

練馬健康と生きがいを語る会

NPO法人 健生会 ニュース

No.3 76号

2016・5・1

発行：青木 玲子

TEL：3970-2840

編集：役員会



「介護の今後」 私たちの行く末

健生会会長 青木 玲子

今、育児や介護の問題が巷の話題として多く取り上げられている事は皆様も良くご存じだと思います。自分が介護される年齢に近づいていると考えるのはある意味、とても辛いことですが、誰もが死を免れないように確実に私の前にも老いが近づいていることを感じています。どのような老後を迎えるのかは一人一人、考えも、生き方も財力も違うのですからお手本と言うのは無い、自分で選択していくしかない、又は選択してもらえない現状におかれるかも知れません。

福祉の勉強仲間たちと福祉の現場を見ようと計画し、一昨年は今日本で一番評判の良い横須賀の

ホーム・ケアハウスなどを見学しました。日本で一番評判が良いとはいったい何が言わせるのか、そうさせるのかと興味津々でした。

そこは海の見える高台のホームでセブンス・デイ・アドベンティスト系の外国人が最初の設立に関与していたことで、一人部屋も10畳近くあり（今まで見たほとんど施設は部屋が狭かった）、そこで働く人たちは、入居者の心に沿った介護を行うよう努め、食事なども伊那食品と提携し自慢の寒天食を提供し、食べる喜びを最後までと考え、且つ近隣の人たちとの交流もあり、町の中で孤立していないことを感じさせ、料金も比較的に安いので、それで評判が良いのだと感じたのでした。

私は今迄、多くの先輩たちのお金のかかる立派なホームにお見舞いに行き、そのどれにも満足す

どころか、あんな所には行きたくないという感想ばかり持っていました。今年三月の最後の土曜日は

パワカレ同期の勉強会で今年は大泉特養、ケアハウス等を訪問しました。ケアハウスは前にも一度オカリナ演奏で尋ねたことのある場所でしたが、現在は社会福祉法人が経営しています。勉強会に出かけたのは日本の介護のこれからについて施設長から話が聞ける事、又ロボットを導入し介護に生かしていると感じたので、是非この目で見たいと思えました。確かに体重の重い老人を介護する人たちの多くが腰痛に悩まされている現状を知ると介護する人たちにも介護ロボットを着用してもらい腰に付けているロボットがその重さを担ってくれる、当日はロボットは実際に女性が着用し、見せてくれました。但し、それは300万円程

かかり、小さな特養では購入は難しいとの事。今後は自分で歩くこととの出来ない人も足にロボットを装着し介護なしに自分で歩く方向にいかないと日本の介護は立ち行かなくなるのお話に「それでは今後は介護にお金がかかるということですね」と思わず質問してしまいました。

練馬区には特別養護老人ホームは27カ所あり（23区の中では一番多い）、老人介護施設、老人ホームや、グループホーム、ケアハウスなどの説明もあり、介護保険が出来たところと今の変化、又国の今後の介護方針、区の老人介護問題について施設長は熱く語ってくださいました。

秋には健生会に来ていただくようお願いしましたので、ロボットなども見せていただき、有意義な例会を持ちたいと願っています。その時は是非ご参加下さい。



■健康だより



四月からの保険改定とお薬手帳

薬剤師 岡田 陽子

健康保険を使った医療費は公定価格で2年ごとに改正されます。この四月に改定がありました。病院・薬局は、潰れないように経営の観点から、保険の制度を気にしています。その制度に合わせないと報酬が貰えないからです。

例えば、湿布を70枚超えて一回に出すと超過分の薬代は貰えず報酬も減ると今回は決められたので(例外もあります)、従来は湿布100枚を貰っていたけれども四月からは70枚しか貰えなかったという話をよく聞きます。

今、薬局では患者さんに「お薬手帳」についての改定を説明しています。「お薬手帳をお持ち下さい。少額ですがお安くなることがあるのです。」という説明です。

今まで「お薬手帳」があると20円高くなることありましたが、今回、①過去6ヶ月以内に同じ薬局に、②お薬手帳を持っていくと、10〜40円お安くなったのです。

薬の処方が重なったり余ったりが医療費を増大させ保険財政を悪化させているので、「お薬手帳」でチェックをと促しているわけです。こういう「お薬手帳を持っていく」と奨励する方向付けは、薬剤師として歓迎です！

