

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会

## ニュース

No. 370号

2015・11・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



### 「俳句もどき」のすすめ

健生会顧問 渡邊一雄

私のひそやかな趣味に俳句がある。ひそやかと書いたのはあまり人様の前で発表したり、句会などに出ることなく、ひっそりと作って日記にしたり、一寸、札状の隅に書き添えたり、名句を読んで作者と同じ感動にひたったりというのが私と俳句との接し方である。

それが実に楽しく五十年も続いている。NHKの日曜日の「俳句さくさく」などは必ず見ているが投句する気はない。

私はその日出合って感動したことを俳句にして日記に書き残すのが目的なのだ。とにかく五七五の十七文字で世界一短い詩を書き残せるのが嬉しい。現在、未曾有の俳句ブームで詩人三万人、歌人

一千万人）といわれている。アメリカに住む娘によればアメリカでもマイクロポエトリーと言われて静かなブームになっているとのことである。

私のアメリカの友人も英語でつくった俳句を送ってくる。季語もない五七五の形式も無いので「そんなものは俳句でない」と一笑にふす日本人もいる。彼によれば「野球もラグビーにもルールがあるように俳句にもルールがあるのだ。それを破っては俳句にならない」と。俳句のルールの一つは五七五の形式。その二は切れ字(や、かな、けり)を使う。その三は季語(季節)を入れること。そして季語が重なる季重なりは厳禁。以上が俳句の基本中の基本である。この基本に照らすと、

夕涼みビールに枝豆 遠火花  
冬が去り春になったら 暖かい

冬なのにオーストラリアで

汗をかく

これ等は全て季重なりで俳句になってない見本と酷評される。確かにルール違反だから俳句でないといわれても仕方がないが別の見方もある。江国滋(随筆家、俳人)の「俳句旅行のすすめ」によれば「俳句の良しあしを口にするのは僭越である。気にする事はない。とにかくどんどん作ることにすると楽しい。五七五に季語を入れて後は(かな)とか(けり)でも好きな結びをつけければ良い」と断言している。まったく同感である。

歩く会目黒でさんま

食べるかな

健生会カレーを作って

秋日和

と言う俳句を見て「下手くそだ。小学生以下だ」という人がいたら

「放つといて」と無視すること。

この俳句で言いたいのはわびとかさびでなくとにかく歩くより目黒でさんまがたべたいよということ。そして豊玉障害者地域支援センター「きらら」で健生会ポランテイアが作ったカレーは、美味しく作った人も食べている人も秋日和のような笑顔で一杯だという記録であって、俳句が上手か下手かは別問題なのである。これが俳句でないと言うなら俳句もどきで良いのである。

私の最近作った俳句もどき三句。

わが死後も隅田の川は

春うらら

逝きし子の風頬を打ち

秋に入る

花水木おはよう今日も

頑張るぞ

皆さんも是非俳句もどきを作ってください。こっそり私に見せてくださいませんか。

こりやうまい俳句もどきの

がんもどき

(二雄)

おい癌め くみかわそうぜ

秋の酒

(江国滋)



## ■健康便り 「食べる 話す 笑う」



豊玉保健相談所歯科衛生士

小谷 直美

十一月八日は「いい歯の日」です。今回は歯科衛生士が担当させていただきます。

前回の健康だよりは管理栄養士からの食べることについてのメッセージでしたが、食べることは口のもっとも重要な働きかと思いません。食べ物を口に入れて、よく噛んで、味わって食べる行為は「歯が存在する」だけではできません。

前歯でかじりとった食べ物を口に入れたら、唇をしっかりと閉じます。そして、舌を使って左右の奥歯に食べ物を運び、よく噛み、出てきた液でひと塊にして味わってゴックン。食べて飲み込む行為は、唇、頬、顎、舌、首など色々な筋肉がよく働いてできる一連の動作です。年齢を重ねていくと、あるいはご病気などで身体の抵抗力が落ちると、この筋肉の働きが弱くなるため、むせたり（窒息なんて怖い事も）口から食べ物が出てしまったりすることがあります。だ液が少なくなると、口が渇きやすくなることもあるように

