

移住者の会フォーラム講演

上手に歳をとる生涯学習のすすめ

平成22年9月24日

函館生涯学習インストラクターの会
事務局長

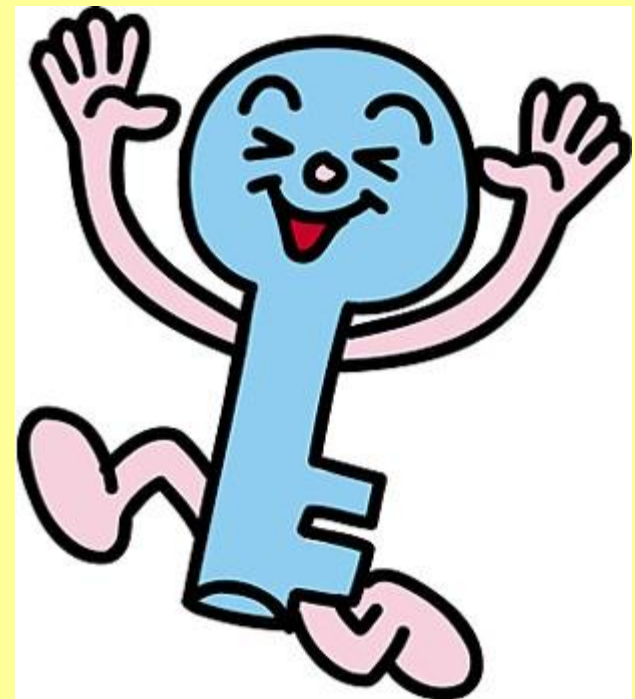
小林 肇

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)
- 水中運動
- ※ 太極拳・ヨガ・スポーツジム・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
- ピンピンコロリ運動



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)

マインド(心・精神・意識)

- 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
- 「函館生涯学習」インストラクターの会

◎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 インストラクター有資格者
会趣旨に賛同できる方
- 設立 平成14年4月
- 会長 島貫 徹彦 ・ 会員25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。

函館インストラクターの会活動状況

- 月例研修会
- 自主企画 公開講座
- 同 上 講演会
- 放課後子ども教室支援活動
 - (南本通小・柏小)
- 社会学級他各団体での講師活動
- 2010年自主企画
 - ともえシニアカレッジの開講

現在学習してるテーマー

浄土真宗 親鸞聖人のお言葉 歎異抄より

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
- 歎異抄をひらく 高森顕徹作
- 歎異抄の謎 五木寛之作



五木寛之先生の善人と悪人についての解釈

「著作歎異抄の謎」より抜粋

- 私たち人間は、唯生きるというその事だけのためにも、他の命あるものたちの命を奪い、それを食することなしには生きえないという、根源的悪を抱えた存在である。
- 私たちは、すべて悪人なのだ。 そう思えば、わが身の悪を自覚し嘆き、他力の光に心から帰依する人々とこそ、仏に真っ先に救われなければならない対象である事がわかってくるだろう。 おのれの悪に気づかぬ傲慢な善人でさえも往生できるのだから、まして悪人は、とあえて言うのは、その意味である。



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