。東京大学の資源開発工学科を卒業後にアラビア石油に勤務され、中東の石油プロジェクトほかに係わられてこられました。'94年に招聘され東京大学工学部の教授に。2003年には東京大学名誉教授、芝浦工大技術経営大学院教授に。現在も地球環境やエネルギー戦略に熱く発信されています。大学教授のお堅いイメージを打ち破る、洒脱な先生のお話をどうぞ皆様ご期待ください！「トコトンやさしい石油の本」「シェールガスの真実 ～革命か、線香花火か？」など著書多数。

▼お知らせ

◆「まゆの会」

日時 二月二日(月) 十三時
場所 豊玉リサイクルセンター
作る物 キーホルダー(ふくろう)
持ち物 裁縫道具・セロテープ
ボンド・目打ち・カッター
↑.....↓

◆小銭募金

一円玉・五円玉募金の今年度の集計(三月中旬)が近づいてきました。小額でも多くの会員の皆様のご協力があれば大きな力となります。小銭は袋に入れてお名前と金額を記入し、役員にお渡し下さい。お預かりした募金は社会福祉協議会を通して、役立てていただいています。ご協力の程宜しくお願い致します。

◆ボランティア保険

会員の皆様には日頃ボランティア活動にご協力頂き有難うございます。来年度のボランティア保険の更新時期になりました。健生会としては役員以外任意で加入して頂いております。保険料は年間一人三〇〇円のランクにしております。加入ご希望の方は二月二十八日までに会計の菅原に保険料と共に申し込みください。

電話 三九九一―七六二〇

「1月役員会報告」

5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 宮田頼子 内田まさ子
岡田陽子 西山重和

司会 保坂武雄

★2015年の抱負を皆で話し合った中で、もう少し会員を増強したい。話のひろげにも投稿をお願いしたい。若い年代層にも入ってもらえるような、魅力ある会にするためにどのような企画を考えたらいいか等活発に意見を交わした。

★1月13日に田柄小学校との交流会があるので、出席できる人中で各役割分担を決めた。

★第5回「みんなのおんがくかい」は6月25日(木)に決まった。出演グループについても、話し合った。

★1月19日シネマクラブ第1回アゲインを鑑賞後、食事をする。

★新年会は1月27日(火)茶平演芸は南京玉すだれ・歌・ビンゴゲームに決まる。当日の各係りを決めた。

★2月28日(土)大江戸花めぐりの内容決まる。
虎の門ヒルズ周辺を散策。

★3月9日(月)石油関係の話を藤田一雄先生にして頂くこと決まる。

案内チラシを作る。

★9月締め切りの大和証券助成金申請は西山さんに引き継ぎを依頼した。

★平成27年

2月 役員会 2日(月)

校正 23日(月)

印刷・発送 26日(木)

2月役員会 司会 村松

文責 内田(稚)

2月11日



●ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

12月22日(月) ココネリ

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

◆「ニュース【印刷/発送】」

12月25日(木) 学習センタ

青木玲子 今村安江 菅原美佐子
石毛栄子 内田稚代 島田フサ子
志村松枝 嶋木和子 内田まさ子
保坂武雄 市原澄子 八木ふみ子
小坂 茜 葛谷豊子 土橋昌子
村松千鶴 高山節子 落合澄子
西山重和 中村 清 岡田陽子
橋本 光 宮田頼子

◆「おしめたみ/ボラ」
(1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」
(1月9日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス・30人分
土橋昌子 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」
(1月22日)

渡邊一雄 保坂武雄 青木玲子

◆「やすらぎ会」厚生文化会館

16日 出席者 13名

俳句 中村 清

十年日記求むかざるか思案の脳
健さんの手記や厳しき冬に入る
まだ痛む抜歯の顎や百舌鳥猛る
若水汲む地球の底の暖かさ
熱爛や八十路の胸を熱くする

新会員紹介

片岡 良子様

- ◆「安心安全ボランティア」
*1月・小竹小学校
中村 清
- *1月・南町小学校
内田稚代 内田まさ子
岡田陽子
- ◆「中西つ子ひろばボランティア」
*1月・中西小学校
坂根洋子 浜一利 内田稚代

- ▼ 2日(月) 10:00 「役員会」ココネリ 多目的1
 - ▼ 2日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
 - ▼ 4日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
 - ▼ 6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
 - ▼ 6日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
 - ▼ 13日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
 - ▼ 16日(月) 「シネマクラブ」鑑賞会・ユナイテッド豊島園チケット売り場前集合
集合時間は前日迄に役員に確認下さい。
 - ▼ 18日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
 - ▼ 20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
 - ▼ 20日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」光が丘保健相談所
 - ▼ 23日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ研修室3
 - ▼ 26日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター
 - ▼ 28日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」練馬駅大江戸線改札口集合
- ※ 「歩こう会」2月と3月はお休みです。



*** 大江戸花めぐりカルチャーのお誘い ***

～ 虎の門周辺を歩く ～

2020年の東京オリンピックでは選手村と国立競技場を結ぶ中間点にあり、交通の要所と期待されています。伝統ある歴史的文化的遺産にプラスし現在・未来を代表する新名所が入り組んでいる地域です。新虎の門通りは国をあげ、パリのシャンゼリゼ通りの日本版にしようとしている話題の通りです。

コース

- ◆虎の門—金毘羅宮—栄閑院—愛宕神社—虎の門ヒルズ—マッカーサー道路—浅野内匠頭切腹跡—新正堂—塩釜神社—柳生家上屋敷跡—ペルリ提督の像—青松寺—愛宕山東急イン
- ◆昼食：愛宕山東急イン・シャングリラで西洋料理を楽しみます。(サラダバー・デザートバー付)

◆日時：平成27年2月28日(土) (先生と銀座線虎ノ門駅、虎の門交差点改札出口9時に合流)

◆集合場所：練馬駅大江戸線改札口—8:00集合

◆参加費：3,500円 封筒に〒・住所・名前 を書いて当日持参下さい。

◆申込先：役員直接か電話で事前に必ず申し込み、ご参加ください。

土橋 3970-3451 菅原 3991-7620 内田 3992-8338

◆締め切り日：2月15日 食事は事前予約の為お早目にお申込み下さい。



編集後記

今年の寒さは格別です。皆さまお元気にお過ごしでしょうか？健康第一とお考えください。

今月は新しくシネマクラブが発足し、多くの会員が参加してくださり、今後が期待されます。

又、3月9日の藤田先生の講演会は先生が大変熱意をもって何度もご連絡くださっており、当日のお話待たれます。若い役員岡田さんが熱心に連絡役を引き受け、保坂副会長がサポートという理想的な形が進められています。当日は会員のみならず、ご友人、ご親類、ご近所の方々に声をかけて戴き100席を満席にできたかと願っています。

来る新年会は例年になく大勢の申し込みがあり、楽しみです。

第五回「みんなのおんがくかい」の会場は生涯学習センターのホールを6月25日(木)に取る事が出来ました。今からご予定に入ってください。昨年ご出場できなかった塩谷靖子さんや脳挫傷を克服してご夫婦でピアノ・デュエットをしてくださる川崎隆・周子ご夫妻が新しく参加されます。

R・A・