

練馬健康と生きがいを語る会

# NPO法人 健生会

## ニュース

No. 371号

2015・12・1

発行：青木 玲子

TEL : 3970-2840

編集：役員会



に、88歳で歌手デビューしよう」と言う程でした。

### 「最後のお見舞いでの笑顔」

実は、パーテイの準備中、胆管癌の診断で即入院、手術を受け、「パーテイの1年延期」を提案したが、ドクターに「大丈夫だから実施しなさい」と言われ実施したが、終わって数か月で再発、全身に転移、治療も出来なくなりました。先生が「大丈夫」と言ったのは「来年は無い」と言う意味だったと悟りました。最後の頃に数回見舞い、明らかに衰弱していても、何時もしつかりと笑顔で「有難う、すまないね!」と言い、病院の看護の人達も理解し、親切にしてくれ、本人も「有難う、有難う!」と笑顔を決やしませんでした。

彼は最後まで、自己実現と社会貢献を全うして逝きました。私は一層納得「生き方と笑顔の目標」としました。笑顔と言っても笑ったり、笑わせたりでなく、ごく自然に、誰とでも年齢、身分、性別、上下関係などにとらわれない自然な態度に学びたい。

### 笑顔は看護する者以上に、

受ける者に大切なのですね。

合掌

### 『追悼 親友のぴんぴんころり』

副会長 保坂 武雄

今回は自身の親友について述べます。彼は、私達より10歳位年長で、会員の高田健治さんとも友人でした。

#### 「健康と若さの目標」

だった彼が、9月に87歳で逝きました。



1950年代初め、卒業と同時に伊勢丹に入社、今の押しも押されもしない店の基礎作りに参画しました。70年代初め、西武百貨店の堤清二社長に請われて転職と言う特異な経歴の持ち主です。そのセンスは抜群で、販促企画を担当、全国を飛び回りフランス、イタリア、中国等多くの国を巡る行動派でした。ファッションに偏りがちだった百貨店を「総合生活ストア」とした堤氏の考えと彼の考え

や行動力が一致したのです。彼は売場より販売促進や催事が専門でした。一例ですが今も続いている「西武骨董市」は88年に岩崎絢昌さんと彼の協力でスタートしました。地方の時代の先駆け「全国101村展」等も大反響でした。

#### 「全てに興味、多くの友人」仕事

も遊びも疲れ知らずでした。そして定年後に一層輝きます。80歳を過ぎてゴルフをし、各地、各業界に多くの知人が居り、上のイラストは彼の還暦祝いに山藤章二さんからのプレゼントです。海外要人ともすぐに溶け込み、サンローランやソニアリキエル等、世界の要人達にも頼りにされました。

#### 「ウクレレ・ボランティア」彼は

83歳頃と85歳の頃2度、転倒し大けがを負いますが信じられない早さで復帰します。その頃からウクレレを抱え、昔の仲間のハワ

イアン・グループに入り熱中して3〜4グループに所属、老人ホームや井の頭公園などで、週3、4回も演奏「観客は何時も俺より若い人・・・」と言っていました。病知らずだったのが心臓の調子が悪く、バイパス手術を受けて、すぐ復帰「血液の通りが改善したので音域が広がった」と喜んでいました。

#### 「数え88歳の米寿祝いでの朗々とした歌声」

87歳になる時米寿祝のパーテイを行いました。コシノジュンコさんに発起人代表をお願いし、青山のお店を貸して頂き、150人の友人で祝いました。三つのハワイアンバンドや、彼の娘さん朝吹里香さんのモダンダンス、サックスの三四郎さん等大勢が友情出演しました。三四郎さんのサックスで彼が歌った「鈴懸の道」は朗々として割れんばかりの拍手、三四郎さんは「素晴らしい、一緒

## ■健康だより

### 唾液と口渇



薬剤師 岡田 陽子

薬の副作用に「口渇」、つまり口の渇きが起ることがあります。

風邪薬、血圧降下剤、胃腸薬、睡眠薬、抗うつ剤などで見られます。

実は、薬剤師として薬の説明をするとき、この「口渇」については軽んじていたなど反省しています。(出血、低血糖、気管支収縮という副作用には随分注意するのに比べると、口渇の説明は至らないものだったと感じています。)

