

練馬健康と生きがい語る会

# NPO法人 健生会

## ニュース

No. 374号

2016・3・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



### 健生会第32期の事業計画

副会長 保坂 武雄

ついこの間30周年を迎えたと思つたら、2月1日の役員会議題は4月からの第32期事業計画の検討でした。現在、健生会の大きな目標は会員の活動参加率向上と新規会員増加による平均年齢引き下げです。その為、各事業を活性化させ新しい事業のスタート及び広報活動です。継続しているボランティア活動「カレー作り」「おしめたたみ」「切手切り」はきちつと実施されています。比較的新しい企画「みんなのおんがくかい」は第6回を迎え、「大江戸花巡り」「歩こう会」「シネマクラブ」等は一層充実して来ました。「自彊術」は新体制となり、小物作り「繭の会」は新体制準備が整いました。

各役員からは、「いろいろと事業は実施出来たが、平均年齢を下げ、会員数の増加には至っていない」「健生会ニュースへの会員の投稿は、以前よりも減っている」「会員参加率を高めるには事業内容の充実と十分な告知しかない」等の意見でした。来る5月30日の総会で皆さんに諮る予定ですが、準備もあり既に概略を決めている主なものを以下に記します。

健生会ニュースそのものもカラーで見られます。その他タイムリーで詳細な情報を発信出来るし、皆さんの発信したい意見やエッセイなども投稿出来るようになります。

**第二は第6回「みんなのおんがくかい」**です。5月7日土曜日に決まり、プロの部門には一流の方々にお願ひ出来ました。素晴らしい音色のサクソとピアノの演奏及び4人の女性によるお能の舞台です。恒例のグループは練習に励んでいます。ご期待下さい！

**第三は、「なべさん湧くわく講座の10周年記念講演会」**です。渡邊顧問は都内・近県10数か所の区や市で講演を重ねられ、間もなく10年が経過します。青木会長とその情報を得て、渡邊さんに「記念講演会は練馬で！」とご提案しやるからには練馬が最優先とのご理解を頂き、これから計画し盛大

で楽しい会にします。

**第四は「サークル活動の充実」**です。「映画の会」や「歩こう会」は会員が主導、益々充実して来ました。このような企画を増やします。

**「美術散歩の会」**を私をご提案します。最近、極めて興味深い展覧会を観ました。永青文庫の「春画展」、国立博物館の「始皇帝 兵馬俑展」、森美術館の「村上隆 五百羅漢展」等です。18日に練馬区美術館の「歌川国芳とその系脈展」のオープニングへ参加しました。

国芳は奇想の絵師として世界に知られています。武蔵野を描く洋画家で収集家の恵俊彦氏監督です。4月10日迄の会期中、「観賞会」を企画します。是非ご参加下さい。美術館便りも投稿します。

**「お点前の会」** 映画観賞会で向山庭園で話し合っている際、村松役員から、「お点前サークル」を立ち上げてはとの提案がありました。向山庭園の季節毎のたまたまは健生会にはびつたりで、素晴らしい会になる予感がします。覚えのある方、興味のある方は是非ご参加下さい。

