



日野原重明記念

「新老人の会」東京 会報

Vol.5/No.4

2023.10

Keep on going!

「一日一膳」のすすめ

日野原重明記念「新老人の会」東京 顧問 家森 幸男



夫婦協力して「一日一膳」実践中！

たった一日一回だけでも善いことをするなら救われるという「一日一善」の教えですが、健康に善い一食（膳）だけでも心がければ健康寿命は延ばせます。

阪神淡路大震災で帰らぬ人となった多くの霊を慰めるため、神戸では毎年美しい光の祭典「神戸ルミナリエ」が行われます。ドイツではクリスマスに温めた赤ワインを楽しむ事を思い出し、ポランティアで売り子をしました。その時、協力されていた企業の社長さんに、私が四十年近くかけてマサイ族やチベット族など多くの人々を健診して分かった、研究の苦労

話をしました。「生活習慣病は益々増えるが、一日一回だけでも良い食事をすれば、健康になれる。しかし私共が提唱する良い食事を一カ月食べ続けてくださるポランティアがない」と話したところ、社長さんは「それなら自分が参加し、社員にも呼び掛ける」と仰ってくださいました。

その後、社員の方々にも、世界中で丸一日の尿を集めて分かったことを話し、日本人は大豆と魚を食べているから先進国の中でも心臓死が一番少なく、世界一の平均寿命に恵まれているが、大豆・魚を良く食べている人は食べていない人に比べて食塩の摂取が一日五gも多く、せっかく長寿になっても、人生最後の十年近くは高血圧からの脳卒中で寝たきりや認知症になる方が多く、健康寿命が世界一の平均寿命よりも十年も短い現状を話し、同意を頂いて一カ月間、適塩でバランス良いランチを試してもらいました。すると、たった一カ月でしたが、一見同じに見えるランチで大豆・魚をミンチにしたメニューと、お肉のミンチを比べたところ、大豆・魚のミンチで



奥様手作りの家森家健康長寿弁当

は動脈硬化を抑える善玉コレステロールが増え、拡張期の血圧が下がりました。このように、三食とも良くしなくても、一日一回だけでも一食に塩分二・五gで大豆・魚、そして食塩の害を抑える野菜に多いカリウムやマグネシウムなどの摂れる適塩の食事を続ければ、肥満、高血圧、糖尿病など、メタボは抑えられ、日野原先生のような人生百歳を元気に生きる事は自分の心がけしだいでも可能なのです。

私が開発した、遺伝的に必ず脳卒中になる「脳卒中ラット」は、1%の食塩水を与えると脳卒中で早死にしますが、このラットでさえ大豆や魚、野菜、乳製品の栄養を与え、塩分摂取を抑えれば天寿を全うできるとわかり、これがヒトでも可能であることを検証するため、世界中で二十四時間尿を集めて栄養を正確に分析する計画を立て、WHOに協力を要請しました。そ

の時、まずご相談したのが、日野原先生でした。先生は率先してこの研究の実行委員になってくださり、そのお陰で（公財）日本心臓財団の協力を得る事ができ、一九八三年から二年間で全国三十万人の方々に呼び掛けてWHOへの寄附をいただくことができ、折しも円高という「神風」の幸運にも恵まれ、百万ドル（当時のレートで一億五一八〇万円）の寄附を達成し、世界六十一地域の健診ができました。

毎朝、私は日野原先生の「生き方上手手帳」にその日の血圧、体重、腹囲を記入し、かけがえのない一日を心がけています。最近見た手帳の「今週のことば」には「習慣は第二の性格」と先生が言及されていますが、まず少しずつでも自分の性格と言えるくらいに身につけてください。「一日一膳」から健康寿命は自分で延ばせるのです。

註：「一日一膳」はNPO法人世界健康フロンティア研究会の森真理理事長が企画した栄養基準で成功しました。
(M.Mori, Nutrients 2021 Dec 17:13(12):4528. doi: 10.3390/nu13124528.)

