

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

ニュース

No. 365号

2015・6・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



私の学びの場所

健生会会長 青木 玲子

私は今、健生会に属しています。そのことで忙しい毎日を恨めしく思うこともあります。大抵は素晴らしい役員たちに助けられ感謝して日を送ることが多いのです。一人一人は実に個性的で思いやりがあり、黙って人を助ける精神で満ち溢れている人たちです。大変誇りに思っています。

私の精神的バックボーンは教会です。日本基督教団阿佐ヶ谷教会の会員になってから60年が経ちました。会員数は592人です。教会では長老や婦人会の会長、奉仕委員長などを行ってきましたが、教会の大きな行事、80周年記念祝賀会とか牧師交代の送別会等では男性とペアーを組んで司会などを務めてきました。その経験が健

生会に入って皆の前でお話ししなければならぬときに大変役立つていたことに気が付きました。

私は又28年前(1987年)

アジア婦人友好会に入会し、今に至っています。アジア婦人友好会の創立者は政治家の三木武夫氏の夫人、三木睦子さんです。アジア各国と日本がまだまだぎくしゃくとした関係であったころ、睦子さんはアジアの国々に日本はもつと目を向けなければならぬ。アジアの国に駐在したところのある人たちは帰国後、日本で今度はアジアの国々の方々にお返しをしなればならないという趣旨で発足した会です。入会するのに理事二名の推薦が必要です。私はタイに駐在してましたのでその時の理事の後宮大使夫人と理事の友人が推薦者となつてくださいました。メンバーは政治家の奥様、外交官の奥

様、その関係者、商社や外国に支店を持つ企業の奥様がたで構成されています。参加国は26ヶ国に及びます。年一度の大きなイベントは春にANAホテルで、おこなわれるバザーで委員長は各国大使夫人が毎年持ち回りです。1日で収益2千万、(入場料が主たる収入)その収益は前の年に災害や水害や地震のあった国々に手厚く、配られ、教育、福祉関係にも配分されます。分配式も公の場所で行われます。現会長は今亡き三木さんのご指名で高村副総裁の夫人高村治子さんが行っています。

私は8年間、アジア料理(Taste of Asia & Pacific)の日本側リーダーとしておりました。各国大使館とお話をつけ、日にちを決めて会員に連絡し、大使館のコックさんが指導してくださるその国の名物料

理の作り方を学び、最後には大使館からランチと言う形で供される。各国を知る楽しい集まりでした。今は品川のミャンマー大使館で行っている卓球の日本側リーダーの一人です。ミャンマー大使夫妻は4月に帰任されましたが、温かいお人柄の素晴らしい方たちでした。仲が良く、卓球に何うとランチを用意して私たちをもてなしてくださり、大変有難い事でした。

十数年前に栗山元駐米大使夫人の昌子さんの提唱でSIGができました。私はその中でコーラス、異文化を学ぶ会、アウテイニング、卓球などに参加しています。SIGとはSmall・Interest・Groupの略です。コーラスは麻布のシンガポール大使館で月一度おこなわれ、現在は外国の歌も交えて9曲練習中です。

私は健生会と教会とアジア婦人友好会でも、実に多くの事を学んでいます。そして素晴らしい人は国を問わず素敵です。立居振舞い、言葉使い、服装のセンス、ユ一モア溢れる会話等、どれも素敵なたちからそつと沢山学ばせて戴いています。

健康便り



たのしく食べて健康に

豊玉保健相談所管理栄養士

鈴木 英子

6月は食育月間です！ということで、今月は栄養担当からのメッセージです。

皆さまは日々の食事をたのしんでいらつしやいますか？

食欲がなく、菓を飲むために仕方なく食事をする、水分で無理やり流し込むようなことはありませんか？お茶漬けさらさら、あるいは麺類をすすりこむような「のどごし」で味わう食べ方ばかりになっていませんか？

「活」という字をご覧ください。サンズイに舌と書きます。舌から出る水ということで唾液を意味すると、尊敬する中国の先生から教わりました。家族や友人と会話が弾む楽しい食事ではサラサラした唾液がよく出ます。一方でストレスがかかると口が渇きます。心配事や緊張感から砂をかむような味気のない食事になってしまいます。

