【From Kobe 年賀 年の初めに 】 迎春 新しい年を迎えて 思いも新た



●収録

- ◆ おもしろセミナ-高齢期の幸せづくり 家森幸男先生講演 より 【和食で作る若い血管維持+1 日 8000 歩 軽い汗かき 30 分の健康 Walk で作る健康長寿力】
- ◆ ジョージ・カーリンの名言 「老いを楽しく生きるために」





忘れや頭の回転力・俊敏さの衰えはいかんともしがたしですが、 多くの人たちに支えられ、元気に歩けることに感謝しつつ、 好奇心いっぱい 相変わらず、気の向くまま、足の向くまま 風来坊 元気に 家族ともども元気に暮らしています。

家族・仲間に思いを寄せつつ 平和の願いもまたひとしお 平和で穏やかな暮らしが ひろく行き渡りますよう

皆様のご健康とご多幸をお祈り致します 仲間の元気を活力に!! 無理せずお互い元気にと

本年もよろしくお願い致します God be with You!

平成30年 元旦

by Mutsu Nakanishi from Kobe

頭をよぎるのは、「平和」・「穏やかな 暮らし」のこと 幸福感が遠のいてゆく 現実がひたひたと。

傲慢・独りよがりで、アメリカ追従の仲 間政治続く日本。

技術立国日本がもろくも崩れ行く中で、日本が国際社会から取り残されてゆく。



へいわってなにかな。ぼくは、かんがえたよ。 ねこがわらう。おなかがいっぱい。やぎがのんび りあるいてる。ちょうめいそうがたくさんはえ、 よなぐにうまが、ヒヒーンとなく。

みんなのこころから、へいわがうまれるんだね。 これからも、ずっとへいわがつづくように、 ぼくも、ぼくのできることからがんばるよ。

安里有生/詩 長谷川義史/画

- 平和憲法は日本の柱 平和憲法を守りぬく。
- 日本の縄文を世界遺産に 一万年もの長きに平和な暮らしがつづいた日本の縄文を知ってほしい。 前向いて平和の叫びを訴え続けたいと。

また、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。 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。採録ご紹介「北風小僧は まだこれから ご留意ください。」

もう常套句に God be with You!! God と仲間にでもなった気分で 2018.1.1. from Kobe Mutsu Nakanishi



新しい年の始まり 頭も回らず、更新もままならぬようになってきましたが、 足の向くまま、気の向くままの 勝手な風来坊記録。 引き続き 本年もよろしくお願いします。

毎年お送りしている和鉄の和鉄の故郷 久し振りに訪ねた「鉄」の名のつく播州赤穂の山「黒鉄山」から眺めた 千種 川河口赤穂の街遠望も考えたのですが、 毎日明石海峡越しに眺める淡路島・津名丘陵に。 娘が編んでくれた今年の干支「戌」を添えました。







