

発行人 藤井 昇三

編集人 元気！ながさきの会

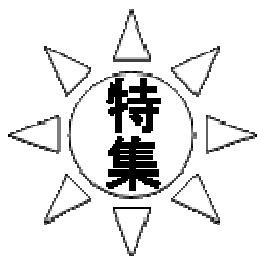
広報部

題字 豊島区長 高野 之夫

広報

元気！ながさき

一の開催、



『元気な生活』

シリーズ 4



黄梅

『好奇心は人類繁栄の基礎』

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 丸山 直記

日本学術会議は「わが国の科学者の内外に対する代表機関」とされています。平成22年8月25日に日本学術会議は「総合的な科学・技術政策の確立による科学・技術研究の持続的振興に向けて」という勧告を発表しました。詳細は、学術会議のホームページに掲載されているので興味がありましたらお読みください。

注目して頂きたいのは、この勧告のタイトルです。これまで様々な機会に科学技術ということが語られてきましたが、この勧告を機に科学と技術の間に「・」が入ることになりました。たかが「・」と読者には思われるかもしれませんが私は以前から「科学」と「技術」を分けるべきであると研究室などで主張していたものですから、研究室の学生に「おめでとうございます。先生の主張が盛り込まれましたね」といわれました。

別に私の主張を学術会議がとりあげたというわけではないのですが、以前のこの会の会報(36号)でも触れましたが、以前から「科学技術」と言うと技術に力点が

入るので不満でした。平たく言いますと科学は「知らないことを知ること」であり、技術は「できないことをできるようにすること」ですが、ともすれば技術のみが重要視されているように感じていたからです。それは技術が直接的に私たちの生活を豊かにしてくれるからでしょう。でも、科学と技術はお互いに働きかけてゆくことが大事なのです。

我が国のノーベル賞受賞者の研究をみても、研究を行っていた時には注目を浴びずに「好奇心」を糧に研究を行っていたものが後に技術の力により、大衆化することがあるからです。研究者として読者の皆様にお願ひしたいことは、その時点で役に立つかどうかで研究を判断するのではなく大きく言いますと人類の知識の地平線が広がって行くことを喜んでほしいのです。日本学術会議の勧告は、このような理解を国民に求めているのでしょう。

様々な病気の克服、そして健康長寿の達成も、ただ医療関係者、研究者、そして企業だけで可能となるものではありません。

「好奇心」という科学の原動力が技術発展と結びついていて人類の繁栄に貢献したように我々、研究者と元気に過ごされてい

る皆さん達が共に力を合わせる必要があります。

元気！ながさきの会の 皆様をお願いしたいこと

豊島区教育委員会教育指導課長 **山本 聖志**

元気！ながさきの会の皆様には、日頃より豊島区の子どもたちを様々な場面で見守り、育てていただき、ありがとうございます。

豊島区が「日本一の過密都市」であることを引き合いに出すまでもなく、最近は、子どもたちが空き地や原っぱで元気いっばいに遊ぶといった姿を見ることはめっきりなくなりました。少子化の影響で子どもの数そのものが減少したこともありますが、「遊びの質」や子どもたちの家での過ごし方が変化しているということでしょうか。

ただ、豊島の子が「軟弱」かということ、そんなことはありません。昨年、初めて開催された中学生東京駅伝大会では、それこそ広い敷地をもつ区や市に



負けず劣らず、男子八位、女子七位、総合で六位の好成績を収めることができました。若い頃、培った苦労や努力は生涯にわたる力となります。たとえば、ある幼稚園で保護者に働きかけて、園児の送り迎えを自転車ではなく徒歩でできるだけお願いします、と働きかけたところ、その園の子どもたちの体力が際立って向上したという実践例もあります。

現状を嘆いていても始まりません。未来というものが、実は、現在の一瞬、一瞬の延長線にあることを踏まえると、各幼稚園や小・中学校で、今やるべきことが決まってくるように思います。

どうぞ、元気！ながさきの会の皆様には、今後とも豊島区の子どもたちの現在（いま）を見守ることで、子どもたちの生涯を生き抜く大事な力（未来）の形成にお力添えいただければと存じます。

我がまち長崎雑感

豊島区区民活動推進課長
自治協働推進担当課長兼務

栗原 章

私ごとで恐縮であるが、祖父の代から長崎に住んでいる。他のまちに住んだ経験がないので大きな声では言えないが、誠に住み易い。何と言っても物価が安い。気取りようがない土地柄なので、どことなくノンビリしていて、排他的なところ

もない。かつて我が家は、学生さんを相手にした小さな木賃アパートを運営していたが、みなさんこの地で青春を謳歌されていたように思う。その昔、アトリエ村に多くの芸術家に移り住んだのも、こうした風土があってこそだろう。