なぜなら「お薬手帳」こそ薬剤師には大事な情報源だからです。

患者さんにお尋ねしても、自分が飲んでいる薬を覚えていない人はほとんどいません。正確に知るには、「お薬手帳」が頼りなのです。

薬剤師は「お薬手帳」を見て、薬の重複だけでなく、数日前に利尿薬（おしっこを出しやすくする薬）を飲み始めているなら、腎臓の調子で量を調整する薬を注意するなどのチェックをしています。

急病で入院したり、震災などの時も、「お薬手帳」があることで迅速に従来かかっている病院名も、必要な薬の名前や量もわかります。最後に、薬剤師からのお願いですが、①「お薬手帳」は病院ごとに分けず、一冊に飲んでいる薬や健康食品を全部記入して下さい。

②「お薬手帳」を新しくするときには、今まで経験したアレルギーや薬の副作用の情報を記載して下さい。

さい。(記載方法がわからないなどあったら薬剤師に言えばやってくれる筈です。)③受付の最初に、又は処方箋と一緒に「お薬手帳」を出して頂くとありがたいです。

●新・繭の会の一回目を終えて

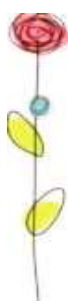
繭の会 広報 村田 隆子

まずは当日参加下さいました皆様、有難うございました。繭の会スタッフ一同、厚くお礼申し上げます。

私達が最も心掛けたのが、ミスや思い違い等が発生しないよう、何ヶ月も前から話し合いと練習を繰り返し、どのような手順なら全ての参加者の方にご満足頂けるかを念頭に準備を進めてまいりました。

次に、満足度をもっと上げる為にアンケートをしましたら、金額等は概ねこの程度が良いとの回答が多く、その他お手伝いをするスタッフの人数が多く、とても良かったとの回答を複数頂きました。

これから作ってみたい物などのご要望を参考にし、皆様から未永く愛される繭の会になるよう努力をしますので、宜しくお願い致します。



●春の日帰りバス旅行

報告 菅原 美佐子

4月7日(木)参加者 28名

前日は花見日和の良い天気だったが、当日は朝から本降りの雨模様。健生会の旅行の雨降りには珍しい。参加者の中に「晴れ女」さんが居るとの事で、これからの天気を期待して、区役所前を7時30分に出発、高野台経由で蛸名SAでトイレ休憩。雨の為か東名高速もスイスイと走る。途中ビンゴゲームで盛り上がる。

10時半頃に初めの目的地伊豆高原さくらの里に到着。ここの桜は9月〜5月までの間に色々な種類の桜が咲いているそうだが、何と云っても今の時期が最高で素晴らしい。広い敷地には大きな枝垂桜があり、数年前、健生会の一泊旅行でこの桜をバックに記念写真を撮ったのを思い出した。すぐ目の前に、なだらかな大室山が雨でかすんで見えた。お天気なら頂

上でお鉢めぐりをする予定だったが残念。

さくらの里から20分程で昼食場所の「花吹雪」に着いた。伊豆高原の森の中に佇む静寂な庭園を見ながらの食事。器や盛り付けも素敵で、美味しい「乙女桜膳」をいただいた。

次の見学地は2015年に世界文化遺産に登録された葦山反射炉に行った。安政元年（1854年）に起工された。反射炉は炉の中に石炭などの燃料を入れて鉄を溶かし、当時、鉄製大砲を生産していたとされた。とても大きいものを想像していたが意外と小さく、周りは公園になっている。

最後は日本三大大社のひとつである三嶋大社に参拝。参道の両側は桜並木になっており、今日の雨にも散らずに満開の桜を見る事が出来た。すべての人達のこの一年の無事をお願いしてきた。

沼津からの高速に入る側の土産屋で、名物の干物や海産物を買った。道路も渋滞に遭わず予定より30分早く練馬に到着。雨もすっかりやんでいた。今回は92才の樋口敏子さんも参加され、楽しい旅行だったと、後日電話を頂いた。



● 歩こう会報告

小坂 茜

4月2（土）曇り

十一人の参加者で練馬駅を出発。本所吾妻橋駅から隅田公園に向かった。満開の桜とスカイツリーをバックに写真を撮った。桜の花を見ながら、Sさんが人数分持参されたおいしいおにぎりをいただき、小休憩。日本庭園の池に白い水鳥が気持ちよさそうに泳いでいた。

元水戸徳川藩邸跡にのしている牛嶋神社に立ち寄り、隅田川東岸の道桜を眺めながら歩く。所どころに、黄色の菜の花が咲いていて桜の美しさをいっそう引き立てていた。地元の人や皆さんの町会が、食べ物屋を出店して賑わっていた。何人かの人が暖かい汁ものを買っていた。