家森幸男

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

NPO法人世界健康フロンティア研究会

名誉理事長

初心者のためのスマホ講座②



デジタル庁デジタル推進委員 伴 克子
(東京会員 福岡在住)

スマホは電話やメールだけでなく、インターネットやSNS(ソーシャル・ネットワーク)で情報収集や交流を楽しむことができます。フェイスブックではランチや旅行、趣味などの投稿をする、それについての感想のコメントを送りあったり、時間や空間を超えてある意味リアルよりも便利にコミュニケーションを取ることができます。

「そうかもしれないけどいやいや、そこまでの自信がないわ」とか「フェイスブック怖い」という方もいらっしゃるでしょう。では、その方たちはスマホをコミュニケーション手段にできないかかっていうと、実はできるんです。何だと思いませんか？それはカメラ、写真アプリを使うことです。時代を昭和に戻してみましよう。昭和の時代、写真を撮るにはフィルムやカメラが必要でそれなりにコストがかかり、特別な時に撮ったり、現像したりしましたね。令和の時代の写真は、撮ることや保存することにコストがかからないものになりました。そのため、写真は誰でも撮れる気軽なものとなりました。

スマホで写真を撮る方法をご紹介します。スマホの機種やカメラの機能によって少しずつ違いますが、基本的には次の手順でできます。

- 1 スマホの画面にあるカメラのアイコンをタップして、カメラアプリを起動します。(アイコンやアプリの用語は前回の会報を参照)
 - 2 撮りたいものを画面に映します。画面をタップすると、ピントや明るさが調整されますが、難しい場合は触らなくても大丈夫です。
 - 3 画面の下にある白い丸のボタンを押すと、写真が撮れます。シャッター音が鳴ります。撮った写真を確認したい場合は、写真アプリのアイコンをタップしてみましょう。
- いかがでしたか？撮れましたか？写真の出来は関係なく、今を記録したと思うと小さい時に描いた絵日記が手軽にできた感じですか。
- 写真アプリに保存した写真は、忘れていた思い出を蘇らせたり、写真をきっかけに家族や友人との会話も弾みコミュニケーション手段になります。
- 最後にスマホで写真を撮るメリットをお伝えしますね。
- 写真撮影は、高齢者にとっては、認知症の予防や脳の老化の遅延に役立つと言われています。写真を撮るために外出したり、新しい場所や人に会ったりすること、活動的になったり、好奇心や探究心を満たしたりすることができます。スマホ片手に写真を撮ってみませんか？

ハンドベル 始めませんか♪

ハンドベル 創める楽しさ、心が躍る
ン・ン・ンと拍をとり、仲間の音に耳澄ます
どこで鳴らすか集中し、頭がぐるぐる活動中
ベルを振って振って いい音楽で
ルンルン気分で繋がる仲間

いくつになっても初めての体験はワクワクドキドキ。まずは白い手袋を着けて、ハンドベルの持ち方、鳴らし方、止め方を教わります。「ベルの中に入っている水をこぼさないよう…というイメージで、腕を前に回しながら手首のスナップを利かせてね」緊張しながらも、体で感じ取り、鳴らしてみる心地よさ。澄んだ音色が心に染み入ります。

新しい学びの場で、新しい自分に出会えました。感動しながら生きていくことのすばらしさ。「やった〜」「できた」「あ〜」「もう一度」「すご〜い」「じょうず」「きれい」心が喜ぶ声が溢れます。休憩時間のお喋りも楽しいひとときです。



ハンドベルサークルは、毎月第2火曜日午後2時から、平安教会にて練習を行っています。日野原先生が遺してくださったハンドベルを私たちの力で大切に受け継ぎ、広めていきたいですね。日野原先生がお好きだった「ふるさと」を奏でる楽しさ、一緒に体験しませんか。ただいま会員募集中です。

項目	スマホ出現での変化	
撮影方法	フィルムやカメラが必要	スマホがあれば簡単に撮れる
撮影枚数	一本に36枚など限られている	何千枚も保存できる
撮影機会	記念日や旅行など特別な日に限られる	日常の風景や食事やペットなど何でも撮る
撮影内容	構図や光や被写体に気を配り、一枚一枚に思い入れを持つ	加工やフィルターを使って自分好みに仕上げる
保存方法	アルバムに貼ったり、額に入れて飾ったりする	スマホやクラウドに保存する
共有方法	家族や友人と直接見せたり、郵送したりする	SNSやメールで瞬時に共有する
写真の役割	思い出の品として大切に作る	コミュニケーションの一つとして活用する

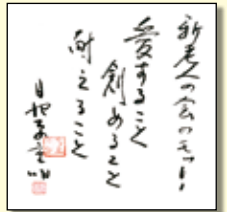
◆◆◆ サークル活動の現状 ◆◆◆

2019年には19種類のサークルが存続していましたが、コロナ禍の3年間にメンバーの高齢化が進み、多くが解散を余儀なくされました。現在は次の8種類となっています。

① フラの会	奥沢地区会 (毎週月曜 13:00 ~)
② ハンドベル	玉川平安教会 (第2火曜 14:00 ~)
③ 丹田呼吸法	麹町区民館 (第2・4火曜 10:30 ~)
④ 吹矢	吹矢協会本部
⑤ はじめての俳句	武蔵野プレイス (第3火曜)
⑥ 絵本の会	絵本セラピスト協会 (第3水曜)
⑦ 民間外交	随時
⑧ 源氏物語り講読会	(休会中)

