

松友会だより

編集 松友会
新聞編集委員



口に出したことを

しつかり実行に移しているか

清永 辰生

二月ははじめの立春から三月はじめの啓蟄までが初春です。現在では立春を寒明けともいい、立春の前日が節分です。まだ風は冷たく気温も低い、昔は立春を一年の始まりとしたため大晦日としての性格もあり、鬼を払うなどの行事が行われるようになって、歳男が供養すると、吉とすることが出来るといわれます。歳男の私が節分会には中山寺で豆まきをします。お詣りに来て下さい。

いつも人より偉そうにしているわりに自分では、たいしたことをしていない人が周りにいませんか。あれこれ人のことは批判するくせに、自分には甘いやつだと評されているのです。

「言うは易く行ふは難し」ということわざがあります。いつてみたものの、いざ実行しようとすると、結構大へんなことは日常生活でも少なくないでしよう。でも口にしたけれど実行出来ずに、それっきりというのでは無責任、不誠実と思われるてしまいます。

空海は「能く誦(ず)し能く言うこと鵲(おうむ)も能く為す、言つて行わずんば狸々(しようじよう)に異ならん」と「立派な教えもありがたい言葉も、ただ唱えたり言うだけならオウムでもできる。言っただけで行動しないとすれば、猿とどこが違うのだろうか。」オウムは人間の言葉を上手に真似て発音できる為です。

狸々は類人猿とかオランウータンですが、人の言葉を理解出来ると伝えられています。実行できないなら狸々と変わらない。空海が伝えたかったのは、ありがたい言葉をオーム返しのように唱えることは誰にでもできるだろうが、その教えを実行に移さなければ意味がないということでしょう。

日本に墨や筆の作り方を伝え、日本初といわれる私立学校を設立し、多くの人達に教育を授けたのも空海の実績でした。仏教の教えを伝えるだけにとどまらず、世のため人のための多くのことを成し遂げたのです。空海だからこそ「言つて行わずんば何ぞ狸々に異ならん」と言葉を残したのかもしれない。

暮らしの中の仏教語

「開眼(かいげん)」

頑張ってもなかなか目標に届かなかつた部下が、目標をクリアし、さらに好成績をあげるようになると、上司は「彼も開眼(かいげん)したな」と評価するはず。この開眼(かいげん)は「何かに気づいた」といった意味でしょう。

仏教では開眼(かいげん)といえ、智慧(ちえ)の目を開き、真理に目覚めること。また新造の仏像や仏具に魂を入れることも開眼(かいげん)、あるいは開眼(かいげん)供養といえます。一説には日本初の開眼供養は、天平(てんぴやう)勝宝(しょうほう)四年(七五二)に行われた奈良東大寺の大仏の開眼供養とされています。

二月度の主たる行事のご案内

大寒の候、皆様にはお健やかに過ごしてのことと存じます。

寒さ厳しい折コロナ対策・インフルエンザの流行も気にしながら注意を払って下さい。

皆様これまで以上に健康管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

☆月例会 二月十日(土)

休会です。

☆三月の月例会は三月九日(土)

午後一時より開催します。

内容は一月に白寿(九十九)を迎えられた会員黒田千代子さんが「河内音頭」を唄いあげられます。お楽しみに!

☆二月誕生月の皆さんです。

紙面にてお祝い申し上げます。

彦治 明子 宏子
昇 祥智 和子
安 哲 智 和 宏
大 光 田 高 村 遠 田 口 以上7名
(敬称略)

2月 行事予定 (予定表は変更される場合があります)

日	曜	行事	時間
3	土	カラオケ	13:00~16:00
6	火	健康体操	10:00~11:30
8	木	再生資源回収(宝塚・川西)	~8:30頃
13	火	麻雀	13:00~16:00
14	水	まつがおかサロン	13:00~15:00
17	土	カラオケ	13:00~16:00
20	火	健康体操	10:00~11:30
21	水	三味線伴奏	13:30~14:30
24	土	まつぼっくり	10:00~11:30
24	土	編集会議	14:00~15:00
27	火	再生資源回収(川西)	~11:00頃
27	火	麻雀	13:00~16:00