ところで、私はこの4月から、町会・自治会の支援や商店会、NPO 団体等と協働する仕事を拝命している。地域コミュニティの活性化は、自治体の普遍的な課題のため、その責任は重大だ。仕事柄、地域の方々が自ら行動を起こすことの大切さを、身に染みて感じている。

そこで、「元気！ながさきの会」である。その名は、長崎の地に響き渡っていると言っても過言ではないが、とにかくメンバーの方々がお元気なのに驚く。さらに、その

活動内容がまた素晴らしい。究極の目的は認知症の予防と伺っているが、実際の活動ときたら、パソコンから男の料理、フィットネスに園芸と、大学のサークルと見間違えばかりとなっている。そこにあるのは、楽しさであり、人々のネットワークであり、生きる喜びである。会のお蔭で本当にこのまちは元気になった。願わくは、これからもずっと変わらず、近ごろ今一つ元気の出ない私を含めた中高年たちを叱り飛ばして頂きたいものである



年頭のご挨拶

元気！ながさきの会 代表 藤井 昇三

平成 23 年の輝かしい新春を迎え、謹んで 新年のご挨拶を申し上げます。今年は、内外とも明るい年にしたいものです。元気！ながさきの会は、今年で 11 年目に入りました。

お互いに頭と心と身体トレーニングに励み健康な 1 年としましょう。私は、今年七廻りの卯年の年男ですが、皆さんの先頭に立って元気いっぱい頑張ります。

今年の目標は、元気！ながさきの会の若返りと積極的な社会貢献活動への参加です。さらに、豊島区区民部自治協働推進の第 5 回社会貢献活動見本市にパネル出展をし、交流会にも参加したいと思います。また、行政を進める人と人との絆を広げながら安全安心創造都市づくりに努力したいと思います。皆さんの協力を心からお願いします。



私のひとりごと

ミュージック・レク 金子 容子

元気！ながさきの会では、毎年 秋季懇親旅行を行っています。各グループの皆さんと食事をしましたが、とても美味しく頂きました。そして、そのあとはグループ別の発表会です。

園芸グループは、種をまくだけでなく精根こめて育て、花を咲かせる苦労話……

パソコングループは、勉強しながらのポスター作りなどには、いつも感謝！

男の料理グループは、いつも美味しいも

のが食べられて羨ましい。

温泉も最高でした。肌がスベスベ？ 3 回も入った人は綺麗になったでしょうね。翌日はそれぞれ、自由行動、船に乗る人、散策する人、秩父夜祭り会館の山車を見て、昼食は名物のおそば。そばがきがまた美味しい。そして、わいわい言いながら家路へ……この企画をしてくれた旅行グループの皆さんに感謝です。来年も楽しみにしています。

園芸グループ

球根植え付け指導（長崎小学校1・2年生）

11月16日（火）長崎小学校でチューリップ、水仙、ムスカリー3種類の球根植え付けが行われました。この植え付けには、元気！ながさきの会園芸グループの皆さんが植え付けかたを直接指導しました。

参加した小学生1・2年生の児童の多くは球根を見たこともなく、「大きならっきょうだ！」という児童もいました。この球根は2月～4月にチューリップや水仙などの花を咲かせますが、通学する子供たちの目にどう映るのかとても楽しみです。また、折しも卒業シーズンと重なり卒業生への素晴らしい贈り物となります。生き物である植物を育てる大切さを課外授業で学ぶことは、何ものにも代えがたい大切なことです。



（園芸グループの皆さんが球根の植え付け方法を説明）

ふれあい給食会へ参加（長崎小学校3年生）

12月15日（月）長崎小学校で恒例となっている“ふれあい給食会”が開催され、元気！ながさきの会から18名が参加し、孫世代の子供さんたちとの交流会を行いました。まず、3年生のクラスが1クラスしかないことにびっくり、そして、児童全員で用意してくれた給食の美味しさには、ご馳走なので驚きました。私たちの頃の牛乳は脱脂粉乳でしたから、いまの子どもたちの体格が向上するのも納得できました。私たちも、わが孫たちが学校でこのような生活を送っているのだと認識を新たにしました。楽しい交流会のひとつを過ごさせていただきました。長崎小学校関係者の皆さんには心よりお礼を申し上げます。



（向き合っの給食交流会、そして、準備に忙しい給食当番の児童）

パソコングループを訪問

(木曜 夜コース)

広報部

パソコングループでは夜間、火曜、木曜コース開設をしていますが、今回は夜間の木曜コースを訪問しました。

今日は、海部先生を含め8名、大部分の人はサポーター兼生徒という間柄。教えたり、教えてもらったりということで、パソコンを通じて人間関係を深めているようです。ほとんどの参加者は、昼間働いておりまさにシニアのパソコン夜学生といったほうがぴったりの感じです。

