

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11月 第12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

健康講演と音楽と 中村哲医師追悼 DVD 上映の集い

2020年10月22日(木) 千葉市文化センター スタジオ1

いきいきライフ千葉主催
健康講座-2020-

人生いつも発達、
健やかに歳を重ねる



木村 登紀子

いちかわ野の花心理臨床研究所
千葉県健康福祉部健康づくり支援課
聖路加国際大学(名誉教授)



第2部 ピアノ演奏

演奏 鎗田 恵 (本会会員)

曲目 モーツァルト ソナタ k. 331 (抜粋)

「トルコ行進曲」付き

ショパン ワルツ Op. 18-1 「華麗なる大円舞曲」

ショパン 前奏曲 Op. 28-15 「雨だれ」

第1部 健康講演

演題 「人生いつも発達

健やかに歳を重ねる」

講師 木村 登紀子 (本会顧問)



鎗田 恵さん

第3部 中村哲医師追悼 DVD 上映

「アフガニスタン 用水路が運ぶ恵みと平和」



中村哲医師 2019年12月4日殉職 73歳



3密を避け、マスク着用での参加となりました

健康講演抄録 演題 人生いつも発達、健やかに歳を重ねる

講師 木村登紀子(本会顧問)

聖路加国際大学名誉教授・いちかわ野の花心理臨床研究所所長
千葉県健康福祉部健康づくり支援課会計年度職員

題名にある「人生いつも発達」は、人は生まれてから死ぬまで一生発達し続けるという考え（生涯発達論）に基づいています。また、「健やかに」とは、ここでは、能力・体力・気力などは高いほど良い（低い・脆弱などは良くない）という一般的な評価基準ではなく、それぞれの人に与えられた環境・能力・体力・気力の中で、それらを「精一杯」に活かし使っていれば、人間として十分に“健やか”なのだとみなしています。

エリクソン、E.H.の「発達課題とその危機」（表参照）は、人生を8つの段階に分け、それぞれの時期に課題があるという考えです。生後1年半ぐらいたまが第Ⅰ段階で、自分はこの世に生れて歓迎されているのだという「基本的信頼」の達成が課題ですが、同時に、相反する「基本的不信」という危機があり、この拮抗を克服することで「希望」という人間の強さ（徳）が獲得されるということです。

中心になるのは第Ⅴ段階の青年期で、自分は誰か・何をする人なのかという「アイデンティティの確立」にあり、第Ⅵ段階では人と親しく交わり、他者をケアする能力（第Ⅶ段階）を経て、老年期には「統合と絶望」（第Ⅷ段階）という課題と危機に遭遇するという理論です。当のエリクソン自身が60歳になったとき、もうひとつの段階が必要だと気づいたとすることで、92歳まで生きたエリクソンが、80歳代後半に夫人とともに体験した、心身が衰え対処するエネルギーも失せて、日々を無事に過ごせるかが最大の関心事になってしまうような日々を通して、第Ⅸ段階の課題を発見したのです。高齢者は、「希望」という徳によって絶望に陥らずに「危機」を甘受することが大切であること、深く関心を持ちつつ関わらないという逆説的な状態が超越であること、「謙遜という英知」はいつまでも持ち続けられることなどを指摘して人生の最期には「老年的超越」という課題があると唱えました。

人生を山登りに喩えて、山を下るときにこそ、工夫（英知）が必要であること、また、加齢とともに体力・能力・気力が衰えていくのは必然的なもので、それでも与えられた運命を精一杯に生きるというところにこそ、人間としての“健やか”な在り方があることを、エリクソンの言説を参照しながら、具体的に考えてみました。出来なくなったことを出来ないと認める、不甲斐ない自分に気づいて仕方が無いと思えるなど、自分を許す、完璧を求めない、無力を知る、それを受け容れることができるのを「発達」とみなしても良いのではないのでしょうか。あるいは、意欲や好奇心さえ失せていく自分に気づき驚き不安になりながらも、それを許容して、人から受ける好意を有り難く素直に受け取れるのは、謙遜という英知に達するからではないのでしょうか。

エリクソン、E.H.による「発達課題とその危機」、および人間としての強さ

段 階	発達課題とその危機	人間の強さ
第Ⅰ段階	基本的信頼 対 基本的不信	希望 (hope)
第Ⅱ段階	自律 対 恥・疑惑	意思 (will)
第Ⅲ段階	自発性 対 罪悪感	目的 (purpose)
第Ⅳ段階	勤勉性 対 劣等感	適格 (competency)
第Ⅴ段階	アイデンティティの確立 対 アイデンティティ拡散 (役割混乱)	忠誠 (fidelity)
第Ⅵ段階	親密性 対 孤立	愛の能力 (love)
第Ⅶ段階	生殖性 対 停滞	世話 (care)
第Ⅷ段階	統合 対 絶望	英知 (wisdom)