**皆様の積極参加が全ての事業を継続させ成功させます。**

## 健康便り

### 風邪薬について



薬剤師 岡田陽子

市販の風邪薬と、お医者さんの処方方の風邪薬の説明をします。

まず、市販の風邪薬ですが、総合感冒薬と言って、熱・頭痛・喉の痛み・咳・痰・鼻水などの症状に効く様々な成分が入っています。

①必ずと言うほど入っているのは解熱鎮痛剤。つまり、体温を下げる痛みを抑える成分です。

②鎮咳剤、つまり咳止め成分もほとんどの風邪薬に入っています。

③アレルギー性の咳や鼻水を抑える抗ヒスタミン剤と呼ばれる成分もほとんどに入っています。

これの副作用で眠気が生じたり、口が渇くことが多いです。

④呼吸を楽にする気管支拡張剤が入っているものもあります。

交感神経を刺激するので、血圧が上がったり、心臓の働きを刺激するので、高血圧の人や心臓が弱っている人は注意が要ります。

⑤去痰剤は痰の切れをよくします。しつこい痰にお勧めです。

⑥抗炎症の成分は、気道の腫れている場合などにお勧めです。

⑦生薬。例えば甘草という生薬のエキス(生薬から抽出した成分)が炎症や咳を抑えたり、胃腸を保護するのでよく入っています。

また、風邪に効く漢方薬として有名な葛根湯(葛根、桂皮、麻黄、芍薬、生姜、大棗、甘草という生薬を組み合わせたもの)のエキスを配合した風邪薬もあります。

⑧風邪で消耗しやすいビタミンや、鎮痛を助けるカフェインが配合されている風邪薬もあります。

市販の風邪薬は、咳や鼻水を特に強く意識したものが出ていますので、店頭で症状を伝えて、合ったものを購入して下さい。

次に、お医者さんが処方する風邪薬ですが、右記のような総合感冒薬は数種しかありません。

その一つ、P.L.顆粒を例に挙げますと、解熱鎮痛剤、抗ヒスタミン剤、カフェインが入っています。

お医者さんは、咳が酷い患者さんにはP.L.顆粒と鎮咳剤を、痰がひどい患者さんにはP.L.顆粒と去痰剤をとという具合に処方します。

このようにお医者さんは症状に合わせて別々の成分の薬を処方するので、何種類にもなり、「こんなにいっぱい飲むの！」と驚かれる患者さん

さんもいますが、患者さんの症状に合わせたものなのです。

そして、市販薬にはないのが、細菌感染を抑える抗生物質です。細菌感染にはよく効きますね。重篤な場合は注射することも。

抗生物質以外の風邪薬は症状を抑える成分なので、症状が治まれば服用を止めていいですが、抗生物質は、効果を出すためには処方された日数分を服用して下さい。

ところで、リゾチームという抗炎症剤やカルボシステインという去痰剤は卵が原料なので、卵アレルギーの方は注意して下さい。

先日、友人が「市販の風邪薬で蕁麻疹が出て、お医者さんで風邪薬を出し直して貰ったらまた蕁麻疹が出た」と言うので、成分を尋ねたら、両方に共通してカルボシステインが入っていましたので、これが一番怪しいから今後避けたい方がいいよと伝えました。

このように風邪薬も注意すべき場合がありますので、疑問点や体調をお医者さんや薬局で話して相談して下さい。



### ● 新年会報告

小坂 茜

一月二十七日(水)に木曾路小竹店で参加者五十二名で新年会が開催された。

まず、青木会長から新年の挨拶があった。元気な高齢者はよく歩き、ボランティア活動をしているので、ぜひボランティアや健生会のいろいろな活動に参加してほしいこと。二年後に三十五周年記念誌発行予定なので、原稿を書いてほしいこと。ニュースを読んでもらったり助成金がおりてHPを作成するので、それを見てもらって会員を増やしたいことなどが話された。

次に、卒寿と傘寿のお祝いの記念品贈呈があった。記念品は明和会・すのーべる作成のセンスのいい手刺繍入り手提げバックで、もらった方もとても喜ばれていた。いよいよ楽しみなお食事タイム

で、ビールや烏龍茶でスペイン語の「サルー！」で乾杯。料理は全部で九品出された。新年会にぴったりの品のいい美味しい物ばかりだった。好評だったのが、牛肉の網焼きと豆乳鍋だった。お腹いっぱいになったところで、余興タイムとなり、和服姿で参加された高田健治さんの「一本刀土俵入り」をプロ顔負けの迫力で歌われ座が盛り上がった。続いて「富士山」「早春賦」「リンゴの歌」を全員で合唱。それからお待ちかねの「ビンゴゲーム」。あちらこちらから「リーチ」の声が聞かれたが、「ビンゴ」の声がなかなか聞かれない。でも、そのうち一番手のビンゴが出て、大きな賞品をもらわれ、大拍手。「なかなか数字が当たらないわ。」のボヤキの声もちらほら。かなりの時間をかけてやっと全員がビンゴとなり終了。

三十五周年記念誌に全員集合写真を撮影した。ここで、保坂副会長の閉会の挨拶。楽しい新年会だった。皆様に、一年で一番うれしかったことやびつくりしたことを書き留めておいて下さい。記念誌に全員の原稿を載せたいとの締めめの言葉でお開きとなった。

### 話のひろば



### 九十七才を迎えて（最近の生活）

齋藤 雅男

私の誕生日は大正八年一月二十日、当時父が九州帝大病院にいた関係で、博多の生まれである。その後父が代々続いていた病院を継いだため京都に移り、中学まで過ごすことになった。長男であることから当然その後を継ぐものと思われたが、生来の機械いじり好きから医者道は弟に任せて機械工学を専攻、昭和十九年早大理工学部を繰り上げ卒業して陸軍に応召し、終戦時には技術将校として、東京府中の陸軍燃料廠で、代用燃料（ブチルアルコール）の製造に携わっていた。

