

知内町みらい大学入学式講演

# 上手に歳をとる生涯学習のすすめ

平成22年4月22日

函館生涯学習インストラクターの会

小林 肇

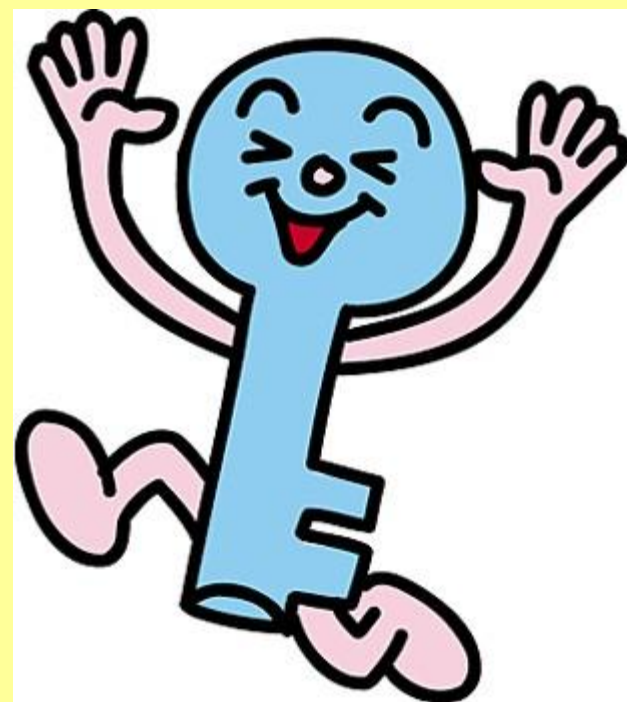


# サクセスフル・エイジングとは (上手に歳をとる)

歳をとっても老いない(ゆっくり老いる)事

## ■ 四つのキーポイント

- ① 無理のない運動
- ② しっかり食べる
- ③ 健康を信じる
- ④ 交流を楽しむ  
(生涯学習の進め)



# ① 無理のない運動

## ■ 私がお勧めする運動

- ストレッチ体操をする
- ウォーキング(散歩する)
- 水中歩行運動

※ 太極拳・ヨガ・フラダンス等

## ② しっかり食べる

- 腹八分の食事をしましょう。
- アルブミンについて
- 食べる為に「歯」の健康を確保する



### ③ 健康を信じる

- 健康の定義(WHO)

(健康とは、完全に、身体、精神、及び社会的によい状態であることを意味し、単に病気でないとか、虚弱でないということではない)

- 時代とともに変わる健康定義

スピリチュアル(魂・命・心・霊・実存)

- 自分が健康であると確信する  
(自己責任・自己管理・自己評価)



# ④ 交流を楽しむ (生涯学習の進め)

- 外にでて人とふれあう
- なぜ生涯学習なのか
- 生涯学習グループで活動しよう  
(女性パワーを発揮しよう)
- 地域活動など積極的に社会参加する
- 私の生涯学習(参考)



# 主な学習項目

- 函館短期老人大学での学習
- 各大学等講座・講演の聴講
- まなびっと博士5回(750単位)取得
- 生涯学習インストラクター資格取得
- 函館生涯学習インストラクター会  
(講座・講演・月例研修会)



# ◎函館生涯学習

## インストラクターの会

### ★ 設立趣旨

- ・ 生涯学習活動の輪を広げよう。
- ・ 永年蓄積した知的財産を(技能・教養等)活用。
- ・ 視点を合わせた、立場で学習する。
- ・ 参加条件
- ・ 設立 平成14年4月
- ・ 会長 桶田岩男 ・ 会員21名

※ 当会の活動状況 HP函館生涯学習インストラクターの会を  
検索してください。

# 現在学習してるテーマー

## ■ 善人なおもって往生を遂ぐ いわんや悪人をや

(善人でさえ、浄土へうまれることができるのだから、ましてや悪人は、なおさら往生できる)

- テキスト
- 浄土真宗 親鸞聖人
- 歎異抄をひらく 高森顕徹著作
- 歎異抄の謎 五木寛之著作



生きている事の

素晴らしさ楽しさから学ぶ

「上手な歳の取り方」

朝起きて新しい日が始まる

幸福感を味わう事