

全国の「家族の会」支部会報から活動を紹介!!

いきいき「家族の会」

まちでも
むらでも

編集委員／合江 みゆき

福井県
支部

人生100年時代を生きる

福井県支部の企画記事に「人生100年時代を生きる」が掲載されています。今回は97歳現在もお元気な村上正一さんに、「幸せに生きるためのヒント」をお聞きしました。村上さんは小中学校に勤務、退職後は郷土史の研究にも長年尽力された方です。幸せな人生とは? 「自分のやりたいことを実現し、周りの人から大切にされながら、健康的に過ごすこと」。若い頃はがむしゃらに目標を追いかけていましたが、年齢を重ねるにつれ、無理をせず「なるがままに生きる」の日々を送られ、健康維持のため「食事をしっかりとる」と「体を動かす」を心がけ、「人

の喜ぶこと」を探すことも日課にされており、いつも明るく朗らかな人柄が印象的です。人生を振り返り、「素敵な奥様との出会い」が一番の喜びと語り、若い世代へのメッセージは「自分の目標を諦めずに、辛抱強く努力すること」。そして「病気や怪我にはくれぐれも注意すること」という温かい言葉も添えられたと、村上さんからお話をお聞きした和田誠さんからの掲載がありました。



児童公園の草刈りをする村上さん

鹿児島県
支部

霧島健康福祉まつりとつどい

2月2日霧島健康福祉まつりの日に隣接する公民館で「つどい」を開催し『認知症の早期発見と予防するための食生活』と題し、福永浩司先生(東北大学退職後BRIファーマKK(CEO)が講演をされ、26名の参加がありました。



【幸福感】の重要性について話す福永先生

鹿児島県は、認知症の人の割合が最も少なく、理由として「グラウンド・ゴルフをする人が多いこと」「カラオケの店が多いこと」「温泉が

多いこと」を挙げられました。予防方法は、食生活の改善と生活習慣の改善、一汁三菜(和食中心)2番目は生活習慣の改善です。1. 朝は日光を浴びる。軽運動をする(コースを変え会った人と会話する。2. 昼寝は15分位にする。3. 趣味を持ち人と交流をする。(趣味がない人は今から探す。) 4. 寝る前のお風呂は避ける。5. 十分な睡眠を取る。6. ストレスをためず精神を安定させる。★最も大切なことは毎日一回でも【幸福感】を味わい感謝することなど岩下チエ子さんから寄せられました。