

日野原重明記念



故 日野原重明先生

いきいきライフ千葉

会報 2020年4月 第9号

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

植村研一先生健康講演と 癒しのラテンハープ アルパ演奏の集い

2020年1月23日(木) 千葉文化センター6F スタジオ1



第1部

アルパ演奏

演奏者 吉田寿恵
高橋美智子
熊谷美重子

- ◎ アルパ二重奏・三重奏
- ◎ アルパの伴奏でみんなで
歌いましょう♪

第2部

健康講演

演題 「治る認知症がある」
講師 浜松医科大学名誉教授
脳神経外科・脳卒中専門医
当会会長 植村研一

アルパの伴奏で楽しく歌う会場の皆さん



健康講演講師の当会会長植村研一先生



アルパ演奏者左から吉田寿恵さん、
高橋美智子さん、当会世話人熊谷美重子さん

アルパ演奏曲

コンドルは飛んでく
春よ来い 浜辺の歌
花の街 あさみの歌
故郷 他



植村 研一 先生 健康講演の抄録



講師 植村 研一
浜松医科大学名誉教授
日野原重明記念「いきいき
ライフ千葉」会長

演題「治る認知症がある」

2020年(令和2年)
1月23日(木)
千葉市文化センター

いったん正常に発達した知能が低下した状態を以前は痴呆と呼んでいたが、2004年の厚生労働省の用語検討会によって認知症と呼び変えることになった。

この中で、脳の不可逆的病変によるものが狭義の認知症で、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、ピック病(前頭側頭型認知症)などがある。

これらは治らない認知症であるが、最近、アルツハイマー型認知症は糖尿病と同じくインスリンが関与し、脳の糖尿病と考えられるようになってきた。
治療法の開発が期待される。

脳の血管障害による脳血管性認知症の中でも、多発脳梗塞によるものは治らないが、脳の血流低下によるものは頭蓋外の動脈を頭蓋内の脳動脈に吻合して脳血流を改善して治るものもある。
治る認知症の代表的なものは慢性硬膜下血腫と正常圧水頭症である。

高齢者は脳が萎縮していて硬膜と脳の表面の間に隙間があるために、ここに出血した静脈血は止血されずに溜り続け慢性硬膜下血腫となり、脳を圧迫して認知症になる。

手術で血腫を除去すれば治る。脳は頭蓋骨の中で硬膜に包まれて保護されているだけでなく、更にくも膜に囲まれてその中の脳脊髄液の中に浮いている。脳脊髄液は絶えず循環しているが、この髄液の循環障害が発生すると髄液が溜って脳を圧迫して水頭症となる。

これが急に起これば頭痛や嘔吐が発生し、手術して治せる。しかし髄液循環障害がゆっくり少しずつ静かに進行して認知症が発生したのが正常圧水頭症である。余分な髄液を腹腔に流す管(シャント)を挿入して治療する。

認知症の患者の中から治せる認知症を見つけ出すのに以前は大変苦労したが、今では頭部のCTやMRIで簡単に慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症が診断されるようになった。脳血流低下による治せる認知症もSPECTを使って脳血流を測定して診断できるようになった。認知症が疑われた場合には、神経内科や脳神経外科を受診して治せる認知症か否かを診断してもらうことが極めて重要である。

植村先生より送っていただいた講演の抄録を掲載しました。
下線と太字は編集部で付けさせていただきました。



認知症

治らない認知症

アルツハイマー型認知症

レビー小体型認知症

ピック病(前頭側頭葉型認知症)

治る認知症

慢性硬膜下血腫

正常圧水頭症

脳血管性認知症の初期

P 2

抄録の内容を読んで・・・ 編集部

治らないとされていたアルツハイマー型認知症が脳の糖尿病と考えられるようになってきて、治療法の開発が期待されているということに夢が膨らみます。

認知症が疑われた場合には、神経内科や脳神経外科を受診して、治せる認知症か否かを診断してもらうことの重要性が強調されています。特に治る認知症の場合には治療の科の範囲も広がり、その中で外科(手術)の役割が増してきていることが読み取れます。

健康講演とアルパ演奏の集いから 感想

2020・1・23(木) 参加者 106名

アルパの音色にとても癒されました。何歳になっても挑戦することが大切と聞き、これからの人生一生懸命過ごしたいと思いました。

植村先生の講演わかりやすく、毎年歳を重ねていくわけですが、日々脳を使っていけば大丈夫だと安心しました。これからも年齢を気にせず自分の脳に刺激を与えていきたいです。