口の渇きにお悩みの方、最良の菓はリラックスした楽しい食事です。かみごたえのある食べ物をよく噛んで舌で味わうと薄味でもおいしく食べられます。よくかまなくではならない食べ物は噛む時間が長くなるため口の中に味がいきわたるからです。よくかんで舌で深く味わうことは減塩につながります。ファストフードとスローフードのエネルギー密度や満足感の違いも同様に説明できます。野菜

の効用は機能性成分で説明されることが多いですが、かさの割にエネルギーが少ないこと、そして季節感や色彩や香り等、五感を動員して深く味わうことでこころが満足し、なおかつバランスが整いからだにやさしくはたらくことがとても重要だと思っています。

体にやさしい食べ方について、講習会のご案内を最後にさせていただきます。

食生活応援講習会「たのしく食べて健康に！」 6月2日(火) 午後1時30分～3時 ▼場所・豊玉保健相談所 ▼申し込み・電話で豊玉保健相談所 ☎(3992) 1188へ

これから梅雨を迎え蒸し暑い

夏がやってきます。どうか元気に過ごせますように！健全会のみなさまにお会いできることを楽しみにお待ちしております。

●春のバス旅行報告

菅原 美佐子



5月11日(月) 40名参加
練馬区役所前を7時半に出発、

高野台で数名が乗車、途中休憩を取りながら、関越道から上信越道を軽井沢に向かって走行。目的地に近づいてくると、残雪が見える浅間山や、のこぎりの刃の形をした妙義山の稜線が、真っ青な空にくっきりと見えていた。軽井沢の中心地から少し外れた所に、セゾン現代美術館はあった。広大な敷地の庭園の所々にある彫刻は、木々の新緑とマッチして清々しい気分だった。保坂副会長のおとり計らいで、美術館のフロアで西武グループの堤清二氏のご息に迎えて頂いた。館長の案内で有名な画家の絵を説明して頂く。中には百数十億円と値の付く絵も展示されていたが、絵心のない私には価

値は全くわからないが、綺麗な色使いの絵を見て、自分なりに、想像してみるのも面白いと思った。

昼食は佐久の名物鯉料理だった。食事後、すぐ近くにある成田山別院と称する寺院の参道に建立されている「びんころ地蔵」に、お賽銭をあげて、ご利益のあることをお願いしてきた。

次は今回の旅行のメイン富岡製糸場の見学だ。昨年世界遺産になり、場内は観光客で溢れていた。練糸場は明治5年に世界最大規模の製糸工場として建築された。当時は器械製糸技術習得のため、技術伝習工女として女性達がフランス人から技術を習って、地元で指導者として活躍した。そして115年間一貫して生糸の生産が行われた。練糸場の中は通路の両側に大きな練糸機が並び、器械がどんな音をだして繭から生糸をとる作業をしていたのか、想像がつかなかったが、タイムスリップしたような思いだった。帰路は藤岡の道の駅に寄り、高速道も渋滞せず、予定通り高野台、練馬に到着した。お天気にも恵まれ、村松千鶴さんのガイドの説明で、楽しい有意義な旅行だった。

● 歩こう会報告



岡田 陽子

五月九日(土) 曇り時々小雨

二度目の江東区観光ガイド付きツアーは、深川門仲・利益コース。十二名の参加者でした。練馬駅八時に集合。菅原さん&土橋さんの強力なサポートの下で無事出発。

門前仲町駅でボランティアガイドの白浜さん・中尾さんと合流し、二グループに分かれました。

駅を出てすぐに辰巳新道というノスタルジックな雰囲気を持つ飲み屋横丁の脇を通り、深川公園へ。

深川公園は、元は富岡八幡宮の敷地で、上野公園・飛鳥山公園・浅草公園と同様に明治六年の公園制定で作られたと知りました。

ガイドの白浜さんから昔の図絵を見せて貰い、昔の富岡八幡宮の敷地の大きさに驚きました。

富岡八幡宮ではまずは大鳥居の脇にある「天皇后両陛下 行幸啓記念碑」を拝見。この行幸啓は平成二四年の例大祭に臨席されたもので、この時、東京大空襲の被災者三名と懇談なされたことや昭和天皇が東京大空襲直後に被災

