

# 第 15 回 いきいきサロン

中井町内会コミュニティ担当 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は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、善悪、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〕遠き道に行くがごとし。

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、水ののみ方、便秘対策、薬ののみ方、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。

佐藤一斉（88 歳）少なくして学べば、即ち壮にして為すこと有り、

壮にして学べば、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。

「気」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）