



日野原重明記念

「新老人の会」東京 会報

Vol.1/No.3

2019.10

Keep on going!

「食べ方上手」で元気な百寿を!

日野原重明記念「新老人の会」東京 顧問 家森幸男



関係を明らかにする研究をしました。予防医療に尽力しておられた日野原先生も、心から支援してくださいました。

三十年をかけたこの研究で、尿に大豆や魚の成分が多く検出できる人は寿命を決める心筋梗塞死が少ないこと、そして、日本人は大豆と魚を世界一多く食べているので、先進国の中でも、心筋梗塞が最低で世界一の長寿だと分かりました。大豆、魚を食べている人は、動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールが高く、その上、認知症にも効果が期待される葉酸値が高いのです。しかし食塩の摂取も多く、高血圧から脳卒中になりやすく、寝たきりなどで健康寿命が平均寿命より十年近くも短くなることも分かりました。

一の高寿集団となった沖縄出身のハワイ在住者は、豆腐の多い沖縄の伝統食に海の幸を楽しみ、その上、ポリネシア風の蒸し料理を家庭食にして、一日わずか六gの塩分摂取で認知症も少なかったのです。

「適塩和食」の上手な食べ方で健康寿命は自分で延ばせる時代になりました。

「欠陥が有るにもかかわらず健やかである」という日野原先生が残された珠玉のお言葉通り、誰でも食生活で健康長寿が可能であることを、脳卒中ラットと世界研究が証明したのです。今年もそうした成果を十一月六日の「第四十回記念世界健康フォーラム」で報告し、「元気な百寿が可能な「食べ方上手」を、世界の健康(Health for All)のために広めたいと願っています。

この実験成果を人にも役立てるため、私どもは、WHOの協力を得て世界六十地域以上で二十四時間尿を集め、正確に栄養摂取状態を評価して生活習慣病との

今や、適塩で大豆や魚を食べ、塩分の害を防ぐ野菜やヨーグルトなどでカリウムやマグネシウムの多い食事をすれば、自分で健康寿命は延ばせるのです。世界

家森幸男 先生
NPO法人世界健康フロンティア
研究会理事長
武庫川女子大学国際健康開発研究所
所長
京都大学名誉教授

日野原先生アーカイブス

第一回ジャンボリー松本大会の思い出

全国の支部が二十二カ所になった二〇〇七年、日野原先生の発案で会員が一堂に会する機会をと、信州支部にお願いし松本市で、七月十八・十九日に「第一回ジャンボリー」を開催しました。

全国から二二〇人の会員が集まり、地元のお客様を合わせて「まつもと市民芸術館」は満席でした。本部フラサークルの皆さんのフラで幕を開け、アトラクションは、松本の第九を歌う会・

第九を歌う丸の内中学校の一〇〇人の迫力ある「歓喜の歌」の大合唱。日野原先生が作詞作曲された「新老人の歌」が、この大舞台でお披露目され、フィナーレは先生の指揮で会場の皆さんと大合唱しました。



当時九十四歳の先生はエネルギーで、舞台を狭しと動きまわって講演しておられました。

全国の会員を対象に本部と支部が協力して開催したこの取り組みが、次に続く「ジャンボリー」のモデルとなりました。

(石清水由紀子)

日野原重明先生に教わった『いのちの使い方』

「新老人の会」東京 世話人 小泉 靖子

ある日、NHKのディレクター林さんから電話があり、私の戦争体験や主催する朗読会「語り継ごう あの日 あの頃」についてラジオ深夜便で話してもらいたいと依頼されました。収録当日、参考になればと二〇一〇年〜二〇一五年までに読んだ作品を本にまとめた「語り継ごう あの日 あの頃 II」と今年の朗読会プログラムを持って、緊張しながらNHKの門をくぐりました。

林ディレクターは、まず本を開いて巻頭言を日野原先生が書いておられるのに驚かれ、一部を読んでくださいました。どういうご縁でと聞かれ、「新老人の会」に入っていて朗読会を応援して頂いていると申しました。日野原先生や「新老人の会」が話題に上ると思ってもみなかったことで、嬉しいことでした。

自身の戦争体験を聞かれましたが、当時小学校三年生で川越に疎開しておりました。東京空襲や熊谷空襲で空が赤くなったり、艦載機の攻撃があり、見つかるかと撃たれるので押入に隠れたことなどを覚えております。

朗読を始めたきっかけは、渋谷図書館の朗読講習会に参加したことです。そこで朗読の楽しさを知り、その後十年くらい勉強しました。そのころボランティアが流行りはじめ、私も自分にできることでボランティアをしたいと思いました。私にできることは朗読だけでした。朗読を通して社会に貢献したい、それには戦争を伝えることに特化した朗読会を開いたらどうかと考えつきました。

