

夢追塾同窓会3期 みよし会 4月例会報告

「みよし会」は平成29年4月23日（日）、A班の企画運営で4月例会を開催しました。内容は、2期生の常光孝一さんが中心となって企画・開催した「90歳を元気に迎えるための道しるべ」（4月16日と4月23日にウエルとばたで開催）への参加を促す目的も兼ねて、23日の開催後にウエルとばた7階の小会議室で開催しました。

最初に「90歳を～道しるべ」に参加した感想や決意などを語り合ったあと、隣接のイオン戸畑の飲食店で懇親会を開きました。

<出席者>（順不同、敬称略）

赤木博、坪根幸子、永吉和幸、松崎公一、福森明人、高城泰男、樺沢敬視、池田慶子、江崎芳子、小松良子、今井由子、宮尾節子

以下はA班班長の赤木博さんの報告です。

今回は“90歳”をキーワードに、出席の皆さんから自由に語っていただきました。簡単に内容を総括しますと、

- ① 皆さんそれぞれ、自分や配偶者、親に、年相応の悩みや故障があること。これは我々の年代だと致し方無し。
- ② 16日と23日の高齢者イベントでの話や皆さんお話から、健康で長生きの秘訣が3つうかがえました。
 - ・朝起きて、うがいをする。(番茶あるいは歯磨きが効果的)
 - ・歩く。(足腰の衰えが老化の元)
 - ・くよくよしない。(難しいかも知れないが、要は明るく、前向きに)

90歳、100歳というと、手が届きにくいと思われがちですが、今の90歳、100歳が60、70歳の時に比べて、私たちは10倍近くも90歳、100歳まで生きられる可能性があります。皆さん、自分なりの健康法もあると思いますので、それも続けながら健康で長生きしましょう。

例会で紹介された本を参考まで。

「もの忘れがなくなる本」（大島清著 ワニ文庫）



熱心に話を聞くイベント参加者



盛り上がった例会での意見発表