「健康講演」と「音楽」と「DVD 上映」の集い参加者感想から

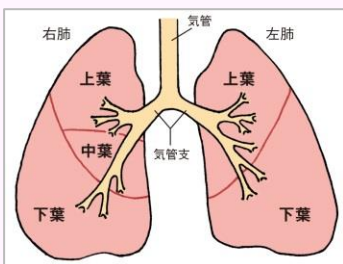
- ・ 70歳を迎え、夢を持ち続けて老いを超えていけるかと思う事がありますが、他者の支援を受ける時が来ても素直に健やかに生きていきたいと思います。
- ・ 元気でいてほしい親が弱っていく。どうしたら悔いなく見送れるのか、日々考えている中での先生のお話、興味深く聴かせて頂きました。人生いつも発達を信じプラス思考で自分らしく過ごそうと思います。
- ・ ピアノ演奏。コロナ、コロナで、生で聴ける機会が少なく、良い気分転換になりました。
- ・ ピアノは、親しみのある曲で長く弾いて下さる中で楽しみました。素敵な時間でした。
- ・ 力の限り、命をかけてアフガニスタンに尽くされた中村哲先生にお会いしたくて参加させて頂きました。他国での用水路造り、人と人との心も、しっかり結びつけていた事に感銘しました。
- ・ 中村哲医師のDVD、感動的でした。15年前、市原市民会館で講演を聴きました。それ以来、行動力と人間性にひかれていました。

コロナ自粛中の我が家の一大事!!

肺がん闘病記

投稿 林 紀子 (市原市)

4月に主人が右肺がんと宣告されました。肺は右に葉が3枚、左に葉が2枚あります。主人は、右下の葉を2枚手術で切除しました。



去年の年末頃から息切れや声のかすれ、胸が重い等の症状が出たので、20年来掛かっている市原の大病院で検査した結果、「がんらしいが、血液サラサラの薬を飲んでいるので手術は無理で腫瘍は取れません。もう年

(79歳)なので余生を送ってください。」と言われ返す言葉もありませんでした。世の中、コロナでセカンドオピニオンも出来ずにいましたが、主人の弟の骨折りで、東京の病院でセカンドオピニオンを受ける事が出来ました。担当の先生は「血液サラサラの薬を飲んでいても手術は出来ます。元気になって帰りましょう。」と、肺の絵を書いて説明してくれました。その後、1週間の間に、検査、手術をして退院する事が出来ました。コロナ禍で手術の立ち会いも見舞いも出来ない私に、術後すぐに「無事切除して、もう大丈夫。」と先生からお電話を頂き、ほっとしました。私は見舞いに行けない1週間の間に、肺の事をいろいろ勉強しました。

肺のがん細胞は増殖しやすく、脳へも転移しやすい等、大変な臓器とわかりました。手術後の治療は、化学療法で抗がん剤治療、その後、放射線治療で押さえ込んでいく様です。

主人は、3回の抗がん剤治療が済んで、4回目待機中で、今は栄養を十分に摂り、コロナに気を付けながら、日々、散歩をしたりして過ごしています。

皆様に肺がんの事を知って頂きたくて書きました。



林家の八重咲きハイビスカス

鍛えているとかかりにくいそうです。肺を鍛える運動を、テレビの受け売りですが書きますね。

鼻歌が良いそうで「海は広いな大きいな」を息をしないで一気に歌う練習や、肋骨(肺)を伸ばす、口す

ばめ呼吸+腹式呼吸。鼻から2秒吸って6秒吐く等。私も「いきいきライフ」のサークルで、10年来コーラス、吹き矢、4年来カラオケと続けていて、自分の好きな事が、肺を丈夫にする事になっていて嬉しかったです。

まだまだ主人の治療は続きますが、夫婦で励まし合って前向きに生きていきたいと思います。

皆様も何かあった時はセカンドオピニオンを受けて下さいね。

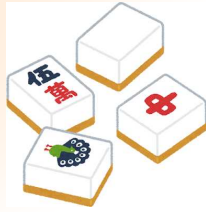


私の心・身体を健康を維持するために

投稿 平山健治 (千葉市)

