

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

No. 364号

2015・5・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



健生会 現在・過去・未来

副会長 保坂武雄

健生会は31年目に入り、来る5月18日定期総会を行います。

この機会に、創立の頃と現状、そして近未来を考えてみませんか。

健生会スタートの1984年は高度成長の真つ盛り、バブル経済の最終に差し掛かる頃でした。土地は常に値上がり、サラリーマンが数千万円のゴルフ会員権を買い、借金は財産と新聞に書かれていました。平均寿命が80歳、国の財政もそれほど心配でなく今ほどボランティアは期待されていませんでした。私たちの先達はこの雰囲気の中、今日の社会を予測して健生会を立ち上げたのです。組織作りからイベントの運営を継続、当初会員数32名を200名近くまでにしました。今、寿命が90歳

に近づき、間もなく100歳も珍しくない時代が来ます。人は20年ほど勉強、40年ほど働いた後、準備もせずに3〜40年もの新生活？に入るのです。先達の先見の明と実行力には頭が下がります。

この5年間、大きな変化がありました。第一は、会の創立や成長に関わった上西、近江さんと言った役員の方々が会を去り青木会長以下の現役員に引き継がれました。幸い40歳代60歳代の若い役員が3名入ってくれ、基本方針を守りながらも超長寿社会で「長生きより生きがい」をテーマに運営を実行しています。第二は「NPO法人化」でした。一連の法人化記念事業を実施し、外部からの認知度と信頼を高めました。殊に、コシノジュンコさんによる「人生これからや」や戸川昌子さんによる「今を自分らしく生きる」は会

の目標と現状にぴったりのテーマで大盛況でした。

第三は「みんなのおんがくかい」や「歩こう会」や「シネマクラブ」等の新しい会員活動です。

第四は「カレー作り」や「おしめたたみ」などのボランティア活動に加え、「区内小学校との交流」など地域から感謝され、それ以上に会員自身の喜びを頂く活動です。

以前から続いて現在も積極的に行われているボランティア活動やサークル活動は、それぞれのリーダーのもと社会貢献や自己鍛錬を継続しています。健生会本来の目標で最も貴重な事であり、江古田明和会など外部の方々との共催事業や、渡邊顧問による「湧くわく講座」や「囲碁講座」

にも会員が参加しております。健生会には、会員か会員でないかを問わず参加できる年中行事が沢山

あります。新年会は会員の達者な芸で盛り上がり、自然や歴史や文化をテーマとする日帰り旅行等は「楽しくてためになる」事がテーマです。役員会活動は毎月の役員会とプロジェクトごとの実施委員会等全てを自前で言い、ニュース発行は記事を書き、集め、編集・校正・印刷・発送までを行っています。中には、残念ながら廃止や休止している活動も有ります。なかでもパソコン教室は何とか復活したいと考えています。

これからスタートしたい新しい企画案もいくつもあります。一つだけ例をあげれば、カレー料理教室です。ルーから作り、味が評判のきららカレー作りのメンバーにお願いし参加者全員で楽しく食べると言う計画です。外部の人達の参加を呼び掛ける案も出ています。健生会、現在の最大課題は会員の高齢化に対し若い会員の増加で、今のところ合計では横ばいを抜けていません。

☆ 全会員の積極的な活動参加と、お一人が一名以上の新会員を、ご紹介いたします。そして、

☆ 定期総会に参加され、ご意見やお知恵をお出し願います。



世界遺産の食文化 その1

健康長寿の秘訣研究会 松島勇次

無形文化遺産と世界遺産はユネスコ(国連教育、科学、文化機関)という国連専門機関によって登録、保護されています。遺跡、構造物、景観、自然など有形の不動産です。(例えば、富士山、姫路城、松島、富岡製糸場など)これに対して、無形文化遺産は慣習や儀式、技術、知識など実体的ないものが対象です。

食文化の世界無形遺産登録の動向2010年11月ケニアで開かれたユネスコ政府間委員会で次のように登録されました。フランスの美食術・メキシコの伝統料理・地中海料理(スペイン、イタリア、ギリシャ、モロッコの共同提案)そして、トルコ料理・和食と登録されました。登録内容を見てみますと、フランス美食術の定義・出産、結婚、誕生日等の生活における、最も重要な時を祝うための社会的慣習であるとし、食事

