

日野原重明記念



いきいきライフ千葉

会報 2019年11月 第7号

故 日野原重明先生

発行 日野原重明記念
「いきいきライフ千葉」

会長 植村 研一

事務局 〒266-0032

千葉市緑区おゆみ野中央 5-12-2

Tel&Fax 043-292-5209

事務局長 熊谷 勝弘



健康講演 植村研一先生

2019年10月24日(木)千葉市文化センターにて

台風・豪雨の被災者の皆様へ

会長 植村 研一

今回立て続けに千葉県を直撃した台風十五号と一九号、そして豪雨による被災者の皆様に、心より『日野原重明記念「いきいきライフ千葉」』を代表してお悔み、お見舞い申し上げます。

また、この災害により亡くなられた多くが、高齢者であったことにも心を痛めております。

これまでの多くの台風は九州を中心に被害をもたらしてきましたが、今回の台風は温暖化の影響もあって勢力を強めて、しかも、千葉県を中心とした関東を直撃したため、強い台風の暴風や豪雨の経験の少ない地域性もあり、被災したと理解しております。

鹿児島県の薩摩川内市といちき串木野市に育った私は、子供の頃、台風、豪雨、高潮、洪水を数多く経験してきました。木造の家屋建築でも台風による倒壊を防ぐために、縦横の柱に加えて太い斜めの柱をX字状に追加しているのを見ておりましたが、このような建築は関東では見ておりません。

台風や地震などの襲来を避けることはできませんが、被災を最小限にする方策を今まで以上に国や自治体、各個人が常日頃から整備、準備しておくことの重要性が、今回ははっきりしました。



日野原重明記念「いきいきライフ千葉」会長
浜松医科大学名誉教授 脳神経外科(脳卒中専門医)

植村研一先生の健康講演抄録

演題 「ちょっと頭を打っても危ない高齢者」

令和元年 10 月 24 日(木) 於:千葉市文化センター

以前は「〇〇さんは頭の骨が折れて死んだ」といった誤った報道が多かった。頭蓋骨骨折は生死とは無関係。人間の生命の維持に不可欠な脳幹の損傷の有無が生死を決定する。頭を打って数分間程度の意識障害のみで、なんら後遺症がなかった場合に、以前は「脳震盪」といって一番軽く心配のない脳外傷と考えられていたが、即死の一手手前までいった最も危険な脳外傷と判明した。

脳死例は生命維持に不可欠な脳幹網様体の神経線維の断裂が



原因であり、この神経線維が断裂せずに一時的な機能停止ですんだ状態が脳震盪であり、紙一重で生死を分けている。この危険性は年齢とは無関係。

脳は、くも膜で覆われた袋の中の脳脊髄液の中に浮いている。それを更に厚い丈夫な硬膜と頭蓋骨が覆い、それを頭皮で更に保護している。頭を打っての出血では、頭皮と頭蓋骨の間の出血が頭皮下血腫(こぶ)であり、どんなに大きくても心配ない。頭蓋骨と硬膜との間の出血は硬膜外血腫で、これは動脈からの出血なので早いと15分で意識消失し、日本のように救急車でたらい回ししていると、たとえ救命されても植物状態になる危険が極めて高い。



植村研一先生

欧米では救急車が直行する救急病院には全て脳神経外科医が待機しているので「たらい回し」はあり得ない。

硬膜とくも膜との間の出血が硬膜下血腫で、ほとんど静脈からの出血で、若い人では脳による圧迫で止血されやすい。但し脳外傷による脳表からの出血(急性硬膜下血腫)の場合は若年者でも緊急の脳手術が必要。

人間の頭蓋骨は脳の成長に伴う容積増大に従って拡大する。加齢によって脳は徐々に委縮するが、頭蓋骨は委縮しないので、高齢者ほど脳と硬膜の間に空間ができる。ここに静脈から出血すると、例え出血は止まったとしても(これで若年者は治癒)、止血した血腫が水を吸い寄せて徐々に増量して、やがて(1~3ヶ月後)に脳を圧迫し、認知症を含む脳症状が出現してくる。これが慢性硬膜下血腫で高齢者の特徴である。

