

からきだ 菖蒲館

しょうぶかん

ハロー
From Shobukan
第16号



発行：2013年8月25日（隔月発行） No.016
唐木田コミュニティセンター運営協議会 編集：広報部会
公式ホームページ：http://karakida.org/
メールアドレス：karakidashobukan@ttv.ne.jp

伊東あみ：フルート

八王子高等学校芸術コース卒業。沖縄県立芸術大学卒業。同大学研究生修了。高橋真知子、白尾隆、佐藤大祐、柏崎守各氏に師事。現在は、フリー奏者としてソロ・室内楽、フルート指導において活躍中。



横溝宏幸：チェロ

東京音楽大学卒業。桐朋学園大学院大学修了。岩崎洸、堀了介、ドミトリー・フェイギンの各氏に師事。現在はオーケストラ、室内楽、スタジオ等で活躍中。テレビ朝日『ミュージックステーション』などにも出演。



～菖蒲館まつりイベント～

フルート チェロ ピアノによるトリオコンサート

◆ 日時：10月19日(土) 開場 17時 開演 17時30分

会場：ロビー 入場料：500円

出演：伊東あみ フルート 横溝宏幸 チェロ 佐藤みゆき ピアノ

曲目：ピアソラ/リベルタンゴ、ブエノスアイレスの秋

モリコーネ/ニュー・シネマ・パラダイス

モンティ/チャルダッシュ ほか 主催：菖蒲館まつり実行委員

佐藤みゆき：ピアノ

東京音楽大学卒業後、伴奏、室内楽を中心に各地のイベント、コンサート等で活躍、後進の指導にもあたっている。作・編曲も手掛け、主宰ユニット「Qi Michelan」からCDをリリース



健康・長寿で有意義な人生を送るには

地域医療講座シリーズ(第1回)

関原 正

日本は世界でも最速で高齢社会になった国であり、中でも多摩市は65歳以上の人口が全体の21.8%（平成23年）と全国および東京都平均を上回り、将来さらに高齢化が急速に進むと予想されています。今や人生80年の時代、皆さんはどのような人生設計を立てておられますか？

今回、皆さんがどうしたら健康で有意義な人生を送れるか、医学的立場でお話をしたいと思います。健康で長寿の人生を全うするには健康寿命を延ばすこととあります。その要因として、皆さんの日常生活・習慣が最も影響を与え(50%)、保健医療はわずか10%に過ぎないといわれています(1979年、Healthy people)。

寝たきり状態となる原因は脳卒中、認知症、骨折(骨粗しょう症)が考えられ、また死亡原因としては悪性腫瘍、心疾患(心不全)、肺炎が挙げられています。これらの疾患いずれも日常生活の食事、運動などメタボリックシンドロームが関与しています。悪性腫瘍が進行する原因として食物、煙草、感染症等が考えられており、心不全の原因として高血圧症、虚血性心疾患(心筋梗塞など)などの生活習慣病が考えられています。脳卒中発症は高血圧症、煙草、肥満、糖尿病が関係し、骨粗しょう症の危険因子として、ビタミンD、K、カルシウムの不足、食塩の過剰摂取、運動不足、煙草、過度の飲酒等が関与しています。

認知症患者さんは現在推計462万人、予備群は約400万人いるとされており、予防には適度な運動、塩分と動物性脂肪摂取、煙草と深酒を控えることとされています。

このように食事、運動は私たちが寝たきり状態にならない、死亡原因を遠ざけることに深く関わっています。

例えば、身体を酸化(サビ)してしまう活性酸素は、ファーストフードを控え、魚からの脂肪とビタミンA、C、E、ポリフェノールを摂取することで減らすことができます。長寿遺伝子(sirt1；サーチュインワン)は食事(特に葡萄、玉ねぎ、ピーナッツなどの皮)、ポリフェノールで活性化されます。またウォーキングをすることで脂肪細胞(アディポネクチン)のサイズを小さくし、動脈硬化の改善が期待できます。

一方、60歳以上の健康意識において、日本は先進国の中では非常に高く、さらに多摩市は全国平均より高いことが示されています。最近、首都大学東京の星旦二教授は、多摩市の高齢者を対象にした調査から健康意識の高い人、社会参加(活動)をされている人、就労している人、かかりつけ歯科医を持っている人ほど長生きをされていることがわかりました。

以上のことと共に、若々しく生きるための「心の持ち方」；チャレンジ精神と芸術の心を持つ、周りの人への思いやり、ときめきを忘れない、クヨクヨせずゆとりのある生活を実践して頂くことで、いわゆる高齢者三原則(生活の継続性、自己決定、残存能力の活性化、1979年、デンマーク)を堅持し、尊厳のある人生を送られることを祈念しております。

