

# タンポポの会だより(第36号)

2014/9/16発行タンポポの会事務局

「人生100年時代の楽しみ方」・・・”笑顔と有難う”のライフプラン。

講師 柳原 正年 氏 富山社会人大楽塾 塾長

- 1、人生後半のライフステージ・・・後半(折り返し)人生は楽しく生涯現役・・・”ピンピンころり”  
・人生後半を楽しむ・・・桃太郎と3匹のお共の意味を考えよう！  
①犬・・・健康力(養生＝生を養う) ②猿・・・生き甲斐作り(人間らしく生きる知恵)  
③雉・・・プラス思考力(チャレンジ) ④きび団子・・・自己実現力(ほどほどの経済基盤ほか)
- 2、人生後半を楽しむための秘訣・・・「やなせたかし氏の人生哲学」・アンパンマンのマーチから  
①何の為に生まれて、何をして生きるのか、答えられないなんて、そんなの嫌だ！  
②何が君の幸せ、何をして喜ぶ、判らないまま終わる、そんなの嫌だ！  
③時は早く過ぎる、光る星は消える、だから君は行くんだ、微笑んで、  
そうだ嬉しいんだ、生きる喜び、たとえ胸の傷が痛んでも・・・(諸行無常)
- 3、健康寿命を高める秘訣集  
①笑うこと(笑顔トレーニング)・・・ワッハッハー！  
②歌うこと(皆で歌う童謡・唱歌など)皆で生きるエネルギーを取り入れる。(1オクターブ高い声を出して！)  
③手足を動かす楽しいロコモ歌体操・・・「パンダのタカラ」  
④感謝法を口に出して云う事の実践・・・ありがとう！  
⑤呼吸法(気功・ヨガ)の取入れ心身のバランスをとる。
- 4、あなたが健康なら社会が喜ぶ・・・”健康が最高のボランティア”  
・生き甲斐を持ち、あなたが健康なら、これから先の人生で楽しい事が山ほどある。  
・新しい習い事にチャレンジする(脳の活性化と特に身体を動かす習い事は一石二鳥)  
・健康的で活発な楽しいセカンドライフを送れば、それだけでものすごい社会貢献。
- 5、富山社会人大楽塾の”笑い三笑とは”・・・EX”高校3年生”や”好きになった人”の替え歌で  
第一声は自分の健康と元気のために、第二声は家族・友人の健康のために、  
第三声は今日のこの場を与えていただいた、会合のスタッフと仲間のために、・・・



## 泌尿器科の近況・・・新西診療棟1Fにて診療しております。

医局 診療部長 池田大助 部長 四柳智嗣 医長 大筆光夫

スタッフ (外 来) 宮脇看護師 以下2名と事務員1名で対応しています。

(ストマー外 来) 開 皮膚排泄ケア認定看護師・・・木曜日午後泌尿器科(予約必要)

(入院1病棟6階) 伊勢看護師長を始め、25名の看護師が三交代でお世話しています。

## 総合的がん相談支援センター「がん相談支援室」・・・(新西診療棟2F)

がんに関する質問や相談に対応します。(もちろん無料です)・・・担当;前田看護副師長  
厚生連・高岡病院の窓口として、「タンポポの会」の活動のサポートをして頂いています。

## タンポポの会・「名所探索と お食事会」のご案内

日 時 10月18日(土)午前10時00分「やすらぎ庵」集合～13時00分

行き先 高岡山「瑞龍寺」と「やすらぎ庵」お食事・・・(0766-25-0505)

※ いつもは、海や山の民宿を訪ねて、温泉に浸かり、食事と近況などを語り合ってきましたが、今回は趣を変えて、地元の名所をボランティア語り部のガイドで見学・説明を聞いた後、楽しく語りいながら、お食事会を開くものです。

参加費 2000円・・・入館料含む(当日徴収致します)

備考 ご家族も一緒に、多数の参加をお待ちしております。



## タンポポの会・「講演会」と第6回「作品展」が開催されました。

7月19日(土)午前10時00分～11時55分に厚生連・高岡病院 新西診療棟 2F会議室にて  
会員8名と がん相談支援室、泌尿器科外来・病棟の看護師方々の参加にて開催されました。

最初に 顧問のDr池田先生からも激励のお言葉をいただきました。

次に菅原会長から挨拶があり ①欠席会員の近況 ②新入会員の紹介 ③今年度も、  
この講演会が「赤い羽根・共同募金会」の助成金を受けて開催している事が発表されました、  
そして講師の略歴など紹介の後、講演が始まりました。

### 演 題 「人生100年時代の楽しみ方」

講師 柳原 正年 氏 富山社会人大楽塾 塾長

住所 富山市本郷町五区30-67 076-422-4817(F兼)

略歴 富山市生まれ

大手生保会社の総合職で全国12ヶ所を転々。45歳単身で東京赴任、  
つながりを求めて週末を異業種交流会に参加。この経験が定年後の  
「富山社会人大楽塾」となった。 ・健康いきがいきづくり・シニア情報  
生活アドバイザー、余暇開発士、福祉レクリエーションワーカー、  
コーディネーター日本笑い学会講師・・・ETC

現在 夢を持って日々を楽しむことの素晴らしさを実践し伝える  
同時に、生きている限り挑戦し、自分を一番輝かせたい。

終わりに、いつも「タンポポの会」を支援していただいている「越屋メデカルケア」様から  
災害時のオストメイト用に必携の「災害安心セット」バックの紹介があった。

### 第6回「作品展」開催されました。(出品者には図書券を進呈)

|      |      |    |     |       |    |
|------|------|----|-----|-------|----|
| 平面版画 | 松本 弘 | 1点 | 書道  | 高岡佳代子 | 1点 |
| 写真   | 清水 潔 | 1点 | 絵手紙 | 松岡日出美 | 1点 |
| 日本画  | 菅原 昭 | 1点 |     |       |    |

※色々な趣味をお持ちの会員方は、次回に出品期待しています。  
(水彩画;木田、水墨画;林、ほか)



### 「北陸新幹線」・・・来年3月14日開業決定・・・8月28日・北日本新聞掲載記事

最速「かがやき」10往復・東京～富山間を 2時間8分で・「新高岡駅」は停まらず・・・残念！！  
各停「はくたか」15往復し、東京～新高岡間2時間  
40分となり、加えて金沢～富山間のシャトル各停  
「つるぎ」18往復・新高岡から約12分と発表された。



県内を試験走行している北陸新幹線のW7系車両  
—5日、高岡市下黒田

### 編集後記

年3回(1月・5月・9月)発行をめざして  
いますので、会員各位の投稿が増えて  
「タンポポだより」が賑やかになるように、  
皆さんの投稿協力をお願いします。次の  
37号・1月上旬発行で12月25日締切です。  
リクエストで新コーナーを設けますので  
(仲間と集う・ちょっと一言・話題の窓・私の夢・・・)  
泌尿器科の外来窓口へご一報ください。

(タンポポの会事務局)

※「タンポポの会」は次記の皆様からのご支援を受けています。



”じぶんの町を良くするしくみ”

### 赤い羽根共同募金

「タンポポの会」の講演会は助成を受けて実施しており  
毎年10月1日から12月31日まで「赤い羽根共同募金」が  
行われます、私たちも”赤い羽根”に協力しましょう！