



会員数 23人

北九州プロバスケットクラブ月報

つながり

No. 208
令和5年10月号
2023. 10. 17

9月例会卓話

「健康に生きよう 笑いのチカラ」

北九州生涯学習講師 赤松文雄



我がクラブには6年ぶりの登場です。まず、ご自分の人生を三等分されて、初めはサラリーマン、次は政治の世界に飛び込み北九州市議会議員に、おわりの3分の1はシニアライフデザインに挑戦している、様々な話題を集め”笑い”にのせて伝える「笑談家」ですとの自己紹介から始まります。

70代以上の人はマイナス20歳以上で生きることですと話が始まります。普通はプラス10歳(平均寿命)で生きている人が多く、当然話題も「老・病・死」であり、それらが生きるエネルギーが低下させる原因です。反対にマイナス20歳と思えば、あれもしたいこれもちたいと、自ずと意欲が出て活動的になりますよね。それに加えて、「見えない資産」を大切にしたいと。見えない資産とは健康、スキル(技術・能力)、人脈作りで人づきあいを充実させることで、プロバスケットクラブに関わることがとても大切だと言われました。

続いてコロナへと話題が移り、新型コロナウイルスは超極小で、頭が良くて、自在に姿を変え私たちが翻弄しましたが、でも、どんな良薬よりも”笑い”が一番、免疫力を活性化させて効力あると言われます。巧みな話術でポパイの話から、還暦を迎えたご本人の叙勲の話などが飛び出して、会場に笑いが広がります。そして実年齢ではなく、自分がおきたい年齢で生きていると老化はしないと元気付けられます。話題は北九州市の人口減少や歯科医院の現況、日本人の平均寿命と健康寿命の差、65歳以上の人口が3672万人にもなり、年金を圧迫しているという話、要支援者の増加からSDGsまで、やっと北九州市の健康寿命(女性74.01、男性71.93)が全国平均より低い話に辿り着きます。

そんな北九州市の健康寿命を伸ばすキーワードは、なんと「読み・書き・手計算」をしっかりとやること!(脳内海馬の神経細胞が増えボケないと)だそうです。そして適度な運動をすること、ラジオ体操がとても良いそうです。でもやりすぎは禁物。続いて食事はカロリーバランスの良いものを摂る。そして、人づきあいをすること。関わり・役割・コミュニケーション(しゃべる、聞く)、笑顔、声のトーン(相手に合わせる)、顔を見て話すことが大切だそうです。終わりに、コミュニケーションの鍵はきくこと。きくには3つあり、まずは聞く(受容)、聴く(共感表情・応答表情、理解しようとして聞く)、それに訊く(たずねる)。

終わりに、人は誰でも感情を持っています。人と対するときは相手がどんな尺度を持っている人かを考え、思いやって付き合うと人間関係は上手くいくそうです。しかし、自分の尺度のみで付き合うと、決して上手くは行きませんよと、会員へエール送って話は終わりました。

当たり前のことと分かっていても、いざ実現となると難しいもの。笑いに溢れる環境を維持し相手の尺度を思いやりながら、人々と付き合っていければいいなあと思っています。(内藤)



到津の森への植樹は今年、モミジの木 3 本

毎年恒例の到津の森公園への植樹が10月5日、同公園南側の芝生公園で行われた。参加した会員は7名と少なかったが、秋晴れに恵まれ、先ず松本会員から「2009年度から始まった植樹は、今年で15周年目に当たります」と説明。梅崎淳一園長が「昨年植樹していただいたミモザの木は満開となり、市民の皆さんの目を楽しませています。今年はモミジの木3本を芝生公園に仮植えしていますので、植樹を楽しんでください」と挨拶された。

芝生公園では参加した会員が、スコップで代わる代わる土かけをした。このモミジは幹回り約5cm、高さ約2m50cmで11月中旬ごろから紅葉してくるという。根が土に馴染んでくると成長が早いそうだ。植樹が終わると、園内の「森の音楽堂」で食事を囲みながら、ビールやお酒を酌み交わし話にも楽しい花が咲いていた。(松本)



