

無病息災・健康長寿

懐かしい紫のけむり

「パイプから立ち昇る紫煙が」と言えど、そこはかとない詩情を感じるが、このところ愛煙家の外堀はどんどん埋められていく窮屈感がある。タバコの外箱に「吸い過ぎに注意」と印刷されているくらいだから、嫌煙権がまぶすしいのも無理からぬところ。

私は愛煙家であったが三十年前、期するところがあった禁煙した。私は二十三歳で就職してから、仕事の関係で地



宮川洋太郎

元官公署や企業のトップと面談の機会が多く、親ほどの年配者と話す間に間が取りづらく喫煙が習慣となった。思えば愛煙家にはよい時代であった。

禁煙は簡単ではない

多いときは一日六十本

③タバコと健康

机の横に喫煙本数の計測器を貼る。結果を正の字で記録する。残業の時はコーヒーカップに水を入れて灰皿の代用品に利用した。カップの吸い殻を捨てる時、泥のような汚物が嫌な匂いともな流れる。その有様を一年掛けて己の頭に刷り込んだ。

思い出さくないあの辛さ

決定的な禁煙の動機は、口腔を手術したときであった。手術の翌日看護師は一日一本くらいなら吸ってもよいと言ったが、

高齢化社会のど真ん中で私たちのチャレンジ

外に出る 人と会う おしゃべりする ちょっぴり学ぶ

おっかなびっくりで
「心豊かに生きる人生講座」
ささやかなスタート

「心豊かに生きる」
人生講座」スタート

平成二十一年の正月、JR駅のトイレ磨き十年を終えて活動の場を地域の公園に移した頃、高齢者の人口に占める割合が25%、推定三千万人と伝えられた。元気な高齢者はグラウンドゴルフ、旅行、カラオケ、趣味の会と忙しい日々を過ごしている。そのことは悪くはないが、それだけでは足りないような気がした。日頃から高齢者の一人として「外に出る、人に会う、話をし、出来れば少し学ぶ」ことが大切だとお勧めしていた。そうした働き掛けが地域に活力を生み、細くなっている絆を再び太くすると信じている。



講座の様子

その思いがオフィスをサロン化し、新しいコミュニティのステージ誕生に踏み出すと信じている。

講義のスタイルが珍しいせいもあってか、女性には人気を得ることが出来た。新しい縁が新しい生活スタイルを生んだ。講座は毎月第二火曜日、第四火曜日

「新たな学習の広場
「生涯学習・プラスワン
ステージ」奇跡の誕生

新たなステージが誕生した
志ある人が演じた

この人と見込んだメンバーに新しい講座開設の相談を持ち掛けた。高齢化社会の活性化が目的だから報酬が出せないことを承知で気軽に講座を引き受けても

月第二火曜日、第四火曜日午前と午後の二クラスで開いている。すでに十六期・百二十四講座も続いている。「ちょっぴり学ぶ」はちよっぴりどころかハイレベルの学びに進化した。司馬遼太郎の「街道をゆく」、安岡定子の「やさしい論語」なども難なく溶け込んだ。本来誰もが持っている知的好奇心が徐々に実を結び始めた。おっかなびっくりの取り組みだったが、予想をはるかに超えて見事に花開いた。

講座の締め切りは賑やかで笑顔に溢れる。「笑いヨガ」でガンを克服した人も少なくない。笑いは人生を豊かにしてくれる。元気の源でもあり人気が高い。

☆第二水曜日
「日本のことば」
入川 実講師

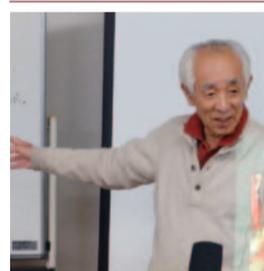
☆第三水曜日
「古代への道」
小山 正講師

入川さんは現役の頃、ハライフのバス停を清掃する私たちに「おはよう」「ご苦労さま」と親しく声を掛けてくださった。定年退職をした後、何らかの形で地域社会への貢献を模索していた。「人生講座」の声を掛けたところあっさりメンバーになられ、先頭に立って講座を盛り上げてくれた。「日本のことば」

☆第四水曜日
「新・広島学」
半田和志講師

平成十七年一月一日、三島さんはJR駅のトイレ磨き活動にデビューした。あの公社のトップを務め気位が高いのではと思っていただけに驚いた。素手で汚れた便器を磨くのは並大抵の心構えでは出来ない。今年一月、十年を超えられた生涯学習の講師として「日本のしきたり」をお願いし快諾を得た。三島さんが取得している資格のうち「笑いヨガ」は傑出している。

半田さんは定年直前に病に冒された。向学心の篤い半田さんとの縁は療養中に始まった。すぐれた講師を目指すにはすぐれた講師の存在が不可欠である。パソコンと足を駆使して作成したテキストは並みではない。メンバーはその内容の深さとわかりやすさに毎回驚く。四月の講座は「てくてく西国街道」だったが、自分の足で確かめてテキストにする。その実践がメンバーの心を打つ。今月のテキストは十頁だが、累積は三百六十頁を超える。ゆうに単行本二冊分である。ゆうに遠くないちに半田和志著



小山さんは地銀の幹部であったが、惜しまれながら定年であつさり身を退かれた。かねてから関心の深かった「古事記」の研究をするためである。日本の学者たちの古事記論にはたくさん疑問を持っていた。



岡元美紀恵まで

お問い合わせ

お申し込み・お問い合わせは
マルコム岡元まで
電話(0882)8433-9998-1

16期『人生講座』のご案内

⑥ 5月12日(火) 宇宙と人をむすぶ言葉の葉
子供の笑顔は人類の財産
自分を助ける人生の金言
日本のモウツクリ

⑧ 6月9日(火) 日本の志 じぶん創造物語
私が目指す、日本の姿
葉っぱは見えない
根っこは見えない

⑦ 5月26日(火) 宇宙と人をむすぶ言葉の葉
子供の笑顔は人類の財産
自分を助ける人生の金言
日本のモウツクリ

⑨ 6月23日(火) 日本の志 じぶん創造物語
私が目指す、日本の姿
葉っぱは見えない
根っこは見えない

◆日本に詳しくなろう

午前のクラス
AM10時～11時40分
午後のクラス
PM1時20分～3時

第16期『生涯学習・プラスワンステージ』のご案内

◆第16期・新・小山学
「古代への道」

◆第16期・見直そう、
親しもう日本のことば

◆第16期・知っておきたい
日本のしきたり

第一講座・講師 三島清一さん(82)

① 5月8日(金)
② 6月3日(水)
③ 7月1日(水)
④ 8月5日(水)
毎回 AM10時～11時半

第二講座・講師 入川 実さん(67)

① 5月13日(水)
② 6月10日(水)
③ 7月8日(水)
④ 8月12日(水)
毎回 AM10時～11時半

第三講座・講師 小山 正さん(68)

① 5月20日(水)
② 6月17日(水)
③ 7月15日(水)
④ 8月19日(水)
午前 AM10時～11時半
午後 PM1時半～3時

第四講座・講師 半田和志さん(66)

① 5月27日(水)
② 6月24日(水)
③ 7月22日(水)
④ 8月26日(水)
毎回 AM10時～11時半