その頃、日本短波放送の朗読教室に在籍していて、戦争を知っている昭和十年生まれが私の他に二人おり、その方たちに声をかけて朗読会「語り継ごう あの日 あの頃」の第一回を開催しました。以来、今年で十九回になります。読みたい作品、伝えたいことは沢山あり、私は生命ある限り、この朗読会を続けようと思っております。

「戦争を忘れた民族には後にまた同じ運命が訪れる」と言われております。そんな恐ろしいことにならないよう、懸命に戦争を伝えていかなければと思います。戦争の風化が著しい今日、何としても伝えなければとの思い溢れたラジオ出演でした。

5月から始動した患者ボランティアの会には現在七名の方が登録され、すでに東京医科大学医学部、東京工科大学看護学部、慈恵医科大学看護学部などで楽しく有意義に活動されています。

募集 患者ボランティアの会に参加しませんか？

患者ボランティアの会は難しいシナリオを覚えなくてもよく、事前の説明会に参加して、学校が求めていること、患者ボランティアの役割をしっかりと理解すればすぐに活動に参加できるというのが特徴です。



***11月以降の患者ボランティアの活動場所は**
 11月9日(出)13時〜16時10分
 東京純心大学3名 高齢者とのコミュニケーション
 11月20日(水)13時30分〜16時40分
 東京医科大学7名 症候学入門医療面接(勉強会あり)
 11月21日(木)12時40分〜15時50分
 聖路加国際大学男性1名 ヘルスアセスメント診察
 12月4日(水)12時50分〜17時
 北里大学看護学部3名 看護技術演習 など

***右記の大学へ行って活動してみたいと思われる方、またこの活動に興味がある方は以下に開催されます説明会にご参集ください。**

10月30日、11月13日、12月25日、
 2020年1月15日、2月12日、3月18日
 いずれの日にも14時〜16時 一番町進興ビル2階会議室
 (福井みどり)

サークル一覧

*初めてご参加される方はお問い合わせください。
 TEL 080-7310-5050 (平日 10:00 ~ 15:00)

サークル名	会場	開催日	時間
源氏物語講読会	一番町進興ビル2F 会議室	第2木曜日	13:20~14:50
自分史		第2火曜日	13:30~15:00
丹田		第2・4火曜日	11:00~12:30
オリンピックで民間外交	通常どおり	第1・3月曜日	14:00~15:30
いきいき健康体操	原則として	第2・4木曜日	10:15~12:00
さっそうクラブ		第1・3火曜日	13:30~15:30
コーラス	トイスラーホール	月1~2回月曜日	10:00~11:30
SP式ソフトボール	根岸線本郷台	水曜日	10:00~13:00

サークル名	会場	開催日	時間
詩吟の会	向丘地域活動センター	第1・3金曜日	13:30~
初級英語 使える基礎再発見	港区生涯学習センター	第1・3水曜日	10:30~12:00
中級英語 会話力の再起動	港区生涯学習センター	第2・4火曜日	13:30~15:00
フラダンス	自由が丘スタジオ他	月・木曜日	通常どおり
何でも話そう 日曜昼食会	未定	第4日曜日	11:30~14:00
ハンドベル	用賀教会	第2・4金曜日	13:30~
吹矢	錦糸町・本部	第2・4金曜日	12:45~
大人のアート	未定		
初めての俳句	武蔵野プレイス3F	第3火曜日	13:30~
iPad交流会	武蔵野プレイス4F	第1金曜日	13:30~

「オリンピックピックで民間外交」サークル

私たちは毎月第一と第三月曜日（十四時〜十五時三〇分）、麹町区民館で、日吉慶子先生（放送翻訳・同時通訳者）と榎原節子先生（元国際会議同時通訳者）のもと「オリンピックで民間外交」を目標に、英語による外国の方への日本文化紹介や滞在時のサポートなどを学んでいます。

ある日の授業は、日常会話のテキストの英文を音読し様々な表現を学んだ後、各々が、お正月や夏休みの出来事を英語で発表。身ぶり手ぶり写真も交え、お互いの意外な素顔も垣間見え和気藹々と楽しみました。教室を飛び出し、迎賓館、明治記念館、有形文化財の古民家等の見学。英語で能・狂言や歌舞伎を鑑賞したり、東京のとバスツアーなども体験しました。