と慣習や関連するノウハウを併せて登録しました。美食術を確実に保護し次世代に継承していくため学校の教育、大学の研究強化と青少年の味覚の意識向上を目指す。

地中海料理の定義・穀類、魚類その保全、加工、消費に関わる風景から食事に至る技術、知識、習慣及び伝統に基づく社会的慣習魚介類、穀類。乳製品、野菜、果物類をバランス良くとり、油脂分は、肉類を少量、オリーブオイルを中心に摂取するもの。本料理は、生活の質、よりよい生活に適量のワインを交えてゆっくりとした食事スタイルです。トルコ料理・トルコ民族の郷土料理であり、世界三大料理(フランス、中華、トルコ料理)の一つです。

特徴は、1. 中央アジアの食文化である羊を中心とした肉料理 2. ヨーグルトやナッツ類を料理に使用 3. 黒海、地中海などの海産物を利用 4. オリーブオイルを利用 5. アラビア周辺から広がった小麦粉とアジアの主食である米の両方を使用するなど、東西の食文化を融合させた多彩な素材、味、料理法を持ちます。



「健さんの試写室便り」

第34回 高田 健治

『イマジン』

リスボンの視覚障害者施設に「反響定位」と言うテクニクにより白い杖を使わずに歩けるイオンが教師としてやってくる。子供たちに白い杖を使わずに歩く手法を教える外の世界の素晴らしさを説く。ある日同じ施設で部屋に引きこもりがちだったエバがイオンに興味を持つ。古都リスボンのクラシックなたたずまいを舞台に目の見えない美しい男女の物語を映画の本質、映像と音を駆使して見事なラブストーリーに昇華した。

ポージランド 監督

アンジェイ・ヤキモフスキ

4月25日公開 星五つ

『奇跡の人』

マリイとマルグリット

目も耳も不自由な少女マリイが聴覚障害の少女たちが居る修道院にやってくる。不治の病にかかっている修道女マルグリットは野生動物的なマリイの教育係になる。むき出しの魂と魂がぶつかり合う闘いと呼ぶべき教育が始まる。困

難の末マリイが言葉を知る日がやってくる。手話をもたらす言葉の力、伝えたい言葉の手触り、実話をもとに二人のヒロインが放つ希望の光。見事な演技で感動を呼ぶ。フランス

フランス

監督 J・P・アメリカス

5月23日公開 星5つ

『種まく旅人 くまの郷』

農林水産省の若き官僚、神野恵子は日本の第一次産業の現状を調査するため淡路島にやってくる。そこで種まき農家の岳志と海苔の

養殖をおこなう渉の兄弟に出会う。厳しい環境のなか自分たちの道を切り開こうと努力している海の男達と山の男達の姿に胸打たれる。多数の島民の反対のなかで、恵子是一部島民の協力を得ながら農業と漁業が共存できるプロジェクトの推進を決意する。海と山の恩恵を受け、食を育くむ人々、厳しくも優しい自然と共に誰もが少しずつ癒され再生していく感動の物語。桐谷健太、三浦貴大が兄弟を好演、オール淡路島ロケで自然が美しい。松竹 監督 篠原哲雄

5月30日公開 星4つ



● 歩こう会・報告



小坂 茜

四月五日(土) お花見光が丘
九時に大江戸線練馬駅に十人が
集合し、練馬春日町駅下車。昭和
十五年に建立された高さ3mの練
馬大根の碑を見学し、愛染院の境
内へ。愛染院は桜、牡丹、藤など
花の木が植えられ、落ち着いた雰
囲気の真言宗のお寺です。

それから春日町の少し葉桜にな
りかけた桜並木を通り、夏の雲公
園の桜を右手に眺めながら、春の
風公園へ向かいました。かえる池
でオタマジャクシや亀、鴨などの
生き物を見ながら小休止。春の風
公園を通り、ゆうなぎ橋を渡って
四季の香公園へ入ると、大きな樹
木が多く、森林浴をしている気分
になりました。両サイドには光が
丘団地が立ち、「ここに住んだら毎
日散歩もできていいね。」などの会
話も聞かれました。