① 健賭マージャン

賭けず(金銭)・飲まず(アルコール類)・食べず(食べ物)・吸わず(タバコ)。新型コロナウイルス対策を十分行い、会員のみで行っています。指の運動、頭の体操にはベストです。



③ カラオケ

カラオケ店に数名で、息を吸う・吐くことを意識しながら呼吸を考え、丹田(下腹部分)より発声練習から始まり、童謡・唱歌・歌謡曲などを歌います。今は家庭でDVDに合わせ、一人大声を出して歌っています。



④ 近隣の皆様と趣味・研修など積極的に参加して仲間づくり

⑤ 継続をする楽しさ

- ・元旦の成田参拝 (51年間連続)
- ・七年おきの善光寺のご開帳参拝 (5回連続)



善光寺

⑥ 好奇心を持つこと(過去を思い出して)

- ・皇居内の勤労奉仕の時、上皇・上皇后様前で数分間会話(4回)をしたこと。
- ・万歳三唱の音頭取りをしたこと。
- ・昭和41年、1ドル360円時代のヨーロッパ7日間の旅行。
- ・香港旅行の時、ジャンボ機の5秒間の操縦。
- ・国内で船上結婚式第1号を行う。
- ・建設20周年福島原発1・2号気見学
- ・松尾芭蕉の足跡をたどる。
11年間かけて2,000km踏破。
- ・県内37酒造訪問。研修と見学。

閑かきや
岩にしみる
蟬の声

② ウォーキング

ヨーロッパから始まり100年になりますが、今は全世界・国内・各地の民間グループがイベントを企画して老若男女誰でも参加できます。

いつでも・誰でも・どこでも・余分なお金をかけず・一人で・パートナーと・あるいはグループで近隣の小道の花や季節の移り変わりを体験できます。

国内・海外のイベントなどにも参加し、それぞれの観光・歴史・伝統などを学びながら歩けます(10~50Km)。

今はほとんど中止ですが、新型コロナウイルス対策を考え、一人・パートナーあるいは数名で近隣を歩きます。小道の草花・近くでの新発見・季節の移り変わりなどを感じながら熱中症を注意し、5~10Km程度歩きます。

また、室内でスクワットやウォーキングのスタート前に行うウォーミングアップ体操・ウォーキング終了時に行うクーリングダウンなど。



筆者後列左から2人目 ウォーキングフェスタ東京 50km ウォーク

投稿の募集

毎号さまざまな分野で会員の皆様より投稿をしていただき、紙面を飾らせていただいております。今後も引き続きよろしくお願い致します。

随筆・投書・紀行文・散策レポート・写真・俳句・短歌・行事案内・ペット・私の健康法・お役立ち情報・日野原先生の想い出・戦争の記憶を失わせることなく語り継ぐことの大切さから「私の戦争体験」・その他。

会報委員会

笑う健康体操、ラフターヨガ(笑いヨガ)をご紹介します

笑って健康 ラフターヨガ(笑いヨガ)

ラフターヨガとは

ラフターヨガは 1995 年インドの医師マダン・カタリアと、ヨガインストラクターで妻のマジュリ・カタリアによって考案された笑いの健康法で、今では世界 100 カ国以上で行われています。

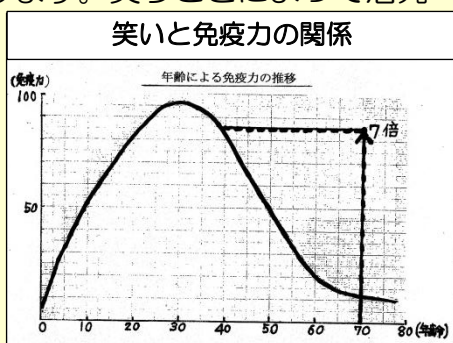
「ヨガ」といっても難しいポーズをとることはなく、「笑い」と「ヨガの深い呼吸法」を組み合わせることで、より深く呼吸し、身体と脳に多くの酸素を取り入れ心身ともに元気な状態に導きます。

ラフターヨガは、もともとはグループエクササイズとして作られています。まず、胸の前で手を合わせ、互いの目を見て「ワッハッハッ」とご挨拶。高価なクリームを付けたつもり、水たまりで無邪気に遊んだつもり等、シチュエーションを変えて笑います。最初は作り笑いでも、周囲の笑顔に誘われて自然に笑えるようになります。