状況視察されたときも立寄られたことの説明を聞いて、東京大空襲被災に対し今でもお心を寄せられているんだなと感じ入りました。

参道にある伊能忠敬像、大関力士碑、日本一の大神輿を見て、本殿に参拝。神社の裏手には横綱力士碑があり、一番最近の横綱鶴竜までの名前が刻まれていました。

国産第一号の鉄橋を移築してきた八幡橋を渡って、数矢小学校の脇を通り(名前の由来が三十三間堂での弓矢練習にあるのとこの)、深川不動堂へ。

今回は大仏殿内部も案内をしてもらいました。大仏殿の中では、日本画家中島千波の天井画・仏教画や、乃木・ステッセル両将軍の水師營の会見の場にあった鏡を觀られただけでなく、護摩祈祷の音が響き、いかにもお祈りの雰囲気、日常とちよつと違う場に入った感がありました。

石造燈明台を解説してもらって、お昼ご飯の「近為」に。粕漬けの魚二種類も漬物も美味しく、漬物が余り好きでないと言っていた方にも「この漬物は美味しい」と仰って頂けました!この一言で、今回は大成功です!

■ 『ハンディキャップはパワー ピンチはチャンス』 保坂 武雄



第一回「みんなのおんがくかい」は2011年3月23日と定

め、準備中に3月11日の東日本大震災が発生、非常事態、全国的に節電、区のホールも使用不可となり、中止か延期かで議論の末5月18日に実施出来た経緯が有ります。今、第5回を迎え健全会のも皆が諦めず、力を合わせればチャンスに変えられる事を実感しました。「みんなのおんがくかい」の第一部は健康と趣味として研鑽を続ける地域の方々です。第二部はプロの方々で構成され、今回のプロ部門のお三方は健全会の趣旨にぴったりです。ソプラノの

塩谷靖子(しおのやのぶこ)さんは先天性緑内障のため、8歳の頃には完全に失明しました。点字受験で東京女子大に進み、卒業後は全盲のプログラマーとしてコンピュータのデータを紙に打ち出す日本初の装置を作り出しました。退職後、憧れていた音楽の勉強を始め48歳頃からソプラノ歌手としてプロ活動に入りました。クラ

シックからポピュラー、童謡に至る幅ひろく心に響く歌声です。優れたエッセイストでも有ります。ピアノ伴奏はお嬢様塩谷多衣さんです。健全会会員である

瀬川乙女さんは公益財団法人日本チャリティ協会のアートディレクターとして高齢者と障害者の芸術文化事業を推進されています。超多忙の中、ご自身の若々しい技芸を保ちつつ、日本舞踊の普及では小学校での子供教室や障害者に日本舞踊の指導を25年間続けています。お弟子である日本舞踊、森田超人さんはスペシャルオリンピックの体操競技でアテネ大会の跳馬で銀メダル、北京大会の床で金メダルを獲得しています。舞踊の張りつめた芸と体操の超難度の技の相乗効果が有るのでしようか。

人は心身の有る部分を失うと他の部分が補いますが、諦めないチャレンジ精神とたゆまぬ精進の人は才能に目覚め素晴らしい成果を出します。その裏には必ず別格の指導者や仲間とのパートナーシップがあるので。今回の皆様は実に多面的なご活躍の中に才能を發揮されています。その歌声や所作が私達にパワーを下さいます。



「健さんの試写室便り」

第35回 高田健治

『おかあさんの木』

太平洋戦争のため7人の息子を次々に兵隊にとられ、そのたびに桐の木を植えて一郎、二郎と名づけ息子達の無事を祈り、帰りを待ち続ける。戦争のもたらす悲しみを訴える母親の視点からの胸締め付けられる反戦映画だ。

鈴木京香が母親を見事に演じ、奈良岡朋子が語り部で脇をかためる。松竹 監督 磯村一路 6月6日公開 星4つ

『靴職人と魔法のミシン』

ニューヨークの下町、小さな靴修理店4代目のマックスは腕の良い職人だが恋人も遊び仲間もなく退屈な日々を送っていた。ある日愛用のミシンが壊れ、物置にあった先祖伝来の旧式ミシンを使うことにし、仕上げた靴をためし履きした瞬間、鏡に映ったのは靴の持ち主、姿かたちからしゃべり方まで持ち主に変身していた。魔法のミシンを手に入れた彼は他人の人生を疑似体験するささやかな冒険の日々を満喫。ある日、悪徳不