60歳代 女性(市原市)

アルパの演奏は心を癒すと共に喜びに満ち、希望が溢れてくるようです。「満月」は特に感じました。

脳の治療をすることにより、認知症が治る事。アルツハイマー型認知症と疑ったとき、脳外科へ行くことが大切だということがわかった。

70歳代 (市原市)

アルパの演奏が良かったです。外出できた事に感謝。音色がすてき！

認知症が怖いと思っていましたが、希望が持てる話で少しだけ安心しました。有り難うございました。

70歳代 男性(千葉市)

面白く聞けました。編み物をやり始めたところなので、脳に良いのを知って嬉しいです。シナプスのことをもっと知りたいです。アルパの演奏も心地良く、みのり多い時間でした。

70歳代 女性(千葉市)



植村研一先生

心に響く音色を聴かせてもらえ、身近に楽器演奏者の中に吸い込まれるようでした。

植村先生のお話、こうすれば何とかが変化するという様子。自ら少しでも考えながら残りの人生を過ごしていきたいと思います。飽きさせないお話、有り難うございました。

60歳代 女性



会場いっぱいの参加者の皆さん

植村先生のお話は自分の様子と照らし合わせるのにとても参考になりました。いつまでも元気でいたいと思います。活動と休息を上手にとっていきたいと思います。

60歳代 女性(市原市)

健康講演わかりやすかった。しかし、もう少し時間をかけてゆっくり話して欲しかった。少し考える時間が欲しい。わからないところがわからない！

アルパの演奏 南米の雰囲気、民族の感じが伝わり楽しかった。

80歳代 女性(千葉市)

初めてアルパの演奏を聴きました。ラテンハープは力強い感じがしました。踊りたくなるようなリズム感のある曲とか良かったです。

植村先生の講演とても勉強になりました。6歳になるまでに使うと大人になってもおぼえてると。孫に伝えたい。認知症は精神科ではなく、脳外科へ行く。これは良いことを聞きました。

70歳代 女性(千葉市)

アルパ 情熱的なリズムに魅せられました。弾く演奏の仕方にも様々なものがあっておおいに楽しめました。「コーヒールンバ」思わず立ち上がりたくなるほど！

ご講演 画面と手元資料にてのご説明有り難うございました。まず、脳外科へGo! 診断のもと薬を飲む！とにかく行ってみる。

60歳代 女性(千葉市)

※ アンケートにお答えいただいた感想の一部です。御協力有り難うございました。

自彊術(じきょうじゅつ)体験会から

2020年2月20日(木)
 於 千葉市文化センター
 参加者 21名
 指導者 荒井榮子(本会会員)



気を付けの姿勢で両腕を耳につくくらいまっすぐ伸ばす。下げるときは後ろに高くはねあげるように両腕を振り下ろす。(40回)

足もみ
 1 太ももを両手でつかんで 1、2、3、4
 2 膝の上部を親指と人差し指で揉む。
 3 膝の下を親指と人差し指で揉む。
 4 下肢を両手で1、2、3 とつかみ、
 4で足首をきっちりつかむ。
 (1~4)までを3回繰り返す。
 ※パンフレットより抜粋



肩もみ 二人組になり肩から外側に向かって手をずらしながら親指の届く範囲を揉む。最後は背中を優しくさすって終了。



自彊術は日本最初の健康体操で31の動作から成り立つ全身運動です。熟練すれば20分までできるそうです。
 講師の荒井榮子先生のお話の後、顔こすり、足もみ、肩もみ等を教えていただきました。適度な圧をかける事で血流が良くなり、身体がポカポカしてきて、汗ばんでくるのがわかりました。
 年齢に関係なく、膝、腰等が痛い方は、椅子に座ってできる体操なので、続けていけば健康な体を維持できると思います。