反省のきっかけは、豊玉保健相談所の保健師・歯科衛生士の方々の寄稿&講演でした。食に関し色んな観点を知って、「唾液の力」を見直し、勉強し直しました！

傷口につばをつけるように、唾液は殺菌力があります。(ヒスタチン、ラクトフェリン、免疫グロブリン等の、殺菌・抗菌成分が含まれています。)インフルエンザワクチンやうがいにはインフルエンザを防ぐ力はありませんが、唾液がインフルエンザウイルスを防いでくれます！

唾液が減少し口内が乾燥すると、食べかすが残ったり雑菌が繁殖し

やすくなり、虫歯や歯周病につながります。また、乾燥すると喉の粘膜のバリアが壊れて、ノロウイルスやインフルエンザウイルスが細胞内に侵入しやすくなります。

そして、唾液の中のペルオキシダーゼ酵素には、発がん物質の活性を低下させる力があります。食べるときによく噛んで唾液と食べ物がよく混じること、消化に良いだけでなく、有害成分の発がん性が抑えられます。(果物・野菜などビタミンや食物繊維を多く含む食べ物を一緒に摂ってよく噛むと、更に抗がん作用が高くなります。)

薬剤師として注意しようと思っただも、一点の「唾液の力」は、胃酸の逆流を防ぐ力でした。逆流性食道炎患者さんの唾液量が少ないとの研究結果もあるとのこと。

では、口渇を防ぐにはどうすれば良いでしょうか？

まず、副交感神経が働くことサラサラ唾液が作られるので、リラックサスが効果的です。唾液が出るように足裏マッサージをしている歯医者さんもあります。(入れ歯を合わせるにも唾液が大事とのこと。)

また、顔のマッサージやお口の体操で、唾液腺の刺激をします。

食べ物をよく噛むことも大事です。口呼吸やエアコンなど、口内乾燥につながる原因があるときは、その改善が優先です。

薬が原因の口渇がひどいのは、別の薬に変更できる場合と、治療目的から変更できない場合があるので、医師か薬剤師に相談下さい。ちなみに、唾液が出ない状況下に、サリベートという人工唾液が医薬品として出ています。(シエーグレン症候群と放射線照射による唾液腺障害が適応)

私は薬をお渡しするときは、薬の副作用や病状としての口渇について気をつけていこうと思っっています。健生会会員の皆さんもぜひ、唾液が十分かチェックし、唾液がたくさん出る口体操するのは如何でしょうか？

## ●秋の日帰りバスの旅

西山 重和



今回は「伊能忠敬と神谷傳兵衛を知る」が副題のバスの旅。10月28日(水)、香取を目指し定刻に出発。参加者34名の願いが通じたのか、予報は覆り天気は晴れ。

伊能忠敬は、現役を退いた後、55才から70才まで、全国を歩き回り、実測の日本地図を初めて作った人物。その15年間で歩いた距離は、延べ4万キロメートルと、実に地球一周分に相当。まさに有益な老後を送った偉人。

神谷傳兵衛は、酒販で財を成し、牛久に「シャトーカミヤ」を竣工、日本のワイン王と呼ばれた人物。

バスは、都内を抜けるのに手間取り、30分遅れの10時半に香取神宮へ到着。全国4百の香取神社の総本山、かつ上古より伊勢・鹿島と並び「神宮」と称された格式ある神社。まっすぐ伸びた杉の高木は、「神宮」の形容にピッタリ。参拝後、全員で記念写真を撮り、水郷「佐原」へ。

到着後、保坂副会長の知り合いが営む料亭「千よ福」で昼食。それぞれに形の違うお重に盛られた懐石は、非常に美味。「如で落花生」は大変好評で、予定を変更し道の駅に立ち寄り、皆で爆買いした程。「江戸優り」とも呼ばれ、水運で栄えた小野川沿いの町を、皆思い思いに散策。古い町並みに「ちゅうけいさん」と慕われた伊能忠敬の足跡を偲び、牛久へと向かう。

「牛久大仏」は120メートルと世界一高いブロンズ製の仏像。車中からこの大仏を仰ぎ見、日本初の本格的ワイン醸造場のある「シャトーカミヤ」へ。

生憎、国指定重要文化財である瀟洒な本館は改装中で、見学は出来ず、ワインやデンキブランを試飲。デンキブランは、かの浅草の「神谷バー」で100年前から供されている飲み物。ブランデー、ジン、ワインキュラソーに、菓草をアレンジした日本生まれのカクテル。度数は強いが、昔の香兵衛には大変懐かしいお酒。

