

第22回イベント・講演会

『シニアライフを楽しくするための十ヶ条』

十ヶ条の内容は後部に掲載



私は、本日の司会進行を務めさせていただきます日本産業退職者協会神奈川県会の会長をしております岩澤です。

皆様お忙しい師走にもかかわらず、40名の方にご出席頂き、神奈川県第22回イベントの講演会を開催させていただきます。

さて、「シニアライフを楽しくするための十ヶ条」とのテーマで河合先生の講演は大変時宜にかなったものであると自負致しております。それでは、河合先生のご紹介を神奈川県の前会長越中さんよりお願いいたします。

越中です。河合先生は、現在、財団法人シニアルネサンス財団の事務局長をされておられますが、大変ユニークな経歴をおもちで、その豊かな経験に裏打ちされたお話はきっと皆様へ訴えることも多いと思います。先生は、(財)シニアルネサンス財団を設立し、高齢化社会に向けた活動に従事されました。高齢社会問題に携わってきた専門家として日本全国を行脚されて、シニアの方々に生活の指針を提供されております。また、後見人制度の造詣も大変深い方です。それでは河合先生よろしくお願い致します。



講師の河合です。シニアライフというどうしてもテーマが深刻になります。実際の現実も、老老介護から認認介護に、意味合いおわかりだと思いますが、要は事態がそれほど厳しくなっています。定年後の20年間前後をどう生甲斐をもって生活してゆくか、全国のシニアの方々との触れ合いを通して得た経験からポイントを十ヶ条にまとめてみました。



爽やか
笑顔で受付



講演前の打ち合わせ！！

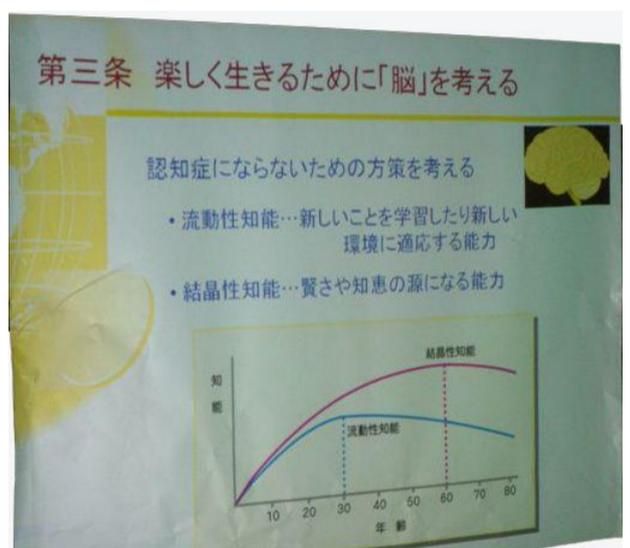


第一条 シニアライフを楽しむ秘訣とは何か

■ 楽しさをつくる六つの要素とは？

	<質>	<量>
健康	生活習慣病にならない	体力をつける
経済	得する知識を持つ	定年後の生活費
こころ	自立心を持つ	友人を持つ

講演会場



シニアライフを楽しむ6つの要素を3K、健康と経済と心(生甲斐)を質と量に分けて考えました。講師がKのなかで、健康と経済の他に最後のKは何か、を聴衆の方々にお聞きになりましたが、小生も含め皆様なかなか答えが出ず、脳の硬化現象を思いしらされました。その途中で、あなたの「生甲斐」はなんですかとの問いに、「女房！！」と叫んだ猛者もおられました。

これは第三条です。

脳にはニューロンが140億個あり、毎日20万個がなくなっている。このこと自体はそれほど重要でないのは、脳の実際の使用量は3%程度とのこと、大切なことはそのニューロンをつないでいるのがシナプス、なかなか思いだせない現象はこのシナプスが切断された状態にあることから起きる。これをつなぐことは訓練(一番よいのが会話を交わすこと)で可能であるとのことである。

知能は、従来、30歳がピークと言われていたが、それは流動性知能(新しいことを学習し、環境に適応する力)、知能にはその他に結晶性知能(賢さや知恵の源になる能力)でこちらは60歳がピークとうれしい学説を披露された。



(講演会後の懇親会で、講師もご参加いただき19名の方々が集いました) 旧交を温めるのには絶好の機会でした。そして重いテーマでしたが軽妙で明るい語り口で、みなさまの気分もスッキリ、笑顔が絶えない飲み会になりました。



講師のお話で、日本産業退職者協会の、特にこのような神奈川会のような組織で定例的に皆と会話(いわゆる対話、ダイアログ)をすることで脳細胞を使うことがとても大切であるとのことのお話がありました。まあ、のん兵衛がお酒飲みたさに集まる会もそんなに効用があるのかと、改めてびっくり。みなさま、大いに意気投合、酒量も駄弁りも絶好調と相成りました。

(最後に)講師の河合さま、示唆に富むお話、本当に有難うございました。

五ヶ条が終わったときに、予定の時間が経過、残念ながら会場の都合もあり、やむをえず残りは次回?ということになりました。それでも皆様、ご満足頂き、是非続きをとのお話を多くの方から頂きました。

シニアライフを楽しくするための十ヶ条

(財)シニアルネサンス財団
事務局長 河合 和

<レジュメ>

第一条 シニアライフを楽しくする秘訣とは何か

・楽しさをつくる六つの要素とは？

第二条 フレキシブルな生き方をすれば楽しくなる

・約1億5千万年生きた恐竜がなぜ死滅したか？

第三条 楽しく生きるために「脳」を考える

・呆けるか否かはあなた次第 左脳を使うか右脳を使うかもあなた次第

第四条 好きなことに没頭するときに最高に楽しい

・あなたはベートーベンと同じ感性を持っている

第五条 楽しく過ごすために「寿命」を考える

・神さまが決めた寿命とは？ 人間の寿命はこうして決まった

第六条 あなたの寿命はあなたが決める

・人生、一花咲かせて 漸く散ることができる

第七条 他人を頼る生き方ができれば楽しさ百倍

・他人を頼った生き方くらいラクで楽しいことはない

第八条 シニアライフを楽しむための三要素とは

・地域社会におけるコミュニケーション能力の高め方

第九条 シニアライフを楽しくするボランティア活動とは

・ボランティア活動の鉄則を考える

第十条 快適なシニアライフを実現するために

・地域社会から必要とされるあなたの地域デビュー