

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

No. 372号

2016・1・1
発行：青木 玲子
Tel : 3970-2840
編集：役員会



新年を迎えて

健生会会長 青木玲子

12月もあと20日ばかりで終わりという日にビックニュースが届きました。3年越しで応募していた大和証券福祉財団からの助成金採用通知でした。何に對してかと言っと、保坂副会長が長年奮闘してくださっていた健生会独自のホームページ作成に對してです。申請書記人は西山重和さんがしてくださいました。30万円いた

だけの事になりました。助成金を使ってホームページが出来ると会員相互の連絡の充実、区民の皆さま、又全国の皆様に健生会活動を知らせることが出来、賛同者も得られ、会員数の増加につながると考えています。ホームページを独自で作ることはなかなか

か難しいものがあり、専門家に最初の段階では作っていただくことが可能になったのです。更新費用などもかかります。大和福祉財団には選んで戴いたことを心から感謝したいと思っています。

12月21日には東京駅近くにある財団に赴き、贈呈式に出席し、福祉財団のお歴々の前で各代表は3分間程度の団体の活動内容の紹介をしなければなりません。あまり体調は良くなかったのですが、無事済ませることが出来ました。是非一度皆様に証書をお見せしたいと思います。

新年の1月7日には区が主催する賀詞交歓会が豊島園であります。今までも上西会長のころから、出席した覚えがありません。健生会は単なる福祉団体でもなく、高齢者団体だけでなく、健生会ってどんな会ですかと聞かれると一口

に伝えることは難しいのです。違う言い方をすればどの範疇にも入らない独自の会という事が言えるかと思えます。練馬区関係の会でもありません。それで今までお招

きがありませんでした。先日意を決して区役所の総務課に行き、「日ごろお世話になっている区の関係者、社協の方々、NPO支援センターの皆様」に新年のご挨拶が出来るのなら、是非賀詞交歓会に伺いたい」と申し出ました。「どうぞいらして下さい。健生会！どこかで聞いたような気がするなあ」と言われました。健生会に對する世間一般の認識はその程度なのだという事も良く分かりました。保坂副会長、内田副会長、私の3人で出かけたかと思っています。

今度の事は自分の代だけの事を考えていたら、多分総務課には行かなかったと思います。私の後

をいつかはどなたかが継いでくださるわけですから、きちんと区にも認めていただく道をつけておきたいと考えました。

話は変わりますが、新年にあたってここ数年のニュースを読み返してみました。「話のひろば」には4年前には多くの皆様の投稿がありました。暫くお願いしていませんので会員の皆さまどうぞ奮って投稿をお願いいたします。そろそろ書きたいなあと思っている方が沢山おいでになるのではと期待しています。会員の色々なお名前が載っているニュースはとても新鮮に見えました。

また巻頭言も内田稚代さんはニュース担当で大変だからとお願ひしないできましたが、本年からはそろそろお願いしたいと思いませんし、若手の西山さん、村松さんにも新風を吹き込んでいただきたいと考えています。小坂さんにも世界旅行の感想など巻頭言に書いていただきたいですね。

まだまだ至らぬこと多く、皆様に助けて頂かないと進むことが出来ません。

今まで通り本年もよろしくお願ひ申し上げます。



謹んで新年の

ご挨拶を申し上げます。

皆様のご多幸とご健勝をお祈りすると共に本年もどうぞご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

平成28年 元旦

NPO法人健全生会・役員一同

顧問 渡邊 一雄

会長 青木 玲子

副会長 保坂 武雄

副会長 内田 稚代

事務局長 西山 重和

会計 菅原美佐子

会計 村松 千鶴

事務局 宮田 頼子

小坂 茜

土橋 昌子

内田まさ子

岡田 陽子



健康便り

健康長寿の秘訣研究会

松島 勇次

一番なりたくない認知症、WH0 (世界保健機関) の発表では、2013年世界の認知症患者は3500万人以上、毎年770万人以上が発症し、2030年には2倍の7000万人以上の予測です。根治薬が無く、ワクチンの開発も暗中模索の現状で、アメリカ国立衛生研究所 (NIH) が認知症予防に効果がある生活習慣を提唱し注目されています。