【伝言板】

☆再生資源回収

二月八日(木) 宝塚 川西地区

二月二十七日(火) 川西地区

皆さん、いつもご協力をいただき有難うございます。

引き続きよろしくお願い致します。

※松友会だよりの原稿をお待ちしております。雑感、紀行文、日記、日々の生活、短歌、俳句、川柳、思ひ出話など何でも結構ですのでお寄せください。お近くの班長、役員へご連絡いただければ嬉しく思います。

地域の皆様のご協力有難うございます。今後も再生資源の回収にご協力お願い致します。

月別再生資源回収成果

令和5年12月分

新聞紙	1,200 kg
雑誌	460 kg
布類	110 kg
段ボール	400 kg
合計	2,170 kg
回収奨励金 (@ 円)	円

ご協力ありがとうございました。

老人脳にならないために

田中 登

人生百年の時代になって来ましたね。その仲間入りするには、ぼけずに元気で楽しく過ごせなければ意義がありません。それには健康な体と、ボケない脳を維持せねばなりません。脳科学者 西剛志先生の「80歳でも脳が老化しない人がやっていること」がYouTubeで紹介されています。私も以前より実践して来たことと共感するところがあり、皆さん方にも参考になればと思います。

「脳の老化つまり老人脳について」

・老人脳はその人の行動や生活習慣、その考え方によりさまざまな変化を生じさせます。

・新しいことをするのが面倒になる、物忘れが多くなる、集中力が続かなくなる、無配慮になる、ミスが多くなる、耳が聞こえにくくなる等です。

「よく嘯むと、やる気が出てくる」

運動機能や健康機能が向上、やる気が出る、記憶力が高まる、認知症を防げる、免疫力を高め、よく嘯むことでドーパミン神経を活性化させることで、やる気が出る。

「足元からも老人脳になっていくのです」

いくつになっても脳が老化しない人、若々しい人はみな姿勢がいい人が多いですね。「何もしていない時間に、実は脳は活性化しています。」

80歳以上になっても、体も心も健康で認知機能が衰えず、好奇心旺盛で、新しいことに挑戦し続けて人生を謳歌している人、つまり脳と体が老化していない人の生活習慣で、多くの人に共通していることのひとつに、リラックスする時間をうまく利用している事です。

「趣味が多い人は認知症になりにくい」

・趣味は人生を楽しむ要素というだけでなく、認知症の予防効果もある。趣味はひとつより、2つ3つと数が多い人のほうが、認知症の発症が少ない。快感を感じる回数が多いほど、ストレスが解消される。

「老人脳にならないマインドの作り方」

主観年齢で生きていく。85歳でも自分は60歳と思えば、主観年齢は60歳です。主観年齢を若くすることは、脳の老化も防ぎます。

自分は若いと本気で思うだけで、脳も体も若くなる。若づくりすると体にとっても、脳にとってもいい方向に作用する。見た年齢は血管年齢にも関係していると言われています。

「脳の老化スピードが速い人が

よく使う言葉」

「あー疲れた、もう嫌になる、そんなこと出来るわけない。」こんな言葉を日ごろ何気なく使っていないでしょうか？実はこうした言葉は脳に影響を及ぼしています。これらの言葉は使った瞬間に、脳が影響を受けてしまいます。たとえば、「疲れた」と言った瞬間に疲れたイメージが脳に出てきます。その結果、疲れたようなパフオーマンスをしてしまい、本当に疲れた状態になってしまいます。実際にはそこまですべて疲れていなくても、脳が勝手に疲れた状態をつくり出してしまふことになります。

「わからない、難しい」などの言葉も脳にとっては危険な言葉のひとつです。そうはいっても、つい言ってしまうことがありますね。

マイナス言葉を言ったあとに、必ず「でも」を付け加える方法です。「疲れた、でも頑張った。」「疲れた、でもいい疲れたった。」「疲れた、でもその分成果が出た。」脳は文章の一番最後にきた情報を印象に残しやすいという性質があります。あとに、「頑張った」と言う、「頑張った」と情報を残します。マイナス言葉に「でも」を使えば、プラス言葉が出来るわけです。