動産業者が下町の巨大地上げを企んでいる事を知る。その悪事を阻止しようと勇気を奮って走り出すマックス、その行く手に待ち受けていたのは・・・。

マックスを名優アダム・サンダーが好演。アメリカ 監督 トム・マッカーシー 6月公開 星4つ

『愛を積む人』

第二の人生を大自然に囲まれた北海道のかつて外国人が住んでいた家に暮らし始めた篤史と良子。良子念願の夢だった家の周りに石塀を巡らす計画を進める中、以前の病が悪化、突然この世を去る。悲しみにくれる篤史は良子の自分宛の手紙を見つける。死期を悟った彼女が夫を案じて手紙を残していたのだ。良子を思いつつ、一つ一つ石を積み、手紙をきつかけに周囲の人々や疎遠だった娘との関わりをとりも戻していく。石それぞれに人間ドラマが重なる。佐藤浩一と7年ぶりに映画出演の樋口可南子が初めての夫婦役を好演。

松竹 監督 浅原雄三 6月20日公開 星4つ

大江戸花めぐりカルチャーウォーキング

～・青山1丁目～六本木1丁目の緑を歩く～

- ◆日時 6月27日(土) 締切り6月17日(水)
- ◆集合：練馬駅大江戸線改札口 7:50分
- ◆行程：青山霊園(東郷元帥実家の墓)→乃木大大将の墓→忠犬ハチ公の碑→乃木神社→ミッドタウン庭園
- ◆昼食：泉ガーデンタワーの四季七草(しゃぶしゃぶ)
- ◆費用：3,500円を封筒に入れ、氏名を記入し当日忘れず持参下さい。 ※27年度全4回参加者に皆勤賞を市川先生が用意します。達成しましょう!
- ◆申込先：3991-7620

～新東京丸で東京港を一周と昼食会～

- ◆新装になった「新東京丸で」東京港を1周。1時間30分のクルージングをお楽しみください。
- ◆日時：平成27年7月6日(月)
- ◆集合場所：練馬駅大江戸線改札口 8:20分
- ◆参加費用：2,500円 昼食代のみ(乗船は無料)
- ◆支払方法：事前に役員に渡すか又は予め電話予約され郵便口座に振り込み下さい。

加入者：健生会 口座番号：00190-5-567939

- ◆締切日：6月21日(日)詳しくはチラシ参照!

▼お知らせ

◆「まゆの会」

日時 六月十五日(月) 十三時
場所 豊玉リサイクルセンター

多目的室

作る物 ビーズでネックレス
持って来るもの はさみ・ペンチ

◆「歩こう会」

6月6日(土) 大雨中止・小雨決行
台東区観光ガイドさんに解説してもらおう、池波正太郎コース

「剣客商売」「鬼平犯科帳」など、池波時代劇ワールドを散策!

8時→大江戸線練馬駅改札口集合
▽コース→浅草駅→池波正太郎念文庫→池波正太郎生地その他等

昼食→神谷バー併設のレストラン→その後解散 担当 岡田

◆「シネマクラブ」

6月17日(水) 映画鑑賞会

上映映画→海街 diary

集合→豊島園ユナイテッドシネマに第一回目の上映時間にお集まりください。又は電話して確認する。

担当 村松

「5月役員会報告」

4日(月) ココネリ 多目的2
 出席者 青木玲子 内田稚代
 保坂武雄 宮田頼子 菅原美佐子
 土橋昌子 村松千鶴 内田まさ子
 岡田陽子 西山重和
 司会 菅原美佐子

★6月25日(木) 「みんなのおんがくかい」 出演者変更について、青木会長が説明。川崎隆氏が体調不良で出場不可能との連絡が夫人よりあり、新たな出場者の依頼を決め、お願いした。特別出演で日本舞踊、瀬川乙女様・森田起人氏に決まる。急だったが、快く引き受けてくださった。

★5月11日(月) 日帰りバス旅行の参加者の確認と担当者の確認をした。

★5月18日(月) 総会の当日準備するものと進行時間割、各担当者の確認をした。

*当日出席者に健生会年会費徴収する。

*長年役員だった近江氏と会計監査の大瀬氏へのお礼再確認した。

*役員会のあと午後は総会議案集と、名簿を印刷する。

*おんがくかいのチラシと入場券も印刷する。

★5月24日(日) 春の健康フェスティバル(健康連絡会主催)
 光が丘区民センター2階

*健生会役員も受付を担当手伝う。集会室12時に集合。

用意するものは受付用紙、各団体の出席名簿用紙、ボールペン、健生会案内のチラシも持参して置く。

★6月の行事予定の確認全員で、

担当 内田

ニュース内容の確認全員で

担当 菅原

★今月現在の会員数

165名

6月 役員会 1日(月)

司会 西山

校正 23日(土)

