

## 椅子に座ってのユーモア体操

11月18日(木)市健康課主催、ふれ愛の町ひろしまをつくる会体育部会協賛で、四国学院大学の片山先生による健康講座が広島小中学校体育館で行われました。椅子にすわって足や肩を動かしながら脳トレもしました。

脳トレのお勧めは2人が向かい合ってじゃんけんをし、グー=10、チョキ=20、パー=50の条件で、お互いの加算した数や引き算をした数を言うジャンケンゲームです。

22名の参加者の笑い声が体育館に響いて、楽しい1時間30分でした。

また、運動だけでなく食生活改善推進員さんが考えた簡単に作れる大根なますのメニューの紹介もありました。今の季節に収穫できる大根を使った料理です。しっかり食べて免疫力を高め元気を冬を乗り越えましょう。



### 大根なます



材 料 =大根100g・にんじん(又は柿)100g  
(2人前) ★砂糖大1/2強・すだち酢(橙やゆずでも)小2・醤油小1・ごま少々  
作り方 =大根と人参は皮をむき食べやすい大きさに薄くきる。  
塩でもんで時間をおき、水気を絞る。★を合わせ器に盛る。

## 【折れない心】を作る3つのヒントから学んだこと

“多度津に恩返し”の記事が柔和な平原憲通先生のお写真と共に9月27日付けの四国新聞に掲載されました。ふれ愛の町ひろしまをつくる会島案内人の提案と介護予防体操の森先生のご尽力により11月6日(土)に平原先生の講演会が広島コミュニティセンターで実現しました。大会議室、ほぼ満員の36名の参加がありました。

認知科学という難しそうな学問をイメージしていましたが、ご自身のマレーシア(国立マラヤ大学准教授就任予定)での渡航もコロナ禍でマレーシアに入国出来ないことを例に、運が悪い?運がいい?とわかりやすくお話してくれました。

先生ご夫妻は空海の大ファンで、空海が生まれたという説がある海岸寺に滞在していることを夢のような所に住んでいる、運がいい!と話されました。もし平原先生ご一家が令和2年11月にマラヤ大学に行かれていたら出会うこともなかったでしょう。私たちにとって運がいいことでした。

もう一つ、幸せはコントロール出来るという話を伺いました。ということは誰でもが自分次第で幸せになれるということです。

### 4つの因子(私たちの心掛け!!)

- やってみよう
- なんとかなるさ
- あなたらしく、私らしく
- ありがとう 感謝する習慣をもつ

出来そうじゃないですか。

ここで画面に森先生が登場です。フレイル予防の筋トレや食生活はとても重要だということを平原先生は話されました。広島でのこれからの生活に役立つことばかりです。

これらは平原先生のお話のほんの一部ですが、知恵袋の中に入れてくださるとうれしいです。そして「今が一番幸せ」と言える“百寿老人”の一人をめざしましょう。

最後に平原先生ご家族が無事マレーシアへ入国出来、マレーシアで出会う人々と共に幸せに笑顔で暮らしていけますよう心からお祈り申し上げます。

横瀬 通子

