

おもしろいね、がきっとみつかる

みやシニア活動センター 通信

【発行】

平成22年12月 第7号

みやシニア活動センター

(宇都宮市高齢福祉課)

講演会の会場は笑いがいっぱいでした！

シニアと言ってもまだまだ若い。健康でいつまでも若々しく生活したいと願う人達が増えています。みやシニア活動センターでは、これからの人生をいかに自分らしく、美しく、楽しんで暮らしていくかについて藤井敬三さんを講師にシニア講演会を開催しました。

シニア講演会『セカンドライフの豊かな暮らし方』 —人生80年、華麗な生き方—

NPO法人『シニア大楽』副理事長 藤井 敬三さん

みやシニア活動センターがNPO法人「シニア大楽」副理事長の藤井敬三さんに「セカンドライフの豊かな暮らし方」—人生80年、華麗な生き方—と題して11月19日（金）に開催したシニア講演会の会場は、笑いで溢れていました。

【人生80年～90年時代】

日本人の平均寿命が延び、ひと昔前の高齢者と比べると現代人は若々しいことが、マンガ「サザエさん」の父（波平54歳）、母（舟40歳）に年齢設定したテレビの映像から知ることが出来ます。精神的・肉体的にも若いシニアが60歳からのありあまる時間を、どの様に使うかが第2の人生のポイントです。

【生きがい設計】

余生を送るのではなく、目標ある



【藤井敬三さんのプロフィール】

昭和15年兵庫県生まれ。大手広告代理店勤務歴40年。現在「定年後の生きがい」などの講師として全国各地で活躍中。NPO法人「シニア大楽」副理事長。シニアライフアドバイザーほか。

生活設計をしっかりと立て、ゆっくりと、しかも積極的に楽しむ生き方が求められます。自分らしい人生はこれからがスタートです。

【若さを保つ】

若さを保つ秘訣の1つに「ラ」の音で話すということがあります。歳を取ると歯切れが悪くなりますが、「ラリルレロ」は口を閉じた状態では発音しづらいので、口を開けて話すことになります。ラ音ではっきりと口を開けて話すシニアは、私達に若々しさを印象づけてくれます。

【楽しめば脳は若返る】

従来、歳とともに脳細胞は減少すると言われてきました。近年、脳の中で細胞分裂を繰り返す器官として「海馬」の存在が明らかにされました。そして、海馬は記憶をコントロールしますが、楽しい情報を優先させることも分かってきました。脳は海馬からの記憶を刻み込みますが、情報の多いシニアは、時々タイミングが悪いと思わせないことがあります。物忘れは歳のせいではありません。



【考え方で脳の配線が変わる】

人間は、笑うと神経伝達物質（セロトニン）が分泌され、セロトニンが増えると元気で活発になり、反対にセロトニン不足はうつ病の原因にもなります。昼間の光を浴び、肉などのたんぱく質を取り、ストレスのない生活を送ることで、セロトニンは



増えていきます。そして、いつも「楽しい」と考えていると、脳に楽しい情報を伝える回路が確立し、少しのことでも楽しさを感じられます。

【笑顔が最高のボランティア】

笑顔をつくるだけで楽しくなり、周囲の雰囲気をもよおさせてくれます。ボランティア活動などに参加するときも、先ず、すすんで挨拶し、ユーモアある自己紹介をするのが心を通じ合える秘訣です。笑いが笑顔をつくれますから、日頃からテレビや町の中でも笑いのネタを探し、心のつぶやきをユーモアたっぷりの川柳にして、皆さんも楽しんでください。今日の最後は、大笑いを三笑したいと思います。ワッハッハッ・ワッハッハッ・ワッハッハッ……。

【事務局メモ】

藤井さんの所属するNPO法人シニア大楽では「シニアユーモア川柳」を立ち上げ、略して「しにあせん（死にあせん）」と読んでいると最後まで笑わせてくれました。藤井さん本当に有難うございました。