「予防のための八つの生活習慣」

1、「運動習慣をつける」 Ⅱ早歩き程度のウォーキングを30分、週に3回以上している人はしていない人に比べ、アルツハイマー発症率が50%も低い。

2、「高血圧の改善」 Ⅱ高血圧治療が、寝たきり老人を増やしています。高齢者では、高血圧よりも下げ過ぎの方がリスクになっている。3、「人的交流を増やす」 Ⅱ人間関係の広さが認知症になるかどうかの分かれ目です。コミュニケーションが脳に良い刺激になり、脳内で神経細胞が新生します。広く交友関係を保つ事、家族のつながり

が特に大事です。

4、「糖尿病の改善」 Ⅱ糖尿病患者はアルツハイマー病のリスクが4、6倍、アルツハイマーはⅢ型糖尿病とも言われる程密接な関係です。5、「適正体重の維持」 Ⅱメタボは糖尿病や動脈硬化の原因です。40代でBMI (体格指数) 25〜30の人はBMI20〜25の人と比べアルツハイマー病のリスクが1、7倍です。

6、「バランスの良い食事」 Ⅱ海外では地中海食が認知症予防食として推奨され、抗アルツハイマー食と呼ばれています。その理由、

① 鶏肉や魚中心 ② 野菜、豆類、イモ類など食物繊維やビタミン、抗酸化物質 ③ オリーブオイル使用 ④ オメガ3を含む青背魚の摂取 (オメガ3は血栓を溶かし、脳に有毒なアミロイドベータやタウの蓄積を防ぎ、細胞の老化を防ぐ) ⑤ ナッツ類摂取 ⑥ 家族が食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする。

8、「うつ病の改善」 Ⅱうつは薬では治りにくいので、まずは腸の改善が有効、脳腸相関と言って腸と腸はつながっていて、腸の具合が良いと脳も正常に機能し、幸せホルモンのセロトニンが活性化し、うつになりにくいのです。



● 例会報告 11月20日 (金)

宮田 頼子

講演会「うちの人の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」

脳神経外科医の馬場元毅先生に認知症のお話をして頂きました。

健全生会会員46名、会員の友人30名、区報を見て来た方20名と、予想を上回る参加人数でした。長寿社会の現代では、認知症患者は年々増加しています。

まず認知症について医学的に説明を受けました。症状が軽いうちに周囲が発見して認知症専門医を受診するのが望ましいとのこと。軽度の認知症予備軍の症状は、A新しい事を記憶に留められない B複数の事柄の実行が出来ない

最後までやり遂げられない。

C 普通に出来た仕事にミスが多い
D 通いなれた道で迷ってしまふ

E 鉄、箸の使い方が分らなくなる
右の症状が軽度るときに家族
が互いに気付き合う事が望ましい。

認知機能障害が進んでゆく過程には症状の違う状態が見られる。

① アルツハイマー型認知症

前頭側頭型認知症、特殊な物質が海馬、側頭葉などに蓄積し、海馬や大脳が萎縮する。

② 血管性認知症

脳梗塞や脳溢血等が原因で記憶障害、頭痛、めまい、失語の症状。

予防法は、良い生活習慣を心がける。食事療法、運動療法、趣味、レクリエーション、ニュースに関心を持つなど、活動的な日常生活を楽しむ事。但し無理はしない。

③ レビー小体型認知症

独特の精神症状。身体動作の緩慢。
① ③の症状については、現時点では明らかな予防法はない。

認知症には血流改善などで進行を防止する薬もあるが、家族が早期に気付いて、医師に相談し、対応してあげるのが大事とのこと。

個人的な話ですが、夫が半月毎に診察を受け薬を貰っています。

ここ3年間は殆ど「変化なし」と言われますが、近所に住む息子がたまに「目の表情が強くなってる、薬は続けた方がいいよ。」と励ましてくれます。これが夫は余程嬉しいらしく、効き目があるようです。夫の症状はもつと進むのか、治る事もあるのかと考えたりもしますが、今回の講演にあったように無理のない生活を心がけています。

.....