四季の香公園の北にマグノリ
ア園があります。マグノリアとは、
モクレン属の木で、モクレン、コ
ブシ、タイサンボクなどです。練
馬区の木として「こぶし」が指定
され親しまれていますが、ここは
はこのモクレン科の珍しい植物、

五十種類集めて植えられています。
白と薄桃色の大きなモクレン
は、本当に美しい可憐な花でした。

そこから、いよいよ最終目的の地
の光が丘公園入口に到着。公園に
入ると、人がたくさん集まってい
て、何かイベントがあるのかなと
思ったら、

8th Nerima
Hikarigaoka
Cherry Blossom
Festa 2015



看板が目に入ってきました。車付
のスーツケースを持って並んでい
る若者に、「これは何の行列です
か。」と聞いたら、「コスプレのイ
ベントに出るために整理券をもら
うんです。」とのこと。公園の中
は、いろいろなコスプレ変身して
いる若者を見かけました。お店も
たくさん出ていて、お祭り気分
でした。

桜のたくさん咲いている場所
に行くと、もうお弁当を広げて、
花見宴会の真つ最中。私たちも座
ってお弁当を広げて花吹雪の中、
お昼をいただきました。朝はあま
り寒くなかったのですが、次第に
気温が下がってまさに花冷えの感

じでした。朝少し雨がぱらつきま
したが、何とか雨も止んで最後の
お花見を楽しむことができました。

● やすらぎ会・お花見

内田 まさ子

三月三十日(月) 十一時に石神
井公園駅に集まり、稻荷山公園(埼
玉県)にお花見に行きました。

前日の雨が、立つほこりを良い
具合におさめ、人出もそこそこ、
花のほころび具合が最高と恵ま
れた事を喜び、持参のシートを敷
き、ペットボトルのお茶で乾杯を
し、皆持ち寄りのお弁当をいただ
き思い思いのお菓子も沢山食べ、
お腹いっぱい! 話もいっぱい!
心の花も満開に楽しみ二時過ぎに
家路に着きました。参加者十二名

● 4月例会報告

宮田 頼子

シネマクラブ講演会

「昭和を飾った銀幕のスター達」

講演 高田健治氏

昨年十月に続き今回、第2回目
の講演会は日本映画の数々を取り
上げて下さり楽しいひと時でした。

先ず、田中絹代、上原謙の「愛
染かつらの主題歌「旅の夜風」披
露されました。

私は、歌う会「あかね」で「ドリ
ゴのセレナーデ」を習った時、こ
の曲は「愛染かつら」の映画の中
で歌われた曲です」と教わってい
て、興味深く聴きました。

女優、男優、合わせて20名近
いスターたちのエピソードや懐か
しい映画の名場面の映像も編集し
て映してくれました。映画の題名
を見れば、懐かしい場面が思い出
されるかもしれません。

講演会や映画観賞会終了後は
毎回、高田講師を囲んで、食事会
やお茶を楽しみ乍らの映画の話題
と楽しい時間をすごせます。

今回は、隔月の映画鑑賞で映画
館へ出かける催しになります。

今回の参加者は花冷えもあって、
19名と少なく感じました。

話のひろば

「ちよいボケ」



大井 貞人

近頃話題の多い「認知症」につ
いて真剣に勉強する時期だと考え
過日専門家の講話を聞く機会を持
ちました。そこで配布された資料

と講師の説明から、ここ数年中に高齢者の認知症患者が急速に増加する事態がやってくる」と知らされ、いよいよ他人事に非ずだと切実感をいただきました。「認知症気づきテスト」で自己採点をしたところ、どうやら正常でもなく認知症でもないMCIという中間の状態、つまり「軽度の認知症予備軍」の範囲に分類されることがわかり、予想はしていたものの、周りには同じような仲間が大勢いる？のでホッとする一方で、このままではいけないと改めてショックを受けました。厚生省の調査発表では2014年の時点で認知症患者の数は国内の高齢者の15%、およそ462万人(四国の総人口より多い)にも及んでいて、この数字が今後ますます大きくなっていくことは間違いありません。