従って高齢者の場合は、例え頭部外傷直後の検査が正常でも、1ヶ月後に必ずCT検査を受ける事を忘れてはならない。

※ 植村研一先生より講演の内容の要約を送って頂きました。

健康講演会と音楽の集いから

2019. 10. 24 (木) 千葉市文化センター



ビオラとピアノの二重奏



《演奏者プロフィール》

植村 理一

ニューヨーク州生まれ。東京藝術大学入学。Gee 国際奨学金コンクールに優勝。シンシナティー州立大学音楽学部を首席で卒業。ベルリンフィル、ウィーンフィル等の首席演奏者と室内楽を共演、主にヨーロッパで活躍。現東京藝術大学講師。

鈴木 美奈子

桐朋学園大学音楽学部を経て、ハンガリーのリスト音楽院に留学。ヨーロッパで活躍。高い評価を得る。帰国後ソリスト・室内楽奏者・コンクール審査員等幅広く活躍。

ピアノ 鈴木美奈子さん

ビオラ 植村理一さん

《演奏曲》

エルガー	愛の挨拶
バッハ	無伴奏組曲第1番より (ビオラソロ)
スキリャーピン	左手の為のノクターン (ピアノソロ)
ブルッフ	ロマンス
ヴェータン	エレジー
シューベルト	アヴェ・マリア

♪最後に会場の皆さんと「花」を歌いました。



ビオラとピアノの二重奏

健康講演会と音楽の集い振り返り

参加者84名

健康講演についての感想

	(人)
分かりやすかった	21
楽しかった	10
勉強になった	10
頭を打たないように気を付ける	3
脳の話が良かった	3
質疑応答が良かった	2
医師中心主義と患者中心主義	1
日野原先生の話が聞けた	1
たらい回しの話	1
1ヶ月後のCTの重要性	1
難しかった	1

演奏についての感想

	(人)
感動した、すばらしかった	23
ビオラが生で聞けて良かった	12
楽しかった	5
曲の説明が良かった	4
最後に合唱ができて良かった	3
左手だけのピアノ演奏が良かった	2

今後の催しについての希望

	(人)
音楽と講演の組み合わせ企画が良い	5
健康管理について	2
脳死について	1
人間ドック	1
生活習慣	1
不眠への対策	1



ボランティア活動への切っ掛け

投稿 郡司孝子 (千葉市)



75歳の夏の朝、突然膝の力が抜けて立てなくなった。前年、102歳の姑を見送り、気の弛みが身体の弛みに出たのかと思った。慌てて市立病院で検査、お定まりの「後期高齢者、自己責任です。運動と食事療法しかありません。」と若い医師に活を入れられた。

市政だよりに「元気アップ教室」の講座を見つけ、三か月、12回コースを受講。どうやら元に戻れた。その時の指導員や受講仲間から、色んな講座に参加を勧められた。介護予防体操講座、傾聴ボランティア講座などを受講した。

その一人から、老人ホームで大正琴を伴奏に皆さんと歌うので仲間にならないかと誘われた。

姑がサービスでお世話になっていた頃「今日は歌を歌った。大きな声でおもしろかったよ。」の言葉を思い出した。受けた恩は別の所へ廻す事と先人の言葉も甦った。

始めて三年、シニアリーダー体操の準備も無理のない範囲で、楽しく手伝わせて頂いている。お蔭で体調もまあまあ、大正琴の練習も少し多くなった。何より、多くの指導者と仲間恵まれた事に感謝です。

第2回歩こう会から 2019. 9. 19(木)

稲毛海岸物語 約3.5kmコース 参加者10名



千葉トヨペット本社

ガイドの今枝さんの案内で先ず「千蔵院」を訪れた。真言宗豊山派の寺で本尊は薬師如来と不動明王で、室町初期に千手寺と南蔵院が建立され明治40年頃に合併して千蔵院と称されるようになったと言う。千蔵院の「大銀杏」を經由して「草野お水路」沿いを下り「旧千葉市役所庁舎」に出る。明治36年東京・日比谷公園に日本勧業銀行（現みずほ銀行）本店として建てられ、昭和15年に千葉市に移築、昭和36年まで千葉市庁舎として使用されていた。その後現所在地に移築され千葉トヨペット(株)本社として使用されている。平成9年、国の有形文化財に登録された。

