

「健塾-2008」

1. 今年度主要テーマ

- (1)食・農と健康
- (2)予防医学と健康
- (3)音楽・スポーツと健康

2. 日程と具体的内容

- (1)4月26日(土) *「健塾」の基本理念・目標 * 自己紹介
* 運営委員会結成

- <5月18日(日) * 桃太郎鍋実演試食会 >
<月 日() * 健塾懇親会(温羅鍋、「連」) >

- (2)5月24日(土) * 食・農と健康(1)—塾長による講話
<5月25日(日) * 旧山陽道を歩く会(矢掛—井原コース) >
<6月8日(日) * 田植え(百楽塾と共同) >

- (3)6月28日(土) * 食・農と健康(2)—外部講師による講話

- (4)7月12日(土) * 食・農と健康(3)—塾生による討論・塾長によるまとめ
<7月19・20日 * 笠岡諸島(白石島)合宿研修 >

- (5)7月27日(日) * 連塾との合同外部セミナー・懇親会(「竹寅」)

- (6)8月30日(土) * 予防医学と健康(1)—塾長による講話

- (7)9月28日(日) * 予防医学と健康(2)—外部講師による講話

- (8)10月25日(土) * 予防医学と健康(3)—塾生による討論・塾長によるまとめ
<10月26日(日) * 旧山陽道を歩く会(井原—神辺コース) >

- (9)11月16日(日) * 音楽・スポーツと健康(1)—塾長による講話

- (10)12月7日(日) * 連塾との合同外部セミナー・懇親会(「竹寅」)

- (11)12月30日(火) * コミュニティプラザ連塾大掃除・年越しそば・餅つき

- (12)1月25日(日) * 音楽・スポーツと健康(2)—外部講師による講話

- (13)2月7日(土) * 音楽・スポーツと健康(3)—塾生による討論・塾長によるまとめ

- (14)3月8日(日) * 塾長による本年度健塾最終講義

- (15)3月29日(日) * 公開レポート発表会・今年度修了式・修了パーティ

第1回：「健塾」の基本理念・目標

1. 健塾の基本理念・目標

- ① 心豊かに生きる自己のQOL(生活の質)の向上に努めて、地域に「つながり」と「夢」と「元気」を創生し、活力みなぎるシニアライフが輝く「福寿社会」の創生を目指そう！
- ② 歴史・自然・文化に学んで「精神的バックボーン」を持って、健やかで心豊かに生活できる「福寿社会創生リーダー」として「シニア・ルネッサンス」を目指そう！
- ③ 生涯にわたって「楽習」し、常に一步前への向上心を持つ「生涯“楽習”健康法」をつかんで「エイジズム(高齢者差別)」の克服による「アンチ・エイジング」(抗老化)に努めよう！
- ④ 知育・徳育・体育・食育に基づく知力・健康・体力づくりのための諸活動に参加して、地域の人たちとの人間関係とコミュニケーション力を高め、サクセスフル・エイジングを獲得しよう！
- ⑤ 還暦までの「往寿」と次の還暦までの「復寿」を全うする120歳の「完寿」を目指す「アンダンテ・ライフ」を実現するよう努めよう！
- ⑥ 現在の学問体系を総合的に再構築し、「総合人間生活学」としての「地域創生学」に位置づけられた「福寿社会創生学」をみんなの手で築いていこう！

2. 塾活動概要

- (1) 場所: コミュニティ・プラザ「連塾」(年数回は「外部セミナー」)
- (2) 開講: 年約15回の例会を、原則として土曜日または日曜日の午前が開講。その他必要に応じて臨時例会(地域活動など)を開講。
- (3) 内容: 年間原則として3大テーマについて3回シリーズとする。「連塾」内での講義・演習・実技及び地域活動を通して、広く歴史・自然・社会・文化について学び、心身両面からの生き方健康学の理論と実践を通して、福寿社会創生活動に必要な態度・資質・能力を養う。

3. 「シニア・ルネッサンス」を目指して

(1) 「シニア・ルネッサンス」とは何か

* シニアの世紀

02年には、60歳以上の人口が6億2900万人(世界人口の10%) 50年には、60歳以上の人口が19億6300万人(世界人口の21%)

* 人間の寿命は125歳？

(2) 「アンチ・エイジング(抗老化)」が目指すもの

* 「加齢は避けることはできないが、老化は避けることができる」

(日本臨床抗老化医学研究会、『アンチ・エイジング・バイブル』、コスモス、2001、7-8)

* 老化は病態の一種であるという考え方

* 「早期発見・早期治療では、遅すぎる」

<エイジズム>

(アオドマン・B. パルモア、『エイジズム』、法政大学出版局、1995)

<老化を防ぐ知恵とコツ>

(田中孝・中山芳瑛、『アンチエイジング入門』、主婦の友社、2005)

* 老化の正体

①さびること(酸化作用)—体の細胞が活性酸素という悪玉酸素で参加する(さびる)こと。がんの出現も、DNA や遺伝子の酸化が引き金になりますし、動脈硬化も血管内皮細胞の酸化から始まります。

②しぼむこと(内分泌ホルモンの減少)—年とともにある種の内分泌ホルモンの分泌が低下し、その影響で体の筋肉(タンパク質)、水分が減り、脂肪が増えていく現象です。

③こころがすさむこと(精神的な風化)—生き甲斐を失い、「うつ」っぽくなること。(12)

(3) 「福寿社会」での「完寿」を目指そう

1) 「福寿社会」—「健康で、心豊かな、活力に満ちた

2) 「往寿」と「復寿」で生が完成する「完寿」

3) 「アンダンテ・ライフ」

「アンダンテ」—andante(伊)。歩くようなテンポでの演奏を指す速度用語。ほどよくゆっくりと歩くようにアレグレットとアダージョの中間の速さ。

「マイヒストリー・マイドリーム」

氏名		性別	男女	年代	()代
職歴					
趣味等					
信条・大切にしていること					
学びたいこと					
実践したいこと					
将来への希望・夢					