いものがある。戦後は幸い自分に合った鉄道の仕事につくことができ、新幹線や海外鉄道技術協力など、貴重な経験を積ませてもらうことができた。

今年で九十七才となり、足腰も弱って外出には車椅子が必要となつてしまつたが、自宅では介護棒にすがりながら、何とか歩くことができています。幸い胃腸が丈夫なせいか口から食べられることもあり、三年前の長期入院で三十九キロまで落ちた体重を、五十キロ近くまで戻すことができた。

日中は朝三時間、昼一時間、夜二時間の三回ヘルパーのお世話になり、通いの息子や娘たちの介護もあつて、平穏な日常生活を送っている。週二回の入浴は介助者が電動風呂リフターを操作し、自宅で湯船に浸かれるのが何よりである。天気の良い日は車椅子に乗つて喫茶店や買い物に出かけるのも楽しみの一つとなっている。

現在練馬区には、百歳を超える高齢者が二百人程おられるとのことであるが、三度目の東京オリンピック（二度目は中止）を見ることを目標に、頑張っている次第である。



### ▼お知らせ

#### ◆「まゆの会」

日時 三月二十一日(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 花かごとキューピー

持参 ハサミ・ボンド・ピンセット

#### ◆ご挨拶

この3月で「まゆの会」の代表を降りさせて頂きます。

占部さんから急遽代表を受けました。幸い良きアシスタントの方達に恵まれて、干支の西から申まで種々の小物作りで過ごさせて頂きましたが、一昨身体調を崩してなかなか元に戻りません。年齢に勝てませんでした。

後は新しい方がまゆの会を引き継いでくださいます。どうぞこれからもまゆを可愛がって下さい。長い間ご協力有難うございました。

中村千代古

#### ◆歩こう会 4月2日(土)

隅田公園でお花見・お弁当持参  
練馬駅―大門―本所東吾妻橋駅  
練馬駅大江戸線改札 8時集合  
連絡・問合せ先

090・2306・0429

## 4月より繭の会をご指導いただく濱寿美子様のご挨拶

この度青木会長より、繭の会の後任を仰せつかりました。会長は、今私達が練馬区の主催で福祉の勉強をしている、パワーアップカレッジの先輩でもあり、引き受けるからには責任を伴いますので、仲間たちと力を合わせて頑張りたいと思っております。まず心と身体が若返るよう、手と頭を使った作品作りを目指します。例えば、和の要素が光る大島の紐ネックレス、又空き箱が宝箱のよう華麗に甦るカルトナーージュ、お部屋のワンポイント緑のオアシス苔玉造り等はいかがでしょうか。未来の時間を楽しく共有できる繭の会にしたいと思っておりますので宜しくお願い致します。 濱 寿美子



《健さんの試写室便り》

### 第44回 高田 健治

#### 「マリーゴールド・ホテル」

#### 「幸せへの第二章」

元気なシニア男女5人がイギリスから、インドの改装を計画しているぼろホテルにやって来た。ホテルの若きオーナー、ソニーは大改装と恋人との結婚式というビッグ・イベントをかかえている。そこへ改装資金の融資元と思われるダンディな中年男が滞在する。懸命にもてなすソニーだが・・・、ホテルを舞台にユーモアと優しさにあふれた感動作。

英が誇る名優達とリチャード・ギアという豪華キャスト。

英・米 監督ジョン・マッテン  
3月4日公開 星4つ

#### 「モヒカン故郷に帰る」

モヒカン頭の売れないバンドマン永吉は妊娠した恋人を連れて故郷の戸鼻島へ結婚の報告に7年ぶりに帰って来た。待ち受けていたのは矢沢栄吉をこよなく愛する父親治と広島カープ狂の母親春子と、たまたま帰郷していた弟の信二。家族そろったと思えば何時もの一

家総出の親子喧嘩が始まる。なんだかんだ、ありつつも二人の結婚祝いの大宴会が開かれる。その夜治が倒れる。動揺を隠せない5人にも渦巻く「どうする？」治は回復するのか？不器用にぶつかり合いながら離れた時を埋めていく家族が集まれば最強で最高。究極のホームドラマが実現！

