

講演「健康体操」とドキュメンタリー映画

担当 5班

今回は、8月に行った「講演と映画」の第二弾です。もう一度、
こうして今生きている命のありがたさについて、考え直してみま
しょう。午前中は「健康体操」。人生100年時代を迎えようとしてい
る現在、如何に健康でいられるか、それは一人一人の心構えにより
ます。ちょっとした心構えの違いで、この後の人生は大きく変わっ
てきます。その方法を教えていただきます。



午後からは懐かしの16ミリフィルムで、戦争を振り返ります。

この作品にふれる事によって、今日日本に戦争がないこと、家族と平和に暮らせること等を普通に享受できる「ありがたさ」を改めて認識できるのではないのでしょうか。普段何気なく享受している当たり前のことが、なんと幸せな事なのだと気付かせてくれることでしょうか。また、その当たり前の事を維持していく事こそが大切なのだと分るでしょう。当たり前の普段の生活が、本当に「ありがたい」のだという感謝の心を忘れずに、一日一日を大切に、元気に、生きていきたいものです。

1. 日 時 2020年 1月31日(金) 9時55分集合 (雨天決行です)

2. 集合場所 大阪駅前第2ビル 5階 第一研修室

3. 日 程 10:00 講演 「人生100年時代を元気に生きる健康体操」 講師 猪野 守 先生

加齢による身体の変化を知り、手軽にできる健康体操、そして脳を活性化する方法を紹介します。

11:30 質問、全体写真、その後昼食、班長会議

13:00 ドキュメンタリー映画、その他

15:20 終了、後片付け、解散

4. 講師紹介 猪野 守 先生

・レクレーションコーディネーター ・スポーツの普及活動に貢献(生涯スポーツ・ディレクター、スポーツレク指導者等) ・最近はレク式認知症予防運動の紹介や自然体験活動の展開で活躍

5. 映画紹介

「大阪に残る戦争の傷あと」

大阪の空襲は1944年12月から終戦前日までの半年に及んだ。一木一草残さぬ焦土と化した大阪の空襲を生き延びた人々の生々しい体験を通して、戦争の悲惨さと平和を語りかける。

「私たちの戦後50年～激動の時代に生きて～」

戦後50年。人々が苦しみを乗り越え、どのように生きてきたか。貴重な記録映像を駆使して、半世紀の変容を回顧し、日本の将来について考える。

6. 服装・持物 運動のできる服装、運動靴、水分

7. 参加費 今回は会場費、講師料ともそら組の会計から出させていただきますので、徴収金はありません。

8. 参加人数 各班の参加人数を1月15日までに、5班班長 田積までご連絡ください。
9. 食事 会場内は全フロアー食事禁止（弁当不可）になっています。
申し訳ないですが、各自B1、B2階の飲食店で昼食をとるようにしてください。