「頑張らない」「欲張らない」

はじめまして、新規に運営委員になりました山本和孝です。

退職後60歳からの手習いでシニア専門の「立教大学セカンドステージ大学」に入学。主に文芸関連の講義を受講していました。JASSのイベントで立教大学の案内役を引き受けたことがご縁で運営委員へのお誘いがありました。

現在は明治大学大学院で勉強中です。大学の授業の一環で教授や仲間と各地の美術館巡りをしたこと、卒業論文のテーマが「ピカソ・黒澤明・フォークナーに共通する視点」であったこと、在職中は世界各地の美術館を見学した経験があることなどから、イベントのテーマとして「ちいさな美術館めぐり」「東南アジアの美術館・博物館を訪ねる」を計画中です。

イベント企画の狙いは「頑張らない」「欲張らない」のふたつです。自分のペース、体調に合わせてゆったりと動く。あれもこれも打は無く、「今日何かひとつ、（へえーそうだったんだ）に出合えれば良い」と考えていきます。

（イベントNo.132・213・267）

記　運営委員　山本　和孝

趣味中心の人生に

40年を越す研究一筋の人生から、第二の人生は30年を越す趣味の謡の世界、そして舞の世界に入って早5年と趣味中心の人生に舵を切りました。趣味を活かして何とか皆さんのお役に立つことは出来ないかと考え、同好の士と謡会を始めて今日まで来ました。

お能は日本古来の和歌や故実等を本説に世阿弥が大成した、今や世界遺産に登録された無形文化財であります。能を勉強することで平家物語、源氏物語などを手始めに日本中を謡本の中で旅をすることが出来るのも特徴です。

さらに実際に謡巡りや名所旧跡さらに博物館などを歩くことで、更なる健康と新たな発見が出来ればと思います。

そんな思いはあっても気配りが苦手なというか出来ていない自分に出来るか大いに心配ですが、先輩方のご指導ご援助を糧に少しでもお役に立てればとチャレンジすることにしました。健康を維持し、長くセカンドライフを皆さんと一緒に楽しみたいと願っています。

どうか宜しくお願い致します。

記　運営委員　榊原　満彦

「ゆる体操」でいつまでも元気に若々しく

皆さんのまわりには、いくつになっても、とても元気で若々しい方がいらっしゃいませんか？

実はその秘密は、同年代の人と比べて、体が固まらずに緩んでいることにあります。そして、皆さんもほんの少しの努力でそのような体を手に入れることが出来るのです。

それを実現するのが、今回ご紹介する「ゆる体操」です。

ゆる体操は、運動科学者の高岡英夫が武術、ヨガ、呼吸法、気功、ストレッチ、エアロビクスなど、古今東西の様々な運動法を凝縮してつくり上げた体操です。

老若男女を問わず、どなたでも楽で安全に取り組めるように医科学的に周到に考え抜かれていますから、ご高齢の方でも安心して取り組めます。

また、いつでも、どこでも、ちょっとしたスキマ時間を使って実践できます。

ゆる体操には数多くの画期的な特徴があります。その中でも特記すべきことは、きわめて高い効果が期待できるにも拘らず、体操を行うのがとても簡単なうえに、気持ちが良いということです。

一度体操のやり方を覚えてしまえば、体が気持ちよさを求めて、ついついゆる体操を続けてしまうことでしょう。

寝たまま、座ったままでも出来ますし、一人でも夫婦二人でも取り組めます。

ゆる体操を実践するとすぐに心身ともにリラックスするのが実感出来ます。

ストレス社会と言われる現代の日常生活では、ストレスによる緊張から交感神経（緊張状態）の働きが優位になりがちです。ゆる体操を行い、体を緩めることが出来るようになると、体のコリやこわばり、体の余分な力が抜けてくるので、自然と副交感神経（リラックス状態）の働きが優位になり、血流や代謝も改善してきます。

どなたでもゆる体操を続けていけば、身も心もスッキリして行くのが実感できるはずです。

私自身の実体験からも、ゆる体操を貴方の人生に上手に取り入れていけば、今よりもずっと元気に若々しくいられることは間違いありません。

いつでも若々しい心身でいるためには、体をゆるめることが大切です。

ゆる体操で体をゆるめて、いくつになっても若々しく、元気な心身を持ち続けませんか？

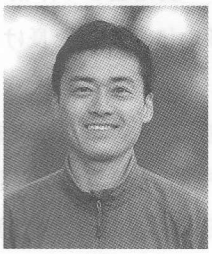
<参考文献>

「ゆる体操で一生介護いらずになろう!」

高岡英夫著　講談社刊

「絵で分かる1週間ステップアップゆる体操」

高岡英夫著　PHP研究所刊



記　斎藤　正明