

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会

ニュース

No.366号

2015・7・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



おすすめ噺家(笑介)

(なべさんの落語談義)

健生会顧問 渡邊 一雄

(三遊亭大王)

まず小噺の「夕立や」の一席で暑氣払い。

「夕立やー 夕立いー」

「へんな商売が来るねえ、夕立やか。こう暑くちやしようがないから、ひとつ頼んでみるか。おーい夕立やさん」「へい お呼びになりまして」「お前さん夕立やって雨降らしてくれるのかい」「へえ そうなんでございます」「じゃ頼みたいけど、いくらだい」「思し召しでけっこうでございます」「そうかい、じゃあ三百文ほど頼むよ」「へい、かしこまりました」と言つて夕立やはうしろを向き、むにやむにや何か呪文を唱えると途端にザー

という夕立。「ほう、大したもんだね。本当に雨が降つて涼しくなりましたよ。お前さん、唯の人じゃないね」

「へえ空の上に住んでいる竜でございます」「やっぱり唯の人じゃないと思つたよ」

「じゃあ寒い冬はここへきて暖かくしてくれるかい」「それが私じゃダメなんですよ」

「どうして」

「冬は倅せがれのコタツをよこします」

炬燵と小童をかけたオチは見事だがこれを実演すると簡単でなく素人が演ずると面白くないが落語家の真打が語ると腹をかかえて笑つてしまう。現在落語ブームで東西合わせて八百人ほどのプロが活躍しているが、これは落語史上最大数で一日に二〇〇三〇の落語会

が開かれている。それだけに生存競争も激しい。

昔は金持ちが好きな噺家を料亭に呼んで数人でたつぷりと好きな落語を聞くとという事があつたようだが今はほとんどなく噺家で食べたいけるのは一〇二割であろう。

私も社会人落語家「三遊亭大王」とおこがましくも落語家のはしくれをけがしているだけに勉強のためにと時々上野の「鈴木」新宿「末広亭」「池袋演芸場」「浅草演芸ホール」に行く。大枚をはたいたのに面白い噺家は一〇人中一人。後はつまらない。今日は損したなと思ふ時もある。

だから少し高くても好きな噺家の独演会に行った方がいいと思うようになった。人気のある噺家はさすが面白く華がある。着ている着物も素敵で、羽織をぬぐタイミングもすばらしく、又何となく男

の色気を感じる。落語を聞きたいがどの人が面白いのか分からないという人の為に来月号にも私の好きな噺家を紹介しよう。もう他界した人もいるがDVDで楽しむことが出来る。

まず「昭和の三大名人」から

① 古今亭志ん生(明治23年生

昭和48年没)

戦後売れっ子NO1 独自の呼吸

誰にも真似ができない間ま

衰えることなくCDは売れつづけて

いる。二人の息子、金原亭馬生、

古今亭志ん朝も名人の芸を受けつ

ぎ人気があるが、この二人も他界

した。

② 六代目 三遊亭圓生(明治3

3年生 昭和54年没)

昭和三十五年に芸術祭文部大臣賞

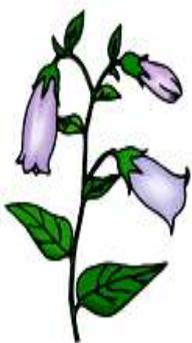
受賞落語協会会長 名人芸そのも

ので「圓生百席」のCDはプロの

落語家の手本になっている私の師

匠、三遊亭圓生の師匠でもある。

(以下次号につづく)



ボランティアの参加募集

事務局

「自分の健康は自分で守ろう。そして健康が得られたなら、ボランティアをしよう」健生会のモットーです。そこで、私たちに出来る活動である、練馬区の小学校に關わる二つのボランティアを紹介いたします。