桜祭りのイベントで相撲取りが来て餅つきをしたり、向島芸妓組合から美人の芸妓さんが来ていたり、南京玉すだれの演技を披露したり盛りだくさんな企画があった。

桜橋（エックス橋）で台東区の西岸に渡り、こちらの桜も満開で二度楽しめた。台東区側は、約百四十本の桜の木があるそうだ。

お弁当は、台東区の隅田公園でいただいた。ちょうど敷石のある場所が空いていて、段差を利用して横並びで食べることができた。おかずをたくさん作ってきた方がいて、おすそ分けしていただき、お腹いっぱいになった。

曇り空でちょっと肌寒さを感じたが、東京スカイツリーがとても大きく感じられ、桜の花とのコラボレーションは最高だった。ゆっくりお弁当をいただいた後、解散となった。

● 新サークル

「都内美術館を巡る会」

報告 村松 千鶴

四月八日 参加者4名

第一回に、練馬区立美術館の「国芳イズム―歌川国芳とその系脈 武蔵野の洋画家 惠俊彦コレクション」を鑑賞した。

幕末の浮世絵師国芳の豪快な武者絵は、大胆な構図で奇想天外なアイデアで満ちており、お願い致します物語のヒーローの姿が重なり合って、魅力にみちあふれていた。作品は八つのストーリーに分かれ、武者や妖怪、動物など、恐ろしいがユーモアがあり、一枚の絵に収まりきれないと感じさせる程のダイナミックな臨場感、これが国芳イズムなのだろう。

練馬区立美術館の若林館長にもお目にかかれ健生会のこと、この美術館を巡る新サークルのこともお話出来た。

ランチを頂きながら国芳の天才ぶりを大いに語った。第2回美術館を巡る会「横浜そごう 浮世絵ねこづくし展」(チラシご参照)の予定を楽しみに思いながら、解散となった。



★ 熊本大震災募金のお願い! ★

皆様のご協力をお願い致します。

郵便局振り込みの場合

健生会・00190-5-567939





《健さんの試写室便り》

第46回 高田健治

「レヴェナント 蘇りし者」

アメリカ開拓時代、ハンター達が極寒の未開拓地に足を踏み入れ、ネイティブ・アメリカンの一団に襲われ多大な犠牲を負う。ガイドとして参加していたグラスは灰色熊（グリズリー）に襲われ瀕死の重傷を負い、彼を敵視しているジョンに置き去りにされ、最愛の息子まで殺される。奇跡的に生きのびたグラスは、ジョンに対する復讐の執念を生きる力に変え、激しい怒りの旅が始まる。大自然が猛威を振るう荒野、先住民の攻撃、あらゆる苦難のなか彼は目的を達する事が出来るのか？

デカプリオが体当たりの好演
アカデミー主演男優賞受賞、敵役トム・ハーデイも助演男優賞
米 監督 A・Gイリヤニトウ
4月22日より公開中
星 5つ

「サウスポ」

どん底まで落ちた元チャンピオン
の復活劇を描いた正統派ポク
シング映画でありながら同時に亡

き妻との強い絆を描いたラブストーリー
で娘が成長して行く姿を父親が見届ける親子の物語でもある。
圧巻のボクシングシーンと夫婦愛、父性愛の心揺さぶるドラマ
だ。ジェイク・ギレンホール
が6カ月にわたり身体を鍛え
上げ役づくりに挑戦。
米監督 アントワン・フークア
6月3日公開 星 5つ

「クリーピー 偽りの隣人」

元刑事で犯罪心理学者の高倉は
元部下の刑事から、6年前に起きた
未解決の一家6人失踪事件の分
析を頼まれる。事件は唯一人の生
存者長女の記憶をたどるも、核心
にたどりつけない。一方、高倉が
妻と共に引っ越した新居の隣人は
どこか奇妙な家族だった。失踪事
件と隣人家族が偶然にも、関連が
ある事に気づく高倉はこの謎に迫
れるのか？

西島秀俊が熱演、隣家の主人香
川照之が怪演、笹野高史、東出
昌大が脇を固める。身の毛がよ
だつ様なエンターテイメント・
スリラー・ムービーだ。
松竹 監督 黒澤清
6月18日公開 星 4つ

第6回

「みんなのおんがくかい」

日時 5月7日(土)