印刷 発送 28日(木)

文責 内田(稚)

●ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

4月23日(木) 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

保坂武雄

◆「ニュース【印刷/発送】」

4月27日(月) 学習センタ

青木玲子 今村安江 内田まさ子

市原澄子 内田稚代 菅原美佐子

高山節子 石毛栄子 八木ふみ子

高橋保孝 志村松枝 島田フサ子

土橋昌子 西山重和 中村 清

宮田頼子 橋本 光

◆「おしめたみ/ボラ」

(5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」

(5月8日)

豊玉すこやかセンター6階

カレライス・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

(5月21日)

渡邊一雄

◆「やすらぎ会」 厚生文化会館

5月・出席者 1日 12名

15日 13名

俳句 中村 清

蝦蟇に明け渡したる狭庭かな

土地の子をあやしておりぬ花の宴

不貞寝する春昼の陽の陰るまで

ライトアップされたる千本桜かな

風光る襟に校章光らせて

新会員紹介

片山 陽一様

◆「中西つ子ひろばボランティア」

*5月・中西小学校

坂根洋子 内田稚代

◆「安心安全ボランティア」

*5月・南町小学校
 内田稚代 内田まさ子

- ▼ 1日(月) 10:00 「役員会」ココネリ多目的1
- ▼ 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) 11:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 6日(土) 8:00 「歩こう会」大江戸線練馬改札口8:00集合
- ▼ 6日(土) 10:00 「自彊術」毎週土曜日 桜台地域集会所(環7脇の出張所2F)
- ▼ 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
- ▼ 15日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター 多目的室
- ▼ 17日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 17日(水) 「シネマクラブ」上映映画の第一回目の時間に鑑賞!映画館に問合せ又は村松に電話で聞く!
- ▼ 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) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 19日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」大泉保健相談所
- ▼ 20日(土) 10:00 「ニュース校正」研修室4
- ▼ 25日(木) 「みんなのおんがくかい」12:30 開場 13:00 開演 生涯学習センター・ホール ♪
- ▼ 26日(金) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第2会議室
- ▼ 27日(土) 「大江戸花めぐりカルチャー」練馬大江戸線改札口7:50分集合

父の日

Father's day



第5回 ♪～みんなのおんがくかい～♪

健全会主催

- ◆ 日時：平成27年6月25日(木) *開場：12:30 *開演：13:00
- ◆ 会場：生涯学習センター・ホール(旧練馬公民館)区役所裏
- ◆ 出演団体：
 - ♪ 栢の実合唱団 曲目—あわて床屋・からたちの花・ゆりかご・他
 - ♪ 指笛楽友会 曲目—リンゴの歌・エーデルワイス・花の街・他
 - ♪ シルバー・コーラス 曲目—小さな木の実・浜千鳥・麦の唄・他
 - ♪ ハーモニック・サン・ライフ一丘を越えて・小雨降る径・他
- ◆ プロ出演：ソプラノ歌手 塩谷靖子 伴奏者 塩谷多衣
 曲目—夏の思い出・ねむの花・アヴェ・マリア・いとしのマイ・ウエイ・全9曲
- ◆ 日本舞踊：瀬川乙女 演目—長唄寿(月やあらぬ) ● もりたけひと 森田起人(知的障害者) 演目—長唄七福神
 問合せ：3991-7620 協賛金 500円



編集後記

今、総会から帰り、一息ついていきます。メールで今日は75名もの出席があったことを菅原さんから知らされ、無事終わったことを喜び、多くの会員、役員に助けられていることを感謝しています。

三遊亭大王こと渡邊顧問も「珍獣動物園」と言う落語を急な指名にも拘わらずしてください、会場の皆様に笑いの渦に巻き込んでくださいました。シルバー・コーラスの歌もいつもと違った選曲で季節感もあり、大変良かったと思っています。

総会の次には「みんなのおんがくかい」です。昨年は塩谷靖子さんのご主人が前日に亡くなられ、出演ができなくなり、上園賢一さんに助けていただきましたが、今年の上園さん推薦の川崎ご夫妻の出演がご病気の為に中止になり、前からは是非皆様に観て戴きたいと思っていた瀬川乙女さんの舞踊と障がいを持つお弟子さんの踊りを楽しんでいただきたいと思います。瀬川さんを選ばれたお弟子さんですからきっと皆様を感動させてくださることでしょう。どうぞお友達、ご近所の皆様をお誘いください。



R.
A.