● 田柄小学校昔遊び交流会

報告 菅原美佐子

田柄小3年生との交流会が、3年前から続いており、今年は12月10日でした。役員6名、会員4名と元田柄小副校長をなさっていた小山内さんの11名で伺いました。80名の子供達が、図書室に集まり私達を迎えてくれました。子供達の歓迎の言葉の後、会員2人の戦争体験の話に入りました。

初めは安藤静子さんが5才の時に川崎で空襲に遭い、住んでいる家が全焼して防空壕に避難した話をしました。そして食べ物もとても不自由した事等を5年生の時のお孫さんに話したら、お孫さんから戦争はいけないという手紙をもらったと、それを皆さんの前で読んでくれました。

内田まさ子さんは小学校5年生の時、浅草松屋で東京大空襲にあいました。戦火の中お母さんと命からがら逃げた時に、火の粉を払う為の防空頭巾がすぐ役に立ったと話されて、当時の防空頭巾を再現して子供達に見てもらいました。子供達は、お二人の話を真剣な眼差しで聞いていました。話の感想の中に戦争に対して人が死ぬことが怖いととらえている子供もいて、戦争の本は読めないそうです。今の平和な日本に育っている子供達に、70数年前の悲惨な戦争の事がほんの僅かでも分つてもらえたのだと思っています。

★ 昔遊びの感想

【かるた】皆で決めたルールに基づき楽しく遊んだ。ことわざかるただったが、皆よく知っていて遊びやすかった。

【折り紙】12月はクリスマスを祝って賑う時期なので、折り紙でサンタさんを折り、目鼻も書き、綿を雪に見立てて貼り、下げる紐をつけ完成。もう一組は折り紙、3枚で三角形を立体的に組み立て、子供たちは完成作品を見て嬉しそうだった。

【おはじき】ルールを教えてあげると、子供達もよくわかって楽しく遊べた。

【お手玉】うさぎとかめの歌に合わせて2個使いで遊んだ。歌の途中で落としたり子供もいたが、お手玉を上げるタイミングを教えてあげると上手に出来る様になった。

【だるまおとし】なかなか面白い子供が多かった。前回は少人数なので細かく教えられたが今回は多数で、一寸教えるのが大変だった。子供たちの喜んだ顔があり教えがいがあった。

【あやとり】多数の子供達が来て紐が無くなるくらいだった。出来なかった子供も出来る様になると嬉しそうにして、自分も楽しませてもらいました。

【ベーゴマとコマ】子供達は紐が上手に巻けないので、巻き方を手伝い、巻いて回せるようになると

大変喜んでいました。3年生には難しいのではと思った。

【福笑いと双六】双六は角力双六だった。福笑いは「ひよっこ」は人気がなく、「おかめ」をやりがり大笑いして楽しそうだった。

【けん玉】自分より子供の方が上手な子が多くいて、びっくりした。
* 昔遊びはグループ毎に分けて10分位で他の遊びに廻るやり方で、45分間それぞれ遊びました。

最後に全員図書室に集まって、子供達から感謝の挨拶をもらいました。その後二組の教室に分かれての給食の時間。子供達手作りのランチョンマットの上の献立はホットドックとシチュー、子供達と楽しい会話をしながら美味しく頂き、先生や子供達に見送られて学校を後にしました。



《健さんの試写室便り》

第42回 高田健治

「家族はつらいよ」

結婚50年を迎えようとしている夫婦、妻の誕生日プレゼントに欲しいものを聞いて見ると、妻の答えはなんと離婚届！一家に突然降りかかるまさかの離婚騒動に子供達は大慌て、開かれた家族会議では全員の不満が噴出。家族とは何か？滑稽で不完全な人間を温かい笑いで綴る「新山田ワールド」。