生涯学習センター・ホール

開場 12時30分 開演 1時

*栢の実合唱団 〓お江戸日本

橋・叱られて・風鈴・赤いくつ他

*指笛合唱団 〓上を向いて歩こ

う・遠くへ行きたい・朧月夜 他

*練馬シルバー・コーラス 〓お母

さん・さびしいカシの木・からま

つ・真夜中のギター・四季のうた

*ハーモニック・サン・ライフ 〓

月の砂漠・この木なんの木・翼を

ください・オリーブの首飾り 他

◆プロ奏者

*野村亮太 (サクソフォン奏者)

*神崎えり (作曲家&ピアニスト)

曲名 〓 愛の喜び・SaxOP

hun・白鳥の湖演奏会用幻想曲(P

チャイコフスキー・神崎えり) 他

◆富田雅子 (能狂言師・観世流梅

若会所属) 演目 〓 「船弁慶」キリ

鈴木矜子 〓 「高砂」キリ

野崎美歩 〓 「羽衣」キリ

三吉徹子 〓 「葵上」枕の段

■ 当日券も受付に用意あります。
是非皆様のご来場お待ちしております。

▼お知らせ

◆「繭の会」

日時 5月2日(月) 13時〜

場所 ココネリ多目的室1

作品 変身カルトナーージュ

持ち物 物差し・ハサミ・手拭き

持ち帰り袋

15名限定 材料費 1000円

※ 参加される方は事前に担当者

に電話でお申込みください。

連絡先 波多野 迄

☎ 03・3990・3810

◆「歩こう会」

5月14日(土)

大江戸練馬駅改札 8時集合

「旧芝離宮恩賜庭園と浜離宮恩賜

庭園をガイドさん付きで回ります。

ガイド無料 大雨中止

連絡先 小坂 迄

☎ 090・2306・0429

◆「健康フェスティバル」

5月22日(日) 13時半〜

場所 光が丘区民センター2階

集客室 無料

講演 「軽度認知障がい」について

講師 精神科医師 古田 光氏

2部 「歌で認知症予防」

指導 音楽療法士 平野真穂さん

「4月役員会報告」

5日(火) ココネリ研修室2

出席者 青木玲子 保坂武雄

宮田頼子 菅原美佐子

土橋昌子 村松千鶴

岡田陽子 西山重和

内田まさ子

司会 保坂武雄

●ホームページの現況説明、及びその中身のチェック作業を行う。

●4月4日の第1回新・繭の会に15名が参加、盛況裡にスタート。

●4月7日のバス旅行についての最終確認をする。

●4月15日のシネマクラブ例会他の行事と重なっており、よりたくさんの方に参加を呼び掛ける。

●第6回「みんなのおんがくかい」例年通りの要領で、来月最終確認。

●総会資料の原案は4月13日迄内田(稚)宛てメールのこと。

4月28日午後に全員で校正。
5月9日最終仕上げの予定。

●先般の田柄小学校での昔遊び・戦争体験話に関し、子供達よりお礼の手紙が届いた。

●8日(金)の練馬美術館巡りについての最終確認を行う。

●5月ニュース内容確認(菅原)

●5月役員会は5月2日(火)

ココネリ・多目的室1

*校正 5月20日(金)

*印刷・発送 5月26日(木)

文責 西山



*自彊術を見学体験 菅原美佐子

私事です。腰痛になり、整形医から静かに体を動かした方が良くと診断されたので、自彊術を見学させてもらった。この自彊術の動きなら体に無理がかからないようなので、4月から参加させてもらっている。

長谷川直子先生の分り易い丁寧な動作の説明で、これならきつと高齢になっても続けていけるのではと思った。

健身会の会員も5名程参加している。9日は終了後参加者7名で先生のお宅に伺い、庭に咲いている見事な満開の八重桜を見せていただき、お昼を、一馳走になりながら、会員の交流の場を作って下さった。見学ご希望の方は役員の宮田までご連絡下さい。

●ボランティア活動

▼ニュース(割付・校正) 9名

3月24日(木) ココネリ

青木玲子 保坂武雄 内田稚代

西山重和 岡田陽子 菅原美佐子

小坂 茜 土橋昌子 内田まさ子

▼ニュース(印刷・発送) 19名

3月29日(火) 学習センター

青木玲子 保坂武雄 菅原美佐子

小坂 茜 橋本 光 八木ふみ子

内田稚代 土橋昌子 岡田陽子

嶋木和子 高橋保孝 今村安江

葛谷豊子 高山節子 落合澄子

石毛栄子 宮田頼子 中村 清

西山重和

▼「おしめたたみ/ボラ」

(4月・小茂根)

鷺池聡子 高村直子 清水マツ子

篠崎玲子 大久保晴子

菅原美佐子 八木ふみ子

▼「きらら生活支援昼食会」

(4月8日)

