

特集

人生を豊かに



人生について考える心の余裕もないまま、ただただ教育実践に夢中になっていた現職時代、学校が人生そのものでした。立ち止まって自分の人生について考える時間ができた今日この頃、私は豊かな人生を歩いているのでしょうか？

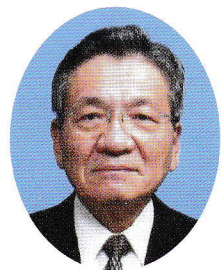
新しい挑戦をしたり、趣味を広げたり、ボランティアに携わったりする中で、ますます深みの出た人生の姿や、現職の方々の教育実践そのものが実りのある豊かな人生であり、教育に情熱を傾けながらももう一つの世界を持ち、豊かに生きている姿など、毎号毎号繰り広げられる豊かな世界に圧倒される自分があります。

この広報誌からみな様の豊かな人生を味わい、自らの人生を見つめなおすことが、そして私のささやかな生活に小さな喜びを見出すこともまた私の豊かな人生の一つと感じられます。

私の豊かな人生、あなたの豊かな人生、みな様の豊かな人生が交流し合うことによって、2倍にも3倍にも豊かになりますようにと願って、今年度のテーマも「人生を豊かに」といたします。みな様の素敵な原稿をお待ちしています。

編集発行人
高岡保宏

白鷺教育会事務所
姫路市飾磨区
清水2丁目128
(姫路市教育会館内)
☎(079)233-0892



健康、長寿を考える

「ブルーゾーン」の人々の生き方に学ぶ

会長 高岡保宏 (S 37)

皆様、「ブルーゾーン」
ということ

二つにまとめると
一つは、健康的な生活スタイルを維持すること。適度にアクティブな生活を営み、日常生活でたまったストレスが発散できる何らかの息抜きを定期的に行うこと。野菜を中心に食べること。満腹まで食べないこと。お酒は適量に。

ばをご存知でしょうか。

「ブルーゾーン」とは健康で長生きの人々が数多く居住する特別な地域を言うそうです。その地域とは、日本の沖縄、イタリアのサルデーニャ、ギリシャのイカリア島、米国カリフォルニアのロマリンダ、コスタリカのニコヤ半島などがそれにあたります。

なぜその地域の人々が長寿なのか、その要因は以下のようです。

①日常生活でよく体を動かしている、

②野菜中心の食事をとる、

③腹八分目の食事をとる、④生活のリズムの中にストレスを減らすための活動が組み込まれている、

⑤適量のお酒を飲む、⑥生き甲斐のある生活をする、⑦健康的な習慣を促進するような社会的グループに参加している、⑧宗教グループの活動に参加している、⑨家族の絆が深い。

以上の「長寿9要因」を大きく

このようなことにより寿命は延びると考えられます。これらのことを今、自分にあてはめて考えると殆どうまくいっているのです、自分もかなり長寿が望めるのではないかと内心豊かな気分になっていきます。皆様もこれからの過ごし方に当てはめてみてはいかがでしょうか。

(ダン・ヒュイトナー著

「ブルーゾーン」より)