次いで「民間航空発祥の碑」を遠景で見ながら日本の民間航空の推移の説明を受ける。「旧神谷伝兵衛稲毛別荘」では改修工事のため見学できず。神谷伝兵衛は日本のワイン王の異名を持つ実業家。稲毛公園内では、田山花袋や林文子等文人に愛された別荘旅館「海気館跡」、日本名松100選の松林、根が露出した「根上りの松」を經由して



根上りの松

「稲毛浅間神社」へ。今から1200年前、富士山本宮浅間大社の御分霊をもって創建。主神は安産子育ての神様、木花咲耶姫命である。鳥居は二つあり、一の鳥居は国道14号線の海側にあり、かつては海の中に建つ鳥居だった。

最後は「せんげん通り」を通過、京成稲毛駅にて12時45分散会した。

担当世話人 有村 長



稲毛浅間神社



一の鳥居

音楽情報

投稿 鴫田 恵 (船橋市)



声楽とピアノのジョイントコンサート、錦糸町トリフォニー小ホールにて
右から二人目 筆者 同所
今年11月29日



今年は大きな台風が何回も上陸し、各地に被害が出ています。千葉県内でも多くの人が被災され心が痛みます。
ところで、芸術の秋でもありますが、皆様はもうコンサートにお出かけになりましたか？
このたびは私の関わるものも含め、お勧めのものをいくつか紹介させていただきます。
また、この会報が届いたときにはすでに間に合わないものもあるかと思いますがご容赦下さい。

・ 11月21日(木)
(故奈良有規先生門下生による) 声楽のグループ”メロディクレール”のコンサート
場所 横浜みなとみらい 小ホール
入場料 無料

・ 11月24日(日)
13:30~15:30
”童謡の会”
(毎月第4日曜日)
※ 12月は 15日(日)
場所 野田市役所ロビー
参加費 500円

・ 11月25日(月)
13:30~15:30
”懐かしの歌を歌う会”
(毎月第4月曜日)
場所 サロン「蔵の音」
越谷駅徒歩5分
参加費 1,500円
連絡 048-965-2397 くらね

・ 11月29日(金) 18:00開場 18:30開演
ジョイント コンサートVol.16(歌とピアノによる)
場所 錦糸町トリフォニー小ホール
入場料 自由席 1,500円
(前日までに予約の方1,000円)
連絡先 090-9328-7903 トキタメグミ

今回は”花を歌う”と題して「くちなし」「あざみの歌」「花祭り」「花のまわりで」「すみれ」「花占い」「たんぽぽ」ピアノ連弾「花のワルツ」等々 オペリアやドイツリートも演奏します。

来年の話になります

・ 2月22日(土)
小林研一郎おしゃべり音楽会
場所 川口リリア・音楽ホール
入場料 全席指定 3,000円
チケット 必要枚数・住所・氏名
Tel&Fax番号明記のうえ
鴫田 恵(090-9328-7903)
へ連絡を。
チケットをお送りします。

小林研一郎氏、通称”コバケン”のトーク、ピアノ、歌も楽しみなコンサートです。妹さんの一ノ関佑子さん(ソプラノ)がプロデュースしています。娘さんの小林亜矢乃さんは、国内外のオーケストラと共演している実力派ピアニスト。大谷康子さんは、2020年にデビュー45周年を迎える人気、実力ともに日本を代表するヴァイオリニストです。
友人である一ノ関佑子さんより、チケットの取りまとめの依頼を受けています。

・ 5月頃
詳しい日時は未定ですが隔年で開催している声楽グループ”ラランティ”のリサイタルもなかなか楽しいですよ(アマチュアグループです)。5月頃、船橋市の二和(ふたわ)公民館で行っています。