「笑い」がもたらす健康効果

😊 免疫力が高まる

人間の体内にはがん細胞やウイルスに感染した細胞と闘ってくれる「NK（ナチュラルキラー）細胞」があります。笑うことによって活発に働くと言われており、がんや感染症から身体を守ってくれます。30分大笑いした後は、NK細胞の活性率が約7倍に増加したというデータがあります。



70歳の方が30分笑うと40歳と同等まで免疫力アップ

😊 リウマチ・糖尿病にも

大笑いすると炎症や免疫疾患の発症に関与する物質を減少させることがわかっています。また、食後血糖値の上昇が抑えられるという報告もあります。

😊 脳の活性化

脳の血流量が増加し、脳の働きが活発になるため、集中力や記憶力のアップも望めます。また、リラックスしているときに出る脳波のアルファ波が増え、気持ちが落ち着きます。

😊 ストレス軽減

「笑い」によって幸福感をもたらす脳内ホルモンのエンドルフィンが分泌され気持ちよく過ごすことができます。エンドルフィンには鎮痛作用もあります。さらに、笑うことでストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールの分泌が減ることもわかっています。ストレスが減ることにより認知症やうつ病の予防、脳卒中や心臓病になりにくいという研究結果があります。

コロナ禍の中、顔を見合わせ声を出して笑う事は難しい状況ですが、口角を上げ笑顔でいる事でストレス軽減効果があるそうです♪



笑い最高の抗がん剤

三度の胃がん手術を経験。抗がん剤治療を始めるも、効果は見られず、腫瘍マーカーは上昇していくばかり。抗がん剤治療の副作用は激しくひどい下痢に襲われた。そんな時ラフターヨガに出会い、同時に主治医の勧めで抗がん剤の服用をやめた。ラフターヨガを始めると腫瘍マーカーが下がっていき、目の前がパッと明るくなった。笑いの様々な効用のおかげである。(70代男性 体験手記より一部抜粋)

資料提供

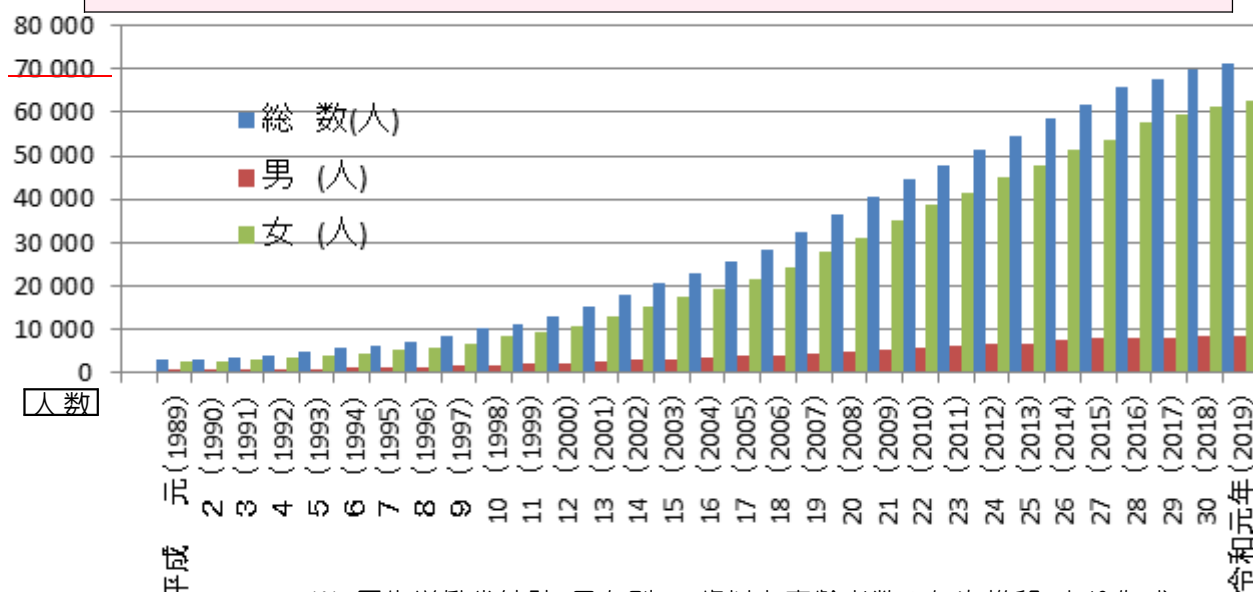
ラフターヨガ ティーチャー
塩本 京子先生
市原市在住
主に市原市内の各公民館、事業所等で指導。