帰りは車中でビンゴに興じ、練馬へは30分遅れの7時に帰着。それぞれにたくさんのお土産と楽しい思いを抱え帰宅。今回の旅は、心地よい疲労感と知識欲を、私にもたらして呉れましたが、皆さんは如何でしたか？  
次回も是非ご一緒しましょう。



## ● 江古田明和会との交流会に 参加して

土橋 昌子

11月2日(月)コネリホールに於いて、江古田明和会と健全会との交流会が行われました。

朝から雨でしたが、健全会役員は全員参加しました。

最初に明和会理事長の、小池百合子氏の挨拶があり、これからも健全会と明和会との絆を深めて、交流を続けていきたいと思います、言うお話がありました。

明和会の方々は普段あまり話をする機会がないのですが、美味しいお弁当を頂きながら、初めて色々な方々と話が出来てとても、楽しいひと時を過ごしました。

それからぐらぐらゲームをしました。段ボール箱の上にビニール傘を逆さまに置いて、その中に新聞紙を丸めてボール状にしたものを、玉入れのように、傘の中に椅子に座ったまま投げ入れるのです。不安定な傘がぐらぐらして、せっかく入れたのに落ちてしまったりしましたが、皆さん童心に返って各テーブルで盛り上がっていました。最後に青木会長からの挨拶がありました。今日の健全会と明和会との交流会はとても有意義で、

素晴らしい会でした。



## ● 歩こう会報告

岡田 陽子

十一月十四日、小雨でしたが参加者は十二名。国立競技場前駅を出て、競技場をぐるっと一回りした。工事の塀に透明になった窓があり、覗くと既に更地になっていました。新しい競技場はどんなものになるのかと話し合いました。

9時、新宿御苑の千駄ヶ谷門へ。今日のお目当ては菊花壇展です。回遊式の公園に七種の菊花壇が独特の様式でつくつてあるのを巡って行きました。御苑の菊花壇は皇室ゆかりの伝統だそうで、素晴らしい菊ばかりでした。私は実は菊という菊人形などが陰気な感じだと思っていたのですが、御苑の菊は晴れやかな感じで良いなあと思えました。

「大菊花壇」は一本一本が大輪

であるのに、全体の揃って咲く美しさを鑑賞するという贅沢な花壇でした。「肥後菊」は武士が精神修養につくつて発達という説明に興味を引かれました。

圧巻は「大作り花壇」です。一株からの620個の花を半円形に整えた姿は見事でした。

菊花壇を堪能後、少し休憩をして、フランス式整形庭園のバラ花壇へ。時季は終りかけでしたが、バラの種類が豊富でした。

岩崎さんの万歩計で既に一万歩を越えていたのですが、せっかくだからと温室にも足を延ばしました。大きな葉が茂り、鮮やかな色の蘭などが明るい景観を作っていました。バナナやパイアの実がなっているのを見るのは何だか楽しい気分になりますね。日本の絶滅危惧種なども展示され、見応えあつたねと好評でした。昼食は御苑の中にあるレストランゆりのきで、私が注文した江戸東京野菜ソバは、歯ごたえがしっかりした野菜がたっぷり美味しかったです。そして「長ネギと内藤とうがらしケーキ」は、唐辛子の香りがして不安になりましたが、食べると、ちよつとスパイシーな美味しいケ

ーキでした！  
江戸時代から内藤新宿の名産の、  
内藤唐辛子を使ったメニュー  
やお土産が色々ありました。  
ちよつと歩き過ぎになりました  
たが、楽しい一日でした。



健さんの試写室便り》

第41回 高田 健治

「人生の約束」  
IT企業のCEO中原は、共に  
起業した親友塩谷を追い出す形で  
決別した彼の死を知り、葬儀の席  
で塩谷の義兄は許してくれない。  
とりなしてくれたのは塩谷の娘瞳  
だった。出来る事は何かないかと  
問う中原に瞳は、年に1度の祭り  
の曳山を隣町から取り戻してくれ  
と頼むのだった。それが亡き友塩  
谷の願いでもあったことと知る。  
中原は交渉にのぞむが、その時彼  
の会社が不正取引の疑いで強制捜  
査を受け全てを失う。曳山祭りに  
厚い想いを寄せ、力を合わせて繋  
がる人達の姿に感動していく中原  
窮地の中で彼は瞳との約束を果た  
せるのか・・・。

