



河内長野市市民大学「くろまる塾」認定講座

平成26年度 いきいき講座(前期)

(旧称：モックルいきいき講座)

笑いは心のサプリメント

～ときどき わくわく いきいき講座～

「笑い」は、健康長寿の秘訣です。

今回は、様々な分野でご活躍されている方をお招きし、笑い与健康についてお話をうかがい、楽しいひとときを過ごしていただくよう計画いたしました。お帰りには笑顔の和顔のおすそ分けができるとうくわくしています。どうか、みなさまのご参加をお待ちしています。

回	日程	テーマ	講師名
1	7月 2日(水)	「自分流の庭師人生」 ～ケチからの脱出～	作庭家 ふるかわ みつもり 古川 三盛さん
2	7月 9日(水)	「枚岡神社の『お笑い神事』」 ～健康は感謝の祈りと笑いから～	河内国一ノ宮 枚岡神社 宮司 なかひがし ひろし 中東 弘さん
3	7月16日(水)	「笑いグスリ処方します」 ～笑いの医学的効用～	老寿サナトリウム 理事長 きたはた ひでき 北畑 英樹さん
4	7月30日(水)	「今から始める老い支度」 ～後半人生を楽しく、すてきに生きる～	ライフプランナー・調理師 よしだ きよひこ 吉田 清彦さん
5	8月 6日(水)	「生涯青春」 ～今、求められている地域力～	常磐会学園大学教授 日本臨床心理士 むかいて けいじ 向出 佳司さん

河内長野市教育委員会 ふるさと交流課
(問合せ) TEL 53-1111 内線749

日時	テーマ	講師	各講師からのメッセージ
7月2日(水)	自分流の庭師人生	古川 三盛	
7月9日(水)	枚岡神社の「お笑い神事」	中東 弘	 <p>20分間の笑いの神事 神代の昔、感謝の祈りと笑いによって、天の岩戸が開かれました。この古事にならって枚岡神社では、毎年12月に「お笑い神事」が行われ、数千名で20分間笑い合います。赤子はたえず笑っており、この無心の笑いを「神笑い」と言っています。これから伸びて行こうとするものには笑いがあるのです。「祈り」と「笑い」の効果が科学的にも認められ、近年脚光を浴びています。</p>
7月16日(木)	笑いグスリ処方します	北畑 英樹	 <p>「笑いグスリ」の処方箋をお渡しします 笑う顔には福来たる。ご来院いただきました方には、笑門来福堂医院、院長の「あやしや小丸」が、副作用がなく、さらに薬代無料の「笑いグスリ」の処方箋をお渡しします。用法・適応症・薬効につきましては、当日ご説明いたします。短い時間ではありますが、楽しいひとときを過ごしていただければと思っています。どうか、ご来院をお待ちしております。</p>
7月23日(水)	今から始める老い支度	吉田 清彦	 <p>今から始める老い支度 後半人生を楽しく、こころ豊かに過ごすためには、しっかりとした考え方をもつことが大切です。 老いをポジティブにとらえ、これからの人生を生きがいをもって、いきいきと元気に過ごすための「設計図」の作り方や、さまざまな知恵を具体的に説明します。「こころの健康」や「からだの健康」を保つための日々の工夫や「年収150万円で暮らす方法」の一端もご紹介します。</p>
8月6日(水)	生涯青春	向出 佳司	 <p>生涯青春 人生100年時代。高齢者は、光年者。光年者が「自分のできること」を生かし、ピカッと輝く。また、地域社会に生き、自分の「存在」「能力」「価値」つまり、自尊感情を活かされるとさらにピカッと輝く、幸福感がぐーんと増進します。マザー・テレサは「人間は、必要とされている、と感じる時が最も幸せである」と人生哲学を説いています。光年者が自尊感情・自己肯定感をもち、ときどきわくわくいきいき輝くヒント満載。「人生・クレッシェンド」への“笑い”盛り沢山の話題にご期待ください。</p>

講座時間は、午前10時から11時30分です