東京テアトル 監督 沖田修一  
4月9日公開 星3つ

#### 「人生は小説より奇なり」

ニューヨーク・マンハッタン、39年連れ添って来た中年男のベソとジョージ。ゲイだが念願かなって結婚。だが、同性同士の入籍が理由でジョージは仕事をくびになり保険、年金、住居と現実問題が次々押し寄せ、二人は永年暮らしたアパートを離れ別居を余儀なくされる。社会からの根強い差別と肩身の狭い居候暮らしに押しつぶされながら、ありのままの自分を理解してくれる人達との幸せに改めて気づく。同性婚が合法となつて繰り広げられる上質な大人の悲喜劇。クラシックの名曲が名優たちの共演に花を添える。

米 監督 アイラ・サックス  
3月公開 3星つ

例会 無料

### ◆「シネマクラブ」講演会

健さんが選んだベスト西部劇7

\*荒野の決斗 \*シエーン

\*駅馬車等、素敵な映画と音楽を

楽しんでください。

講師 高田 健治

4月15日(金) 10時~12時

会場 ココネリ研究室1

(練馬駅北口産業ビル3階)

大勢の参加お待ちしております。

問合せ先

☎ 090・1448・0333

### ●シネマクラブ報告

村松千鶴

二月九日(木) 十二名参加

ユナイテッドシネマ豊島園にて

ブラック・スキヤンダルを観る。

マフィアのボスが裏社会でのし上

つていく姿をジョニー・デイツプ

が熱演。一九七〇年代のボストン

政治家・FBIと手を組み、絶大

な権力を手に入れたボスの、狂気

にみちた実話。重たく冷たい雰囲気

の映画でした。

お昼は向山庭園へ。ロビーのお

雛様をしばし鑑賞。お弁当をたべ

差し入れのお菓子やみかんで楽し

いひと時を過ごしました。

「2月 役員会報告」

1日(月) ココネリ・多目的室1

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  
村松千鶴 内田まさ子

司会 土橋昌子

★本日の役員会に4月より「繭の会」のリーダーの濱様とお仲間2名が役員会の見学と挨拶に見えた。

★新年度の事業計画について新しい推進事業などの提案について検討した。

★1月27日(水) 健生会、新年会の感想は椅子席で広くて、料理も美味しかったと好評であった。

高田さんの一本刀土俵入りも皆さんを楽しませてくれてとても良かった。

\*木曾路は食事処でラジカセやマイクを使用できず、挨拶や司会者は大変だった。

\*木曾路からの送迎バスが事故に巻き込まれ、遅れた。連絡が悪く集合時間に来ていた人達はとても寒く申し訳なかった。

\*傘寿(80才) 卒寿(90才)

のお祝い品は、とても好評だった。

★第6回「みんなのおんがくかい」は5月7日(土) 司会者は保坂副

会長に決まる。

プログラム、チラシ、チケット作成は専門家に依頼せず、今迄通り内田(稚)が作ることにした。

★例会、高田さんの「映画の話」講演会は4月15日(金) ココネリ研修室1、10時〜12時と決定した。

★ホームページは現在打ち合わせ中でカッセの専門家の方々と話し合い4月頃には出来上がる予定。

★やすらぎの会、繭の会も今後ココネリを会場としたいので申込方法について検討を重ねた。

★3月ニュース内容確認・菅原

行事予定の確認・内田(稚)

★3月役員会は 3月7日(月)

ココネリ多目的1 司会・菅原

\*校正3月24日(木)

\*印刷・発送3月29日(火)

文責 内田(稚)

● ボランティア活動

▼ニュース(割付・校正) 11名

1月21日(木曜日) 研修室

青木玲子 内田稚代 菅原美佐子  
保坂武雄 西山重和 土橋昌子  
小坂 茜 村松千鶴 岡田陽子  
中村 清 内田まさ子

ニュース(印刷・発送) 18名

▼1月28日(木曜日) 学習

青木玲子 保坂武雄 西山重和  
橋本 光 高橋保孝 菅原美佐子  
葛谷豊子 高山節子 今村安江  
土橋昌子 志村松枝 八木ふみ子  
落合澄子 中村 清 小坂 茜  
市原澄子 石毛栄子 内田まさ子