竹野内豊、江口洋介が好演、瞳  
役の新人高橋ひかるが見事な

デビュー。西田敏行、ビートた  
けしらが脇を固める。  
東宝 監督 石橋 冠  
16年1月9日公開 星5つ

「黄金のアデーレ 名画の帰還」

ナチスに略奪された伯母の肖像  
画、クリムトの名画オーストリア  
のモナリザと称される「黄金のア  
デーレ」モデルの姪82歳のマリ  
アは自分のもとに取り戻そうとオ  
ーストリア政府を訴えた。駆けだ  
し弁護士ランディの協力を得る。  
2006年米国最高裁の判決が下  
るまで世界が見守る名画の行方、  
法廷での緊張の駆け引きを再現。  
英国女優ヘレン・ミレンがマリ  
アを演じて見事。戦前の美しい  
ウイーンを舞台に実話に基づ  
くドラマ。 米・英  
監督 サイモン・カーティス  
11月27日公開 星5つ

「杉原千畝」

ロシア語をはじめ語学に堪能な  
杉原は各国で活動の後、1939  
年、リトアニアの日本領事館に赴  
任、本国への優れた情報を送り続  
けていた。ドイツがポーランドに  
侵攻、第二次世界大戦となった。  
ナチスに追われたユダヤ人難民が  
日本経由での亡命を希望、日本領

事館にビザを求めて殺到した。三  
国同盟の日本政府はビザ発行を許  
可しない。杉原は自らの危険を顧  
みず独断でビザ発行を決断。戦後  
70年、真実が明かされる。  
唐沢寿明が有能な外交官を、  
支える妻を小雪が好演。 東宝  
監督 チェリン・グラック  
12月5日 公開 星5つ

新年会のご案内

- ◆日時：平成28年1月27日(水)
- ◆会費：3,500円 受付・11:30 開始・12:00
- ◆集合方法：下記の場所又は直接、木曾路小竹店に11:40迄。
- ◆木曾路小竹店：練馬北口バス乗り場ロータリーより送迎バス乗車  
送迎場所に11:00迄に集合(出発)
- ◆恒例により28年度中に90歳・80歳を迎えられる会員に  
心ばかりのお祝いを差し上げ祝意を表します。
- ◆詳しくは1月号にチラシを入れます。予定に入れておいてください。



●お知らせ

- ◆「まゆの会」  
日時 十二月十四日(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」  
持つてくるもの  
ハサミ・ボンド・ペンチ

◆「シネマクラブ」

- ◆「杉原千畝」鑑賞会  
12月15日(火)  
集合：豊島園ユナイテッドシネマ  
1回月上映時間の十分前 確認  
鑑賞後、向山庭園にて各自持参  
のお弁当を食べ、健さ  
んを中心楽しく話し  
合います。
- 申し込み、問い合わせ 村松  
携帯 090-1448-0333

- ◆「歩こう会」は12月〜3月迄  
お休み致します。 小坂 茜

\*新会員紹介

- 羽 沢 奥津 優 様
- 桜 台 木村百合子 様
- 富士見台 中田 静子 様

「11月役員会報告」

2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 岡田 陽子

★2日の役員会は9時半より始め11時半から始まる明和会との交流会に役員全員出席した。ココネリホールで行われた。

★10月28日のバス旅行の感想は、香取神社は菊まつりの準備をしていた。数日後の開催で見ることができなかった。扇子型とお城をかたどった菊は飾ってあり今まで見たことがないデザインで素晴らしい作品だった。佐原は昔の家屋が沢山残っていて風情がありゆっくり散策出来た。

★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

当日の担当を決めた。案内の用紙を作り1Fと2F・3Fと、持つて立ち、案内をするようにする。

11月1日(日)の区報に掲載された。できるだけ大勢の会員にも受講していただき後期高齢期を元気で楽しみを持ち、過ごして頂き

たい。

★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話があり、12月10日に決定。学校から要望書が来ているので担当を決めた。

★来年度第6回「みんなのおんがくかい」開催について助成金申請期間が12月15日から1月15日迄なので内容を決めて申請用紙に書けるように検討している。プールの部門については能狂言、歌、サックスの推薦がある。日時については土曜日をトライしたい。

★ニュース發送手伝い者の出席した人の名前を漏れ防止のため、ノートに記入することに決めた。

★1月新年会場は「木曾路」に決まる。

★12月ニュース内容確認・菅原 行事予定の確認・内田(稚) ★12月役員会は7日(月) ココネリ多目的2 司会・小坂

校正 12月21日(月) 印刷・發送 12月25日(金) 文責 内田(稚)