※10月現在、新型コロナ感染予防の為活動を休止しています。

100 歳以上の高齢者の人数変化

スペースの関係で
平成元年度から表示

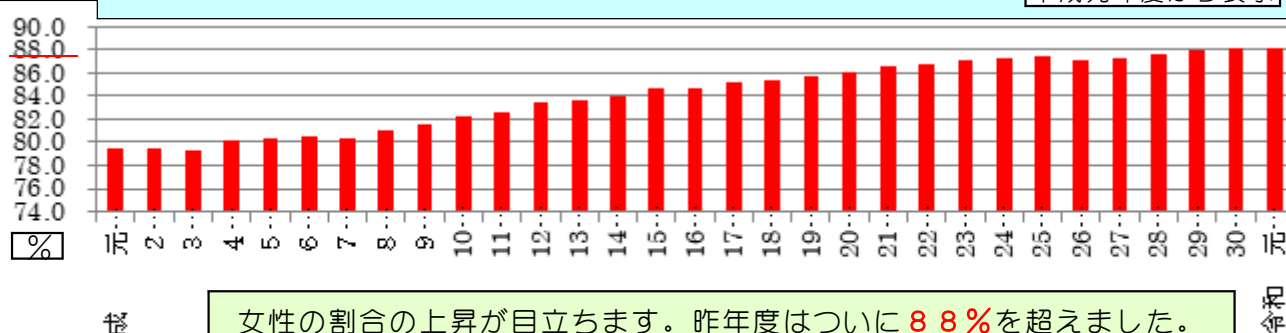
昨年度は7万人を超える。 長寿 100 歳時代



※ 厚生労働省統計 男女別100歳以上高齢者数の年次推移 より作成

100 歳以上の高齢者のうち、女性の占める割合の変化

スペースの関係で
平成元年度から表示



女性の割合の上昇が目立ちます。昨年度はついに **88%** を超えました。
男性は **12%弱** です。平成の初め頃は約 **21%** でしたが・・・

※ 厚生労働省統計 男女別100歳以上高齢者数の年次推移 より作成

★ **100歳以上の高齢者 今年度はすでに8万人突破！** 2020年度途中の調査のため上のグラフには載っていませんが、今年度の敬老の日にちなみ厚労省が年度途中で住民基本台帳を元に、9月1日時点での100歳以上の高齢者数を調査したところ、**初めて8万人を超え**、8万450人になりました。**最高齢は女性**。福岡市の田中力子(かね)さん**117歳**(明治36年生まれ)。2019年3月に世界最高齢者としてギネスに公式認定されています。**男性の最高齢**は奈良市の上田幹蔵さん**110歳**(明治43年生まれ)。2020.10現在

★ 人口10万人あたり100歳以上高齢者数の都道府県別ランク(令和元年度厚労省)

1位	島根県	127.61	人
2位	高知県	119.77	人
3位	鳥取県	108.89	人
全国平均		63.76	人
45位	千葉県	45.98	人
46位	愛知県	41.79	人
47位	埼玉県	40.01	人

注 100歳以上の高齢者数は老人福祉法が制定された昭和38年は153人。昭和53年に1,000人を超え、平成10年に10,000人超え、平成24年に50,000人を超えました。
都道府県別ランク資料は令和元年10月1日の人口を元にしたものです。海外在留者は含まず。

★ **100歳長生きが特別のことではない時代になることと「健康(自立)」** 100歳以上の高齢者が増えることは希望が膨らみます。しかし同時に見逃せないことは「健康(自立)」です。できることなら自立して100歳を超えられればなおよいです。それには日々の暮らしの中でどんな生活スタイルを選択していくかも大切な要素の一つになります。本会報に先進地域沖縄の知恵に学ぶとして書籍『健康長寿100歳時代』の生き甲斐づくりを紹介しました。100歳健康高齢者はどんな生活をしていたのか？ 熊谷勝弘 [P-6]

牛も我が家の家族

投稿 齊藤京子（市原市）



仔牛のハナ（2ヶ月）とお友だちの我が家の娘（当時）。

にかけて育てた我が仔の晴れ姿を皆の前で披露もしていました。そしてその仔牛達が親になり、乳を出し、私達はその乳を仔牛に分けてもらい出荷し、生活費をいただいていた訳です。牛たちは我が家の担い手だったのです。本当に感謝です。

日々、「生きる事」を感じられる牛飼いの仕事を、主人と一緒にやって来れた事は、私の一生の宝物です。

左の写真の仔牛はかつて我が家の家族だったハナです。何といっても長いまつ毛と、うるんだ大きな瞳に心ひかれるものがありました。本当に可愛いんですよ。もう酪農をやめて10年たちますが、この写真を見ているといろいろな事が思い出されます。