左: 娘 美和作のワンちゃん 中央: 喜久子作 リバティのワンちゃん 45 匹 右: 若冲作 百犬図 *戌年の始まり 我か家の犬たちも勢ぞろい*





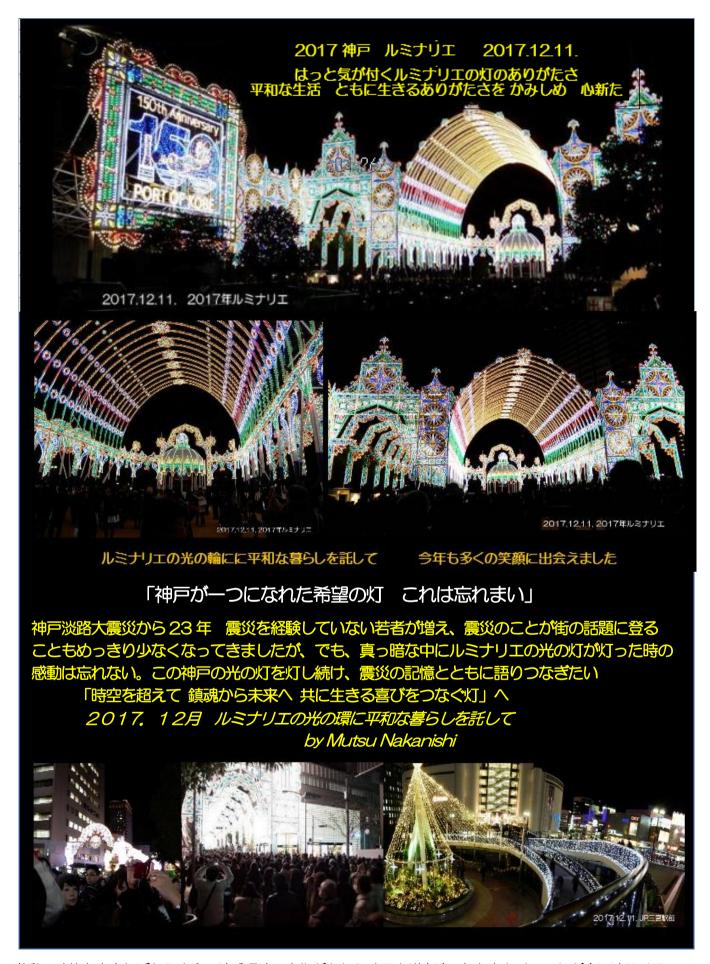
2017.12.9. 神鋼-近鉄戦 ユニバー総合競技場で

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 スカッと エネルギーをもらって まだまだ元気と奮い立つ。

2018.1.17. 神戸・淡路震災記念日を忘れずに

ルミナリエの灯に はつと気が付く 共に生きるありがたさ 心新たに





激動の時代を生きねばならぬ今 地球環境の変化がもたらす巨大災害追い打ちをかけて、わが身に迫りくる。 今こそ この神戸の光の灯をいつまでも灯し続け、震災の記憶とともに 困難を超えて生き抜く知恵「時空を超えて 共に生きる喜び」を語りつなぎたい。

■ 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話 & 桂福丸さんの健康落語?



- 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ル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、これなら今と変わらぬなぁ…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、そらストレスもたまらんよなぁ・・・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 分かりやすい老齢者の長寿の秘訣。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にも興味津々でしたが、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、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。 ● 心筋梗塞 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はなく、
 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も 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」

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」 ことだと明るく、かつ明快に長寿の秘訣を話された。

- また、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? と言われ、ガンの予防にも有効と。
- 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」

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。

長寿の秘訣と次の {長寿のための6ヵ条}

- 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

が心筋梗塞になりにくくする。

- 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

以上 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。

福丸さんの長寿講話の落語

「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

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、次から次へと笑いが続き、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・福丸っ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、この一年を乗り切りましょう。

2017.11.home page に掲載分を修正再録 2018.1.1. Mutsu Nakanishi

参考 ジョージ・カーリンの名言 「老いを楽しく生きるために」



ジョージ カーリン氏のメッセージ

「 老いを模くことはない。 100 才になたら 赤ちゃんに戻れるんだから・・・・・ そして 忘れてはいけない。人生とは、自分が息を吸う数ではなく息を吐く瞬間で測定するものです。 充実した毎日を生きましょう!! 」

- 動画 (WMV 動画に変換 "Philosophy_For_ Old_Age,pps"
- 紹介日本語訳全文

老齢にさしかかった私たち世代には含蓄のある心に響くメッセージが 綺麗な画像と BGM を バックにスライド動画 (pps 動画) に編集されていて、すっかり気に入りました。 皆様にも見ていただきたくて WMV 動画に変換して掲載しました。 何分英語なので訳文がないか インターネットで探したら、 このスライド動画に沿った日本語訳がありましたので、整理してあわせてお送りします。

《 いつまでも若くいるコツ 》 by ジョージ カーリン

- 1. 年齢、体重、身長など、どうでもいい数字は気にしないこと こんな事は医者に任せましょう。 そのために医療費を払っているのですから。
- 元気な友達とだけ付き合うこと
 愚痴しか言わない人といると、こちらの気持ちも暗くなります。
- 3. 生涯学習あるのみ コンピュータ、工芸、ガーデニング、ハム無線、なんでもよいので学ぶ姿勢を持ちましょう。 脳を怠けさせない事。怠けた心には、衰えという悪が宿ります。
- 4. 単純な事を楽しみましょう
- 5. 沢山、長く、大きな声で、お腹が痛くなるくらい笑いましょう
- 6. 悲しみ、耐えて、そしてまた進む 涙も出るでしょう。しかし一生涯付き合ってくれるのは、自分自身です。 命ある限り、自分の人生を歩みましょう。
- 7. 好きなものに囲まれて暮らしましょう 家族、ペット、思い出の品、音楽、植物、趣味、何でもいいですから好きなものに囲まれて暮らしましょう。 家は自分の居心地の良い場所なのですから。
- 8. 体を大切に! 今健康ならそれを維持し、悪いなら、改善に努めそれが無理なら、助けを求めましょう。
- 9. 後悔しないこと ショッピング、隣町、外国、とにかく後悔する気持ちを忘れさせてくれる場所に出かけましょう。
- 10. どんな時でも、大切な人に「愛している」と伝えましょう

そして忘れてはいけない事: 人生とは、自分が息を吸う数ではなく息を吐く瞬間で測定するものです。 充実した毎日を生きましょう!!

