

【From Kobe 2017年12月】 師走の便り 2017.12.15.



冷たい風が吹き始めた師走の午後 照り輝く須磨の海をいくつも船が海峡を抜けてゆく
北風小僧にまけぬよう元気に前向いて!!

- 「Merry Christmas!! From Kobe 師走の街で」
- 収録 【和食で作る若い血管維持 + 1日8000歩 軽い汗かき30分健康Walk で長寿力
おもしろセミナー-高齢期の幸せづくり 家森幸男先生講演 「食で作る長寿力」

■ 「Merry Christmas!! From Kobe 師走の街で」



Merry Christmas!! クリスマスおめでとう

クリスマスが 沢山の笑い声と暖かい友情・
愛を運んで来てくれますように。
そして、それがずっと続きますように

神戸では ルミナリエの灯がともしました
ルミナリエの光の環に 平和な暮らしの希望を
託して

Got be with You!!

From Kobe Mutsu Nakanishi





2017.12.11. 2017年ルミナリエ

神戸では ルミナリエの灯がとりました
地球環境の変化がわがもたらす激変自然災害がわが身にも迫りくる。
また、今ほど戦争・核の脅威を感じる時はなし。
猛烈に格差が広がる不安な社会 取り残されまいとの思いも強い
激動の時代をどう身を処したらいいのか・・・
はっと気が付くルミナリエの灯のありがたさ
平和な生活 とともに生きるありがたさを かみしめ
心も新た
今年も多くの笑顔に出会えました



この1年独りよがりの勝手なページにお付き合いいただきありがとうございました。

どこかで なにかのお役にたてばと・・・

私のライフワークになった和鉄の道 好奇心いっぱい 興味津々 今後の展開を眺めています。
頭も回らず、更新もだんだんままならぬようになってきましたが、引き続きよろしく願います。

◎ 親しい仲間の訃報が次々と続く中、また一つ歳を取りました。

今秋は落ち込んでいましたが、やっと気持ちもうわむき 神共にいまして、前向いて 我が道を行くと
気持ちを奮い立たせています

昨年からはじめた健康 walk すこぶる調子よし。 肥満解消で、20年以上お医者さんにかかってきた肝臓・
血圧他秋の検査値が正常範囲に。 毎年憂鬱な健康診断 ホットしています。

家族ともども健康でいられることを感謝しつつ、気にかかるのは老化・介護・病気など困難に直面して
いる 知人や仲間そして、過酷な災害に見舞われた人たちのこと。 いつも 思いをはせています。

