

令和7年2月 月報

1. 誕生会 (R6年度第3回) **行事案内**

日時 : 1月27日(月) 10時~14時。場所 : 北集会所 会費 : 1000円

今回のお話 :

- ① 理学療法士 中村貴信さんの「脳とカラダをイキイキさせる新常識!」と題して、現場での豊富な経験を生かした体操や食事など、実際に役立つ指導をしていただきます。人気あるお話と実地指導です。
- ② 長谷川さんの、最近旅したヨーロッパ旅行のお話
いつものように、おいしい食事をいただき、モルックゲームを楽しみます。

2. 朝市 **実施報告**

今年は野菜が特に高いこともあって、多数の皆さんにお並び頂きアツと言う間に売れ切れしました。24名参加 写真⇒



3. モルック練習

毎月3回、モルック練習を楽しくやっています。今回25名参加。皆さん一緒にやりませんか。一度見学に来てくださいね、楽しいですよ 写真⇒



4. 「健康で老いる」勉強会

「健康で老いる」ための、運動、栄養、生活習慣、そして心の持ち方、といった観点から勉強しています。別府歯科医師にも入っていただき、健康に関する、専門家の本やyoutubeを見たり、皆で話し合ったりします。こうして勉強して、健康で老いましょう。今回の討議テーマは「気を高めるには」。参加自由、申し込み不要。

5. 行事予定

	行事	日程	開催場所他	
北桜美会	折り紙教室	2月4日(火)	10~	
	健康マージャン	2月5,11,19,22日	12:30~	
	いきいき百歳体操	2月7,14,21,28日	10,24は、清掃日、クニちゃん体操	
	誕生会	1月27日(月)	10~14	
	お弁当会	2月10日(月)	11~ 北サロン	
	カラオケ	2月16日(日)	13~ えん	
	モルッククラブ	2月3,23日	13:30~ 北集会所	
	「健康で老いる」勉強会	2月2日(日)	13:30~ 北集会所	
	清	北集会所	2月14,28日(金)	13:10~
	掃	いきいきホール	2月18日(火)	10~
	役員会①		2月17(月)	10~ 役員①
	よんにちサロン		1月26日(日)	13~ 卒業(洋画)
		2月23日(日)	13~ 釣りバカ日誌(邦画)	

6. 入退会 入会 北1-1-7 幡井和子様 退会 なし

「気力がなくなれば免疫力も落ちる」

からだの調子が、まったくもって好調だというときがある。何を食べても美味しく、からだは軽く、仕事もはかどる。人との話が楽しいし、周りがかぜで倒れても、ノドすら痛くなったりはしない。これは「気力」に満ちているのだ。どうせならいつもこういう状態でいたいものだ。

反対に、だるくて何もする気がせず、毎朝起きるのが億劫で、疲れ気味、かぜ気味、食事をする気力すらないときもある。気持ちが満ちてこないのだ。

この変化はからだが変わってしまったのではない。ほんの少しバランスが崩れただけなのだ。

そのバランスを司っているのが「気力」であり、気力に左右されるのが「免疫力」である。

人は、ほんの少しのことで、気持ちが落ち込んだり、高揚したりする。その気持ちのゆれ具合が、実はからだのバランスを左右しているのである。

健康な状態から、病気の状態にいたる間には、この「気力」と呼ばれる精神状態があるということを理解していただきたい。

健康なときと病気のときは、人間のからだの性質が変わってしまったわけではない。ただ、「気力」の低下によって、外からの侵入者を退治できなくなったというだけである。ということは、気力を高めることで、免疫力も高まり、健康状態を維持できるということである。

(斎藤茂太(精神科医)著 「いくつになっても輝いている人」より)

「病気」とは「気」の力が弱まること」

「天気」「気候」「気象」「気分」「殺気」「気概」「気持ち」「気運」「気鋭」「気化」「気後れ」「気落ち」「気兼ね」「気掛かり」など、私たちはまさに「気」に囲まれて生きているとっていい。思っている以上に、私たちの周りには「気」が充満しているのだ。

「気」とは天と地の間を満たすエネルギーの総称なのである。

さらに「気」にはもう一つの側面があって、「気後れ」「気分」「気兼ね」という言葉に表されている人間の精神状態をさす。これは人間が本来持っているべきエネルギーのことである。

天と地の間にあるエネルギーに囲まれ、自分自身が持っているエネルギーを出して生きているのが人間である。だからこそ、東洋医学では「気」を大切にすし、我々の祖先は「気」という言葉を森羅万象の多くのものに付けた。

このように「気」というものを考えると、人間の活力は「気」の力に依存していることがよく分かる。「気」の力が弱くなるということは、それだけ生命エネルギーが弱くなるということである。だから「病気」になるのだ。

「気」こそ生命の源なのである。生きる気力のあるうちは、人間は容易に死なないものだ。

(斎藤茂太(精神科医)著 「いくつになっても輝いている人」より)