▼「南町小安心安全」 2月

水野清子 内田稚代 内田まさ子

▼「中西つ子ひろば」 2月

坂根洋子 内田稚代

▼「おしめたたみ」 2月 小茂根

鷺池聰子 高村直子 清水マツ子  
篠崎玲子 菅原美佐子  
大久保晴子 八木ふみ子

▼「きらら生活支援昼食会」

(2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

▼「やすらぎ会」 厚生文化会館

2月 5日 出席者 15名

19日 〃 17名

新会員紹介

豊玉北 竹村 寛重 様

〓寄附 山中 光子 様

山賀 正道 様

誠に有難うございました。

俳句 中村 清

和紙をすく水音に春の兆しあり  
D51に乗って雪野を駆けて見し  
しげる逝く吾は戦を憎みけり  
屋上が試歩の径なり春隣り  
節子逝き山脈静に暮れにけり

第6回「みんなのおんがくかい」  
日時 5月7日(土)

開場 12時30分 開演 1時

場所 生涯学習センター・ホール

\*栢の実合唱団 \*指揮員合唱団

\*練馬シルバー・コーラス

\*ハーモニック・サン・ライフ

プロの出演者

\*野村亮太(サククス演奏家)

\*神崎えり(作曲家&ピアニスト)

\*富田雅子(能狂言師・観世流)

鈴木矜子・野崎美歩・三吉徹子  
(梅若会所属)

## 2016年(28年度) 3月行事案内

- ▼ 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1
- ▼ 9日(水) 13:30 「「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 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
- ▼ 17日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」豊玉高齢者センター
- ▼ 17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
- ▼ 18日(金) 12:00 「やすらぎ会」厚生文化会館
- ▼ 18日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」石神井保健相談所
- ▼ 21日(月) 13:00 「まゆの会」豊玉リサイクルセンター 多目的室
- ▼ 23日(水) 13:30 「「シルバー・コーラス」生涯学習センター
- ▼ 24日(木) 10:00 「ニュース校正」ココネリ 研修室1
- ▼ 26日(土) 8:00 「大江戸花めぐりカルチャー」練馬駅大江戸線改札口 8:00 集合
- ▼ 29日(火) 10:00 「印刷・発送」生涯学習センター会議室1



### 大江戸花めぐりカルチャーのご案内

～・千鳥ヶ淵から日枝神社・～

千鳥ヶ淵緑道—千鳥ヶ淵公園—平川天満宮—清水谷公園

◆日時：**28年3月26日(土)** 練馬駅大江戸線改札  
 昼食は赤坂エクセル東急 8:00集合

◆参加費：**3,500円** (昼食・写真・テキスト・郵送費)

◆封筒に参加費と〒・住所・名前・を書いて入れ  
 当日忘れず持参下さい。

◆申込先：**必ず事前に申し込みの上ご参加ください。**  
 問合せ先 3991-7620

◆締切日：3月18日(木)迄



### 春の日帰り旅行のご案内

～伊豆高原・花の競演めぐり～

◆28年4月7日(木)

練馬区役所前 7:30 分出發

高野台駅ピーコック前 7:45 出發

- \*大室山・さくらの里は桜の競演!
- \*三島大社ではしだれ桜が素晴らしい!
- \*世界遺産になった葦山反射炉も見学
- \*昼食は伊豆高原「花吹雪」にて和食膳  
 ここは元添乗員、一押しのお店です  
 楽しみにしていきましょう!

先着 36名迄 詳しくはチラシ参照ください。 問合せ先 090-1448-0333



#### 編集後記

今月号の巻頭言は保坂副会長が熱のこもった今年の事業計画を書いてくださったっています。独自のホームページ開港も本当に待たれる出来事です。健全会が飛躍していく様子が目に浮かびます。

又シネマクラブも4月には正統派の西部劇を扱う予定ですが、私たちが幼かった頃、ワクワクして映画館に足を運んだことを思い出しますね。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

「話しのひろば」は齋藤さんのご長男の雅之さんが聞き取りをしながらか書いてくださいました。ご家族が近況を知らせてくださる報告も有難く、嬉しいことです。

春の旅行も決まりましたが、日帰りだとしても行き先が限られ、たまには一泊してゆっくりと旅行気分を味わいたいとも思っています。又総会の折など、皆様のご意見をお聞きしたいと思っています。

長い間「まゆの会」をご指導くださった中村千代子さんが引かれるのはとても残念ですが健康に気を付けて戴きたいと念じます。後を継いでくださる濱さん達のグループの作品も目新しく楽しそうですね。



R、A、