体験を通して、外国の方に、日本の文化、歴史、観光地などを紹介するためには、十分な下見と下調べ、また先に感動を体験しておくことが大切だと実感しました。



英語で着物の着付け体験

人生経験・海外経験の豊富な先生方のご指導に合わせて、サークルの皆さんの特技や知恵を持ち寄り、毎回、多彩な勉強を可能にしているのは、このサークルの大きな特徴だと自負しています。

五月は、建築中の新国立競技場周辺を散策し、案内のポイントや熱中症対策についても話し合い、いよいよ一年後に迫った「オリンピックで民間外交」の実地練習を行いました。

当サークルは「新老人の会」会員、非会員、どなたでも、いつからでも参加できます。体験ご希望の方は、「新老人の会」東京080-7310-5050までご連絡ください。一同、お待ちしております。（黒田かほる）

報告

「新老人の会」東京 発足
記念フォーラムに参加して

『東京発足総会で会いましょう！新潟支部世話人である友人との、新年早々からの約束が果たせました。湯川先生のお話に、これからの如何に生きるか貴重な示唆をいただきました。』

日野原先生のご遺志を受け継ぎ大きく育てておられる小泉さん、藤原さんのお話は、同じ会員として誇りを感じます。「東京」の立派な旅立ちを確信しました。『群馬在住89歳の会員の方から事務局へ寄せられた感想です。以下、ロビーにてインタビューした感想・ご意見の一部です。』

● 今後も各地のフォーラムで集まれるよう、東京が繋がりを中心になつて欲しい（年一度のジャンボリー大会に、必ず各地から集まっていたという女性3人）。

● 私たち高齢者でも、まだまだ新しい事に挑戦する能力があり、人のために活動できるとの、この会の前向きな志向に賛同したという感想が多数の一般参加者から寄せられ、早速ロビーで入会された方もありました。

● 「いのちの授業」について、もっと詳しく聞きたかった。全員で歌う「ふるさと」に日野原先生の姿を思い出し嬉しかった（会員）。

日野原先生のご遺志を受け継ぎ旅立つ「東京」の想いが伝えられたという安堵とともに、決意を新たにしました日でもありました。

（五百木幸子）

2019年 年間活動計画

- フォーラム 発足記念 6月2日(日) (終了)
- 健康講座 11月21日(木)
- 会員の集い 2月・4月・6月・9月・10月
- 社会貢献活動「いのちの授業」 不定期で活動中
- 社会貢献活動「患者ボランティア」研修会 10月30日(水)・11月13日(水)・12月25日(水)
- 会報の発行 4月・7月・10月・12月
- 歴史探訪・野外散策・見学・観劇 未定
- 他会との交流・バスツアー 5月27日(月)～28日(火) S S A親睦バス旅行(終了) 9月28日(土) いのちの終わりにアートと微笑みを(終了) 10月13日(日) 日野原重明記念新老人「滋賀の会」フォーラム 11月6日(水) 世界健康フォーラム
- 各種サークル活動 毎月

SSAから「新SSA」へ 移行手続きはお済みですか？

「新老人の会」の新体制への移行に伴い、SSAも10月1日から「新SSA」として活動を始めました。継続して「新SSA」に参加ご希望の方は「SSA全国交流グループ（「新老人の会」会員限定）」移行専用のページから登録の手続きが必要です。10月31日締切。

(<https://business.form-mailer.jp/fms/d78f7d97108733>)
全国いずれかの「新老人の会」に所属の方は、会費無料。
必ず所属先の名前を明記してください。

SSAは6年間、安心・安全のSNSとして、地域を超えて全国の「新老人の会」会員で運営してきました。「新SSA」も新体制の下、日野原先生の理念とご意志を引き継ぎ、ネット時代の新しいシニアライフの創出の先駆者として活動していく所存です。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。
「新SSA」代表：牧 壮（問い合わせ先：松延健児 exa181@gmail.com)

告知

主催：日野原重明記念「新老人の会」東京
よりよく生きるための健康講座シリーズ・第1回

「高齢を生きることの意味」

講師：林田憲明先生（聖路加国際病院顧問）

日時：2019年11月21日（木）14:00～16:00

会場：一番町進興ビル2階会議室

参加費：500円（資料代）

※お申し込みの必要はありません。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

お問い合わせ：080-7310-5050（平日10:00～15:00）

私たちは、人類がかつて経験したことがない超高齢社会に生きています。人生の終末期を正しく認識し、どのように生きていけばよいか？医師として長年多くの患者さんに向き合う中で思考を深めてこられた林田先生のお話は、私たちに大きな示唆を与えていただけるものと思います。



