ぴゅあ峡南　いべんとかれんだー

市民企画講座
「～男女の健康応援します～　ココロと向き合うヨガ講座」

■講　師：梅原　由紀さん（ヨガインストラクター）
■日　時：2 月 10 日（木）10：00 ～ 11：30
■会　場：研修室
■対　象：男女どなたでも 20 名
■参加費：無料
■持ち物：飲み物・汗拭きタオル・マスク
いつも元気で、いつまでも若々しくいられるために、ヨガを習ってみませんか？老若男女問わず健やかに生きるきっかけ作りになれば幸いです。

ぴゅあ富士　いべんとかれんだー

子ども体験講座
「ピアノ調律師のおしごと」

■講　師：清水　敬祐さん（1 級ピアノ調律技能士）
■日　時：2 月 13 日（日）13：00 ～ 15：00
■会　場：視聴覚・音楽室
■対　象：ピアノまたはピアノ調律師の仕事に興味のある小学生から大学生まで　10 名
■参加費：無料
ピアノのお医者さんになって、普段見ることのないグランドピアノの中を見てみよう！

働きやすい環境づくりセミナー
「ハラスメントを防ぐコミュニケーション」

■講　師：原　早苗さん（社会保険労務士）
■日　時：2 月 26 日（土）13：30 ～ 15：00
※終了後、お一人 15 分程度の個別相談を行ないます。ご希望の方は、お申し込み時にお伝えください。
■会　場：団体連絡室
■対　象：10 名
■参加費：無料
労働施策総合推進法（別名「パワハラ防止法」の改正に伴い、2022 年 4 月からいよいよ中小企業でのパワーハラスメント対策が事業主の「義務」になります。ハラスメントが起きないためのコミュニケーションを学び、誰もが快適に働ける環境を作りましょう！

新型コロナウイルスの感染状況によっては、延期・オンラインのみの開催・中止になる可能性がございます。予めご了承ください。

お申込みは、
TEL:0556-64-4777　FAX:0556-64-4700
pure-kyonan@yamanashi-bunka.or.jp
掲載事業には託児サービスがあります。（要事前予約）
詳しくは、ぴゅあ峡南までおたずねください。

お申込みは、
TEL:0554-45-1666　FAX:0554-45-1663
pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp
掲載事業には託児サービスがあります。（要事前予約）
詳しくは、ぴゅあ富士までおたずねください。

令和３年度　男女共同参画推進月間記念講演会

人生 100 年時代～自分らしく生きぬくために準備すること～

令和３年
6/22（火）

講師：内藤　いづみさん（ふじ内科クリニック院長）

「人生 100 年時代～自分らしく生きぬくために準備すること～」と題した内藤いづみ先生（ふじ内科クリニック院長）の講演会が、男女共同参画推進月間の一環として 2021 年６月 22 日、ぴゅあ峡南において開催されました（ぴゅあ総合とぴゅあ富士にもオンライン同時配信）。

内藤先生は、今から３０年近く前に甲府市にクリニックを開業され、午前中は外来の診察、午後は在宅での診療という生活を続けておられます。内藤先生が“ホスピスケア”と出会ったきっかけは、1980 年代からイギリスのホスピス運動にかかわったことだそうです。長寿のお年寄りが増えた日本社会。国の福祉制度に依存するのではなく、人任せにしないで、自分のいのちをみつめ直し、今という時代に即した死生観を（勇気をもって）養ってほしいというお話をいただきました。

また、内藤先生は、健康寿命を延ばすための６つポイントを指摘。①に血管年齢、②に骨年齢、③に腸年齢、④に社会参加 (仲間力)、⑤に死生観の確立、⑥に勇気ある心。体と心とスピリチュアリティ (生きがいを持ちやすい人生観) と社会性が結びつき、初めて人生の充足感と幸福感か得られるのだと思いました。

さらに、「体のケア」として、呼吸に注意を向けることが必要と指摘。朝、昼、晩、戸外で深呼吸をすると、自然と「ありがとう」と言う気持ちが湧いてくるそうです。その他、 体のメンテナンスは怠らない。地産地消の新鮮なもので偏らないメニューを。太りすぎには気を付ける。運動機能低下を防ぐ (転倒、骨折の予防、寝たきり予防)。

加えて、「心のケア」として、１日１回は思いきり笑おう (ユーモアを磨く)。「社会参加力」(ボランティアの会、趣味の会など仲間のネットワークを創る)。「死生期」、一日の終わりに“今日はこれがうれしかった”ということを思い出して日記をつける。以上の点についてご教授いただきました。

自分らしい最期を迎えるためには、自分自身、最期までどう生きぬきたいかというビジョンをしっかり立てることが大切であり、それを大切な人に伝えることも大事だとおっしゃったことに、私自身、納得感を覚えました。

内藤先生は健康を保つために自分が心がけていることは、睡眠 (7 時間から８時間) の確保、そして、東京に出かけてミュージカルを観たりと気分転換をしている、とのことです (今はコロナ渦で出来ないが)。

老いを楽しむヒントとして、“アンチエイジング”より“エンジョイエイジング”を楽しもうと。要するに、エステは若返りのためにするのではなく、老化のスピードを落

とすためにする。ああ、そういう発想転換をすることによって、楽になるんだと思いました。

内藤先生はわたしたちに呼びかけました。それは、自分が尊敬するお年寄りを見つけてほしいと。内藤先生は亡くなった永六輔さんを師匠と思い尊敬していたそうです。亡くなる１０日前に訪ねることかでき、相変わらず、おしゃれで小ぎれいでしたと。

人生８０年を生きるには、しっかりとした人とのつながりを５０代にもっていないと、80 歳になったときに健康も脳も衰えてしまう。認知症にもなりやすいし、病気にもかかりやすい、とおっしゃったとき、私の中に不安がよぎりました。

最後に、内藤先生は、“ありがとう”といえる言葉を連呼し、今日も、しっかりと生きていきましょうと締めくくりました。

すてきな言葉をたくさん教えていただきました。特に印象に残ったのは「いい塩梅（あんばい）」というキーワードでした。この塩梅とはパーフェクトでなくてもいい、やさしく、おだやかに自分も相手も追い詰めずにということだそうです。なにか伸びしろが広くあって、心が温かくなる言葉でした。

市瀬百合子（ぴゅあ企画運営サポーター）