このグレーゾーンにある人が400万人もいると推計されていますから、両者合せて862万人となり高齢者の4人にひとりという衝撃の結果であります。実態はさらに深刻だと専門家は言っています。軽度の認知障害について言えば、何もしなければ半数程度は数年〜十数年のうちに認知症まで進む確率が高い。そして症状が進んでしまつと、そこから正常な状態にまで回復することは現代の医学では不可能だそうです。

しかし「軽度認知障害」段階やその程度が軽い「前・軽度認知障害(プレMCI)」の段階、つまり「ちょいボケ」やその前の段階であれば、適切な取り組みや治療によつて、「正常老化」の状態にまで回復することは十分に可能であることが明らかになってきているそうです。今、沖繩を抜いて日本一長寿の長野県で、須坂市を中心に「須坂エクササイズ」という健康体操が流行っているといわれています。内容としては、誰もが知っている曲に合わせて歌いながら体操をするという「二つのことを同時に行う」デュアルタスクのエクササイズで、認知予防に効果のある有酸素運動

と脳のトレーニングを同時に行うことができるというものです。この略称「認トレ」がTVで紹介されたことから今、全国の多くの自治体から注目されてきています。

食生活での予防をはじめ脳トレの数々など、簡単な「認知症予防レッスン」を紹介している本も出てきましたので、正常老化メンバ―も、(前)軽度認知障害組も皆一緒になってこのレッスンを始めてみてはどうかと思うのです。

このことの重要性はますます高まっています。イキイキとした老後を送る更なる準備を続けようではありませんか。

小銭募金のお知らせ

三月末で締め切りました募金の金額は**13,638円**になりました。この募金を練馬社会福祉協議会を通して役立てて頂きます。ご協力有難うございました。

尚、引き続き募金を継続致しますので、役員にお渡しください。

ご協力頂いた方(敬称略)

並木俊子	笠井典子	八島よし子
坂根洋子	高村直子	内田まさ子
中村 清	嶋木和子	澤野郁子
保坂武雄	村松千鶴	菅原美佐子

▼お知らせ

◆「まゆの会」

日時 五月十一日(月) 十三時
場所 豊玉リサイクルセンター

多目的室

作る物 ファンシー手芸

和紙でオリジナルブローチ
持って来るもの はさみ・ボンダ

◆「歩こう会」

5月9日(土) 担当 岡田陽子
「深川門前ご利益」コース

8時大江戸線練馬駅改札口集合

▽コース 門前仲町駅・ガイドさん

と合流 ↓ 富岡八幡宮・深川不動堂

八幡橋・深川公園・三十三間堂跡 ↓

昼食(粕漬け&漬物の老舗である

「近為」を予定) ↓ 解散

▽大雨中止 小雨は決行

◆「春の健康フェスティバル」

日時 5月24日(日) 13時〜

会場 練馬区光が丘区民センター

2階集会室

第1部・講演「ぴんぴんころり

ライフプラン」講師・宮原恵子

第2部・「皆と大きな声で歌おう」

歌唱指導・平野真穂

定員・120名(先着順)

「4月役員会報告」

6日(月) ココネリ 研修室4
 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
 村松千鶴 岡田陽子 西山重和
 司会 内田稚代

★4月4日「歩こう会」の感想は10名参加で桜は満開のところや少し葉桜になってきたところもあつたがモクレンの花も咲いていて綺麗だった。

★4月10日(金) 例会シネマクラブの準備を決めた。

講演後、講師の高田氏は参加者と一緒に食事することを希望なので、役員がお弁当を買いに行く。

*午後食事後、役員は総会準備の検討会を行なう。

*総会議案集の担当者、確認をした。

★健康便りについて、5月は決まっていないので松島先生の分を載せるか話し合い、載せることになった。

★NPO支援センターの長澤様から健全会をNPOニュースに掲載する取材依頼が来ていたが、いつにするか決めていなかったが、役員会の日、始まる前にNPO支援セ

ンターの女性2名が取材に見えた。
 青木会長がインタビューに答えそのあと役員会中の写真と役員集合写真を撮り帰られた。

★バス旅行(5月11日(月))の参加申し込み書に次回から携帯電話番号を書く欄を作る。

★第5回「みんなのおんがくかい」6月25日(月)のチラシは4月のニュース印刷日の時に刷る。

★5月18日(月)総会当日、お土産とお茶を用意する。

★映画「ふうけもん」の切符は全部で73枚売れて、金テレサさんに3月30日に会長がお金を渡した。ご協力に感謝。

★今月現在の会員数 164名

5月 役員会 4日(月)
 校正 23日(土)
 印刷・発送 28日(木)
 5月役員会 司会 菅原

文責 内田(稚)