私の実家も主人の家も酪農を営んでいました。そのご縁で私達も結婚しました。そして主人は家業を継ぎ牛飼いになったわけですが、牛飼いの仕事は休みもなく、忙しく大変な仕事の上、酪農家から牛を預かり育てる育成牧場にも勤めていたのでなおさらの事でした。その中で、牛の改良、乳質の向上にも一生懸命とり組みながら共進会にも出品し、手塩



共進会風景 我が家で手塩にかけて育てた姿を披露します。写真の牛はウインザース パーミスティカル。

ちょっと小耳に!?

投稿

彼女たちから聞いた話です。彼女たち二人は趣味の講座後、映画を観たりお茶を間に日常会話を楽しむ間柄。その日は昼食。天井屋はコロナ禍規制にもかかわらず混んでいた。



もうすぐ終わりそうなの席を見つければ、すると、「どうぞ」と目で返事。外作業の仕事かと思われる風情の中年男性。いつものように明るい声の二人の会話はその人にも聞こえていたようだ。

「あら、今日の天井はいつもより安いね」「きつと特売日かも」等々嬉々とした会話が続いた。

彼が席を立つとき、二人分の会計票を黙って持ち上げた。「あの、そちらは私たちのですが」と言うと、彼は口の人差し指を立て、片目を閉じてレジ前へ。

後を追ったが間に合わず、レジ係も目で「いいじゃないですか」と応答。あっけにとられながら店を出た。「いいのかしら?」「まあ甘えましよう」と言いながら見えたのは無人の赤十字募金箱。そっと二人は気持ち分を入れた。

この成り行きを聞いて私は思った。その彼は、彼女たちを見て我が親を重ねていたかも。コロナの渦中、親への感謝が願望か詫びか色々な場面を想像した。どちらにしても彼女たちの楽しそうな姿を見て、二人分の会計を負担する気になったのだろう。

私の鼻先がつんと鳴った。



野次馬子（千葉市）

本を紹介 「健康長寿100歳時代」の生き甲斐づくり

琉球大学名誉教授 鈴木 信



1980年から1985年にかけて、世界のトップ長寿地域と認定されていた長寿のパイオニア、沖縄で、その当時何人もの健康な100歳高齢者の自宅に著者自ら出かけて行き、生活を丸ごと観察・語り合う調査を続け、長寿の秘密を研究してきた内容がどっさりです。私たちが長寿の秘密を知ろうと思えばこのような形式の内容は他ではとても得られないでしょう。また、会員の皆さんが迎ってきた年月と部分的に併走しているため、長寿者の生活や長寿を支えた活動当時の時代背景にも共感を得やすいと思います。

内容 沖縄はどうして長寿県になれたのか
超健康長寿者に学ぶ
超健康長寿を支えた活動

発行 ホオズキ書籍
定価 本体2,000円＋税

※ 注文は事務局にて一括取り扱いますので、税抜きの2,000円で購入できます。購入希望者は2,000円を下記の口座へ送金して下さい。**締切 11月25日(水)**

郵便口座 10550 93098671 ヒハラシゲアキネ 伴伴ライフル

本が来ましたら各注文者宅へ事務局から送料を本会負担でお届けします。

※ 沖縄の新老人の会「沖縄ブルーゾーン」の紹介です。事務局 熊谷勝弘

通信販売を利用する時、ご注意を！

世話人（消費生活アドバイザー）五日市誠蔵

1 はじめに

新型コロナウイルスの感染防止が終息せず、皆様もご自宅で過ごす日々かと思えます。そんな私達をターゲットに新聞、雑誌、カタログ、テレビ、ラジオ、パソコン、スマホの媒体を使った通信販売での売込みが強まっています。通信販売も契約に基づく売買です。正しく、上手に利用するととても便利ですが、契約内容のチェック不足等から販売条件、返品の可否等で思わぬトラブルに巻き込まれるケースが多発しています。

2 通信販売に「クーリング・オフ」制度はありません！

上の1に挙げた通信販売ではクーリングオフは適用されません。

我が国の消費者政策は、「消費者保護基本法」から2004年に「消費者の権利の尊重と自立支援」を基本に据えた「消費者基本法」に改定されました。消費者は保護される主体から、権利の主体に位置付けられました。数々の権利は自己責任を伴うとの自覚が必用とされるようになったのです。