地域活動の紹介

—ここでは、地域社会で仲間と活動している元気なシニアを紹介します。—

「子どもを通して自ら学ぶ地域おこし！」

みやシニア活動センターの10月の地域デビュー講座で「秘密基地で遊ぶ会」代表の平出清一さんに講師をお願いしました。そのときのお話を紹介します。



■ 子どもたちとの係わり

ボランティアで地域広報紙の編集員をしています。取材のため地区市民センターを訪ねた時のことです。子どもたちの居場所として開放したコーナーでの遊び方がこれまでと違っている状況にビックリしました。子どもたちが、自前のゲーム機などで独り遊びをしている姿を見て、なぜ皆で一緒に遊ばないのか？とても不思議に思えたのです。



■ 遊具作りを思い立つ！

子どもたちがノビノビと遊べる場を提供したいと思い立ち今から6年前、地元の公園にツリーハウスを作

れないものかと計画しました。そして、2006年にボランティア団体「秘密基地で遊ぶ会」を設立し、自宅の庭や田んぼを使って約3ヶ月に1回の割合で野外活動を始めました。

■ 秘密基地の開設

思いは高まり自宅にツリーハウスを作ることを決意し、交流団体や民間企業の協力を得て、子どもたちの遊び場を作ることができました。クライミングウォールを登ると踊り場があり工作なども楽しめます。降りるときは滑り台を使います。又、足元には安全のためマットも設置しました。

■ これからの活用について

今後、滑車を取り付けるなど子どもたちのアイデアを取り入れて規模を拡充するとともに竹筒炊飯などのイベントも開催しコミュニケーションを図って行きたいと思います。

【事務局メモ】

これからが本当のスタートです。熱く話す平出さん、本当に有難うございました。

みやシニア活動センター開催の講座案内

シニア世代の「地域デビュー講座」

- ・ 日 時 : 1月14日～2月4日の金曜日(全4回) 午前10時～12時
- ・ 会 場 : 宇都宮市総合福祉センター9階 9A会議室
- ・ 内 容 : 下表のとおり
- ・ 対 象 : シニア世代。先着15人
- ・ 受講料 : 無 料
- ・ 申 込 : 電話又はファクスにより、みやシニア活動センターまで

回	期 日	テ ー マ	講 師
1	平成23年 1月14日 (金)	『昔はよかったなあ・・・ なんて言わせません! 今が旬です 地域デビュー!!』	作新学院大学経営学部 教授 前橋明朗さん
2	1月21日 (金)	『日々充実人生を楽しむ』	紙芝居 ねんりん ^{ふく} 29の会 代表 久保多嘉志さん
3	1月28日 (金)	『異業種からの新規就農 ～農を中心とした村おこし～』	まるかめ農園 代表 亀田泰志さん
4	2月4日 (金)	『地域づくりの現状 ～自分たちのまちは 自分たちの手で～』	西原地域コミュニティ協議会 会長 岩本正男さん 宇都宮市中央市民活動センター 所長 水沼忠雄さん

「セカンドライフ支援講座」

- ・ 日 時 : 1月8日(土) 1月22日(土) 2月12日(土) 2月26日(土)
3月19日(土) 3月26日(土) 午前10時30分～午前11時30分
- ・ 会 場 : 宇都宮市総合福祉センター9階 9B会議室
- ・ 内 容 : 「シニア世代を豊かに過ごすための生活設計づくり」の講座(毎回、同じ内容)
- ・ 対 象 : シニア世代。各先着15人
- ・ 受講料 : 無 料
- ・ 申込み : 電話又はファクスにより、みやシニア活動センターまで

みやシニア活動センター (宇都宮市役所高齢福祉課)

住 所 : 宇都宮市中央1丁目1-15 宇都宮市総合福祉センター8階
電 話 : 028-639-8585 ファクス : 028-639-8575
ホームページ : <http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp>