

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会

## ニュース

No.363号

2015・4・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



### あれから 七十年

「東京大空襲の思い出」

顧問 渡邊 一雄

忘れようとしても忘れられない地獄を見たのは一九四五年三月十日 東京大空襲の日。私は十才、中央区日本橋浜町に住んでいた。今からちょうど七十年前のことである。その日は、大蔵省の官吏であつて軍政部軍属としてシンガポールに派遣されていた父が命令により急遽帰国してきた日であつた。

戦火の中をくぐつて無事帰国した父を囲んで母と弟と四人で団欒ささやかな夕食をしている時突然けたたましいサイレンが鳴り響いた。それは米機B29三百機が東京中心部の上空に現われて千七百トンの焼夷弾を落とし、約十万人を殺害した東京大空襲が始まるサ

イレンであつた。急いで防空頭巾をかぶり防空壕に入った。一旦消火に飛び出した父がすぐ戻ってきて『もう駄目だ早く逃げろ』と大声でどなった。外に出ると空は夜なのに真つ赤で荒れ狂う炎に包まれていた。「明治座に逃げろ」と町内会長が叫んだが明治座の角は火の海で行けない。後で分かった事だが明治座に行った私の友達や近所の人たちは全員死亡したようだ。米機は低空飛行で機銃掃射をし逃げ惑う人々を皆殺しにしている。「もう死ぬ覚悟で走れ」と言つて父は我々に防火用水の水を「ごあつ」とかぶせ火の中に飛びこませた。そして隅田川にかかっている新大橋へ向かった。先頭にいく父が背負っている布団に火がついてメラメラ燃えだした。私と一才下の弟が「お父さんカチカチ山だ」とからかった。あんな時にどうし

てそんな言葉が出たのか 子供は案外怖いと思つてないのだ。沢山の遺体をまたいで新大橋に着くと人・人・人の波。大空襲で空気が上昇し、物凄い突風が吹いている。飛ばされまいと必死に欄干にしがみついた。そこから隅田川を眺めると川に浮かぶ漁船に焼夷弾が落下し悲鳴を上げて川に飛び込む姿が見えこれは生き地獄だと思つた。ふと気が付くと私はがっちりした巡査の腕に抱かれていた。巡査の話によると、私が強風で吹き飛ばされて橋の下に落ち気絶しているのを偶然そこに居た巡査が見つけたとの事であつた。不思議なことだが私が落ちたところが枯草の上であつたのでまったく無傷であつた。若い巡査は私に一本の冷凍イモを渡し、手を引いて人込みでぐつた返す橋を何度も往復してくられたがどうしても両親に会えな

つた。翌朝「これが最後だよ、見づからなかつたら孤児の施設に渡すよ」と言つて又橋を歩き出した。橋の中腹に来ると髪を振り乱し鬼の形相で「カズオ カズオ」と叫んでいる母に出会つた。全くの偶然。しばし涙の抱擁。一瞬我に返つた時にはもうあの巡査の姿はなかつた。あの人は神様だ。この恩は一生忘れない。東京は焼野原、浜町から宮城が見えた。

空は何と若草色だつた。どう言うわけかこの緑色の空であつたことをすっかり誰かに伝えたいと思つた。あの日から七十年・・・生きぬいてきた。いや生かされているのは何故だろう。

「今日の平和は尊い犠牲の上にある。悲惨な戦争の惨禍を胸に刻みもう戦争はするべきでない」と次の世代にしっかりと伝えるのが永く生かされている高齢者の一つの使命ではないだろうか。

隅田川は何も知らないふりをし、て早春の風をのせて今日も静かに流れている。

わが死後も隅田の川は春うらら

大王



豊玉保健所相談所長

医師 平野 宏和

初めて厚生会会報の原稿を書くに当たり、今回は『健康』について触れてみます。

世界保健機関によると「健康とは身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態で、単に病気や虚弱でないということではない。」と1948年に定義されています。1998年一部加筆の提案がされましたが、現行のままで充分ということで審議もされませんでした。

また健康を達成するための条件として1986年世界保健機関が作成したオタワ憲章では、①平和②住居③教育④食糧⑤所得⑥安定した生態系⑦持続可能な資源⑧社会的正義と公正 が挙げられています。

国内に目を向けると2002年健康増進法が制定され、国民が健康の増進に努めることを国民の責務とし、国・地方公共団体が健康の増進に関する正しい知識の普

及に努めることをその責務としています。つまり法律上、私達は健康になろうと努力しなければならぬのです。2000年国は健康づくり運動として『健康日本21』計画を提唱しました。健康づくり

は所詮個人の問題であり計画など無意味ではという疑問に対して、「健康づくりは個人の生活の中で

実践するものであり、一人一人が選択し納得することが前提。高圧的にメッセージを連発するのではなく、各々の目標の根拠や考え方を示し、実情に応じた具体的な取組が重要。」と回答されています。

厚生会の皆様は、まさしく国の考え通り健康についての学習や運動の実践など自ら健康になろうとする努力はいうまでもなく、会の活動を通じて地域住民の健康の向上に寄与されてきました。保健相談所は健康増進に関する知識の普及は得意としているつもりですが、自ら健康づくりに取り組んでいる区民の数をまだまだ納得できる程には増やせていません。

これからも厚生会の皆様のお力を借りながら、練馬区民の健康を一步でも前進させたいと考えております。



### ● 大江戸花めぐり報告

土橋 昌子

2月28日(土)晴れ23名で練馬駅を出発。虎の門駅で市川先生と合流する。虎の門を出て直ぐの所に虎の門碑があり、虎の門の名の由来は大田道灌が出陣の際に「千里行くとも千里帰るは虎」と

言った節がある。金刀比羅宮は銅で作られた鳥居で四神相応が柱に配置されている珍しい銅鳥居です。ここはビルの谷間に挟まれてひっそりと建っていて何か心を落ち着かせてくれるものが有ります。浅野内匠頭切腹跡、塩釜神社、杉田玄白の墓と歩き愛宕神社に行く。

この愛宕山は自然地形では23区で一番高いと言われています。また、曲垣平九郎が当時の將軍家光に86段の階段を馬で駆け上がり梅の花を献上した話はよく知られている。次の虎の門ヒルズは52階の高層ビルで東京都の再開発事業ビルです。

高層のビルの地下には、かつて、(マッカーサー道路)と呼ばれた道路が環状2号線。として1部開通し建物だけでなく、都市の交通インフラとの一体事業として注目を集めている。2020年の東京オリンピックの頃は虎の門界隈は虎の門ヒルズを中心に(幻のマッカーサー道路)が日本のシャンゼリゼー道路と呼ばれるような開発がされ美しく変貌した姿を見るのが楽しみです。

昼食は愛宕山東急インシヤングリラで西洋料理をいただく。食事はとても美味しく、とくにソフトクリームは自分で機械のレバーを操作して好きなだけ食べられるので楽しい食事になりました。

食事の後は解散となりました。

### ● 3月・例会報告

岡田 陽子

3月9日にココネリ研修室1で藤田和男東京大学名誉教授に「石油と共に歩いた私の50年」という題でご講演頂きました。

私の父は昔、石油関連の仕事をしていて藤田先生にお世話になりました。父から藤田先生への講演をお願いしてもらった関係で、今

回、私が連絡役を担当しました。

会場で司会の保坂副会長に父や私まで紹介を頂き、恐縮でした。

当日に配布された資料は、8枚表裏の16ページ。グラフや数式も多く並んでいて、こんなに多くを1時間半でどうやって素人の私たちにお話になるのかしらと思っていました。講演が始まると、先生は図やグラフを使いながら、石油資源についてのポイントを次から次へと解説されていきました。

日本の石油資源開発の歴史の紹介で、初の機械掘りドレーク井のたつた14年後の明治六年に機械掘りリグを輸入して新潟で掘削した、凄いでしよう、というお話が興味深かったです。

また、30年前は「石油はあと30年分しかない」と言われていたのに、石油を使える年数がだんだん増えているが、埋蔵量が新しく確認された分があるからという解説を聞いて、納得がいきました。但し、埋蔵量も、予測の信頼度の違いで、「確認埋蔵量」「推定埋蔵量」「予想埋蔵量」の3つがあり、どれを指しているか区別しなくてはならないそうです。

「我が国の鉱物性燃料の輸入

推移」のグラフにも驚きました。

20年前は5兆円超だったのが、今や28兆円弱！日本人一人当たりのエネルギー消費量の多さも、講演で指摘されていました。

日本のエネルギーの消費の仕方でも考えなくてはいけないと感じました。石油の開発の分野については、日本の国がもつと人材を留学させて計画的に育ててくれないという先生の提言も、石油を海外に頼る日本にとっては大事なことなんだなと思いました。

今回の講演には、六五名の参加があり、知人の何人かが「分かり易かった。」と喜んで、感想を寄越してくれました。

あらためて藤田和男先生に感謝申し上げます。

### 話のひろば

「セゾン現代美術館」  
「びんころ地蔵」 富岡製糸場



保坂 武雄

春の日帰り旅行は「面白くてタメになる」3施設に決まりました。

「セゾン現代美術館」の特色は、20世紀初頭から21世紀にかけて、世界が認めた欧米と日本の作家による、抽象表現絵画と彫刻の時系列的な展示です。その美しい建物と彫刻庭園も作品と言えます。

初期バウハウスの教授だったカンディンスキーやクレーに始まり、マンレイ、ポロック、ロスコ、ウォーホルから日本の作家、イサム野口、堂本尚郎、横尾忠則に至る極めてスピリチュアルな傑作500点余りで構成されています。

中には1点100億円超の作品もあります。壮大な時代精神の系譜として成り立ち図鑑のようです。

20世紀の人気作家ピカソ、マチス、シャガールなどの作品は無く一線を画しています。一重に、美術館生みの親、堤清二さんの感性でしょう。今回は堤清二・辻井喬の2回目の回顧展として、彼自身の夥しい詩、小説、エッセー、東大教授としての経済論文やセゾン流通グループの経営を通じて育てたアート・ディレクター、デザイナー、コピーライター等、現在大活躍の方々の作品も展示されます。私事ですが、55年前の入社面接での堤さん「世の中にこれほど

の丸い顔、優しい声の人が居るか」と思ってから体験談はバスの中で話させてください。〓

「びんころ地蔵」 健全会会員の願いは「長寿」から「生きがい」となってきたいます。佐久市「長寿の里」のお地蔵さんは笑顔の頬に右手を添える愛らしいお姿です。「寝込まず楽に大往生」をお祈りし、名物の「鯉料理」（恋料理ではない！）を楽しみましょう。



「世界産業遺産 富岡製糸場」は登録されて1年足らず、大人気が続いています。明治維新からたった5年、当時の輸出の8割を占めた繊維産業の品質向上の目的で世界最大の官営製糸工場としてフランス人の指導で、1872年に創業しました。新橋―横浜間に、蒸気機関車が開通した年です。間もなく民営化され、1987年迄、115年間生糸生産を続けました。明治の日本人のすさまじい気概を感じます。その魂が、日本を一気に先進国としたのですね！



「健さんの試写室便り」

第33回 高田 健治

『間奏曲はパリで』

50代の夫婦、ノルマンディで農場を営むブリジッドとグザヴィエ、子供達は独立し穏やかな日々を送るが、なにか物足りないブリジッドに夫は無関心。ある日隣家のパーティで若く魅力的なパリジャン、スタンに出会い、彼女の心に火をつける。夫に嘘をつき期待を胸にパリへと向かう。芸術と恋の都パリを背景に、憧れと現実の厳しさがほろ苦く描かれる。

イザベル・ユベールが迷える主婦を好演。 仏

監督 マルク・フィトゥシ

4月4日公開 星 4つ

『海にかかる霧』

不況にあえぐ漁村、6人の乗組員をのせたチョンジン号は今日も一発逆転の大漁を狙って出航するが、叶わない。切羽詰まった船長は中国からの不法移民の密入国を手伝う闇ルートの仕事を引き受け、沖合で密航船と合流し密航者達を乗り換えさせて陸に運ぶ。たやすく見えた計画は海上警察の調査や

悪天候に阻まれ、思いもよらぬ事態に陥っていく。深く重い霧が立ち込める海上、正気を失っていく船員たち、人間の欲望がむき出しになる極限下で繰り広げられる壮絶なドラマ。やがて衝撃のクライマックスを迎え、一転美しく切ないラストシーンが感動を呼ぶ。

新人パク・ユチョンが好演、韓国映画祭新人賞等総なめ。

監督 シム ソンポ

4月17日公開 星 4つ

『プーシヤの黒い瞳』

書き文字を持たないジプシーに生まれながら、幼い頃から言葉や文字に惹かれ心を広げ、詩を読んだ少女愛称プーシヤ。しかしその天賦の才は、秘密を外部に漏らさない掟の社会では様々な波紋を呼び、彼女の人生を大きく変えた。ジプシー女性初の詩人の数奇な日々を、20世紀初頭、半世紀に渡り大国に翻弄されたポーランド民族の歴史の中で描かれる。美しいモノクロ画像と心震わせる音楽にのせて、馬車暮らしの見事な時代考証と共に活写される。必見。

ポーランド 監督

クシシュトフ・クラウゼ(遺作)

4月4日公開 星 5つ

春の日帰り旅行



★平成27年5月11日(月)

★参加費：8,000円

見学先 世界産業遺産・富岡製糸場  
セゾン現代美術館  
ぴんころ地蔵  
★集合時間・場所  
練馬区役所—7:30 出発 お昼は佐久の名物料理  
高野台駅前—7:45 出発 詳しくはチラシ参照!  
★締め切り日：4月25日(土) 45名にて〆切

第5回 みんなのおんがくかい

◆開催日：6月25日(木) 生涯学習センター  
◆時間：開場 12:30 開演 13:00 協賛金 500円  
◆出演グループ ◆プロの出演者  
♪・栢の実合唱団 ♪ソプラノ歌手 塩谷靖子  
♪・指笛楽友会 ピアノ伴奏 塩谷多衣  
♪・シルバー・コーラス  
♪・ハーモニック・サンライフ ♪ピアノ連弾 川崎隆・周子

▼お知らせ

◆「まゆの会」

日時 四月十三日(月) 十三時  
場所 豊玉リサイクルセンター  
作る物 三月の続き(キティちゃん)

はさみ・ものさし・ペンチ

◆「歩こう会」 担当 小坂 茜

四月四日(土)

お花見散歩光が丘 コース

大江戸線練馬駅 九時集合

▽コース・練馬駅(大江戸線)

練馬春日町(練馬大根碑)春日

町桜並木(春の風公園)マダノリ

ア園(光が丘公園)(花見をしなが

ら弁当昼食)光が丘(大江戸線)

(練馬(解散)徒歩約4キロ

(大雨中止・小雨は実施)

注意：集合時間&弁当持参

例会

\*シネマクラブ講演会\*

「昭和を飾った  
銀幕のスターたち」

講師：高田健治

日時：4月10日(金)

10:00 ~

場所：ココネリ・研修室1

無料！ 練馬駅北口隣接ビル3F  
大勢のご参加お待ちしております。



「3月役員会報告」

2日(月) ココネリ・3F

出席者 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 村松千鶴

★2月の大江戸花めぐりの反省は  
コンクリートの所ばかりで足の裏  
が痛くなった。

風がとて冷たく寒かった。昼食  
は美味しく良かった。見学中は  
団体行動をとってほしい。

★3月9日(月) 講演会「石油の  
話」の司会は保坂、その他各担当  
を決めた。

外部からの参加者も十数名いる。  
役員総力で、知り合いを誘う。

★3月31日に上園さんのリサイ  
タルが生涯学習センターに於いて  
行われる。無料だが整理券が必要。  
★総会は5月18日(月)に会場  
がとれた。ココネリ研修室 1

総会資料を検討する予定が時間切  
れになったので、次回には、全部  
終わらせない。

★バス旅行は5月11日(月)  
に決定。軽井沢ゼン現代美術  
館・佐久のびんころ地蔵祈願・  
群馬県富岡市にある富岡製糸場

(世界産業遺産に登録)を回るコ  
ースに決めた。観光会社と打ち合  
わせをして最終決定する。

★第5回「みんなのおながくかい」  
は6月25日(木) 会場は生涯学  
習センター。

出演グループ、当日の曲目を知ら  
せてきた。プログラム作成の為必  
要。グループ全部揃ったらプログ  
ラム作成にかかる。

★映画「ふうけもん」4月17日  
上映の切符はプロデューサーの金  
テレサさんより青木が100枚預  
かって役員にも助けてもらい希望  
者に売っているが、まだあるので