● ボランティア活動

▼ ニュース(割付・校正) 9名  
10月22日(木)

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  
中村清 小坂茜 内田まさ子

▼ ニュース(印刷・發送) 15名  
10月29日(木)

西山重和 村松千鶴 菅原美佐子  
中村清 土橋昌子 内田まさ子  
嶋木和子 高橋保孝 八木ふみ子  
葛谷豊子 高山節子 市原澄子  
落合澄子 今村安江 橋本 光

▼ 「安心安全ボランティア」

\*11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」

\*11月・中西小学校  
坂根洋子 内田稚代

▼ 「おしめたたみ/ボラ」

(11月・小茂根)

鷺池聡子 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」

(11月13日)  
豊玉すこやかセンター6階  
カレーライス・30人分

鷺池聡子 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」

(11月26日)  
豊玉すこやかセンター6階  
渡邊一雄 保坂武雄 青木玲子

▼ 「やすらぎ会」 厚生文化会館

11月13日出席者 14名  
20日 〃 11名

18〜19日・和どう温泉一泊  
参加者 10名

俳句

中村 清

やわらかき妻のパーマや今朝の秋  
貧富の差嘆きて喰らふ秋刀魚かな  
一步一會黄蝶が運ぶ幸福を  
健さんの逝きて一年秋想い  
地酒飲む焼いか肴に秋宴

## 2015年(27年度) 12月行事案内

- ▼ 2日(水) 13:30 「シルバー・コーラス」生涯学習センター視聴覚室
- ▼ 4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
- ▼ 4日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 5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)
- ▼ 7日(月) 10:00 「役員会」ココネリ 多目的2
- ▼ 10日(木) 10:00 「田柄小学校と交流会」練馬駅北口、文化センター前、集合(車で学校へ)
- ▼ 11日(金) 10:00 「きらら生活支援昼食会」豊玉すこやかセンター
- ▼ 14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(火) 「シネマクラブ」1回目の上映する時間の10分前に豊島園ユナイテッドシネマ集合
- ▼ 16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(金) 10:00 「練馬健康連絡会」大泉保健相談所
- ▼ 18日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 21日(月) 10:00 「ニュース校正」ココネリ 多目的2
- ▼ 24日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 24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
- ▼ 25日(金) 9:30 「印刷・発送」生涯学習センター
- ▼ 26日(土) 8:00 「大江戸花めぐり」練馬駅大江戸線改札口集合 時間厳守



### 大江戸花めぐりカルチャーのお誘い

～ 日本橋三越前から大手町～

\*市川先生と銀座線 三越前駅 改札口 午前9時・合流

◆日時: 12月26日(土) 申込締切日 12月15日(火)

◆集合場所: 練馬駅・大江戸線改札口 午前8時集合 時間厳守

◆歩く行程: 熙代勝覧・絵巻—長崎屋跡—伝馬町牢屋敷跡—小津和紙博物館—  
—コレド室町—日本橋—1国橋—大手町

◆昼食: 大手町 マレンマ

◆参加費: 3,500円(昼食代・記念写真代・テキスト代・郵送費)

◆申込先: 03-3991-7620



当日・参加費3,500円を封筒に入れ〒・住所・氏名・電話番号又は携帯番号を記入して持参下さい

#### 編集後記

今年もあと1カ月余でお終いですね。光陰矢の如しとは良く言ったものです。

役員会ではもう来年の行事予定について話し合いを持ち始めています。「みんなのおんがくかい」会場は幸いなことに5月7日の土曜日を予約することが出来ました。プロの部門の出場者について検討中です。皆様にワクワクするような音楽会を提供したいと考えています。

1年の終わりにはいつもボランテニアをしてくださっているグループにお礼参りをしたいと思うのですが、なかなか実現できず、申し訳なく思っています。

今月号の巻頭言は保坂さんが親友を天に送られた事を心をこめて書いてくださっています。又役員でもあり、薬剤師である岡田さんが健康便りに普段あまり考えたことのない、「唾液について」の文を寄せてくださり、目からうろこでした。健生会役員会には実に多彩な方々で満たされ、西山さんのバス旅行記、土橋さんの江古田明和会との交流会の記事はそれぞれ心を打つものがありました。

R. A.