消費者優先では被害は減りません。賢い消費者が望まれます。

参考「クーリング・オフ」ができる主な販売・取引・権利

- ・訪問販売
- ・電話勧誘販売
- ・エステ・語学教室・学習塾・パソコン教室等
- ・マルチ商法
- ・結婚相手紹介サービス
- ・内職商法・モニター商法

※クーリング・オフ期間は業種により異なります。

3 通信販売で購入を決める場合は細心の注意を！

お買い物をする場合、機能、効用、初回のお得な割引価格等の宣伝による印象だけでなく、トータルコスト、定期購入義務の有無等の必要条件、解約返品等の特約等も事前にチェックしましょう。

4 通信販売でも解約、返品が出来る場合があります！

通信販売にはクーリング・オフは有りませんが、事業者による適正な表示が無い、分かりにくい等の場合、消費者は商品を受け取ってから8日間、解約・返品が出来る場合があります。可否が不明な場合、お近くの消費生活センター等へ問い合わせ下さい。

※ 下記の**問合せ** 参照



「お試し」のつもりが定期購入に？！

「初回500円」などの健康食品や化粧品の広告を見て、通常より安く買えると思い、お試しのつもりで申し込んだが、実は数カ月の定期購入が条件だったという相談が多く寄せられています。

解約したくても、「事業者に解約を断られた」「連絡が付かなくなった」という相談も多くあります。

商品を注文する前に、定期購入が条件となっていないか、途中解約や返品ができるかなど、契約内容をしっかり確認しましょう。購入や契約などで困ったときはご相談ください。

問合せ 局番なし TEL 188（いやや）（最寄りの消費生活相談窓口につながります）または
県消費者センター TEL 047-434-0999

サークル・同好会の活動

2020.11 ~
2021.1

	火曜日		木曜日	
	午前	午後	午前	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

「コロナウイルス」予防の関係で、活動する部屋にはその部屋の定員数の半分しか入れません。そのため楽しい歌声サークルは会場に全員が入れませんので、前半と後半の2つのグループに分けます。

- ★ 前半グループ 同日午後にある、吹き矢サークルに加入していない人。
- ★ 後半グループ 午後の吹き矢にも加入している人。

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 コロナのため2部制 ★ 前半グループ 9:30~10:30 ★ 後半グループ 10:45~11:45	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 窪田重子(幹事) 高橋澄江(幹事) 043-256-5784 043-263-5198	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。	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 ら各自で自由に選ぶ。	月額会費 2,300円 入会金 1,000円

2020年11月例会 劇団 文化座

『シャボン玉』 作 乃南アサ 演出 石母田史朗
平家の落人伝説がまことしやかに語り継がれ、平成の世とも思えない宮崎県の辺境・椎葉の村片隅で、翔人とスマの不思議な共同生活が始まった。直木賞作家・乃南アサのベストセラー小説「しゃぼん玉」の初舞台化。

出演 佐々木愛
藤原章廣 11月16日(月)19:00 千葉市民会館
津田二郎 17日(火)14:00 〃
小川沙織 18日(水)13:30 〃
他 19日(木)12:30 〃
21日(土)14:30 四街道文化セ

※上演時間 2時間30分(休憩 15分)

時刻は開演時刻です

2021年1月例会 劇団 NLT プロデュース

『しあわせの雨傘 Potiche ~飾り壺~』
作 バリエ&グレディ 演出 鶴山 仁

とある町の大きな傘工場の経営者夫人シュザンヌは、家事も仕事もなくてよいと言われる「お飾りの妻」。そんな時、夫が工場のストライキで軟禁状態になってしまう。そこでシュザンヌは... 男中心のフランス封建社会を変えていく女性の痛快フレンチコメディ。

1月18日(月)18:30 千葉市民会館
出演 賀来千香子 19日(火)14:00 〃
永島敏行 20日(水)13:30 〃
井上純一 21日(木)12:30 〃
遠野なぎこ 24日(日)14:30 四街道文化セ

他 ※上演時間 2時間30分(休憩 15分)

自彊術 (じぎょうじゅつ)	毎月第1木曜日(月1回) 10:00~11:30	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	月額会費 1,000円
学ぶ会	毎月第4木曜日 13:30~15:30 日野原先生に学び、健康長寿、 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
歩こう会	不定期	千葉市内、他	渡邊好之(世話人)	無料
第3回歩こう会 12月5日(土) 東京・神田お茶の水周辺 詳細は会報本号P10お知らせ欄参照				