希望の方には役員まで連絡乞う。  
★今月現在の会員数 163名

4月 役員会 6日(月)

校正 23日(木)

印刷・発送 27日(月)

4月役員会 司会 内田(稚)  
文責 内田(稚)

新会員紹介

長谷川 直子様

山田 昌子様

長谷川 千鶴子様



●ボラティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

2月23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】」

2月26日(木) 学習センター

青木玲子 今村安江 菅原美佐子  
内田稚代 志村松枝 内田まさ子  
嶋木和子 保坂武雄 八木ふみ子  
市原澄子 小坂 茜 土橋昌子  
村松千鶴 高山節子 葛谷豊子  
西山重和 中村 清 橋本 光

◆「安心安全ボラティア」

\*3月・小竹小学校

中村 清 岩根厚子

\*3月・南町小学校

内田稚代 内田まさ子

◆「中西つ子ひろばボラティア」

\*3月・中西小学校

坂根洋子 浜 一利 内田稚代

◆「おしめたたみ/ボラ」

(3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」

(3月13日)

豊玉すこやかセンター6階

カレーライス・30人分  
鷺池總子 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」

(3月19日)

渡邊一雄 青木玲子 保坂武雄

◆「やすらぎ会」厚生文化会館

3月・出席者 6日11名

20日13名

在籍会員追加者 津村ちか子

訃報

難波あや子様 享年 九十四才

三月十五日、亡くなられました。

一週間前のシルバー・コーラスの練習  
にはとてもお元気でしたのに残念です。  
心よりご冥福をお祈り申し上げます。

俳句 中村 清

馬齢とか謂れ八十路や春籠  
ランドセル想い出詰めて卒業す  
避難所の満点星や潤みけり  
鮫鱈や吊るされ切られて鍋に入る  
今年酒目の上三尺祈の入る

## 2015年(27年度) 4月行事案内

- ▼ 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) 9:00 「歩こう会」大江戸線練馬改札口集合
- ▼ 4日(土) 10:00 「自彊術」毎週土曜 地域集会場和室(環七脇の出張所2階)
- ▼ 6日(火) 8:00 「役員会」ココネリ 研修室4
- ▼ 10日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 10日(金) 10:00 「例会シネマクラブ講演会」ココネリ3F研修室1 午後、総会資料検討
- ▼ 13日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター
- ▼ 15日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 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 「練馬健康連絡会」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) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 23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
- ▼ 23日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ3F 研修室3
- ▼ 27日(月) 10:00 「印刷・発送」ココネリ3F 研修室3



## NPO法人健生会 第31回 定期総会のご案内

日時: 平成27年5月18日(月)



- ◆ 受付開始: 午前9時30分より ◆ 総会10時~12時
- ◆ 会場: ココネリ3階・研修室1 (練馬駅北口隣接ビル)

\*活動方針や予算を検討する大切な総会です。いろいろのレクリエーション・サークル・ボランティア活動の動きを知る良い機会ですので皆様万障お繰り合わせの上ご出席くださいますようご案内申し上げます。特に新会員の方は会の様子等が解る良い機会です。是非ご出席ください。お待ちしております。

※ 総会にお越しの際、本年度の会費3,000円、夫婦会員は4,000円を会計受付にて収めてください。宜しくお願い致します。

### 編集後記

桜の季節の到来ですね。今月の巻頭言は生々しい壮絶な渡邊先生の実体験で、戦争を知らない子供たちには是非聞かせたいと思います。

会員の大井先生から健康長寿日本一の長野県須坂市で行われているちよいボケを今から治そうとはじめられた歌と体操のDVDが送られてきました。健生会としてはどのような形で取り入れられるか役員会で話し合うつもりです。若い役員からは剣術を習いたいという声も挙っています。このように会員の皆様がこのようなことをしてみたいと提案をしてくださると役員の励みにもなり、また一層豊かな内容の新年度計画を作ることが出来ます。

「繭の会」も来年3月で一応の区切りをつけたいと中村さんから言われています。大変な中で責任をもってくださいの中村さんには心から感謝いたします。どなたか後をお引き受けくださる方がありませんらご推薦下さい。長く皆様から愛され続けてきた「繭の会」を是非存続させたいと願っています。

R.A.