老夫婦を橋爪功と吉行和子が好演、西村雅彦、林家正蔵、青井優ら山田一家が総出演。

松竹 監督 山田洋次

3月12日 公開 星5つ

「ニューヨーク」

「眺めのいい部屋売ります」

ブルックリンの美しい景色を一望できる最上階に、画家のアレックスと妻のルースは40年住んでいるが、唯一の欠点はエレベーターが無い事。ルースは年老いた夫の事を考えエレベーターのある住まいに引っ越し、今の家を売ることにしたが、アレックスは納得しない。ルースに再考を促すアレックス、二人は言い合いになる。アパートは人手に渡り新しい家が入るのか、二人の下した決断とは・・・？ 愛し合い、老いてなお未来に希望を持つ老夫婦。美しい街並みを背景に見えたえあり。

大スター モーガン・フリーマンとダイアン・キートンが初共演。 米 監督

リチャード・ロンクレイン

1月30日公開 星4つ

「ブリッジ オブ スパイ」

アメリカとソ連が冷戦状態にあつた1959年ニューヨーク、

アベルはソ連のスパイ容疑で逮捕される。彼の国選弁護人として指名されたドノヴァンは周囲の反対を押し切つて、敵国のスパイでも公平な裁判を受ける権利があると引き受ける。裁判の準備を進めるうち、二人の間に祖国を愛する人間としての理解と尊敬が芽生える。死刑が確定だったアベルの刑はドノヴァンの熱弁で懲役30年の判決をもたらし、5年後、二人に運命の交差する日がやってくる。

米 監督スピルバーグ、脚本

コーエン兄弟、主演トムハンクスと映画作りの名手揃い。

1月18日公開 星5つ

●お知らせ

▼「まゆの会」

日時 一月十八日(月) 十三時
場所 豊玉リサイクルセンター

多目的室

作るもの 押絵(さゝ)

持ってくるもの ハサミ・ボンド

楊枝・手拭き・ピンセット

洗濯はさみ二ヶ

▼シネマクラブ報告

十二月十五日(火) 十名参加。

ユナイテッドシネマ豊島園にて

『杉原千畝』を鑑賞した。リトアニアにある日本領事館で、謀報活動を命じられた杉原は、情報を収集し日本に発信していく。やがてナチスドイツがポーランドに侵入、迫害から逃れようと通過ビザを求めるユダヤ人が、日本領事館へ殺到する。日本政府の命令に背きビザを発行、六千人の命を救った「日本のシンドラー」と呼ばれた外交官・杉原千畝の半生を唐沢寿明主演で描いた見応えのある映画でした。今回の映画鑑賞は、上演時間が前々日変更になり、あわてた事や待ち合わせ場所で会えなくて、ご迷惑をおかけしてしまつた事など課題を残す結果となりました。

「12月役員会報告」

7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
岡田陽子 西山重和 菅原美佐子
小坂 茜 村松千鶴 内田まさ子

司会 小坂 茜

★11月20日例会・認知症についての感想は、内容が良かった。区報に載せたので外部又は知人の参加者が多く会員とで百名近い人数でした。

★11月27日・すのうべる5週年記念へ健全会役員3名出席した。

★12月10日(木) 10時45分〜1時迄、田柄小学校3年生との交流会があるので、交通手段として、出席者は練馬文化センター前10時に集まり、村松さんと濱さんの車で直行する。

★シネマクラブ(火) 杉原千畝の上映時間わかる、9時10分なので集合は9時

★来年度第6回「みんなのおんがくかい」は5月7日(土)に決定
出演は、栢の実・指笛楽友会・練馬シルバーコーラス・ハーモニックサン・ライフは例年通り。
プロの部門については「能狂言」・「サクセスとピアノ」に決まる。

★12月発送者慰労会の人数を確認する。

★青木会長が、おしめたたみ・やすらぎのボランティアを訪問した際、やすらぎよりの要請で高齢化してきたので、厚生文化会館より駅に近い、ココネリにしてほしいとの話が出た。出来るだけ要望に応えたい。

★1月新年会の会場は「木曽路」環七小竹店と決まり、当日の係りを決めた。

★練馬区生涯学習センターの団体届出証、28年から30年迄が届いた。但し来年11月には次年度の申請の為に総会資料・名簿等持参して印鑑をもらう事が必要。
(高齢者マークで施設料が無料となる分)