日野原先生アーカイブス

海外にも「新老人の会」誕生―「メキシコ支部」



「新老人の会」は、二〇〇〇年の発足当初から全国展開を視野に入れ、当初は全国を十ブロックに分けて支部を設立し、次いで県単位に分割していききました。発足一年後には九州支部、続いて阪神支部が設立され、二〇一五年には全国四十六支部が「新老人の会」の理念のもとにそれぞれ特徴ある活動を展開していきました。

一方、海外の日系の方々からの要請を受けて、二〇〇三年に日野原先生のハワイ講演会ツアーを皮切りに、オーストラリア、米国、ブラジル、韓国、台湾など、合わせて十五回にも及ぶ海外講演が催されました。その都度、全国の会員にも同行を呼びかけ、現地の日系の方々との交流を図りました。その一つ、二〇〇七年八月、メキシコに四十名の会員とともに訪れたのは、日野原先生が九十六歳の時でした。幸いにも日本人移住一〇周年記念の年。日墨会館で開催された日野原先生の講演会には、会場いっぱい四百名を超える方々が参加され大歓迎を受けました。これを機に、海外支部の第一号として、三十九名の会員による「メキシコ支部」が誕生したのでした。メキシコ訪問のきっかけは、現地に在住の村田美穂子さんが日野原先生の

著書『生きかた上手』を読んで感動され、二〇〇五年に来日された際、砂防会館の「新老人の会」本部で日野原先生にお会いになったことに始まり、村田さんはメキシコに帰られてから、美術印刷業で成功された松山仁彦氏とともに、日墨協会、在メキシコ日本国大使館、メキシコ日本商工会議所などに働きかけて、日野原先生をメキシコに招聘する準備を進められました。

日野原先生は、同行の会員が観光をしている間も、日本メキシコ学院での「いのちの授業」、病院や老人施設の視察などと過密スケジュールでした。松山邸で催されたメキシコ支部発足記念パーティーは、大勢のマリアッチが招かれ総勢八十人くらいの盛大で楽しい会でした。主客の先生は、すすめられ茶目つきたつぷりにソンブレロをかぶりヴァイオリンを弾く真似をされましたが、どこに行かれてもそ



の場に溶け込んで、皆さんと一緒に楽しめるのが常でした。そして、メキシコの皆さんの熱い要望にこたえて、日野原先生が二十名の会員とともに再度メキシコを訪れたのは、二〇一〇年十一月、九十九歳の時でした。

その翌年に開催された「日野原先生百歳記念『ジャンボリー三重大会』」には、メキシコから四名の会員がはるばる参加されるなど、日野原先生がお亡くなりになるまでの十年間、「新老人の会」メキシコ支部として交流し活動されました。



メキシコ講演会ツアー 2010年11月28日 日墨会館にて

誌上句会「トキメキ句会」

選句と鑑賞 飛鳥 蘭

梅雨晴れや皺美しき百八歳 あんず
※たまさかの日差しに輝く百八歳の顔。年輪のように刻まれた皺は美しく、尊いことでしょう。

日傘閉づひかりの飛沫はらはらと 夢里
※実際には見えないけれど、作者の感性から生まれた、日差しの飛沫です。

遙か来て白夜の街の空真青 緑
※北欧の街でしょうか。海外詠に使われる事の多い季語です。

仰臥して心遊ばす夏の雲 寛子
※仰向けに寝て夏雲と向き合う作者。心の浮遊感が伝わります。

茄子の花初産の子の里帰り はな子
※茄子は花の数だけ実を結びます。気負いない花に、安心感が出ています。

黄昏の風百日紅ゆらゆらと 夢子
※枝先に揺れる花房に、黄昏の風の穏やかさが見えます。

順調に結納進む百日紅 コッコ
※滑る事なく、仲人役を無事務められましたね。暑い中、ご苦労様でした。

降り止みてより渾身の蟬時雨 康一
※雨音が止んだ途端、一斉に蟬の音が。東の間の生命力が詠まれました。

秋澄めり心に沁むる鶯の笛 弘幸
※澄み切った空に響く鶯の声、心地よく心に沁みます。鶯の笛は、俳人が好んで使う言葉です。

【次回の案内】

締切 11月20日 当季雑詠三句(晩秋、初秋)
メール投句 virdia@icloud.com 水口緑まで
葉書投句 〒168-0064 杉並区
永福4-28-24 飛鳥蘭宛

問合せ先 090-6488-0308

能楽鑑賞と会食の会

民間外交サークル 黒田かほる

六月二十一日(水)十一時、国立能楽堂で、狂言「伯母ケ酒」、能「羽衣」を鑑賞。終了後に、明治記念館にて昼食会を開催いたしました。

私たち「民間外交サークル」は、東京オリンピックが決定した二〇一四年に、海外から訪日されるお客様に、英語で日本文化の道案内ができるように学び合うことを目的にスタートしま

した。その一環として、能楽鑑賞教室に団体申し込みをして参加してきましたが、今回は、広く会員の皆様に呼びかけた次第です。能楽教室には四十四名、昼食会は三十四名の参加で、定員を超えるお申し込みにも、残念ながら一部お断りした方もありました。

能楽鑑賞教室は、現存する世界最古の舞台芸術である能を正しく理解して楽しむために、はじめに「鑑賞の手引き」の解説があり、初めての方にも理解が深まるように工夫されています。そのため学生は全席一千五

百円、一般(団体)は座席別に二千五百円、三千円と格安の設定。今回は脇正面席で二千五百円でした。ご好評にお応えし、今後もこのような機会を計画したいと思っております。



「俳句のすすめ」(六)

飛鳥 蘭

俳句を始めるきっかけは人様々ですが、私の場合、再三の友人の誘いに屈して、講師の名も、性別も知らずに出席したカルチャーの俳句講座でした。

参加者は予め出された季語(その時は水餅)で一句、他二句を持参せよとの事でした。

「水餅と言うもの知らず新所帯」うーん、水餅なんて今の若い奥さんは知らないよ、と思ったことを書いたのです。「貴方は新所帯ですか」と講師の上田五千石先生。「いいえ、古所帯です」と私。

「俳句は一人称の文学ともいいます。一般論ではなく、自分がどう感じたか、どう反応したかが、句の種になります。自分が出会った事物への、自分の感動を詠うのが、俳句です」というような話をしてくださいました。他人の事はいざ知らず、自分の事なら何とかなるかもしれない、単純に思ってしまったのが運の尽きでした。平成三年一月、四十四歳でした。

以来、三十回余の春夏秋冬を経て、折々の想いを詠い、沢山の先人、仲間の句を読んできました。自分自身や物事を幾らか俯瞰できるようになったなら、俳句の余録に違いありません。

日野原重明記念「新老人の会」全国連絡会 東京集会

日時：2023年11月18日(土) 13:30～
会場：ホテル・ルポール麹町



プログラム：

I 講演 (13:40～14:40)

「ホスピス医がみた
日野原重明先生の人生の閉じ方」

川越 厚先生

(在宅ホスピス研究所パリアン代表 / 「新老人の会」東京 顧問)

II 円卓会議 (15:00～17:30)

III 夕食交流会 (18:00～20:00)

2019年9月、財団法人ライフ・プランニング・センター「新老人の会」事業の終了を受けて、東京の本部、全国の各支部は、それぞれ独立して活動を続けていくことになりました。「新老人の会」の理念を共有する各会が、緩やかな連携をもって活動していこうと、日野原重明記念「新老人の会」全国連絡会を立ち上げました。代表に小山和作氏(熊本)、副代表に植村研一氏(千葉)、吉田修氏(奈良)、三木哲郎氏(大阪)、事務局 石清水由紀子(東京)が推挙され、今も30の会が存続しています。

コロナ禍の3年間は、何もできないまま過ぎましたが、昨年11月26日(土)、三木哲郎副代表の主導でZoom会議を開催し、22の会から参加されました。今回は、東京の会が主催しますが、20の会から参加の予定です。

皆様には、川越厚先生の講演をご聴講いただきたく、案内チラシを同封させていただきます。ご希望でしたら、円卓会議の傍聴、夕食交流会(実費7,000円負担)への参加もお受けします。

編集後記

ロシアによるウクライナ侵攻から1年半が過ぎました。戦禍に生きる人々、子どもたちに思いを馳せるとき、一刻も早い停戦を願わずにはいられません。

巻頭言は、顧問の家森幸男先生が「80代現役医師夫婦の賢食術」を文春新書から出版されましたので、その中から、会員の皆様に伝えたいことをご執筆いただきました。

同封のチラシにありますように、「新老人の会」全国連絡会の川越厚先生の講演会には、ぜひ、周辺の方々をお誘い合わせてご参加ください。もう一つ、「横浜・金沢文庫散策」は、金沢文庫を見学し称名寺周辺を散策、昼食やお茶で休息しながら、ご一緒に楽しい1日を過ごしませんか？

「新老人の会」東京

2023年 会員数216人(209件)
2022年 会員数268人(223件)

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