す。家族や友人とともに、おいしく安全に食事をする、食べること以外でも会話や歌を楽しむなど、コミュニケーションを継続できるということは、最近よく言われる「健康寿命」と「平均寿命」の差を縮めることにつながるのではないかと考えています。そのためには、自分の歯、もしくは、よくあつた入れ歯があつて、口やその周りの筋肉を維持する事が大切です。

練馬区では、平成二十年に「ねりま お口すっきり体操」を創作しました。ぜひ、健生会のみならずにも体験していただきたいと思えます。最後にお知らせです。十一月二十日（金）に石神井公園区民交流センターで「お口の健康まつり」があります。お口すっきり体操の紹介、口の機能を使うスポーツ吹き矢の体験、その他色々企画しています。ささやかですが、おみやげも用意しておりますので、お時間ある方はどうぞお立ち寄りください。詳細は十月二十一日号のねりま区報をご覧ください。  
秋の行楽シーズンが終われば、年末年始の華やいだ季節が訪れます。たくさん笑顔でお過ごしになれますように。



東京都庭園美術館



## ●歩こう会報告

小坂 茜

十月十日（土）曇り

十人の参加者。大江戸線練馬駅に八時三十分集合し、出発。大門で浅草線に乗り換え、三田で

らに三田線に乗り換えて、白金台で下車。都営線ばかりなので、シルバーパスを有効活用。徒歩六分で「東京都庭園美術館」へ。ちょうどこの日からジュエリーデザイナーの「オットー・クンツリ展」

が開催されており、グッドタイミングだった。開園前に並んだので、無料のイヤホンガイドも借りられた。

庭園美術館は、昭和八年に建設されたオール・デコ様式の旧朝香宮邸とその空間を生かした展覧会。そして緑豊かな庭園が調和したユニークな美術館として、昭和五十八年の開館以来多くの人たちに親しまれてきた。昨年ギャラリを備えた新館が完成し、今年七月に

国の重要文化財にも指定された。一万坪の敷地に鉄筋コンクリート造りの三百八十八坪二階建てで、フランス人芸術家アンリ・バランが各部屋の設計や内装を担当した。「朝香邸は、朝香宮ご夫妻の熱意と、日仏のデザイナー、技師、職人が総力を挙げて作り上げた芸術作品と言っても過言ではないでしょう。」とパンフレットにもあるが、まさにその通りだ。

オットー・クンツリ展は、新館に展示されていたが、朝香邸の至る所にも装飾として展示されていた。

十二時に集合し、隣の「自然教養園」に移動。六十五歳以上は無料で、昨年の春にも歩こう会で来たが、やはり秋なので、趣が変わっている。都心とは思えない武蔵野の自然がそのまま残されていて、森林浴ができた。素晴らしい自然を水彩画で描いている人やカメラで撮っているも多く見られた。東屋で昼食をいただき、楽しく談笑して、また散策しながら植物や蝶々など観察しながら出口へ向かい、記念撮影。  
天候にも恵まれ、秋の半日を心豊かに過ごすことができた。

## ♪ 最終のチャリティコンサート

宮田 頼子

MJCチャリティコンサートは10月2日、第12回を以て最終回となりました。

第1回から4回までは学習センターホールで、第5回以後は文化センターの小ホールでと24年間、隔年ごとに晴れやかに開催してきました。

毎回3部構成のプログラムです。今回も第2部は戸川夏子先生構成でオペラハイライトと澤野先生の歌曲でした。

澤野先生は喉の治療後、日も浅く、ご体調も完全でない為、第1回奥田良三賞を受賞された当時のDVDや「題名のない音楽会」での黛一郎さんとの対談などの映像、音響で再現してくださいました。その素晴らしい歌声に、感動し涙が出てしまったという参加者の感想も頂きました。