▼一つは、放課後の子どもたちが安全に楽しく過ごせるひろば室のスタッフです。

授業が終了した放課後に、児童がそのまま学校のひろば室や図書室、校庭で自主遊びや自主学習、読書などをするのを見守る仕事で有償ボランティアです。スタッフは五名程度が従事し、受付、児童の安全確保、時には遊び相手等です。毎日でなく、自分の都合のよい日を登録し出来るときだけ予定に入れればよいのです。月に1回〜2回位でもかまいません。従事する時間は、最大でも二時二十分〜五時（冬季は四時半）で従事した時間数によって手当が翌月出ます。

*場所・小竹小学校（小竹向原駅）

*場所・中西小学校（中村橋駅）
5〜6分

▼二つ目は、学校安全安心ボランティアです。

活動内容は、授業時間中の来校者への声かけ、受付や授業時間中の校内巡回などです。

こちらは無償ボランティアですが、学校給食が供されます。

学校としても多くの方にボランティアに参加していただきたいと言われているので、体力的に疲れることはない仕事なので、どんなでも出来ます。子どもの活動を見たり、栄養バランスの取れたおいしい給食をいただける楽しい活動です。一つのボランティアとも、元気な子どもとの触れ合いによって、子どもからオーラをもらいます。ますます元気になる活動です。核家族の多い昨今、子供にとっても、高齢者と交流できる貴重な機会です。ぜひ健生会のみなさんも、参加していただきたいと思えます。

また、この活動中におけるけがや事故については、練馬区で保険をかけてくれます。

*場所・南町小学校（練馬駅北口）

文化センター裏

申込先・399218338 内田



●定期総会報告

西山 重和

5月18日（月）午前10時に第31回定期総会がココネリ3階研修室にて開催された。

当日は75名の出席者があり、51通の委任状とあわせて、優に会員の4分の1以上の議決権数となり、総会は成立。

青木会長の開会の挨拶に続き、議長に保坂副会長を選出し、第1号議案から第6号議案が審議され原案通り満場一致で可決・承認となった。その後、余興の部に移り、渡邊顧問の小唄「珍獣動物園」に笑い、シルバークーラスのメンバーのリードで4曲を合唱。

最後に、内田新副会長の閉会の辞をもって、定刻の12時に終了した。

●春の健康フェスティバル報告

土橋 昌子

5月24日（日曜日）練馬区光が丘区民センターに於いて第10回「春の健康フェスティバル」が行われました。今回は、「びんびんころりのライフプラン」と言うテーマで行われ、健康は自分でつかもう、健康寿命をのばそう、地域の絆、広がり作りについての話が有りました。第一部は、光が丘、北保健所所長の宮原恵子講師のお話です。長野県では、皆さん一人一人が長生きして、元気な生活をしてもらおうと、「びんびんころり体操」が生まれ、この事が全国一の長寿の県になりました。それから35年この考えは変わらず続いています。有り難うと言われる事を何かする、年を重ねていったら身だしなみに気をつける、女性なら化粧をする、外出出来るだけする。歯を大事にする。歯が健康だと病気にも強くなり、体の栄養にもなる。健康の三要素は栄養、睡眠、運動です。地域での支援サービスには医療、介護、予防、生活支援などがあります。これらが必要になったときには、どこへ行ったら良いのか？それは各自自治体

ある「地域包括センター」です。これからは、絆というのも大切で、地域での緩やかな見張り、その人らしい生き方、その人らしい人生、地域での集まり、そういった事を支援していきたい、というお話でした。第二部は平野真穂さんの歌唱指導で「歌は健康のみなもと」と言うことでリクエストの曲をみんなで歌い会は終わりました。

● 歩こう会報告



池波正太郎

岡田 陽子

六月六日、参加者6名で浅草周辺にある池波正太郎コースを回ってきました。雷門で台東区観光ガイドの高橋さん、千葉さんと合流し、まず、浅草文化観光センターの8階の展望テラスへ。素晴らしい展望を眺めながら食事もできるとお勧めスポットでした！

雷門に戻り、仲見世通りの老舗の扇屋さんに寄り、浅草公会堂外を飾るスター達の手形を眺め、昔は映画館が幾つもあったという繁華街を抜け、東本願寺でお参りと休憩をし、合羽橋通りを通って池波正太郎記念文庫へ向かいました。池波正太郎は浅草の聖天町で生ま

