

第15回 いきいきサロン

中井町内会コミュニティー担当 山中 国之

日 時 平成20年8月20日(水) 午後1時から午後3時

場 所 中井公会堂

内 容

1. あいさつ / 大森会長

- ・最近生活情報 / 「還付金詐欺」の実態情報。まだ中井町内では報告されていませんが高島学区では10件近くが報告されています。公的機関が還付金を電話で知らせることなく注意をしてください。

2. 健康セミナー

「多病息災にくらす健康術」 / さとう内科 佐藤博道医院長



- 病気も老いも仲良くなつきあおう -

世界平均寿命 男76歳(日本人2位) 女86歳(日本人1位)。人間の寿命は、理論的に脳の発達期間(20歳)の5倍、即ち125歳が限界と云われており、今までの最高齢はカルマン夫人122歳でした。

- 先人が、長寿を全うした言葉 -

健康と病気 光と影（ホワイトアウトは危険）病気と付き合って長生きをする。

良寛：易日錯然則吉也（寒暑、善惡、好醜、大小、知遇、明暗、緩急、増減）

徳川家康 人の一生は重き荷を負うて〔病気をかかえて〕遠き道を行くがごとし。

徒然草（第117段）友とするに悪き者、七つあり。一つには、高く、やんごとなき人。

二つには、若き人。三つには、病なく、身強き人。四つには、酒を好む人。五つには、たかく、勇める兵。六つには、虚言する人。七つには、欲深き人。

釈迦の教え 仏様のものさし（修行し、悟った考え方）

生老病死〔四苦〕思うがままにならない事

病気になった時 / 病気を受け入れる。第二の矢を受けない（なやまない）

江戸時代 老後 = 老人（おいれ）貝原益軒（85歳）至老増娛

岡本かの子 年々にわが悲しみは深くして、いよよ華やぐ命なりけり。

百寿者は多病息災 約70%の方が、6大疾患（がん、心臓病、脳卒中、高血圧、糖尿病、骨折）にかかっている。

慢性の病気 / 進行を遅らせる、長寿は努力の積み重ね（くよくよせず前向きに考える）

6大疾患 + アルツハイマー病。

多病息災のくらし方 人事を尽して、天命を待つ

食生活のポイント、水のみ方、便秘対策、薬のみ方、肥満対策、ウォーキングのすすめ
骨を丈夫に、睡眠方、入浴法、ストレス解消法、疲れをとる、呼吸法

禁煙法、紫外線対策、痛みをとる、免疫力をつける、もの忘れを減らす。

この項目については / 著書をお読み下さい。

佐藤一斎（88歳）少なくして学べば、即ち壯にして為すこと有り、

壯にして学べば、即ち老いて衰えず

老いて学べば、即ち死して朽ちず

天海僧正（108歳）気は長く、勤めは堅く、色うすく、食細くして（65%）心広かれ

大西良慶和上（108歳）今がいちばんええ

* 病気の気持は同じ病人でなければわからない

* 若いときは死ぬことが一番怖い

* 80歳のおじいさん亡くなる前、ありがとう、ごくろうさま、感謝の気持をつたえた

3. 頭の体操 東地区包括支援センター 中上幸枝社会福祉士

間違い探し2点 お祭り、キャンプ

4. ストレッチ体操 東地区包括支援センター 中上幸枝社会福祉士

5. 歌声喫茶「なかい」

6. 本日の運だめし - お楽しみ抽選会 -

7. 出席者

大森武生、敏子、光子、茂子、裕子、仁、満寿子、中村弘子、初子、青井幸子
松本夫婦、岩坪夫婦、門脇正彦、西村忠男、中西〔女〕松田千津子、山中国之
中上幸枝、実盛、梶田美恵子 以上22名。



この「掛け軸」読めましたか。
佐藤先生から提供されました。
・長寿に生活するコツです。

「氣」を なが~く
「心」を 丸く
「腹」を立てず（腹が横になっている）
「人」を大きく（人を尊び）
「己」を小さく（へりくだる）