チャリティコンサート第1回開催は、平成5年です。澤野先生はそれ以前の平成元年頃から、故上西名誉会長の当時の健生会のボランティア活動に共鳴して、健生会会員の為の「練馬シルバーコーラス」を発足しました。

通算30年近い合唱指導は、テレビドラマで人気の主題曲なども多数取りあげて、講習会を開き、地域の中高年者を元気に導いて下さいました。

又、チャリティコンサートを開催する度に、江古田明和会の各施設に、寄付を欠かしませんでしたから、2年前のコンサートには、明和会理事長に就任された小池ゆりこ代議士も壇上で応援のスピーチをして下さり、素晴らしい合唱サークルの発表会でした。

明和会の元気な青年達は舞台装置などのお手伝いをして下さり、各施設の方々の手作り品の販売などもありました。

健生会会員のお手伝いも、初代副会長の占部育子さん時代から続いています。健生会のトレードマークの真っ赤なエプロン姿で、出演者へのお弁当配りや、開演時間後の受付を担当しました。

4半世紀以上続いたMJCのコンサート活動は終わってしまいましたが、今後は「MJC友の会」形式で楽しい行事も催して下さいます。先生方の選曲が良いという評判のレッスンが末永く存続されますよう祈っています。



中澤利佳子先生・澤野郁子先生・澤野詩織様・澤野重昭先生方に花束進呈



MJC 実行委員会代表 三牧都布子様へ中澤利佳子先生より花束進呈

写真提供：シルバー・コーラスの荻原様のご主人が撮影したものです

## ● 9月例会報告

岡田 陽子



九月三十日、ココネリホールで、豊玉保健相談所の保健師である橋本明美さんに「夏の疲労回復の食事について等のお話」を講演して頂きました。参加者は二十三名。

夏バテの回復のための栄養のお話だけでなく、食事は楽しくするのが良いことや、健康のため必要なこと全般にわたるお話を頂きました。(健生会ニュース6月号でも解説いただきました)

あらためて、主食、主菜、副菜とバランスよく三食食べることが必要と学びました。

あと、野菜は一日350グラム摂る必要は頭に刻みつけられましたが、なかなかたいへんですね。今回の講演で玄米の方が食物繊維が豊富で好ましいというお話を聞いたので、先日お弁当を選ぶ時、とっさに玄米を選んでいました！やはり聞くと実行しようという意欲が湧きます。

間食が多く不規則な食事なので、今回のお話を聞き、ちよつと食生活を変えようと思っています。

●シネマクラブ報告

村松 千鶴

十月十三日、ユナイテッドシネマ豊島園で「校長先生と迷い猫」を観ました。参加は13名。

元中学校の校長、偏屈で堅物。

そんな先生の家に訪ねて来るのは、亡き妻が餌を与え可愛がつていた三毛猫ミイ。猫が好きではない校長先生は追い払おうとするが、ミイはどんなに追い払おうとしても毎日やって来て妻の仏壇の前に座っているのです。

しかしある日ミイが姿を見せなくなる。心配になり捜し始める。ミイによって救われていた他の人達と共に猫捜しをしていく中で、頑固な心が変化していく。

なくしてからでは伝えられない事。必死にミイを捜しまわる校長先生。名優イツセー尾形、名猫ドロップによる、コミカルで温かみのある映画でした。

各自がお弁当を買って向山庭園へ行き、美しい庭に面した和室で昼食を食べながらゆっくりと映画の感想などを語りました。庭園を散策し、解散となった。



《健さんの試写室便り》

第40回 高田 健治

「ヒトラー暗殺 13分の誤算」

1939年11月18日、恒例のヒトラーの記念演説が何時もより13分早く終わった。その直後仕掛けられた時限爆弾が爆発、計画は緻密かつ大胆でゲシュタポは英国諜報部の関与を疑った。だが逮捕されたのは36歳の家具職人で彼一人の犯行と主張、犯行日までの彼の人生が紐解かれていく。やがて恋と音楽そして自由を謳歌していた男の驚愕の信念が明かされる。戦後70年を経て明かされるドイツ政府が隠し続けた衝撃の感動実話。

