

自分らしく生きるために

文化講演会開催

3月5日、日高文化協会主催、終活講座「自分らしく生きるために」の文化講演会が日高交流センターで行われました。

講演は一般社団法人ライフ・ケア・ひとたち副会長、日立女性フォーラム会長や終活上級カウンセラーとして幅広く活躍の中川雅子さんを講師として招き、70名の参加者で開催しました。

講演内容は、近年の少子高齢化社会において家族や周囲に負担をかけずに人生を終わりにするための準備をする、今話題の「終活」についてです。「終活」が注目されたのは東日本震災で突然に愛する家族を失い戸惑い、人生の終わりが急に来た時の準備に何が必要であるかを知らされたか



身近な終活の課題を丁寧に解説されました

からです。具体的には身の回りの整理、介護や遺言、財産の相続、葬儀、お墓のことが大切と話されました。

これらのためには、自分の生きた証や個人情報となる交友関係のリスト化、遺言、金融財産や不動産、そして終末期医療・介護、葬儀やお墓の希望などについて自分の考えを、「エンディングノート」に纏めて、家族に負担をかけないよう伝えることが大切だとのことでした。

また、元気なうちに自身自身で身の回りの整理を行い、思い出を振り返る楽しい時間を過ごす機会ともなり、お墓や葬儀の生前契約などでスッキリとしたエンディングを迎えられます。

終活をすることは、人生の終焉を考えることを通じてこれまでの自分を見つめて直し不安な気持ちや心配事を取り除き、これからの人生を自分らしく生きる事に繋がります。

自分らしく生きるために「今までの私」「明日からの私」を一字で表現する課題では、(笑)で(楽)、(気力)などの個性に満ちた発表がありました。笑えて健康で楽しく、そして少しの蓄えを忘れずに、元気に100歳目指して過ごせることが大事との結びに講演会は盛況のうちに終了しました。

参加者の多くは中高年齢の方々に、最後は家族に面倒かけずにあの世に行くの考える良い機会になった。あるいは、終活にエンディングノートを取り纏める事は、残された家族に迷惑をかけないなどの大切さを改めて感じました。



体験を踏まえた講演内容です

『日高健康教室ピンクレディ』

ひたち元気アップ賞(優秀賞)!!

2月15日「日高健康教室ピンクレディ」は、令和4年度ひたち元気アップ賞に応募し、多年にわたり健康づくりに取り組んでいる団体として『優秀賞』を授与されました。

この健康教室はインストラクターのもと50代から80代の方が16年にわたり、ラジオ体操、新日立音頭、ステップ台そして、月ごとにダンベル、マットなど多種多様な運動を取り入れ健康維持・増進に動いています。またピンクのユニホーム

を着用し「ピンクレディ」として日高学区三世代スポレク祭に参加し、「新日立音頭」を披露するなど地域のイベントへも積極的に参加しています。

最近では第一回日立市長杯ラジオ体操コンクールに出場し準優勝するなど多方面で活躍しています。

これらの取り組みなどが評価され受賞されました。参加者は、「毎週健康教室を楽しみにしています。肩こり、腰痛、膝痛などの改善や予防ができ、運動後



健康の秘訣はこの笑顔!!

体が軽くなりストレスも解消され爽やかです」と長年取り組んでいる効果を話されていました。

小さな輪 大きな輪

「ひまわりクラブ」



ひまわりのように明るい皆さん

毎週月曜日の午前9時30分から午前11時までの間、日高交流センター二階から素敵なりズミカルな音楽に合わせて楽しい笑い声が聞こえてきます。ひまわりクラブは、指導員のもと、ボールやロープなどを用いて体を柔らかくするストレッチ運動をしている女性会員の健康体操クラブです。クラブ活動は20年前から有志の方々が指導員の先生を招いて開始したそうです。現在の会員は20名で、60年代から70年代の懐かしい音楽に合わせて指導員のもと楽しく体全体を動かしながらストレッチ運動を楽しんでいます。会員の皆様は、毎週月曜日が待ち遠しくひまわりクラブが若さの秘訣にもなっていると話されました。

最近では会員の皆様がすこし高齢化してきており、新しい会員を迎えて「楽しく健康体操をしましょう」とお待ちしているそうです。(阿部 一夫)

◆◆会員募集◆◆

「ひまわりクラブ」

音楽に合わせてリズムカルに！ボールやロープを使ってストレッチ

一緒に健康体操しませんか!! 女性会員募集しています。

日時：毎週月曜日

9時30分から11時

場所：日高交流センター

2階1号室

その他：バスタオルと飲み物をご持参ください。

服装は運動のできる軽装で、運動靴でお越しください。

【連絡先】

内山さん ☎ 4219244
志賀さん ☎ 0901
810612239