●ボランティア活動

◆「ニュース」校正

3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

3月26日(木) 学習センター
 青木玲子 内田稚代 菅原美佐子
 小坂 茜 土橋昌子 内田まさ子
 保坂武雄 西山重和 中村 清
 今村安江 葛谷豊子 志村松枝
 橋本 光 嶋木和子 島田フサ子
 石毛栄子 市原澄子 八木ふみ子
 落合澄子

◆「安心安全ボランティア」

*4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」
 *4月・中西小学校
 坂根洋子 内田稚代

◆「おしめたたみ/ボラ」

(4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」
 (4月10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」

(4月23日)
 渡邊一雄 青木玲子 保坂武雄

◆「やすらぎ会」厚生文化会館
 4月・出席者 3日 12名
 17日 11名

俳句 中村 清

立春の酒送り出す蔵明るく
 褒め方も縦横無尽桜散る
 五線譜の如く並びし入学子
 一時帰還桜咲く径下りけり
 花水木咲く昔恋人老いにけり

新会員紹介

岩崎 銀蔵 様

福澤 幸雄 様 (十万円)
 (一)寄付
 心より感謝申し上げます。

2015年(27年度) 5月行事案内

- ▼ 1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
- ▼ 1日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 2日(土) 10:00 「自彊術」毎週土曜日 桜台地域集会場(環7脇の出張所2F)
- ▼ 4日(月) 10:00 「役員会」ココネリ多目的2
- ▼ 6日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 8日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 9日(土) 8:00 「歩こう会」大江戸線練馬改札口集合
- ▼ 11日(月) 「日帰り旅行・富岡製糸場見学その他」練馬区役所 7:30 出発 高野台 7:45 出発
- ▼ 11日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター 多目的室
- ▼ 15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
- ▼ 15日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 18日(月) 「第31回総会」ココネリ3階研修室 9:30 より受付 10:00～総会開始
- ▼ 20日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 21日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 21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
- ▼ 22日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」北保健相談所
- ▼ 23日(土) 10:00 「ニュース校正」ココネリ3F 多目的1
- ▼ 24日(日) 13:00 「春の健康フェスティバル」光が丘区民センター2階・集会室
- ▼ 28日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第2会議室



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 開始

◆ 会場：ココネリ3階・研修室1 (練馬駅北口 隣接ビル)

議案：1. 前年度活動報告・事業報告・会計報告 2. 今年度活動方針・事業計画 3. 役員選出
今年度も皆さんと共に元気で躍動感のある活動を行いたいと思います。
是非総会にご出席して下さい。おみやげを用意してあります!

出席できない方は、「健生会ニュース5月号」に同封しましたハガキ【委任状】に52円切手を貼って、5月11日までに投函してください。

*なお、2015年度会費3,000円、家族会員は4,000円受付にて納入出来ますので宜しくお願いします。



編集後記

花冷えの季節とはいえ、急に温度が下がり、雨が降ると一層寒さが肌身に沁み渡ります。お元気で
お過ごしでしょうか？

嬉しいお知らせがあります。NPO法人となつてから会員の中からの寄付はありましたが、福澤幸雄様が健生会へ十万円のご寄付をくださいました。役員がお会いして健生会の活動内容を伝えました。すぐに活動を理解していただき、お金を振り込んでいただき、有効にお使いくださいと言われています。大変有難いことです。渡邊顧問の橋渡しによるものです。

5月18日は上記ご案内の通り、定期総会が行われます。今、役員たちは総会資料づくりに追われていきます。昨年一年を振り返り、又新年度をどのように作り上げていくか、是非皆様にも建設的な提案を戴きたいと思えます。やむなく欠席の方には是非近況などをお書き戴き、ご提案、ご助言、お叱りの言葉、お褒めの言葉などいただければ、大変嬉しいのです。いっつになつても人間、褒められると嬉しく、力が湧いてきます。人間て実に単純なものだと思います。

R.
A.