れ、代表作「鬼平犯科帳」「剣客商売」には大川と呼ばれた隅田川の付近が出てきます。私は中村吉衛門演じる鬼平をテレビで見ても格好いいと思う位ですが、ご一緒した篠崎玲子さんは小説もビデオも持っておられる池波ファンでした！池波正太郎記念文庫は台東区中央図書館内にあり、書齋の再現や、挿絵展がありました。また、都税事務所勤務や、長谷川伸に師事したなどの経歴も知り、短時間の見学でしたが面白かったです。

浅草育ちの内田まさ子さんから池波正太郎のエピソードを聞いて、身近な人とながっていることに驚きました。

最後は池波正太郎の菩提寺の西光寺の前を通って神谷バーへ。着いたのは予定の十一時半を四分オーバーでした。今回は歩数計でも9千歩以上だったようで、歩きがあつた会となりました。練馬・浅草間は接続が少し複雑で、調べた結果で高村さんにお褒めのコメントを頂け、嬉しいです。



雷門&仲見世通り

話のひろば

歩こう会に参加して



高村 直子

朝方まで降っていた雨もやんで少し肌寒さを感じる中、練馬駅に八時集合。参加者六名といつもより少なかつたが岡田さんをリーダーに出発した。

浅草は何度か行っていますが新しいビルもたくさん出来て風景も変わっていました。2012年にリニューアルオープンした雷門近くの浅草文化観光センター8階の展望テラスからの景色は絶景で参加者から歓声が上がりました。

東京スカイツリーや浅草の街を一望することができ、仲見世通りを歩いている人たちがアリの行列のように見えた。夜景も趣が変わって見えるようで、一度夜に來てみたいと思いました。

お昼は神谷バーに行きました。明治十三年創業で昔から庶民の社交場としてにぎわっていたようです。この「デンキブラン」が名物で三浦哲郎の「忍ぶ川」の中にも登場しているそうです。ブラン

デーをベースにワイン・ジン・キユラソー等がカクテルされています。これを飲んだ方は帰りの電車の中で目がトロロンとしていました。今回、電車の乗り継ぎの際に乗車位置を事前に調べ、降りたらすぐにエレベーターに乗れるようになっていて、岡田さんのお気遣いに感心しました。感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。

● シネマクラブ報告

村松 千鶴

六月十七日(木) ユナイテッドシネマ豊島園にて海街 diary を見る。鎌倉で暮らす三姉妹と腹違いの妹が一つ屋根の下で暮らすうち、本物の家族になって行く様を描いているが描かれているのは人間を取り巻く時間。過ぎ去るといふより、積み重なる時間である。

姉妹の何気ない日常が鎌倉の美しい四季の風景を織り込みながら丁寧に描かれており、原作はコミック漫画ですが、まるで小津監督の映画の様な昭和の香りのする作品でした。

ランチは八名が参加し、映画の感想を語り合いました。



「健さんの試写室便り」

第36回 高田健治

「海街 DIARY」

鎌倉に暮らす二姉妹に15年前に出て行った父の訃報がとどく、葬儀で腹違いの妹と出会う。長女の提案で一緒に暮らすことになった四姉妹の織りなす、日常の中の絆を紡いでいく、両親を許せない長女と自分を許せない四女、深く心に響く家族の物語。夏、秋の紅葉、春の桜、鎌倉を舞台に描かれる一年間の人間模様。

長女役綾瀬はるか、末娘を新人広瀬すずが清新に演じ、大竹しのぶ、リリーフランキー等の芸達者が脇を固める。

東宝 監督 是枝裕和

公開 6月13日 星5つ

「セバスチャン・サルガド」

世界的報道写真家サルガド。神の目とよばれる奇跡的な構図でモノクロを基調に人間をとらえ、戦争、虐殺、難民など、人間の弱さや闇に向き合い撮り続けた男が、今も地球に残る未開の場所に目を向け生と死が極限に交わるありのままの地球の姿をカメラがとらえる。