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。

第3回歩こう会

東京・神田お茶の水周辺を歩きます

今回は初めての東京を計画してみました。

ガイドは眞野好雄さん(本会会員の眞野和夫さんの弟さん)です。

多くの皆様の参加をお待ちしております。**一般の参加歓迎**

日時 **12月5日(土)** 10:00~14:00 小雨決行
集合 **JRお茶の水駅 10:00集合**
後ろの階段を上がり改札口を出た聖橋の
たもと

ガイドの眞野好雄さんは生粋の江戸っ子。
ご兄弟で幕末の歴史の研究家です。千葉方面に
も詳しく、本会の会報2号に「日本の西洋治療発
祥の地『下総佐倉』」を書いていただきました。当
時「蘭学では、東の佐倉、西の長崎」と言われて
いたことも知りました。

コース 聖橋 → 東京女子高等師範学校(後のお茶の水女子大学)の跡地(遠景) → 孔子 湯島 聖
堂 → 昌平坂学問所(明治になって東京大学に併合) → 神田明神(御朱印をいただけます
300~500円くらい?) → 聖橋改札口付近(昼食※) → 小栗上野介忠順屋敷跡 → ニコ
ライ堂 → お茶の水駅(解散)

※ 昼食 聖橋駅付近「サンクレール」地下レストラン街にて各自お好みの店で食事

持ち物 雨具、履きなれた靴と動きやすい服装、飲み物、マスク(必須) 全行程 約2.0 km

参加費 無料

その他 当日雨天が予想される場合は前日の4日午後7時までに担当者から連絡します。

申込先 担当世話人 渡邊 好之 0436(41)8252 090-9379-6347

千バニアンの地層見学会

日時 **12月10日(木)** 9:45~14:04(小湊鉄道五井駅着)

集合場所 小湊鉄道「**月崎駅**」車の一時駐車スペース有り

集合時刻 **9:45** 【小湊鉄道利用者は五井駅8:48発に乗車】

参加費 無料

持ち物 長靴・弁当・飲み物・マスク・筆記具

その他 途中川原へ降りるまで坂道があります。帰りは登り。

現地に駐車場有り。食堂等の店はありません。

雨天中止 前日の9日午後7時までに担当者から連絡します。



現地の様子
写真は地質学者の皆さん

申込先 担当世話人 熊谷勝弘 043(292)5209 090-8590-9226

第2回 健康講演と 音楽の集い

日時 2021年1月28日(木) 13:30

場所 千葉市文化センター

参加費 会員 無料

一般 500円

第1部 音楽の集い

第2部 健康講演会

詳しくは同封の
別紙案内参照

日野原重明記念 「いきいきライフ 千葉」

会員募集中

個人・夫婦 年会費4,800円
夫婦でも会費は一人分です。
中途入会は月割り(400円/月)

賛助会員 年会費 10,000円

日野原重明記念「いきいきライフ 千葉」主催

第2回 健康講演と音楽の集い

健康講演 演題 右脳活性化と認知症対策

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



植村講師

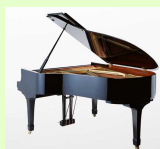
講演の内容 人間の脳は左脳と右脳とからできており、左脳は言語脳、右脳は視空間脳と呼ばれています。今回の講演では認知症と関係の深い右脳について、少しでも発症を遅らせるための右脳の活性化についてお話をします。

音楽の集い ビオラとピアノによる二重奏

演奏者 ビオラ 植村 理一
ピアノ 鈴木美奈子

演奏曲目

エルガー 「愛の挨拶」
ブルッフ 「ロマンス」
バッハ 無伴奏組曲第3番
より「プレリュード」
滝廉太郎 「荒城の月」



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奏者と室内楽を共演するなど、主にヨーロッパで活躍。現東京芸術大学講師。全国高校オーケストラ連盟審査員。

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、日本室内楽コンクール第二位。ソリスト・室内楽奏者・コンクール審査員等幅広く活躍。

日時 2021年(令和3年)1月28日(木) 13:15分開場～16:15
場所 千葉市文化センター 6F 第一スタジオ (TEL 043-224-8211)
参加費 会員 無料 一般 500円
その他 マスク着用(必須) 定員 50名 先着順

プログラム

第1部 13:40～14:40

音楽の集い

ビオラとピアノによる二重奏

第2部 14:55～16:10

健康講演

右脳活性化と認知症対策

※ 質問の時間を取ります。

参加申し込み 担当世話人 有村 長
043-246-2981 090-5769-8592