豊玉すこやかセンター6階

カレールライス・30人分

小林良子 清水マツ子

篠崎玲子 大久保晴子

八木ふみ子

▼「ナベさんの湧くわく囲碁講座」

4月21日 保坂武雄 渡邊一雄

▼「南町小安心安全」 4月

水野清子

▼「やすらぎ会」 厚生文化会館

4月 1日 出席者 13名

15日 〃 14名

小銭募金 集計のお知らせ

今年度末で締め切りました募金の金額は15,121円になりました。多くの方のご協力を頂き有難うございました。この募金は練馬社会福祉協議会を通して、社会に役立てて頂きます。

尚引き続き募金を継続致しますので、ご協力頂ける方は役員にお渡し下さい。

ご協力頂いた方(敬称略)

並木俊子 笠井典子 八島よし子
坂根洋子 高村直子 内田まさ子
榊 尚子 小坂 茜 長谷川直子
菅原美佐子

新会員の紹介

中野区上鷺宮

長谷川 純久 様

2016年(28年度) 5月行事案内

- ▼ 2日(月) 10:00 「役員会」 ココネリ 多目的室1
- ▼ 2日(月) 13:00 「繭の会」 ココネリ 多目的室1
- ▼ 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
- ▼ 6日(金) 12:00 「やすらぎ会」 厚生文化会館
- ▼ 7日(土) 「みんなのおんがくかい」 開場 12:30 開演 13:00 生涯学習センター・ホール
- ▼ 8日(日) 「第2回美術館巡り」 横浜そごうB1階メインエントランス前 11時:集合
- ▼ 9日(月) 10:00~17:00 「総会資料印刷・作成」 ココネリ研修室2
- ▼ 10日(火) 13:00 「自彊術」 桜台地域集会所(環7脇の出張所2F)
- ▼ 11日(水) 9:30 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
- ▼ 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
- ▼ 14日(土) 「歩こう会」 浜離宮・旧芝離宮 練馬駅大江戸線改札8:00 集合
- ▼ 18日(水) 10:00 「シルバー・コーラス」 生涯学習センター
- ▼ 19日(木) 14:00 「ナベさんの湧くわく講座」 豊玉高齢者センター
- ▼ 19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
- ▼ 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) 10:00 「ニュース校正」 ココネリ多目的室2
- ▼ 20日(金) 12:00 「やすらぎ会」 厚生文化会館
- ▼ 20日(金) 10:00 「練馬健康連絡会」 北保健相談所
- ▼ 22日(日) 「春の健康フェスティバル」 開場 13時 開演 13時半 光が丘区民センター2F
- ▼ 26日(木) 10:00 「印刷・発送」 生涯学習センター会議室1
- ▼ 30日(月) 「第32回・健生会 総会」 受付 9:30 開始 10:00 ココネリ・ホール3階



NPO 法人健生会 第32回 定期総会のご案内

日時:平成28年5月30日(月)

会場:ココネリ・ホール3階(練馬駅北口隣接産業プラザビル)

受付9時30分 開始10時~12時 予定



*活動方針や予算を検討する大切な総会です。サークル・ボランティア活動の動きを知る良い機会です。皆様万障お繰り合わせの上ご出席ください。特に新会員の方は会の様子等が分る良い機会ですので是非ご出席ください。*当日はお菓子のお土産を用意しております。

※ 当日、本年度の会費3,000円、家族会員4,000円を会計受付にて収めてくださいますよう宜しくお願い申し上げます。 予定に入れておいてください。

編集後記

いつになく忙しい追われる新年度になっていきます。通常の役目の他に残念ながら大雨のバス旅行、次の日は新しく始まった美術館めぐり、第六回「みんなのおんがくかい」の準備、それに続く総会資料作成、又それに加えてホームページの作成準備に保坂副会長、西山事務局長、岡田陽子さんはどれだけ時間を割いてくださったことでしょうか。核になる人がいないと大きな計画を成し遂げることは難しいです。今回はこの三人の方々が夜遅くまで会合を持ち、ホームページオープンに向けて頑張ってくださいていることを皆様には是非知っていただきたいと思えます。

第六回「みんなのおんがくかい」にもどうぞお友達をお誘いください。当日券もあります。

第六回ともなると少しマンネリになるのでしょうか? 切符の売れ行きは例年ほどではありません。是非皆様に協力をお願いしたいと思います。又、総会にも出席していただき、今後の方針を皆様を知っていただき、ご一緒にこの一年を歩んでいきたいと願っております。



R.A.