独の誇る若手俳優クリステイアン・フリーデルが高潔な演技。監督 オリバー・ヒルシュピーゲル

10月下旬公開 星5つ

「私はマララ」(ドキュメンタリ) 17歳の少女が世界を変えようとしている。女子が学校へ行くことを禁じるタリバン政権を批判するブログを書き続けたために、15歳の時に下校途中のバスの中

で銃撃され重傷を負う。カメラは最愛の娘の死を覚悟した両親を追う。英国の病院で奇跡的に回復したマララは再び立ち上がる。女子が教育を受ける権利を訴え闘う姿に胸が熱くなる。2014年ノーベル平和賞を史上最年少で受賞。

米 監督

デイビス・グッゲンハイム

12月11日公開 星4つ

「クロスロード」

カメラマン助手になったものの目標の見えない沢田は自分を変えようと海外協力隊に飛び込む。訓練所でボランティア精神を地で行く羽村と出会うが何かと対立する二人だ。フィリピンに派遣されることになった二人、沢田は仕事に不満を抱くが羽村は田舎でのどじょうの養殖を続ける。それから8年、協力隊での体験が二人をどうかえたのか？震災後の東北での再会に思わぬ答えが待っていた。

沢田役をEXILE黒木啓司

が初主演、魅力的なデビューでこれからが期待される。ボランティアとは何かの本質を問う社会派ドラマだ。東映

監督 すぎき・じゅんいち

11月28日公開 星4つ

▼お知らせ

◆「まゆの会」

日時 十一月二日(月) 十三時

場所 豊玉リサイクルセンター

多目的室

作る物 干支「羊」

持ってくるもの

ハサミ・ボンド・ペンチ



◆「歩こう会」 担当 岡田陽子

新宿御苑を散策

菊花壇が彩る日本庭園を中心に

▽集合 11月14日(土)

朝8時 大江戸線練馬駅改札口

▽コース 国立競技場前駅→新宿御苑(千駄ヶ谷門から)

\*入場料 二百円

▽大雨中止 小雨は決行

(昼食は 御苑内のレストラン)



「10月役員会報告」

5日(月) ココネリ・多目的室2

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

★9月30日 鈴木栄養士の例会は、野菜を沢山、塩分控えめなどを特に強調した話だった。

★10月2日 MJCジョイントチャリティーコンサートの感想は会場の方々の声として、各グループの選曲もよく素晴らしかったとのコメントだった。この形式(文化センターに於いて)は最終となったので、健生会として先生に、今までの御礼の気持ちで、ささやかな贈り物を青木会長が当日届けた。

★10月28日(水) バス旅行は佐原方面に決まり、只今募集中、役員も皆さんに声かけをする。

★11月20日(金)馬場医師による「認知症について」の例会の場所はココネリ研修室1

11月1日(日)の区報に掲載。できるだけ大勢の会員に受講していただき、後期高齢を元気で楽しみを持ち輝いて生きていただきたい。

い。

★健生会案内チラシについては先月同様内容を検討継続中。

★田柄小学校より連絡があり昨年と同じような内容(戦争体験と伝承遊び)で健生会と3年生の交流会を持ちたいとのお話があり、12月6日に決定。

★江古田明和会の評議員の一人に健生会からは菅原が決まる。

★12月の発送者の慰労会について検討中。担当内田(稚)

★10月の日帰りバス旅行の申し込み者の確認、もう少し人数を集めたい。

★11月ニュース内容確認・菅原行事予定の確認・内田(稚)

★11月役員会は2日(月)ココネリ多目的2 司会・岡田

校正 11月23日(月)  
印刷・発送 11月26日(木)

文責 内田(稚)