9月例会報告

23人が参加、今年に入ってから会員減が続き、今月も4人の退会者があり、松永会長も開会挨拶で「今、会の運営は大変になっています」と報告した。



ストレッチは今月から眞鍋会員が担当、「なにをしようか、本を買って勉強し、考えすぎて寝不足になりました」と、一生懸命に工夫の跡がうかがえる体操を指導、お誕生会は生年が同じで2日違いという松本会員と松永会員が、会員たちのバースデーソングの祝いを受けた。

卓話は「健康に生きよう 笑いのチカラ」の題目で、赤松文雄北九州生涯学習講師が笑いの効能を訴え、古賀副会長が会則・例規集の一部改訂版を作ったことを報告、全員に配布した。

このほか、創立25周年記念実行委員会の立ち上げ、社会貢献活動では10月5日に到津の森公園での植樹を予定、参加を呼び掛けた。(安高)

委員会報告

例会委員会 10月3日 7名出席

委員長の私・松本から、先の役員会で会長、副会長、幹事長が三役会内部のトラブルで揃って退任し、新たな役員選考委員により三役等の選考が行われていること、三役の1人が退会したことで委員の数がまた1名減って9名になったことを報告した。

議事では、12月までの各例会での受付及びショートスピーチの担当者、また11月までの例会卓話講師を確認した。さらに、12月卓話講師について協議、「北九州と漫画文化」(仮)のテーマで、講師候補者と折衝することを決めた。自由討議では、先の会員アンケートの結果を踏まえ、「毎月の例会と、例会委員会名がダブって紛らわしく、委員会の名称を変えた方がいいのでは」の件について意見交換した。(松本)

交流委員会 10月10日 8名出席

湖月堂で17時30分から開催しました。議題の一つ「臼杵バスツアー」は、参加希望者が20名を超えてひと安心です。10月例会時に参加費用(15000円)を徴収する予定です。

続いて、同好会の現状について意見を聞きました。元会員の方も参加され楽しく集まっている様子です。誕生カードの担当についての確認もしました。皆様の積極的な参加をお願いします。楽しいプロバスの会になってほしいと思います。(吉田秀子)

広報委員会 10月6日 8名出席

テトラホテル北九州で午後1時から開催。「つながり10月号」の校正は喧々譁々、フロントページのレイアウト等にも指摘がありました。続く11月号の編集会議は卓話等の出筆者などを確認して終わり、メインの会報「Link24号」の初校に取り掛かります。

しかし、突然の三役の辞任問題で紙面構成も変わり、原稿の書き直しなども発生。1ヶ月間発行日を遅らせるという結論に至りました。が、36ページにわたる会報の初校はやらねばなりません。みんなで気力を振り絞り、休憩も入れて午後5時には終了しました。後はお楽しみの食事会で、天婦羅や陶板焼き等をしっかりいただき解散しました。(内藤)



テレビ番組「球辞苑」を皆さんご存知ですか？ BS1 チャンネル月曜日午後 8 時に、放映されている番組です。プロ野球の実技・ルールなどを、あらゆる角度から掘り下げる番組なのです。たまたま私はその番組を見始めましたら、とてもおもしろい内容だったのです。

例えば、“バントについて”一年間のデータで順位を出して、成功した選手、失敗した選手を挙げて、コメンテーターのおもしろおかしい解説があり、笑ってしまいます。また現役の選手が、バントを実技をもって上手に教えたりもするのです。プロ野球を違った側面から見て、魅力のあるプロ野球を目指している番組なのです。野球に詳しくない私ですが、この番組だけは興味を持ち、毎週観ています。プロ野球ファンでしたら、この番組必見ですよ。

トピックス

古賀靖子さん人生を歌う

詩をメロディーに乗せて語り、歌うシャンソン。詩の多くは、心に秘めた人生の深い悲しみや苦しみの心情が描かれ、聴く人の心を揺らす。古賀靖子さんの歌った「時は過ぎていく」と「愛しくない時」の2曲もそうだ。会場で一人、自分の人生をその曲に重ね合わせて聴く、老いた私の胸は寂寥感であふれた。古賀さんは過ぎてしまった自身の時を、そして愛を信じ戦い続けてきた過去を、どう追想して歌に込めたのだろうか。詩の心は会場に確かに伝わったと思う。