★1月ニュース内容確認・菅原 行事予定の確認・内田(稚)

★1月役員会は8日(金)
ココネリ多目的1 司会・西山

校正 1月21日(月)

印刷・発送 1月28日(木)

文責 内田(稚)



● ボランティア活動

◆ ニュース 校正

11月23日(月) ココネリ

青木玲子 内田稚代 菅原美佐子

保坂武雄 西山重和 岡田陽子

村松千鶴 中村 清 小坂 茜

内田まさ子

◆ ニュース(印刷・発送)

11月26日(木) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 菅原美佐子

中村 清 土橋昌子 西山重和

橋本 光 葛谷豊子 今村安江

高橋保孝 落合澄子 市原澄子

志村松枝 内田まさ子

▼「安心安全ボランティア」

*12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」

*12月・中西小学校

坂根洋子 内田稚代

▼「おしめたたみ/ボラ」

(12月・小茂根)

鷺池聰子 高村直子 清水マツ子

篠崎玲子 青木玲子 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」

(12月11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

▼「やすらぎ会」 厚生文化会館

12月 4日出席者 11名

18日 〃 14名

昼食の後、お話をしながら、和やかに切り取りと整理をしています。



俳句 中村 清

秋日和無沙汰の友を咎めずに
戦争を知らぬ吾子なり年暮れる
子等集いダルマ落しや冬温し
明るくす八十路を生きて障子貼る
千両を万両と言ひ張るこ隠居

2016年(28年度) 1月行事案内

- ▼ 8日(金) 10:00 「役員会」ココネリ 多目的1
- ▼ 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
- ▼ 8日(金) 12:00 「やすらぎ会」ココネリ・研修室5 各自、お茶持参
- ▼ 9日(土) 10:00 「自彊術」毎週土、桜台地域集会所(環7脇出張所2F)
- ▼ 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 未定
- ▼ 15日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」光が丘保健相談所
- ▼ 18日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター 多目的室
- ▼ 20日(水) 13:00 「シルバー・コーラス」新年会 生涯学習センター
- ▼ 21日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ 研修室
- ▼ 27日(水) 12:00 「健生会新年会 木曾路・小竹店」練馬駅北口 11:00 集合
- ▼ 28日(木) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター



新年会のご案内

- ◆日時：平成28年1月27日(水) 受付11:30 開始12:00
- ◆会場：木曾路(環七小竹店) ☎03-3956-4700
- ◆参加費：3,500円
- ◆集合場所：西武線練馬駅北口バス乗り場ロータリー11:00集合
木曾路からの送迎車に乗ります。
*木曾路店に直接行かれる方は11:40迄にお集まりください。
- ◆申込締切日：1月17日(木)迄
- ◆問合せ先：03-3991-7620
- *参加申し込みは各役員に参加費を添えて申し込みください。



※前日、当日のキャンセルは準備の都合上返金出来ません。詳しくはチラシ参照ください。

編集後記

12月4日(金)おしめたたみとやすらぎ会に日頃のボランティア活動に対するお礼に行って頂きました。

会員がおしめたたみをして下さっている心身障害児総合医療センターは新築で清潔で場所も広く、前に尋ねたところとは全く違っていました。やすらぎ会は未亡人や独り身の方々が集まって毎月切手切りのボランティアをして下さっています。暫くご病気だった大矢芳子さんにお会いすることが出来、大変嬉しく思いました。

新年会では例年通り80歳、90歳になられる方のお祝いを致します。該当される方には内田さんからご連絡が行きますのでどうぞ出来るだけご出席ください。

お会いして直接お祝いを申し上げますことが役員一同の願いです。

暫くお会いしていない皆様、お元気で過ごしてはいかがでしょうか?男性の最高齢は96歳の斉藤雅男さん、女性は95歳の加藤ハツさんです。どうぞ皆様お元気で良いお年をお過ごしください。



R.
A.