

2017年(平成29年)3月 支部だより

我が家の近くの公園の梅が、紅白の花を咲かせ、周りにほのかな香りが漂い、春の訪れを感じる今日この頃です。こののんびりとした風景とは裏腹に、テレビや新聞で連日のように、外国で起きた要人暗殺のニュースが流れています。毒ガスや核兵器と言った物騒な言葉も頻繁に聞かれます。また世界のあちらこちらの国では、内戦が治まらずそれから逃れた難民の悲惨な状況も伝えられてきます。それらのニュースを見るにつけ、我々が暮らしている国がなんと平和であるか実感させられます。

平和な日本では、健康ブームで色んな健康法が話題になりますが、親鴨会の会員の皆様も、色々と健康には気を付けておられる事と思います。中でもストレスを貯めるのは身体によくないと昔から言われてきました。ところが先日ネットワークを検索していて、興味深い事を知りました。ストレスと健康に関してですが、今まで強いストレスは健康に良くないと考えられていましたが、ストレスが良くないのではなく、ストレスが身体に悪いと考える事が良くないと言う事が判った。つまり強いストレスがあっても、それが身体にとっては良いパワーとなっていると考えることにより、健康を害するリスクが大きく軽減するという事です。これらは実験の結果、血管の収縮がおさえられたり、ストレスにより出されるホルモンが身体に良い結果をもたらしたりするといったように、学術的にも検証されているとの事でした。まずはストレスを貯めないことが大事ですが、ストレスがあっても、それをくよくよと考えないように心がけることで、寿命が延びるとの事です。我々が現役時代に忙しい仕事や、厳しいプレッシャーと言った大きなストレスに晒されながらも、毎日元気に会社にいていたのは、自然とこの方法を身に着けていたのかも知れません。

親鴨会も皆様の健康増進の為に、一役買いたいと願っております。ゴルフやハイキングのようなスポーツから、心の健康に役立つ講座や、この先役に立つ介護の講座なども実施しています。昨年度、関西支部では20回の催しを実施しましたが、中でも人気のあるのが、落語の鑑賞会とパソコン教室で、計画を発表すると直ぐに満席になります。また昨年初めて実施しました浪曲の鑑賞会も人気が高く、隠れたファンがおられる事が判りました。今年度も色んな催しを企画し、ホームページでも案内しております。多くの会員の皆様のご参加をお待ちしております。どうぞお誘い合わせの上奮ってご参加いただきますようお願いいたします。

関西支部長：友國健司