自彊術体験会に参加して

世話人 福澤典子

地域別活動報告 B 地域

2020年1月30日(木) 12:00~15:00
 JR千葉駅西口カラオケアーサーバーディー店
 参加者8名

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、大網白里町市、茂原市
 白子町、長生村、一宮町

1年ぶりのお食事とカラオケの会です。
 今回、カラオケは初めてという方の参加がありました。日野原重明先生の「いつも新しい事を創めようという姿勢でより良く生きる」という言葉のように、挑戦してみようと思われたとか。
 最初はとても緊張されていましたが、何回かマイクが回ってくるうちに、すっかり慣れた様子でした。
 たくさん歌って、おしゃべりをして、あっという間の3時間、カラオケの楽しさを味わうことができたひと時でした。
 B地域以外の方々の参加もあり、ますます交流の場が増える事を楽しみに、おひらきとなりました。

中山眞智



シリーズ「こころの健康」 “健やかに”生きる、それを支える



第3回 視点を変えて捉える

木村登紀子 本会顧問
聖路加国際大学名誉教授、千葉県健康福祉部健康づくり支援課(非常勤職員)、いちかわ野の花心理臨床研究所所長



ルビンの盃

「この目で見ただけだから確かだ」という表現がありますが、本当でしょうか。右の図は、ルビンの盃(さかずき)と言われるもので、白いところに注目すると盃に見えますが、黒いところに注目する(黒を見る)と二人の人が向かいあっているように見えます。この時、注目して見ているものが「図」になり、背景は「地」になります。

こうした図は多義図形と呼ばれ、周囲からの情報や文脈によって、見え方に違いが生じるという例です。

人は、知らず知らずのうちに、何かを「選択して」捉えています。何を「選択」するかによって見えるものに違いがありますが、選ばれやすいのは、その人の関心が強いもの、あるいは回避したいもの等とされています。

加えて、「その時抱いている感情によってもまた周囲の世界の捉え方が異なる」ことがあります。たとえば、「幽霊の正体見たり枯れ尾花」という句がありますが、幽霊と見誤ったのは、日暮れにひとりで道を急ぐ、心細く不安な気持ちに関係しています。

不安や恐怖と言え、新型コロナウイルス感染の拡大で、さまざまな反応があります。WHOがパンデミックを宣言、学校はお休み、会合も中止…、先が曖昧で見通せず不安が増強される今日この頃です。TVなどの画像で存在が伝えられる新型コロナウイルスは、恐怖も誘いがちです。そうした文脈でものごとを見ると、不安からトイレットペーパーを買い漁るという現象…「図」も理解できます。一方、出かけなくなったことで、ふだんどんなに余裕のない生活をしていたかに気がついた…「地」の部分が「図」として見えてくる…という方もいます。

息が詰まりそうなストレス下の昨今ですが、いわゆる「引き籠り」の方々が「この頃、気分が楽だ」と安らいだ口調で語られるのを聴きました。普段、自分が「外に出られない」「仕事をしていない」ことを、どれほど辛く強く気にしているかを実感して胸が痛みましたが、同時にハッとさせられました。同じ現象でも同じ「図」と「地」とは限りません。

「図」と「地」は常に逆転する可能性をふくんでいます。

他方で、心理のカウンセリングやグループ療法の場合に、たとえば、「○○さんが憎い、許せない」とか「大嫌いだ」という本音が語られると、聴き手から、言えて良かったねと喜ばれたり安堵されたりします。それは、なぜでしょうか。自分の中の曖昧で複雑で長い間仕舞い込まれていた感情が、「言葉として表現」されることによって、それが「図」となって見える可能性が出てきます。

たとえば、「お母さんなんか、大嫌い、恨んでいる！」と言い切ったとします。それを真摯にしっかりと共感的に受けとめられ、共有された「図」になれば、その背景にあった「地」に気づく、すなわち今回のタイトル「視点を変えて捉える」余裕が生まれ、自分に対して厳しい態度を取った母親の真意、あるいは拒否的ではあったけれど苦境の中で必死に生きていた母の姿が、ありありと見えてくることもあるのです。

このシリーズの第1回目で、「光と影が不即不離に在るのが人間の本質かもしれない」と述べましたが、「図」と「地」の関係も共通するものがあるように思います。私という「図」を「地」の部分も含めていろいろな角度から見ると、思わぬ発見があるかもしれませんね。

木村登紀子先生には10月22日(木)「心の健康」について講演を予定しています。ご期待下さい。 編集部



介護を振り返って

投稿 久保山純子 (市川市)