しかし、皆さんのパソコン歴は6年以上で、一応の能力を身に付けており、他の教室でサポーターが充分務まる能力をもった生徒さん？達。パソコン教室というよりパソコン同好会か研究会といった印象を受けました。海部先生も「あまり教えることはないが、以前勉強したことを思い出しながらパソコンを楽しんでいる集団と言った感じです」と話されています。

このグループの最高齢者は84歳の川村さん。パソコン歴6年ぐらいとのことでUSBメモリー5本がすべて一杯になり、今日新しく買って来たUSBメモリーを片手にとつとつと話しをされる姿にはびっくりしました。パソコンをやっている目的

は？との問いに「認知症予防のため！」と一言。正に元気！ながさきの会の方針を忠実に実行している大先輩で、このような方がパソコングループにいるのだと心強く頼もしくなりました。



唯一、最も新しいパソコン歴2年という60歳代の女性は「仕事が忙しくあまり来られないが、皆さん優しく教えてくれます」また「全然できなかったのにここまで出来るようになったのだから本当に良かった！」と喜ぶ顔がとても印象的でした。

これまで、元気！ながさきの会のポスターなどを作ったり、パソコンを通じていろいろと協力できることがあれば言っして下さいとのことでした。昼間働いていてなかなかパソコン教室に通えない方がおりましたらぜひご紹介下さい。ご希望される方は、一度見学に訪れては如何でしょうか。会場は長崎2丁目の区民第三集会室で、毎週木曜日の午後5時30分から7時30分まで開設しています。

シニアの皆さん

先着順

パソコンを一緒に楽しみませんか！

入会条件： 60歳以上の男女（ローマ字のわかるかた）

開講日： 平成23年4月4日（月）午後1時30分～3時30分（毎週月曜）

場所： 旧千川小学校 2階 パソコン室（豊島区要町3-54-16）

費用： 月額 1500円（初回4500円 傷害保険、テキスト代含む）

連絡先： 連絡先 福島宅 03(3959)0781（午後6時～午後10時まで）

ミュージック・レクは楽しいです

ミュージック・レクグループ 長谷 充夫

毎月1回仲里先生の指導を受けて軽い体操・深呼吸により身体の緊張をほぐし、リラックスして腹の底から静かにゆったり発声練習から始めて昔からなじみの深い文部省唱歌・小学校唱歌や流行歌などの季節に合わせた曲を選んで皆で楽しく歌います。



腹の底から大声を出すこと 子どもの頃の歌を選ぶことにより時代背景や当時の出来事について回想することによりメンバーで話し合い、または映画の場面を演ずることにより、脳の活性化をもたらすことができます。

また、ハンドベルの演奏や簡単な手話を取り入れる事により、単純に歌うだけではなく二つ以上の事を同時におこなう（注意分割能力を高める）ことにより更なる心と身体の活性化を図ることができます。

楽しい感情と笑い 仲間との会話 大声を発する事による心肺機能の活性化は自然な認知機能の維持が期待できますので多くの仲間の参加を歓迎いたします。



太極拳と私

太極拳グループ 最上 恵美子

今日、この頃では、バレーボール、卓球、テニス等々いろいろとシニアでのグループ活動が開かれますが、私はその中で以前にエアロビクスを体験しました。音楽のテンポが早くてステップが合わなかったり、音楽についていけなかったり、年齢を感じてやめてしまいました。そこでこれから、年齢を重ねてもやっていける体操は何かと考え、思いついたのが太極拳でした。

太極拳というと中国のゆっくりとした踊りのように思いますが、それが、又、意に反して、これは武術である事、片足立ちしたり、跳ねたり、手足を伸ばしたり、な

かなか結構きつい運動である事、そして極めれば、極める程、奥が深い事など、とてもやりがいがあります。だからといって身体の動かない人は出来ないかというと、そうではなく、それなりに無理をせず、身体をゆっくりと動かす事でも、太極拳が出来るころにとっても魅力を感じています。



執者の演武は左側

こんな未熟な私が区民ひろば富士見台の文化祭で舞台に立つなんて、とても考えられなかった事ですが、人前に立って下手なりに演武するという緊張感も又、自分を磨くのに良いかなと思ひ出席させて頂

きました（内心はドキドキでした）。でも後日いろいろな知り合いの方からお誉めの言葉を頂きとてもうれしく励みになりました。…頑張ります。…

元気！ながさきの会 秋の懇親旅行

旅行グループ 布施川 香保利

平成 22 年 11 月 24～25 日、“かんぼの宿 寄居”を全体会の懇親会と交流会の場として 1 泊 2 日の旅を計画・実行することができました。

参加者は、1 泊 2 日組 20 名と日帰り組 7 名で、うち 25 名が当日朝 9 時 30 分に池袋に集合し、東上線にて小川町へ。そこからは宿のバスにて約 30 分、両側に紅葉の景色を眺めながらの旅を楽しみ、到着した宿の玄関前では真紅に染まった‘もみじ’が 私たちを出迎えてくれました。

