

[自然と人間の共生/春の小川プロジェクトニュースレター]

春の小川通信

Vol.3

一人ひとりが、プライドと安らぎをかもしたせる社会を！
一人ひとりが、プライドと安らぎをかもしたせる社会を！

去る、2月13日(土)どんぐりの森・山楽校塾長:川村清市氏による「エコ社会に根ざした高齢化社会を生きぬくために」=どんぐりの森・山楽校での体験からの考察=と題してご講演いただきました。

誰もが高齢者になるのだという前提のもと、高齢化社会をマイナスと捉えず、高齢者にも生きがいや自尊心の源につながるような仕事をしていただき、心の健康や身体機能の維持を保つ事が必要だと述べられました。

また、心身の健康には、「ホルモンの分泌量」が大きく影響し、自信を持つとホルモンの量が増えますが、自信を失くすと減少し老化が進むといわれています。

このように、私たちが生きていく上で「心の問題」が身体機能に大きく影響されることから、「心の持ち方」により老化は防止できると考えられます。ただ年を取るのではなく、生きることを楽しむ余裕を持ち、元気で活動的な人が増えるように、一人ひとりがプライドと安らぎをかもしたせるような社会をめざしたいものだと実感しました。

次に、「どんぐりの森・山楽校」での活動を紹介していただきました。

春は、山菜採り…。夏は、蛍の観察…。秋は、炭焼きやチェーンソーを使つての木切り…。冬は、スノーモービルやそり乗り…。等、四季を通して魅力的な行事が繰り広げられ、参加者に感動と思い出を残しながら楽しんで活動しているようです。

お話を伺いながら、これから始まる「春の小川」再生への私たちの夢は一步前進し、現実のものに近づけたような気がしました。

川村先生は最後に、何をするにも『自分たちが楽しんでやること♪』が一番大切で、長続きさせる秘訣だと結びました。

老化防止～ひとくちメモ～

【老化防止の秘訣は=速さがポイント！】

○速読 ○速話 ○速見 ○速聴 … etc.

神経細胞を活性化させて、元気で長生きをしましょう(^.^)♪