「忘れまい 忘れないで 仲間がいることを」

好奇心はある 仲間が頼りですが、お互い「前向いて」 今できることを精一杯
毎度ぶつぶつ、今年最後の更新には ぶつぶつなしの何か話がないかと・・・

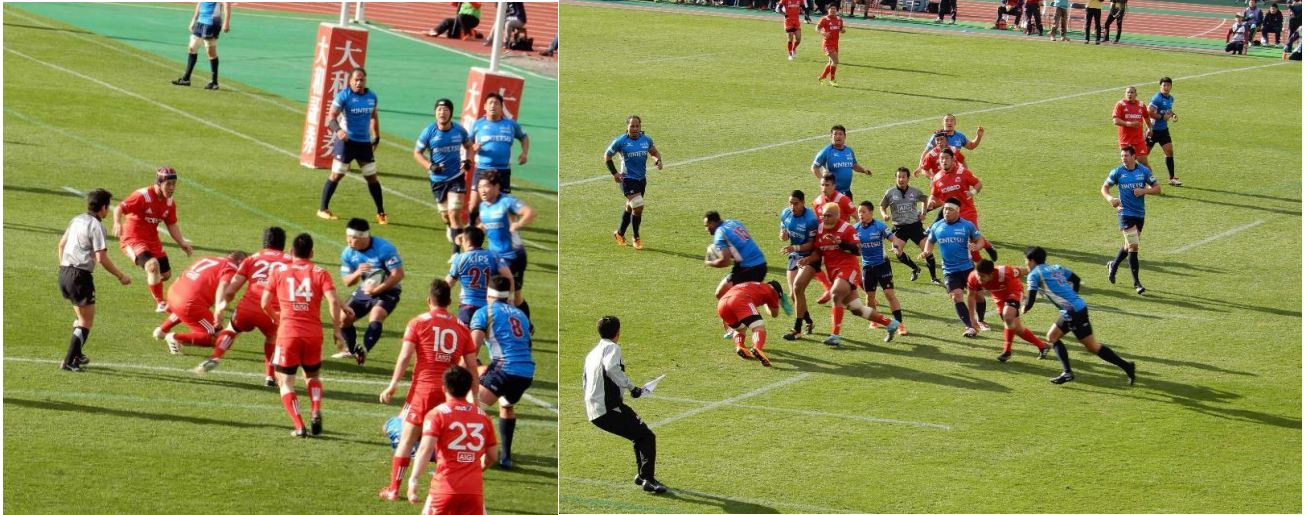
先月聴いた高齢者ができる長寿力の話・落語の話が今の自分に合って、気に入っているので、採録ご紹介
今年もあとわずか。 本当にありがとうございました。 また、新しい年へ、前向いて。

「北風小僧は まだこれから ご留意ください。」

もう 常套句のごとく God be with You!!

God と仲間にもなった気分で 2017.12.15.

from Kobe Mutsu Nakanishi



久しぶりに孫を連れて、ラグビー観戦。密集の中へ飛び込んでゆく あの闘志には感動する
 スカッと エネルギーをもらって 老いに立ち向かう 2017.12.9. 神鋼-近鉄戦 ユニバー総合競技場で

■ 老いを元気に 高齢期の幸せづくり 2017.11.11. 名谷パティオ大ホール
 カスピ海ヨーグルトの家森幸雄先生の健康講演の後は桂福丸さんの健康落語?で



- 健康ひょうご21 県民運動 「食事はバランス ごはん 大豆と減塩で元気な兵庫」
- 落語の効用 「落語を聞きながら30分笑うと1日1万歩の健康運動ですよ」

近くの名谷のパティオを歩いていて、老人施設法人が主催する健康講演会のポスターを見つけた。
 もう7年を越えて毎回参加するパレモア寄席の大阪落語の中堅 桂福丸さんの名前が大きく掲示されている。
 高齢者向けの集まり。カスピ海ヨーグルトで有名な家森幸男先生の長寿の秘密の講演の後、1時間を越える落語と
 書かれている。

「年寄りに長い話 あかんで・・・まくらをどないするのやろか?」との興味と 毎日ヨーグルトを飲んで、
 健康 walk に精を出していることもあり、ヨーグルトの家森先生の話もちょっとは興味あり。

そんなこともあって出かけました。軽妙なトークと実践的な長寿の体を作る話で最後まで面白く、
 これなら、なにかしこ間らぬとも OK。 今と変わらぬなあ・・・と。

要は高齢者の敵 生活習慣病・成人病(心臓・脳出血・肝臓・腎臓等々)を予防・防止で長寿達成。

そのため、肥満を防止し、血液サラサラの食事と大いに笑って ちょっと歩けばよいと。

減塩と豆腐・青魚 飯は腹八分目 ヨーグルト飲んで あとは笑ってちょっと歩く

これルンルンでできたら、そらストレスたまらんよなあ・・・と。

「そんな話 もうとっくに知ってるよ」 と言われそうですが、

実に新鮮で 分かりやすい高齢者の長寿の秘訣。話そのものが愉快で ちょっと寿命が延びたと。

年寄り相手の福丸さん 興味津々でしたが、さすがプロ。年寄り引き込んで笑わしっぱなしでした。

最近の充実ぶりは目を見張る。そっちもうれしい会。年寄りの会も敬遠せずに出かけるとこんなこともあると。

おもしろセミナー 高齢期の幸せづくり 2017.11.11. 名谷パティオ大ホール

家森幸男先生講演 「食で作る長寿力」要旨 & 桂福丸さんの長寿力増す落語

「まごはやさしいよ」ということばを御存知でしょうか？

ま→豆(大豆) ご→胡麻 は→わかめなど海藻類 や→野菜 さ→魚 し→しいたけなどきのこ類
い→芋類 よ→ヨーグルト」の初めの文字をとったもので、健康長寿の食べ物だと。