車での 2 名の方はすでに到着されており、早速全員で会議室での昼食懇親会と交流発表会が始まりました。昼食懇親会は藤井代表に挨拶を頂き、豪華な昼食を摂りな



がら和やかに賑やかに進み、その後に続いた交流発表会では 11 グループが日頃の活動の様子や成果を発表し、普段あまり接することがない各グループが互いに知り合う良い機会となりました。

終了後、ここで日帰り組とはお別れです。宿泊組は夕食まで思い思いに散歩や温泉に、そして 部屋でのおしゃべりで時を過ごし、夕食も昼と同じ会場での我々だけの宴会となり、宿の配慮と好意に感謝です。



翌日は、朝食後自由解散、いくつかのグループに別れて宿を立ち、道々顔を合わせて笑顔を交わしながら皆が紅葉盛りの長瀬を途中下車して秩父への秩父鉄道ローカル線の旅を楽しみました。秩父からの帰路の電車も何故か皆が一緒になり、レッドアローなど利用せず普通から急行に飯能で乗り換えて、のんびりゆったり 2 日間の旅を終えました。

昨年実行できなかった全体会の懇親旅行、今年はお天気と素晴らしい紅葉と何よりも素敵な会員の方々に恵まれて、皆様からの「良かったよ」「お世話様でした」の言葉に感謝して、これを旅行グループの喜びと一層の励みとし、これからも皆で助け合い、協力し合い頑張っていきたいと思っています。ありがとうございました。



当日の司会者

地域で続ける認知症予防

『できる！自主活動継続のコツ』

伊藤 登

日時：平成 22 年 11 月 19 日（金）

場所：すみだリバーサイドホール



NPO 認知症予防サポートセンター主催でイベントが企画され、当会も展示発表に協力しました。福島、愛知、千葉、山口、香川、横

浜、静岡、東京各区より、活動グループ 200 名以上が参加しました。今話題の東京スカイツリーを間近に見ることが出来る絶好のロケーションで、基調講演、展示、全国ご当地自慢コーナー、懇親会等とても楽しく交流が出来ました。



ツリーの完成図

活動日時及び会場

グループ名	曜日	時間	会場
フィットネス	月	10.00~11.00	長崎第3集会室
議事運営会議	第1月	10.00~12.00	巢鴨信用金庫集会室
パソコン(月午前)	月	9.30~13.00	旧千川小学校
パソコン(月午後)		13.00~16.00	旧千川小学校
太極拳	火	13.30~15.30	ひろば富士見台
園芸		13.30~16.00	フラワー公園
パソコン(火午前)		9.30~13.00	旧千川小学校
パソコン(火夜)		17.30~19.30	長崎第3集会室
世話人会	第1水	10.00~12.00	巢鴨信用金庫集会室
運営委員会	第2水	10.00~12.00	巢鴨信用金庫集会室
折り紙	第3・4水	10.00~12.00	ひろば富士見台
24式太極拳	第3・4水	11.00~13.00	豊島区立体育館
パソコン(木午後)	木	13.00~16.00	旧千川小学校
パソコン(木夜)		17.30~19.30	長崎第3集会室
男の料理	第2木	9.00~13.00	豊島区地域文化創造館
パソコン(金午前)	金	9.30~13.00	旧千川小学校
パソコン(金午後)		13.00~16.00	旧千川小学校
フィットネス		13.30~17.00	長崎第3集会室
囲碁	土	13.00~16.00	長崎小学校
旅行		10.00~12.00	アトリエ村
パソコン(土)		14.00~17.30	旧千川小学校
パソコン(HP)	土不定期	14.00~17.30	旧千川小学校
ミュージック、レク		14.00~16.00	長崎小学校音楽室
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	旧真和中学校

編集後記

今回の広報誌 44 号で編集を担当させて頂き 1 年となります。この間にいろいろなミスがありました。特に前号で執筆者の名前を間違えたことは痛恨の極みで深くは反省しています。校正のありかたなども課題となりました。また、すべてのグループ活動の紹介もできませんでしたので、今年は、多くのグループ活動を紹介するように努力します。
(村田)

171-0051

豊島区長崎 3-4-16 藤井昇三方

元気！ながさきの会

連絡先

TEL : (3565) 5321 伊藤 登

FAX : (3565) 5322

MAIL : sptq7yd9@canvas.ocn.ne.jp

URL : http://genki-nagasaki.web6.jp/