人間は地球の破壊者なのか？今でも裸のまま、文明とは無縁な自然や動物達と共存する民族をとらえ、その人々の笑顔が印象的だ。人間の本当の幸せとは何か、サルガドが見出した希望の祈りとは！

感動のドキュメンタリーだ。フランス、イタリア、ブラジル 監督 ヴィム・ヴェンダース 公開 8月1日 星5つ

「日本のいちばん長い日」

太平洋戦争末期、戦況困難にさらされる中、連合国にポツダム宣言受諾を迫られる日本、降伏か本土決戦か、連日連夜閣議が開かれるが結論はでない。国民を案じる天皇陛下、決断に苦悩する阿南陸軍大臣、ご聖断を押し閣議を動かしていく鈴木首相、平和への礎を築くため苦悩し身を挺する人々の壮絶な歴史ドラマだ。

昭和天皇を元木雅弘が好演、阿南陸軍大臣を役所宏司、鈴木首相を山崎裕等が緊迫感みなぎる熱演。

Ⅱ現在の平和への感謝をこめて見ごたえあり。Ⅱ 松竹 監督 原田真人 8月8日 公開 星5つ

新東京丸で東京港を一周と昼食

新装した「新東京丸で」東京港を1周

◆平成27年7月6日(月)

◆練馬駅大江戸線 改札口 8:20分集合

当日の連絡先 村松



詳しくはチラシ参照!

*新年度の年会費について

新年度に入りました。年会費 3,000 円但し、家族会員は1人当たり年間 1,000 円増しと致します。未納の方は役員に渡すか、郵便振替口座に払い込み下さるようお願い申し上げます。



シンポジウムのご案内

安心して老いるために
ひとりで悩まない身近整理

8月1日(土) 午後2~4時

石神井公園区民交流センター

2階展示室(石神井公園駅北口)

主催・申込は

参加費 500円

➡ NPO 法人成年後見推進ネットこれから

TEL 03-3550-7217

家財や衣類
思い出の品物
住み替え
施設入所 等

▽昼食は 釜飯の鳥兆の予定

▽大雨中止 小雨は決行

* 伝通院で線香代二百円が必要

* 寺社境内は蚊の対策を!

▽集合: 7月4日(土) 朝8時

大江戸線練馬駅改札口

◆「歩こう会」 担当・岡田陽子

文京区 礫川の寺社を訪ねるコース

▽集合: 7月4日(土) 朝8時

作る物: 金魚のストラップ

持って来るもの はさみ・ボン

多目的室

場所 豊玉リサイクルセンター

日時: 七月二十日(月) 十三時

◆「まゆの会」

▼お知らせ

「6月役員会報告」

1日(月) ココネリ 多目的1
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
西山重和

司会 西山重和

★5月11日(月)「バス旅行」の問題点については集合時間、食事、見学などのバスに戻る時間をはるかに遅れる人がいた。従ってバスも出発が遅れてしまう。

★5月18日第31回総会反省点として、受付を通らないで、先に進んでしまった人がいた為、来年度は、今回以上に注意する。

★5月24日(日)健康連絡会主催の「春の健康フェスティバル」の感想は、講師の方の話す時間が少し長かった。皆で歌う時間ももう少しあったほうが良かったと思う。

*役員だった近江氏よりお礼状が来ている。

★第五回「みんなのおんがくかい」の施設係との打ち合わせは6月16日(火)10時から生涯学習センターで行う。

*おんがくかいの別の日のリハールは無し。

*おんがくかい当日のリハールは午前中に各グループ決めて行う。
*当日の各担当係りは内田が決めて、作成表を役員に送信する。
*当日役員は生涯学習センターホールに9時・お手伝いの方は11時に集合。

★6月17日(水)「シネマクラブ」の上映時間は13日に決定する。

★7月29日(水)カレー昼食会の囲み記事を7月号に載せる。

★7月の行事予定の確認全員で、

担当 内田(稚)

ニュース内容の確認全員で

担当 菅原

★今月現在の会員数 164名

7月 役員会 2日(木)

校正 司会 土橋

印刷 発送 18日(土)

文責 28日(火)

内田(稚)

● ボランティア活動

◆「ニュース【割付/校正】」

5月23日(土) ココネリ

青木玲子 内田稚代 内田まさ子

岡田陽子 土橋昌子 菅原美佐子

中村 清 村松千鶴

◆「ニュース【印刷/発送】」

5月28日(木) 学習センター

今村安江 石毛栄子 内田まさ子

高橋保孝 土橋昌子 菅原美佐子

中村 清 西山重和 八木ふみ子

宮田頼子 橋本 光

◆「安心安全ボランティア」

6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」

6月・中西小学校

坂根洋子 内田稚代

◆「おしめたたみ/ボラ」

6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」

6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

菅原美佐子

◆「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

6月18日・豊玉すこやかセンター

渡邊一雄 青木玲子 保坂武雄

◆「やすらぎ会」 厚生文化会館

6月・出席者 5日 10名

19日 13名

俳句 中村 清

山笑ふ一円十五銭で就職す

極楽と謂ふ春眠のありにけり

コーラスに俄か指揮者や轉れり

此処数年空家の俣や燕の巢

徴兵制来るを思いつ梅雨籠もり



新会員紹介

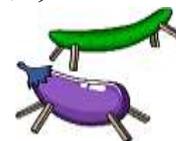


香村 まさ江 様

2015年(27年度) 7月行事案内

- ▼ 1日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 2日(木) 10:00 「役員会」ココネリ研修室4
- ▼ 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) 8:00 「歩こう会」大江戸線練馬改札口8:00集合
- ▼ 4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)
- ▼ 6日(月) 「健生会恒例納涼会」新東京丸で東京港を一周&昼食 練馬駅大江戸線改札口8:20集合
- ▼ 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
- ▼ 15日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」厚生文化会館 地下1
- ▼ 16日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 16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
- ▼ 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) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 17日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」光が丘保健相談所
- ▼ 18日(土) 10:00 「ニュース校正」多目的2
- ▼ 20日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター 多目的室
- ▼ 28日(火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター 第1会議室
- ▼ 29日(水) 11:30 「例会 カレーで会員の方と昼食会」生涯学習センター 調理実習室2F

土用 丑の日



手作りカレーで皆さんと昼食会



毎月「きらら」で知的障がいの方達に作っているカレーを会員の皆様にも召し上がっていただく機会を作りました。今回はカレー作りのボランティアチームの方達に、作って頂きます。是非参加して、皆さんでご馳走になりましょう!

◎ ヘルシーで美味しいですよ! 先着35名です。

◆日時: 7月29日(水) 11:30分にお集まり下さい。

◆場所: 生涯学習センター2階 調理室(旧練馬公民館)

◆参加費: 500円(カレーライス&サラダ・コーヒー付)

◆締切日: 7月22日迄 参加費は当日集めます

◆参加ご希望の方は先に電話で申し込みください。

申込先: 3991-7620



編集後記

今月号の巻頭言は、顧問の渡邊先生からの原稿が珍しく締め切りを過ぎて届かず、心配しておりましたら、なんと二回分の量の巻頭言が送られてきました。

今月は先生には講演会が二十回以上あり、今朝(十八日)四時に起きて健生会の巻頭言を書いて下さり午前中に長いfaxが届きました。本当に大変有難いことです。今月と来月は続きの三遊亭大王の巻頭言という事になりますので、皆さま、どうぞお楽しみに!

さて第五回「みんなのおんがくかい」も近づき、役員はその準備に追われております。今年も皆様のご協力を得て、きっと素晴らしい音楽会になることと期待しております。

今週は行事が続き、更に、七月に入ると新東京丸で東京湾一周の納涼会がありますが、大勢の方々参加を希望しております。天候に恵まれ、楽しい思い出多い日となります様願っております。

R. A.