筆者紹介：関原 正(せきはら ただし) からきだ駅前クリニック院長。昨年、大好評を得た医療講座シリーズを企画監修された。多摩市豊ヶ丘在住

噺家という生き方

～落語との出会い(第1回)～

三笑亭可龍

家庭用ゲーム機「ファミリーコンピュータ」が爆発的にヒットし、同世代の友達が次々とゲームの虜になっていった小学生時代、私は落語に夢中になっていました。

落語家である以上、どこかで必ず落語と出会うきっかけがある訳ですが、私が落語に出会ったのは意外と早く、小学校三年生の時でした。ラジオ全盛の時代でもなく、特に落語ブームだった訳でもない、そんな中、早くに落語に出会えたのは運が良かったのかもしれませんが、私の場合は、父が落語好きで、家にたくさん落語のカセットテープがありました。販売されている音源だったり、ラジオなどの録音であったり、それが音楽のカセットテープなどと一緒に棚に並んでいたのです。

父の世代ですから、音楽といえば「ビートルズ」や「ビージーズ」といったところで、物心ついてからそのカセットテープが並んだ光景を特に不思議とも思わずに過ごしていたのですが、小学生になって徐々に漢字が読めるようになってくると、その光景に疑念を抱くようになりました。

そりゃあそうでしょ、並んでるカセットテープの背ラベルが「ビートルズ」「ビージーズ」「三遊亭圓生」ときたら驚くじゃないですか。「舌平目のムニエル」「仔羊のロースト」ときて「ざる蕎麦」が出てくるようなものです。子供心にも異質だと思いました。第一どう読めば良いのか分からなく、しばらくは「さんゆうていえんなま」と読んでいました。不思議なタイトルのテープだと思い、どんなものなんだろうと興味本位で聴い

てみたのが落語との初めての出会いでした。

それは、出囃子が鳴り、大勢の拍手が聞こえて、おじいさんらしき人が独りで何か喋っていて、それにつられて大勢が笑っている。とにかく衝撃的でした。すぐにそれを面白いと思ったかどうかは記憶が曖昧ですが、興味は深まりました。

私が落語に興味を持ったことが父も嬉しかったのでしょうか。次々と家にある落語の音源を聴き漁る私を見て寄席に連れて行ってくれました。

初めての寄席は新宿の末広亭、寄席の建物としては一番古く芝居小屋のような雰囲気を残す寄席です。子供の頃から和物や時代劇が好きだった私にとってまさに夢のような空間でした。音楽もスポーツもそうですが、ライブを観るとまた違う感動があるもので、初めての寄席は落語もそうですが、小屋の雰囲気や、間に出てくる漫才、曲芸、奇術といった色物さんも強く印象に残りました。その後、父と何度も寄席に行くようになり、ますます落語が好きになりました。



筆者紹介：三笑亭可龍(さんしょうていかりゅう) 1996年九代目三笑亭可楽に入門。2001年二ツ目昇進 三代目可龍。2010年真打昇進。今年3月のからきだ菖蒲館寄席にて満員の聴衆を大いに沸かせた。多摩市鶴牧在住

始めるエコ生活
から根 太陽光発電
のことなら
日本電力サービス

エコハウス展示館
〒206-0035 東京都多摩市唐木田1丁目15番地10
株式会社 日本電力サービス
お客様専用フリーダイヤル 0120-05-8210
TEL 042-374-1444 FAX 042-374-3166

タイヤなら
バッテリーなら
オイル交換なら
車のことなら
ジェームス。

Jms ジェームス

ジェームス唐木田店 多摩市唐木田1丁目9番 TEL 042-311-2885

株式会社 麻生徽章
TEL 042(374) 0330(代)
FAX 042 (374) 0477
〒206-0033 東京都多摩市唐木田6丁目9番地1
E-mail: prize@asou-kisyo.jp

営業品目
バッジ・メダル カップ・トロフィー キーホルダー・缶め・ストラップ
校旗・社旗・会旗・優勝旗・懸垂幕・横断幕・のぼり・腕章・ワッペン
看板(室内サイン・屋外アートサイン/デザイン設計 施工)

東京都知事許可 一般建設業(第-23)第126872号
●その他各種記念品、特注品も承ります。☆ご用心を心よりお待ち申し上げます。

http://prize.asou-kisyo.jp/

2013年 9/30まで
PREMIUM
キャンペーン
東急自動車学校
多摩市唐木田3-6 tel.042-372-0109