「老人脳にならない人間関係のつくり方」

より広くいろいろな人と会話をするには、脳の視点で見れば、「脳トレ」をしているようなものです。一日中部屋にこもり、誰とも話さないまましていると、脳の老化は進みます。

「老人脳にならないために」のまとめ

一自分は若いと思うこと。本気で思うこと。若作りを心掛ける。まだまだ現役と思う。

二いくつになっても「欲」と「生きがい」を持つこと。「食欲」「性欲」「ドーパミンを増やすための「笑顔」「すきな音楽」「軽いスポーツ」「運動」など。

三マイナス思考な言葉を使わない。

禁止言葉は、「老けた」「年をとった」「もう若くない」。

もしマイナス言葉を使ったら、「でも」の法則で、「疲れた」「でも楽しかった」とプラス言葉に。

「私は百号の大作を描き終えたら、大変だった、疲れた。でも自分をほめてやりたい。」と言っています。

超高齢化社会をいかに生きる？

50年後の日本の人口は8700万に、昨年一年間の新生児誕生はついに80万を割り77万となりました。団塊世代と言われた1950年代初頭の250万に比べて3分の一です。今や、自然増に頼っていたら日本沈没に至りかねません。50年後の人口は唯一東京都のみが2%増で、残りは全てマイナス、特に山形、青森、岩手、高知、長崎各県は軒並み現在より30%以上の減となると予想されています。兵庫県は20%減。政府の対策のスローぶりにやきもきさせられます。

国土の大きさに比べて人口が多いのである、よって、国民は「ウサギ小屋」のごとき住居で満足せざるをえなかった。故に、人口減は居住条件の好転につながるのではというのは超楽観論です。なるほど、宅地は増えるでしょう。ですがそこに住む日本人の4割が65歳以上の非生産年齢の高齢者の社会では、誰が国の富を増やし、老人を介護するのでしょうか？ 80歳以上が総人口の10%超となつては、その介護費は誰が負担するのでしょうか？

GDP（国内総生産額）が世界3位から遂に4位に後退した祖国、一人当たりの所得額（労働生産性）は21位、GDP内最下位で、世界一位ルクセンブルグのなんと3分の一です。たとえ人口減でも、個人の生産性、消費のアップにより国内総生産が伸びれば問題ないのですが、残念ながらそうはいかず、例えば、昨年7〜9月期の内需、設備投資伸び率はマイナスとなつています。

国の財政の半分超が、医療、年金などの社会保障費に充当されています。今後防衛費増にも対応しなければなりません。嘗て世界に完たるものと誇った日本の年金制度、医療保険、介護保険は今後も大丈夫だと信じていいのでしょうか。

人口構造がこれまでのようにピラミッド型であれば、或いはそうかもしれないが、若者4人が一人の老人をお神輿で運んでくれていたのが、今後は、担ぎ人が3人になり、2人になりつつあるのですよ。高齢者の食事、入浴、排せつをハイテクロボットに任せるにしても、生きる喜びは如何に提供できるのでしようか。人工知能は人間の精神面まで世話してくれるのでしょうかね？ 人と人とのつながりが希薄となる世の中で、食べて寝ることは出来ても、人生それがすべてでは無いはず。なんとも生き辛い世になったものです。

終わり

和泉

川柳（六首）

来世も いっしょになろうと 犬に言い
目覚ましのベルは まだかと 起きて待つ
ペットロス 主人の時より 号泣し
立ち上がり 用事忘れて またすわる
厚化粧 ハエは止まれど 蚊はさせず
居ないとき 妻の枕を 尻に敷く

（作者不明）

編集後記

能登半島地震で被害を受けられた方々に
思いを馳せながら
私たちは、かけがいのない日常を大切に生
きたいと思えます。