50年前の出来事です。

私の母は体が弱く、入退院を繰り返していましたので祖父の介護の手伝いで同居することになり、実家は祖父と父と母の三人暮らしでした。



母の入院で、私の介護生活のスタートです。

暑い夏のある日に、行水をさせようとバスタブに湯を沸かし、洗い場にタライを置き、祖父はやっと歩けるくらいなので、祖父を座布団に座らせ廊下を滑らせ浴室につれていきました。祖父は子供の様に楽しんでいるように見受けられ、私は玉のような汗。

しばらくするとチリンチリンと呼び出し音が・・・

「お爺ちゃん、待ってね」
戻ってみると、一人では歩けないはずの祖父がどのようにして入ったのか謎ですが、バスタブの中に入っています。家には私一人です。びっくり、引っ張り上げようにも重くて重くて大変で、そうこうしている間にもズルズルと顔が湯に浸かり溺れそうで「お爺ちゃん、入れたのだから出られるでしょう」と怒鳴り声。

「足に力を入れて、腰をあげて」
体はだんだん沈んでいきます。私は水浸し。

ここで、やっと湯を抜き、慌てふためいの悪戦苦闘のあげく、「早く帰宅して」と、泣き声で父の仕事場に電話をしていました。父の指示で「消防署に助けを求めなさい」

救急の人がみえるまで、祖父を死なせたかもしれないと恐怖で震えて震えて止まりません。それでも、恐怖の裏返しなのか祖父を怒りまくっています。

さすがプロ、祖父を簡単に部屋まで連れていってくれました。私がガクガクと震えているのを見て落ち着かせる声掛けをしてくれてありがたかったです。

父は早めに帰宅してくれ、顔を見ますと又、死なせたかもしれないと恐怖が戻り、すすり泣きしながら訴えておりました。

祖父は何に怒られているのか理解しておらず、困ったような悲しい目をして私をみつめていた顔、目が忘れられません。

心の痛む苦い記憶です。



落ち着いて考えれば、湯は抜いてあるし、バスタブの中に座っているだけで、バスタオルは掛けてあげていたし、夏だし、部屋に座っているのと変わらなかったんですね。

それからだんだん大変になりましたが、2年後に天に召されました。

数年後母を、つぎに主人を送り出し、父を99歳で大往生で送り出しました。

10年位は車椅子生活でしたが、主人を亡くしたあと相談相手として精神的に支えてもらっていました。大変なことも多々ありましたが、心強かったような気がいたします。

今度は自分の番、どのようにになりますことやら。一日一日楽しく過ごせていけたらと考えております。



戦争を語り続ける

手作り紙芝居に託して

「戦争はもうこりこり」

投稿 鈴木 照子 (市原市)

私は今、健康で心豊かな人生をめざして日々の生活を心がけようと努力しています。

私たちの身のまわりでは、弱者への虐待やいじめ、そして今も世界各地で紛争や戦争が起きています。

その原因の一つが「貧困による格差」や「宗教や思想の対立」等から派生すると考えられます。その結果、多くの子どもたちも犠牲になっていることは悲しいことです。

私たちが住む市原市にも過去、昭和20年5月8日、当時の市原郡養老村立養老国民学校川在(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大変痛ましい事実がありました。

この事実を基に、退職女性教職員の会(ふさの会)市原支部が資料を集め、地元の中学生に絵を描いてもらい、紙芝居「戦争はもうこりこり」を作りました。

これを手がかりに、戦争を知らない世代に過去にあった戦争体験を伝え、平和な社会こそが「科学・医療・芸術などの進歩につながり、自分たちの幸せにつながる」ということに気づいて欲しい。

そして、平和な社会を維持し続けるた紙芝居の上演風景 左:筆者めにも「自分は何ができるか」「どうすればよいのか」子どものうちから考えて欲しいと思っています。



そのきっかけとして紙芝居を読み聞かせ、当時の暮らしや食べ物、衣服、勉強、出来事などを話



学校訪問で戦争を語る

し、こどもたちと交流を深めています。

嬉しいことは、紙芝居や当時の話を聞いた

子どもたちから感想が届くことです。

・子どもたちの感想から

五年生 女子

私が当たり前のように学校に通って、家族や仲間、友達と話し、笑顔を見ることが本当に幸福だと感じました。

紙芝居の中で日本が外国の戦闘機を打ち落としたりと思ったとき、日本が勝ったと喜んでいましたが、同じ人間として人の敗北や死を喜んだ日本もとても悪いことをしていたんだと気づきました。

