

講演「健康体操」とドキュメンタリー映画、活動報告

5 班担当

- ◇ 実施日 2020 年 1 月 31 日 (金)
- ◇ 場所 大阪駅前第 2 ビル 5 階 第一研修室
- ◇ 参加人数 講演 79 名 映画 77 名
- ◇ 実施結果

講演 10:00 猪野守先生による講演と
「100 歳まで元気に生きる体操」

11:40 全体写真 昼食 班長会議

13:00 ドキュメンタリー映画

① 阪神大震災の教訓②戦争の傷あと③私たちの戦後 50 年～の 3 部



◇ 講演 100 歳時代を元気に生きる

- ・認知症にならない為の予防 1 日中パジャマで過ごさない (着たきりにならない)
風呂では、タオルを思いきり絞る、前屈して体をふく、階段は昇る、
体を動かす (健康生き生き体操 先生のレジメ参照)
- ・充実寿命 好きなものを食べ、好きな所へ行く、好きなことをする、好きなおしゃべりをして
充実した生活を心がける。

◇ 映画 阪神大震災の教訓

- ・防災用品の見直し、家族で避難場所の確認、 震災後の人々の心のケア

◇ 戦争の傷あと

- ・地雷の恐ろしさ、大量虐殺や子供たちまでに人を殺すことを教える、戦争の怖さ伝えている映画

◇ 私たちの戦後 50 年～激動の時代を生きて

- ・東京大空襲から戦後の貧しさ、リンゴの唄、朝鮮戦争特需、東京オリンピックと日本の経済成長の
発展と裏の公害、豊かになった日本とは考えさせられるドキュメンタリー映画でした、

◇ 感想メモ

- ・体の健康だけでなく、心の健康を保つことの大切さを改めて認識しました。
- ・100 歳に向かって健康第一財産二の次、ストレッチ体操は実感として効果が分かった、続くか不安
- ・健康体操はとても良かった、早々実行します。
- ・健康を意識して持続していくことの大切さを痛感した。
- ・体ほぐし、レクレーション、心が元気を取り戻す、18 歳から 81 歳の違い心にしました
- ・地震の備えについて考えさせられた。
- ・戦争の悲惨さを知り戦争は駄目だと思いました。
- ・戦後 50 年、もう 75 年たっているので、どうかな？その後 25 年で大分世の中変わったと思うけど
- ・これからの未来と過去を振り返り、今一度立ち止まって、本当の豊かさとは何か考える機会になった
- ・生かされているありがたみを改めて感じました。・戦後の闇市の映画、腹いっぱい食べられる今涙、涙
- ・戦後の復興について、先人たちの姿に感心しました。

以上