

第20回 生きがいづくりシンポジウム



「生きがい世田谷の会」は3月8日(日)13時から 昭和女子大学学園本部館大会議室で「第20回生きがいづくりシンポジウム」を開催しました(後援:世田谷区、世田谷区教育委員会、世田谷区社会福祉協議会、健康・生きがい開発財団)。朝からの冷たい雨にもかかわらず194名が来場し、広い会場が埋め尽くされました。

設立20周年を迎えた「生きがい世田谷の会」渡辺会長の挨拶、来賓の世田谷区生活文化部生涯現役推進課の皆川健一課長のご挨拶に引き続き、毒蝮三太夫講師の講演でおおいに沸き、西崎孝夫講師による「生きがい気功教室」でリラックスしてシンポジウムを終了しました。



皆川課長

☆ ☆ ☆

第1部 講演「“まむちゃん”と呼ばれて45年」

講師 毒蝮三太夫 氏



私の話を聞いて、明日の生きる力になってくれればこんなうれしいことはない。ここへ来ている人は幸せだと思えよ、寝たきりになったら大変、医療費が1年に300万円もかかるっていうから、本人も家族も国も大変だ。だから、年をとっても、自分の足で歩いて世話にならずにいられば、それだけで社会貢献だよ。

今のおばあさんはほっておいても元気。私のガールフレンドに112歳のおばあさんがいるけれど、絵を描いたりカンツォーネを歌ったりして元気に過ごしている。今のおじいさんはかわいそう、もっと頑張って!じいももっとおしゃれで愛想をよくしてチャームングになって、奥さんに外へ連れてってもらえるようにならなくては。オヤジギャグではなくて、上手なジョークを使えるようになってね。

新国劇は男の世界、島田正吾が96歳で舞台に立って、「皆さんお元気で！」と自分より年下の男たちを元気づけていたことがあった。男は詩人なの、奥さんはもっと分かってあげて。

夫婦円満の秘訣は共通する話題を持つこと。私は家内に毎年
年賀状と暑中見舞いを出しているの。男も少しは面倒なことも
しなくてはいけない。

元気に長生きするコツはストレスを残さないこと。笑って楽
しい毎日を過ごすのがいい。笑顔を作って楽しそうにしている
のはタダだし、相手も喜ぶ。笑顔を出し惜しみしないで、チャ
ーミングで若者からからも愛されるジジババになってね。

きょうの話で元気出たかな？（来場者から拍手、拍手）



第2部 「生きがい気功教室」 講師 西崎孝夫（気力研究所 所長）



気功は地球上にあるタダの「気」を使って健康になるので、医療費を減らす究極のエコな
のです。「気」を体内に取り込むことによって、気の流れを正常にし、その結果、血液の流れ
がよくなり、身体の機能や臓器の働きに活力を与えます。

継続的に気功を行えばあなたの健康をしっかりサポートします。毎週木曜日午後6時15
分から1時間、ひだまり友遊会館2階で「生きがい気功教室」（1回300円）を開いていま
すのでおいでください。



主催した「生きがい世田谷の会」のメンバー