・ 6月3日(水)
武蔵野音楽大学の同期(声楽・ピアノ・クラリネット)によるコンサート
クラリネットの平野吉彦さんは長い間ニューフィル千葉オーケストラで演奏されていました。



武蔵野音大同期生 左から2人目 筆者 左端 平野吉彦さん 右2人 声楽家

興味のあるコンサートはありますか？ご連絡をお待ちしております。

林田富子さん(千葉市)より柘榴の実とともに、「柘榴讃歌」として詠んだ短歌六首と写真が届きました。

柘榴讃歌

記念樹の柘榴は庭に七十年
紅き実百個 夕日に映えて



届いた柘榴

青空にぽかりと割れた柘榴の実
「お早よう 元気！」と笑み唄ふがに

梯子掛け 鋸のこぎり 引きての柘榴狩り
額に汗のお転婆八十路

柘榴積み自転車で訪ふ友の町
あの道この道 秋風切りて

甘酸っぱき柘榴は優し昭和の味
「家族で汁飲み種吹きし日」の

窓際に守護神のごと我が柘榴
「来し方行く末」幹に刻みつ



庭の守護神 柘榴の大樹



ぽかりと割れた実

令和元年十月

林田 詠

地域別活動 E地域から報告 小野原勝男 世話人

2019年8月30日(金) 13:00~15:00 「市原市青少年会館」
参加者9名(男5、女4)

市原市、長柄町、長南町、睦沢町、いすみ市、大多喜町、勝浦市、袖ヶ浦市、木更津市、君津市、富津市、鴨川市、鋸南町、南房総市、館山市

- ① 「植村研一先生の健康講演と音楽の集い」の紹介。 熊谷事務局長
- ② 健康管理について「免疫」の話、及び阪神淡路大震災をきっかけにできた「帰宅難民の会」での「東京都庁から千葉まで毎年一回、歩いて20年」の体験談。 西村保則さん
- ③ 戦時中、市原市の小学校空襲※の悲惨な出来事を「戦争はもうこりこり」という題をつけて作られた紙芝居を持参され、実際に上演して紹介。 鈴木照子さん
- ④ 折り紙「チーバ君」のプレゼント、住まい袖ヶ浦市の「いきいき百歳体操」・「エンディングノート」の紹介と資料配付。 小野原世話人

楽しい有意義な情報交換の懇親会となりました。時間ぎりぎりまで懇談が続き、次会の再会を約束して、お別れとなりました。

小学校空襲の悲惨体験の紙芝居を上演・紹介 鈴木照子さん →



地域別活動 予定

B地域

食事とおしゃべりの会

期日 11月29日(金)
集合 JR千葉駅改札11:00
費用 1,500円

印西市、成田市、香取市、東庄町、銚子市、旭市、匝瑳市、多古町、横芝光町、芝山町、富里町、酒々井町、佐倉市、八街市、山武市、東金市、九十九里町、大網白里町、茂原市、白子町、長生村、一宮町

B・E地域とも、どこの市町村からでも参加自由

E地域

おしゃべりの会

期日 11月28日(木) 13:00
場所 市原市青少年会館
市原市八幡1126-1 0436-43-3651 無料
JR内房線 八幡宿下車 西口から 徒歩5分



注 ※ 昭和 45 年 5 月 8 日、市原市の養老小学校川在(かわざい)分校がアメリカ軍の艦載機 P51 の機銃掃射を受け、4 年生の児童 3 名が死亡、5 名の児童が重傷を負った。

後に千葉県退職女教師の会(ふさ(房総)の会)市原支部の中村みつえさんによってその出来事は文章にまとめられた。そしてふさの会がそれを地元市原市立三和中学校美術部の生徒の協力を得て紙芝居にしたもの。

現在ふさの会を中心に、市内の小中学校で平和を大切にする心の育成を願って上演を進めている。

サークル・同好会の活動

2019.11 ~
2020.1

	火曜日		水曜日
	午前	午後	午後
第1週		カラオケ	
第2週	歌 声	吹 矢	
第3週		カラオケ	
第4週	歌 声	吹 矢	学ぶ会

活動施設の電話番号

- ・ 千葉市文化センター 043-224-8211
- ・ 千葉市民活動支援センター 043-227-3081
- ・ 千葉市民会館 043-224-2431
- ・ 四街道市文化センターホール 043-423-1618