これからの人生、平和な世界で自分の命を大切に生きようと強く感じました。

五年生 男子

ぼくは、今住んでいる市原市にも空襲があったということで、何か言葉にできないような特別な感情をいただきました。

そして、人々の思い、亡くなった人の思い、兵隊として戦争にたちむかった人の思いが伝わりました。

この活動から生まれた子どもたちの思いや願いを大切に、更に仲間と共に平和な社会を築く手立てとしてこの活動を続けようと思います。

今までの地域別活動が変わります

今まで千葉県内各地域にお住まいの会員の皆様の活動の利便性を考えて、県内を5つの地域に分け、それぞれの地域で地域別活動をやってきました。しかし、最近では地域によって会員の人数の偏りが大きくなり、活動に支障が出る地域も出てきました。

そのため、新年度からは下記のような形で行っていきたいと思います。

地域別活動を廃止し、年間計画上の事業とは別に、独立した形で地域にこだわらず有志の方による発案・企画でイベントを呼びかけていただき、それにどこからでも自由に参加しあって交流を深めていくというスタイルにしていくことにします。人数の少ない地域からでも広く参加者が望める可能性もあります。

なお、今まで地域別活動として活動を定期的に行われていた地域につきましては、引き続き呼びかけ対象を全県に広げた形で活動を継続していただけます。

会員の皆様の中からぜひとも得意分野、地元の「これ」を是非皆さんにと思えるもの等で企画、運営をやっていただけることをお待ちしております。

もちろん世話人会も全面的に応援します。また、負担軽減のため、計画もあまり形式張らず気軽に集まって楽しく交流できるようにしたいと思います。

具体的な進め方

- ① 発案例 鑑賞・見学・散策・物作り・ボランティア活動、食事会…
その他（タケノコ掘り、梨狩り、納涼の集まり…）
- ② イベントの呼びかけ手段 会報に掲載
- ③ 費用 企画、運営にかかる費用は会で負担
(通信費、下見等の費用、印刷・コピー費、その他)
※ 参加者個人の入場料、材料費、飲食費等は自己負担
- ④ 参加費 無料（友人等一般の参加も歓迎）

※ ご不明な点等のお問い合わせは事務局へ（本会報の表紙 発行元欄参照）

文芸コーナー

会員の林田富子さんより「新型「コロナ」を詠んだ短歌「コロナ一色」が寄せられました。「コロナ騒ぎを、短歌で詠い飛ばしている林田さんの心意気を感じ取って下さい。」

投稿 林田富子(千葉市)

コロナ一色

- ・縁に繰る はなたび 桜旅の本一蹴し
突如デビューの 新型コロナ
 - ・マスク掛け ひそ 声密め生く 人の世を
「我が世の春」と コロナ闊歩す
 - ・戦争の 悪夢が過ぎる コロナ禍
「非常事態」「国境封鎖」と
 - ・「晴れの場所」 失せし四人の 孫招き
八十路出番の 山菜料理
 - ・コロナ避け 友と茶の間に 花の宴
「桜に富士」の カレンダー見つ
 - ・「人類の 英知で打倒 コロナと云う
新聞待たる 弥生の夜明け
- 令和二年三月 林田 詠

世話人会の構成

世話人 世話会
世話人 世話会
世話人 世話会
世話人 世話会
世話人 世話会

植村研一
熊谷弘一
熊部克長
有村誠藏
五日市一彦
上田彦一

世話人 世話会
世話人 世話会
世話人 世話会
世話人 世話会
世話人 世話会

小野原勝男
熊谷美重子
中山眞智
福澤典子
渡邊好之
木村登紀子

世話人だった木村さんが顧問となり、五日市さんが新たに世話人になりました。

サークル・同好会の活動

2020.4 ~ 2020.7

	火曜日		木曜日
	午前	午後	午後
第1週		カラオケ	自彊術
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

「コロナウイルス」の関係で変更の場合あり

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	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 国吉美津子(幹事) 043-241-9594	1回 500円
スポーツ吹矢サークル	第2・4火曜日 13:30~15:30	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) 090-3574-8211	2時間 280円 +フンドリンク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