9月17日14時～北九州芸術劇場で開催のTAKAKOグループのシャンソンの発表会を聴いて(松本)

～ 同好会活動報告 ～

カラオケの会

9月15日11時よりいつもの「浅野パティオ」で行いました。美味しい昼食を済ませて部屋へ行き、自慢の喉を披露します。

今回は初参加の吉田秀子さんから、美空ひばりの歌がたくさん飛び出し、人生のキャリアをたっぷり感じました。大石さんの吉幾三の「酒よ」、なかなか味がありません。(安河内)

歴史文学講座

9月26日午前10時から、ゲスト2名を含む8名が参加して、松本清張記念館で開かれた。坂口博先生(火野葦平資料の会会長)による今回のテーマは、葦平の遺作となった「革命前後」。福岡市内にあった軍報道部において、太平洋戦争敗戦前後の体験談をドキュメンタリータッチで描いた小説だが、坂口先生は仮名で登場する人物が実際は誰か、そして、小説に書かれた出来事等がどれだけ事実に基づいているかを説明、「いくつかのフィクションはあるが、大部分は事実に基づいている」と研究成果を披露した。

次回は10月24日(第4火曜)で、坂口先生による火野葦平シリーズの最終回となる。(松本)



現役時代、超人気コメディアンの中野あつこさんと、差して飲む機会があったという顔の広さ。すごいなあ“忠”さん。その時の話を披露して戴いた。(以下、敬称略)

中野さんは超過密スケジュールの合間に、当時第一線を退いたジャズメンを集めて東京で演奏会を開催。明治生まれのプレイヤーだけに本番を心配していたが、あにはからんや、当日は堂々と歌い、輝いて見えたという。中野さんは「高齢であろうと自分の場が与えられれば、一段と輝き光る。そんな役者魂を再認識した」という。



話は変わるが、今年3月「ウエルとばた」で、童謡歌手の大庭照子がボニージャックスを引き連れて「年齢は宝もの」コンサートを開いてくれた。このボニージャックスも

平均年齢 89 歳でリーダーも亡くなり、残った 3 人は病気がちで歌う気力を失くしていたという。ステージに上がる3人の足取りは弱々しく、当日リハーサルでの大庭照子の激の声が会場外に漏れ聞こえてきたという。

しかし、本番のボニージャックスの歌声は素晴らしく、ハーモニーも美しい。ライバルだったダークダックスと覇を争った全盛期のボニージャックスの声だった。その時、“忠”さんは、中野さんの言葉を思い出したという。

そんなボニージャックスは最近久し振りに新曲を発表、9月21日に福岡市で記念コンサートを開くとの連絡があったという。その時、大庭照子は「北九州プロバスの皆様が、自分の輝く場を作って、どんどん輝いて欲しい。」と話していたそうだ。

少し長くなりましたが、いいお話をありがとうございました。(眞鍋)



9月お誕生日おめでとうございます

松本 忠 さん(9月23日)

松永光代さん(9月25日)

ありがとう BOX メッセージ9月分(入会順、敬称略)

★感謝(遠藤) ★退会会員続出 淋しい(神田) ★暑い日が続きます。南国？水がおいしい(大川)
 ★自分の行為を反省しないと(古賀) ★(松本) ★(植田) ★ストレッチで、ご協力有難う(眞鍋) ★
 (洞) ★会報 Link24号の編集が進み、感謝です(内藤) ★残暑続くが、トンボ舞いだし秋近し(吉田信雄)
 ★(安高) ★笑みのチカラ・朝鏡を見て笑顔？も良いとか(橋本) ★暑い暑い夏と早くお別れしたいです(柴村)
 ★年齢は(一)10歳で考えていきましょう(大石) ★皆様にはご親切にして頂き感謝しております。有難うございました(近藤弘子) ★朝晩が涼しくなりホッとしているこの頃です(藤兼)



収支報告	8月末残高	175,532円
	9月分	8,500円
	施設賛助金	▼60,000円
	9月末残高	124,032円