長寿のためには 脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気を予防することが重要で、
コメを主食として、コレステロールを下げて、肥満を防止しつつ、
上記の健康長寿の食べものを意識して採ることが大切だという。

脳卒中は 塩分の過剰摂取で発病危険が早くなるが、塩の害を打消す蛋白質、ミネラル、食物繊維をとれば、
脳卒中を予防することができる。 そんな食べ物が健康長寿の食べ物だと話された。

また、血管の病気で、脳卒中よりも早く起こってくる病気が**心筋梗塞**。

日本人女性は世界の先進国の中で 最も心筋梗塞の発生率が低く、フランスがそれに次ぐ。

調べてみると、コレステロール値と一番関係しているが、コレステロールだけが悪いだけでなく、

それを打ち消すような因子を どれだけ摂っているかということも大切だと判明。

コレステロール値が高くて 抗酸化栄養素である「赤ワイン、野菜・果物をしっかり摂っていること」が
心筋梗塞になりにくくする。**和食の中心食材「大豆と魚を採るのが一番」だと判ったという。**

世界中の国々を調査、研究した結果、上記の食品がいかに人間の健康・長寿に大切かが証明されたと具体的な
検証例を示しながら、「肥満防止や生活習慣病や心筋梗塞防止には **健康長寿の食べものを意識して採る**」こ
とと、明るく、かつ明快に長寿の秘訣をはなされた。

家森幸雄先生といえば、「カスピ海ヨーグルト」。そのねばねば成分 粘性多糖体が、免疫細胞からの、インター
フェロンの分泌を促進するのではないかと問われ、ガンの予防にも有効と。

それで、健康長寿の食べ物「まごはやさしいよ」と「よ・ヨーグルト」も付け加えたのだと。

長寿にはさらに歳をとっても、軽く汗ばむぐらいの適度な運動を心がけることを奨める。

「歳をとっても 健康長寿の食べものを意識して採り、軽く汗ばむぐらいの運動をこころがける」

これが長寿の秘訣と次の {長寿のための6カ条}

- 第1条 魚や肉をバランスよく、(しかも内臓まで食べる)
- 第2条 大豆などの豆類やナッツ類を摂る
- 第3条 野菜、くだものをたっぷり食べ、海草も利用する
- 第4条 乳製品を積極的に摂る
- 第5条 動物性脂肪は摂り過ぎない
- 第6条 過剰な塩分は寿命を縮める

お聞きした話をベースにインターネットに掲載されている講話要旨を取り込み整理しました

講演の後 いよいよ福丸さんの高座。家森先生の長寿講話を受けて「落語で30分笑うと 1日1万歩の健康運動
その方が楽しいよ」と落語の効用をまくらに 次から次へと聞き手を巻き込みながら、小噺とダジャレ噺の10数
連発。その構成が実に楽しかった。落ちの意外性に思わず引き込まれ、次から次へと笑いか続き、会場が和んでゆ
く。そして、笑いの絶えぬ中で「時うどん」の一席へ。こんな落語の入りもある。うれしい福丸さんの一席。
.固い講演会ポスターの案内とはうらはら、家森先生・福丸製のうれしい健康実践術が聞けた会でした。
老化が気になる歳になりましたが、これやったら今となんとか。。。。と。

毎日の健康 walk といっしょに次の落語会もたのしみ。

「笑う門には福来る」 この寒い冬 湯豆腐一生懸命食べて ヨーグルト飲んで、よいお年を!!

2017.11.home page に掲載分を再録 2017.12.15. Mutsu Nakanishi