● ボランティア活動

◆「ニュース校正」 9名

9月24日(木) ココネリ  
青木玲子 内田稚代 菅原美佐子  
保坂武雄 土橋昌子 西山重和  
岡田陽子 中村 清 小坂 茜

◆「ニュース印刷・発送」 16名

9月29日(火) 学習センター  
青木玲子 内田稚代 菅原美佐子  
村松千鶴 西山重和 内田まさ子  
中村 清 今村安江 石毛栄子  
橋本 光 葛谷豊子 高山節子  
嶋木和子 高橋保孝 落合澄子  
八木ふみ子

▼「安心安全ボランティア」

\*10月・南町小学校  
内田稚代 内田まさ子 水野清子

▼「中西つ子ひろばボランティア」

\*10月・中西小学校  
坂根洋子 内田稚代

新会員紹介

安藤 静子 様

▼「おしめたたみ/ボラ」

(10月・小茂根)  
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」  
(10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」  
(10月29日)

豊玉すこやかセンター6階

渡邊一雄 保坂武雄

◆「やすらぎ会」 厚生文化会館

10月9日 出席者 13名  
16日 〃 13名

俳句 中村 清

金木犀の香に咽ている八十路かな  
一人居に黄蝶幸せ持ち来たる  
あけび蔓辿れば故郷の空となる  
夾竹桃のみの大空被災の地  
狭庭にもスーパームーンの

光り満つ

## 2015年(27年度) 11月行事案内

- ▼ 2日(月) 9:30 「役員会」ココネリ 多目的2
- ▼ 2日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター 多目的室
- ▼ 4日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター 視聴覚室
- ▼ 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
- ▼ 7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)
- ▼ 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
- ▼ 13日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 14日(土) 8:00 「歩こう会」練馬駅大江戸線改札8:00集合
- ▼ 18日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター 視聴覚室
- ▼ 18日～19日 「やすらぎ会」和どう温泉1泊旅行・11:30 石神井公園駅の待合室集合
- ▼ 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) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 20日(金) 10:00 「講演会」ココネリ研修室1
- ▼ 20日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」北保健相談所
- ▼ 23日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ 多目的1
- ▼ 26日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 26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
- ▼ 26日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター



### 講演会 「認知症の話」

テーマ: 「まさか、うちの人、認知症になったのでは・・・!?!」  
～ 気付くのは本人ではなく、あなたです～

◆ 講師: 馬場 元毅 脳外科医 日本脳神経外科学会 認定専門医

◆ 日時: 2015年11月20日(金) 10:00～12:00

◆ 会場: ココネリ研修室1 (練馬駅隣接ビル3F)

\* 最近急増し社会問題化している「軽度認知障害」などについて学びます。早期に治療すれば症状の改善が期待でき、あるいは進行を遅らせることが可能とされています。日々の暮らしを輝いて生きるために大勢の方に受講していただきたいと思えます。

\* 会員外の方もお誘い下さい。 無料 問合せ: 090-4063-7545 青木



### 編集後記

時の経つのが年々早く感ぜられ、10月を終えんとすぐ12月がやってくるような気配に驚かされます。

元気で出来るだけ健生会の行事に参加し。明るく過ごしておられる皆様を拝見して役員一同励まされております。

会員の小泉庄三ご夫妻が所属しているNPO法人ホサナ地域活動支援センターE型「シンプルライフ」から現在の状況を知らせるチラシが届き、毎週火曜日の午後10時頃まで、毎週火曜日の午後10時頃まで、お問い合わせの要請がありました。電話は03-6914-6456です。お近くの方、どうぞ寄っていただき、健生会が少しでもシンプルライフのお役に立つことが出来たらと考えています。

秋のバス旅行は当初なかなか定員に達せず、料金設定の段階でもう少し少ない人数にすれば良かったかと担当の村松委員をやきもきさせましたが、健生会の底力、予定の人数に達して行くことができそうです。皆様のご協力、心から感謝いたします。



R.  
A.