

# タンポポの会だより(第39号)

2015/9/16発行タンポポの会事務局

「人生100年丸に乗って」 ……”笑顔と有難う”のライフプラン。

講師 小柴 春枝 氏 富山社会人大楽塾

## 1、人生後半を楽しむライフステージ…

後半(折り返し)人生は楽しく生涯現役…”ピンピンころり”

※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。

## 2、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。

## 3、富山社会人大楽塾の”笑い三笑とは”…

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。

(スモア外 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させて頂いています。

※10/15(木) 第1回「がんピアサポーター」の相談会が始まります。(無料)

今後、がん相談支援室にて毎月第三木曜日14:00~16:00

## タンポポの会・「名所探索と お食事会」のご案内

日 時 10月17日(土) 午前10時00分「高岡御車山会館」集合 ~13時00分頃

行き先 「高岡御車山会館」と老舗旅館「大野屋」お食事… (0766-25-0505)

※ 今回も趣を変えて、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、楽しく語らいながら、お食事会を開くものです。

参加費 2500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7回「作品展」が開催されました。

7月18日(土)午前10時00分～11時55分に厚生連・高岡病院 2F研修室にて  
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、次に菅原会長から挨拶があり  
①欠席会員の近況 ②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、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年丸に乗って」

講師 小柴 春枝 氏 富山社会人大楽塾

住所 富山市東田地方1-3-23 076-433-6562

略歴 昭和14年 東京・神田生まれ

昭和33年 県立 富山商業高校卒業

永く県内企業に勤務しつつ、傾聴などのボランティア活動を行い、  
定年退職後つながりを求めて「富山社会人大楽塾」の塾生となった。

傾聴・福祉ボランティア、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 日々を楽しむことの素晴らしさを実践し、伝えていきたい。

終わりに、「タンポポの会」の賛助会員「越屋メデカルケア」様から  
新商品の紹介もあり、会員の健勝と再会を約して、講演会を終了しました。

## 第7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

日本画 菅原 昭 1点 水彩画 木田他見男 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。  
(写真;清水、水墨画;林、絵手紙 松岡 ほか)

## 長崎「軍艦島」を訪ねて……世界遺産に登録……

「明治日本の産業革命遺産」として、今般ユネスコが一昨年「富士山」、昨年「富岡製糸所」に  
続き今回登録され、地元の長崎等では観光の経済効果を期待し1年前から沸いています。

近代日本の礎となった廃墟の島「軍艦島」、正式名は「端島」ですが、九州や山口などの全国の  
関連地域を含め登録されたもので皆さんも記憶に新しいと思います。昨年12月に登録が確実視  
される中、長崎港から西4.5kmの地点にある「軍艦島・上陸」ツアーに参加見学に行ってきました。  
上陸当日は12月中旬という事もあり、晴れていましたが寒風の吹き荒ぶ中での上陸でした。

狭い島内でも指定地域以外は立ち入り禁止、  
禁煙は当然、トイレも有りませんでした。  
閉鎖以降40年、強い潮風と高波に浸食され構築物  
は全て瓦礫の山と化し、塩水で腐食された鉄筋が  
剥きだした大きなコンクリート塊が所々に崩れ  
落ちている廃墟そのものお状態です。  
今後、さらに風化が進み大きく崩れることが想定  
されますが、貴重な歴史遺産をどう保持してゆく  
かが大きな課題で心配です。

……(旅好きな70代男性より)

### 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  
40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、私たちが”赤い羽根”に協力しましょう!