2020年5月例会 劇団 俳優座劇場

『畏』(わな) 作 ロベール・トマ

山荘という密室で、すべての者がだまし絵の中に迷い込み「畏」にかかります。誰が真実を語っているのか？誰が仕掛けた「畏」なのか？！あなたは見破ることができるか！

翻訳 小田島恒志 5月16日(土)12:30 四街道文セ

小田島則子 18日(月)19:00

演出 松本祐子 19日(火)14:00 千葉市民

出演 石母田史朗 20日(水)13:30 会館

加藤 忍 21日(木)12:30

原 康義・清水明彦・他

・上演時間 2時間20分(休憩15分)

時刻は開演時刻

2020年7月例会 劇団 前進座

『東海道四谷怪談』 作 鶴屋南北

鶴屋南北の代表作。岩と袖の姉妹が伊右衛門と直助という二人の男に翻弄され犠牲になっていく姿、江戸時代、男が中心の社会状況において抵抗することが許されなかった女たち。二人の姉妹の悲劇が描かれる。

台本 小野文隆

演出 中橋耕史 7月5日(日)14:30 四街道文セ

出演 藤川矢之輔 6日(月)18:30

河原崎國太郎 7日(火)14:00 千葉市民

嵐芳三郎 8日(水)13:30 会館

他 9日(木)12:30

・上演時間 3時間予定(休憩有り)

歩こう会	不定期	千葉市内、他	有村 長(世話人) 043-246-2981	無料
第1回歩こう会 6月10日(木) 東京皇居方面 詳細は本会報P10「お知らせ」参照				
学ぶ会	毎月第4木曜日 13:30~15:30 日野原先生に学び、健康長生き、充実人生をめざし語り合う。	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
自彊術(じきょうじゆつ)	毎月第1木曜日(月1回) 10:00~11:45	千葉市文化センター6F 第2リハーサル室	渡邊好之(世話人) 0436-41-8252	月額 1,000円
※ 新発足予定 参加者が11名以上の場合に5月から発足し、活動開始の予定(初回のみ5月14日(木))				

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。

お知らせ

新入会員のご紹介

下記の方々が新たに入会されました。心より歓迎申し上げます。

澤 きみ さん (市原市)
宇佐美松枝 さん (千葉市)

第1回歩こう会

10:00~12:30

参加費無料

江戸幕府の歴史と生活内容を知り、気軽にガイドさんの案内で散策してみませんか。一般の方の参加も歓迎。

日時 6月10日(水) 10:00~12:30
場所 皇居大手門~城内1周
集合 東京駅丸の内中央出口広場 10:00集合
携帯品 雨具 歩きやすい服装・靴 汗拭き用タオル、水分補給水
コース 東京駅→大手門→旧江戸城内散策→東京駅 約4~5km
その他 当日雨天の心配時:前日午後7:00までに担当から連絡

参加申込 有村 長 043-246-2981 090-5769-8592

第1回 歴史探訪バスの旅

5月22日(木) 水郷潮来・成田方面

JR千葉駅東口NTTビル前 → 酒々井SA → 十二橋遊覧船乗場 → 遊覧船 → 水郷潮来あやめ園
8:15集合 8:30出発 トイレタイム 見学 見学・自由昼食
→ 空港科学博物館 → そらの駅さくら園 → JR千葉駅東口NTTビル前
見学 見学・買物 17:30着

- 日時 5月22日(木) 8:15~17:30
- 集合 8:15 JR千葉駅東口NTTビル前
- 出発 8:30
- 参加費 5,500円(昼食は各自負担) 当日集金
- 遊覧船(1,000円)、空港科学博(560円)は参加費に含まれています。(参加費申込時支払い歓迎)
- 募集人数 26人
- 実施日前1週間以降(5月15日から)のキャンセルの場合はキャンセル料50%が発生します。
- バス内お楽しみ企画有り

参加申込 担当世話人 有村 長 電話 043-246-2981 携帯 090-5769-8592 一般の参加 OK

千葉市平和のための戦争展 ピースフェア 2020 in 千葉

平和は共に創るもの

憲法施行73年・千葉市空襲75年 戦争を繰り返さないための集い

今年もサークル「楽しい歌声」は歌で参加します

開催期間 6月17日(水)~21日(日)
会場 Qiball(きぼーる) 千葉市中央区
出場予定日時 17日(水)12:00~12:30

発表する予定の歌

Believe
戦争は知らない
いのちの歌
折り鶴
他 変更することあり

註 現在新型コロナウイルスによる感染・発病が広がっています。そのため今後の成り行き次第では、ここに記された行事等は変更・中止になることもあります。お問い合わせは申込先世話人宛に、記載ないものは事務局宛にお願いします。