林田先生プロフィール
1971年、東北大学医学部卒業、聖路加国際病院の内科医師・副院長として活躍。現在は聖路加コーポレーション代表取締役、聖路加フレンズ医師として会員の健康相談に携わる。ロゴセラピスト。

武庫川学院創立80周年記念

第40回記念 世界健康フォーラム2019・東京

「人生100歳時代の生き方上手」-日本から世界への発信-

基調講演 家森幸男先生

パネリスト 有森裕子さん、三浦雄一郎さん、他3名

日時：2019年11月6日（水）13:00～16:45（開場12:00）

会場：よみうりホール（東京都千代田区有楽町1丁目11 読売会館7階）

会費：3,500円（「新老人の会」会員 1名3,000円）

※振込取扱票に「新老人の会」であることを記入してください。

会員の集い

第6回「会員の集い」ご案内

「短歌の楽しみ方と作り方」

講師：歌人 佐佐木頼綱先生 竹柏会「心の花」編集委員

日時：2020年1月29日（水）14:00～15:30

場所：千代田区一番町29-2 一番町進興ビル2階

佐佐木頼綱先生は、現在【NHK短歌】（日曜日午前6時から）の短歌選者のお一人です。国学者・歌人の佐佐木信綱氏の曾孫、幸綱氏の長男という生まれながらの歌人である頼綱先生から、初心者にも分かりやすい短歌の楽しみ方、作り方を教わります。



佐佐木先生プロフィール
1979年、東京都生まれ。歌人、編集者。竹柏会「心の花」所属。2012年より「佐佐木信綱研究」編集長。2017年に第28回歌壇賞。2019年より「短歌往来」編集長。現在「心の花」編集委員。

第3回「会員の集い」ご報告

6月19日（水）一番町進興ビル2階にて開催 参加者35名

藤原さんによる映像を用いた「いのちの授業」報告を始め、各サークルの紹介・現状報告をもとに会員間で将来へ向け活発な意見交換が行なわれました。

第五回「会員の集い」ご案内

日時：十月二十四日（木）午後二時
場所：一番町進興ビル2階会議室

『はじめての俳句』

講師 飛鳥蘭（沼田祥子）

春は梅、桜、秋は菊、紅葉。古代から日本人の暮らしは、巡り来る四季の中にありました。そして沢山の季節の言葉を生み育ててきたのです。

俳句は日々の暮らしの瞬間の感動を季節の言葉を含む十七音に託して、いま、ここに生きている私を詠う、世界で一番短い定型詩です。というところ、何か難しそうですが、日本語を話す人なら、誰にでも作れるのです。「詩を作ることはです、老人に想像力や創造力を促してですね、心身の活性化にとっても良いですよ。僕はね、いざれ俳句をやろうと思っただけです。九十二歳の日野原先生の言葉です。その数年後、先生は所謂日野原流の俳句作りを始められました。

二〇一三年のジャンボリー愛媛大会では、松山市らしくと、全国に俳句募集をしました。その折、日野原先生の作品四句を合唱組曲にして、四十人のシルバークーラスによって発表されました。ご記憶の方もいらっしゃるでしょうか。「私の句が歌になるなんて、感動でもういつ死んでもいいよ」と喜ばれたそうです。新しく発足した「日野原重明記念「新老人の会」東京」では、先生の志を全会員の皆さまと共有し、フェイスTOフェイスで親睦を図りたいと、「会員の集い」を開いています。

次回十月二十四日（木）は、俳句のお話です。俳句に興味のない方にも俳句について知って頂き、「集い」の時間を共に楽しみたいと思っています。秋の午後ひと時、皆さまのご参加をお待ちしています。

お知らせ

一般財団法人ライフ・プランニング・センターは9月末をもって「新老人の会」事業を終了しました。従って、これまでの電話、メールアドレスは使えなくなりました。

10月以降のご連絡は下記のEメール、FAX、携帯電話をご利用ください。

●Eメールアドレス=t.shinrojin@gmail.com ●FAX=03-3265-1909

●携帯電話=080-7310-5050（平日10:00～15:00 世話人が持ち回ります）

●「新老人の会」東京の案内リーフレットができました。

1部お送りしますので会員増強にご活用いただければ幸いです。

以上、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

「新老人の会」東京 会員募集中！

年会費

個人・家族会員 5,000円

賛助会員（一口）10,000円

■発行所 日野原重明記念「新老人の会」東京 〒102-0082 東京都千代田区一番町29-2 一番町進興ビル4階

TEL: 080-7310-5050（平日10:00～15:00） FAX: 03-3265-1909

■発行人 石清水由紀子

■編集責任者 五百木幸子

■印刷 佐川印刷株式会社