活動名	開催日時	場 所	世話人・(幹事)連絡先 TEL & FAX	参加費
楽しい歌声 サークル	第2・4火曜日 10:00~11:45 ※12月は第4火曜は休み	千葉市文化センター6F 第2リハーサル室	福澤典子(世話人) 047-377-1057 阿部克行(世話人) 043-279-4707	1回 500円
スポーツ吹矢 サークル	第2・4火曜日 13:30~15:30 ※12月は第4火曜は休み	千葉市文化センター6F 第2リハーサル室	有村 長(世話人) 043-246-2981 高橋澄江(幹事) 043-263-5198 窪田重子(幹事) 043-256-5784	月額 2,000円 (2回分)
カラオケ 同好会	第1・3火曜日 13:00~15:00	「カラオケ館」 千葉駅前店 千葉市中央区富士見 2-4-6 TEL 043-223-6717	阿部克行(世話人) 043-279-4707 二宮菊江(幹事) 047-451-0983	2時間 280円 +ワンドリンク 380円~ 消費税別途
観劇同好会	年間6回観劇(隔月)。 月会費2回分毎に本格的 演劇を隔月に千葉で 観ることができる。	千葉市民会館大ホール 連続4日間各1回公演 四街道市文化センター ホール 1日1回公演	熊谷勝弘(世話人) 043-292-5209 ※ 観劇日は下記5日間か ら各自で自由に選べる。	月額会費 2,000円 入会金 1,000円
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 48%;"> <p>12月例会 劇団 NLT 『法廷外裁判』 原作 ヘンリィ・セシル 大富豪が殺された。容疑をかけられたロンズディルは無罪を勝ち取ることが出来るのか。あぶり出される人間の本性と関係者達の過去。どんでん返しの連続。法廷ユーモアミステリーと言える、日本初の舞台化。 脚本・演出 池田政之 12月2日(月)19:00 出演 川端槇二 3日(火)14:00 千葉市民 木村有里 4日(水)13:30 会館 永田博丈 5日(木)12:30 加納健次 他 12月8日(日)12:30 四街道文セ</p> <p>時刻は毎例会開演時刻</p> </div> <div style="width: 48%;"> <p>2020年1月例会 劇団 シーエイティブロデュース 『黄昏 たそがれ』 作 アーネスト・トンプソン 老いや死を身近に感じ始めた老夫婦。人生の『黄昏』。しかしそれは、彼らの長い人生にとっての最高の瞬間でもある。老いと家族の絆という普遍的なテーマを描いて、1978年の初演以来、世界各地で上演され続けている名作戯曲「On Golden Pond」(邦題「黄昏」) 翻訳 青井陽治 1月25日(土)14:00 四街道文セ 演出 鶴山 仁 27日(月)19:00 出演 村井國夫 28日(火)14:00 千葉市民 高橋恵子 29日(水)13:30 会館 松村雄基 他 30日(木)12:30</p> </div> </div>				
歩こう会	不定期	千葉市内、他	有村 長(世話人) 043-246-2981	無料
<p>第3回歩こう会 12月5日(木)9:00~12:30 集合 千葉モノレール桜木駅 改札口 8:45 日本最大級の加曽利貝塚と都賀エリアの歴史遺産を歩きます。 詳細は本会報お知らせ欄</p>				
学ぶ会	毎月第4水曜日 13:00~15:00 日野原先生に学び、健 康で長生き、充実人生 をめざして語り合う。	千葉市文化センター9F 千葉市民活動支援 センター談話室	西村保則(幹事) 0436-41-9419	無料

申し込み方法

新たに参加を希望される方は、各サークル・同好会の世話人または幹事にお問い合わせ下さい。参加に先立つ見学・お試し(1回)は、観劇同好会を除いて可。カラオケ同好会以外は無料です。見学・お試しの際には事前に担当世話人または幹事に日時等お問い合わせ下さい。 **P 7**