わが家のペット

ミミ

投稿 二宮菊江 習志野市

わが家に来て早や8年！真っ白なメスの猫です。名前はミミと言います。毎日娘の帰宅時間が近くなると玄関のマットの上にチョココンと座り、帰りを待ちます。



玄関で娘の帰りを待つミミ

ガチャンとドアが開くと駆け寄り、頭をなでてもらい、娘の足下にすり寄りニャーニャーと鳴きます。

娘がミミに「今日もいい子してた？」などと聞いています。娘にとっても私にとってもミミは心の癒やしなのです。

ミミが来てからとてわが家は明るいです。やっぱりミミが一番です。これからも仲良く暮らしていきます。



やっぱりミミが一番！

P10

高滝湖周辺ハイキング

参加費無料

一般の参加 OK

日時 7月4日(土) 9:10~15:30(五井駅集合)
場所 市原市高滝湖周辺 歩行距離約7km
集合 内房線五井駅改札出口 9:10集合
集合後、小湊鉄道9:16発に乗車「高滝駅」へ
運賃 五井駅~高滝駅往復 1,640円
持ち物 昼食、飲み物、地面に敷く物、ごみ持ち帰り用袋、雨具、歩きやすい服装・靴
コース 高滝駅T→高滝神社T→高滝湖大橋→湖畔ポート釣り場→湖畔美術館T(昼食)→光厳寺→ダム記念館T→高滝駅T 【Tはトイレ】
雨天予想時 前日午後7時までに担当者から連絡

参加申込 有村 長
043-246-2981 090-5769-8592

編集後記

会報9号発行にあたり、ご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。また、新型コロナウイルス感染の不安から、自粛の毎日で、皆様も窮屈な日々をお過ごしのこととお見舞い申し上げます。この会報がお手元に届く頃の状況が少しでも良くなっている事を念じつつ、今後とも皆様のご指導とご協力を得ながらより良い会報作りに励んでまいります。 中山 眞智

日野原重明記念



日野原重明先生

「いきいきライフ 千葉」

こんな会です

一〇五歳で亡くなられる直前まで現役医師として活動されてきた日野原重明先生はシアアの新しい生き方の提案として「新老人の会」を立ち上げました。

その後、各県の支部がそれぞれ独立的に地域の特性を生かした活動を展開していくような組織の改正があり、私たちも「新老人の会」千葉支部から実際の活動内容に合わせ、会の名称を「日野原重明記念いきいきライフ 千葉」として再出発しました。

現在、日野原重明先生提唱の「3つのモットー」「1つの使命」「5つの行動目標」をもとに、「からだ」と「こころ」の健康維持、増進のための学びと実践・豊かな交流活動・社会貢献活動・平和活動等を通して「いきいきライフ」を感じられる活動を展開しています。

一〇〇歳も特別まれなことではない時代になってきた現在、「いきいきライフ」は欠かせません。お互い進んで手を差し伸べ合い、交流を深め、豊かな健康人生を送っていくことが求められています。

日野原先生提唱の「3つのモットー」「1つの使命」「5つの行動目標」

3つのモットー …… 日野原先生の著書から紹介

① 愛し愛されること

愛することと愛されることは、与える愛と与えられる愛と言い換えることができます。医者として、クリスチャンとして、そして音楽や執筆などの活動を通じて、僕は自分以外の誰かのために出来ることを考え(愛を与え)続けてきました。そのことが、結果として、僕を愛で満たしてくれたのではないかと思います。(日野原先生著書「生きていくあなたへ」から)

② 創めること

今までやったことのないことにチャレンジすること、すなわち「創める」ことは生きる意欲がわき出て、若返るものです。また、私たちの体内に眠る遺伝子を揺さぶり、目覚めさせ、思わぬ才能を開花させるきっかけにもなります。(日野原先生著書「100歳の金言」から)

③ 耐えること

変えることの出来ないものを受け入れるためには耐える力が支えとして必要です。折れそうな心を支え、一日一日を耐えていくことが、小さな希望の芽を育て、やがて希望と共に諦めずに逆境を耐え抜く大きな力になっていくのです。(日野原先生著書「命の使い方」から)

1つの使命

子どもたちに平和と愛の大切さを伝えること。

5つの行動目標

- ① 自立 よき生活習慣を身につけ、自らの健康は自ら守る。
- ② 世界平和 戦争体験を生かし、世界の平和の実現に寄与する。
- ③ 健康の発信 自らの健康に必要な知識・技術を身につけ、家族や社会に発信する。
- ④ 会員の交流 会員がお互いの間に新しい友を求めるとともに、新たな自己実現を期す。
- ⑤ 自然に感謝 自然への感謝とよき生き方の普及をはかる。

日野原重明記念「いきいきライフ 千葉」の活動

こんな活動をやっています～「いきいきライフ」を展開中

- ・健康・医療・福祉に関する講演会＋演奏会の開催 一般にも公開
ラテンハープ アルパ
ヴィオラとピアノのデュオ
歌曲
- ・街歩き…「歩こう会」 年3～4回 一般の方々も参加OK
- ・食事会
- ・歴史探訪日帰りバス旅行 年2回
- ・平和の集いへの参加 「ピースフェア in 千葉」、有志による「原爆の絵展」
- ・特別企画活動(地域別活動に替えて会員有志によるイベントの企画)
- ・サークル活動 楽しい歌声・スポーツ吹き矢(各毎月2回)
- ・同好会 カラオケ同好会(毎月2回)
観劇同好会(本格的演劇を年6回観劇・千葉市民会館)
学ぶ会「100歳健康を目指して」(毎月1回)
- ・その他 折り紙を楽しむ集い、脳活のためのタブレット使用体験会
ノルディックウォーク体験会、自彊術(じきょうじゅつ)体験会
ヨガとアルパ(ラテンハープ)のジョイント演奏会
たけのこ掘り
- ・会報の発行 「日野原重明記念「いきいきライフ 千葉」」 年5回

会費

月額400円…年間4,800円(4月に一括納入)

夫婦会員制度 ご夫婦で入会されても会費は1人分

途中入会の場合、入会月に月割り会費で一括納入

入会ご希望の方は、下記**事務局**までお問い合わせ下さい。
入会申込み資料をお送り致します。

日野原重明記念「いきいきライフ 千葉」

会長 植村 研一 浜松医科大学名誉教授 脳神経外科医 脳卒中専門医
日野原重明先生と40年にわたり交流を重ねる

事務局 〒266-0032 千葉市緑区おゆみ野中央5-12-2
TEL&FAX 043-292-5209
e-mail km.kumagai@ipone.ne.jp
事務局長 熊谷 勝弘

2020(令和2)年4月14日

会員各位

日野原重明記念「いきいきライフ 千葉」
会長 植村 研一

新型コロナウイルス感染防止のための各種事業・活動の中止について

日野原重明記念「いきいきライフ 千葉」の会員の皆様、新型コロナウイルスに関しましては、毎日大変な不安と不自由な生活を強いられておられることと存じます。

そのような事態のおり、千葉県から新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく措置が示され、その中に5月6日(水)まで県主催の集会・イベントを自粛する内容も含まれていました。

本会ではこれらの措置及び会の事情とも合わせて考慮し、下記の要領にて取り扱うこととしましたので、会員の皆様にお知らせ致します。

記

4月・5月の2ヶ月間、下記①と②の各種事業及び活動を中止します。

① 事業

- ・お食事会 4月16日(木)
- ・たけのこ掘り 4月23日(木)
- ・歴史探訪バスの旅 5月22日(木)

② サークル活動・同好会活動

- ・楽しい歌声 毎月第2・4(火) 午前
- ・スポーツ吹き矢 毎月第2・4(火) 午後
- ・カラオケ同好会 毎月第1・3(火) 午後
- ・観劇同好会 5月 { 16(土)
18(月)~21(木) 上演延期 再演期日未定
- ・学ぶ会 毎月第4(木) 午後
- ・歩こう会 4・5月の開催予定はありません。

③ 6月以降につきましては、普通通りの実施予定です。

以上

ご不明な点がございましたら、それぞれ下記へお問い合わせ下さい。

- ① については 事業委員会代表 有村 長 世話人へ Tel 043-246-2981
- ② については 会報9号、P9のサークル・同好会欄の各担当世話人・幹事へ