

## 今年も実施しました 人生の羅針盤! 「生涯生活設計セミナー」!!

< 能登地区 7月27日~28日・加賀地区 7月29日~30日開催 >

今年も能登、加賀2会場に分けて「生涯生活設計セミナー」を実施しました。参加人数は能登地区32名、加賀地区34名の合計66名の方が受講されました。

参加者のほとんどの方が、今後の経済生活に大なり小なりの危機感を持ち、このセミナーで何らかの方向付けを見出そうとする意識が見受けられました。

セミナーは終始和気あいあいとした雰囲気で行われましたが、セミナー途中で参加者に将来の年金額試算表をお渡しした際には、急に真剣味が増して会場が重い雰囲気となり、さすがの講師も一呼吸おくといい場面もありました。

### セミナーの ワキポイント

#### ★鮎川先生(講師)から再就職を考えている方へのアドバイス

最近の定年退職者は、まだまだ元気で余力充分である。そこで「再就職を…」となるが、その際に「本当に自分が仕事を続けられるか?」という不安も生じます。そんな時には下記の「3つのH」について考えてみます。

- Heart..... 仕事に対して『ヤル気』・『熱意』を持てるか。対応能力もここに含まれます。
- Health..... 若い方でないのだから、持病の1つや2つあってもOK。自己管理ができて仕事ができるならばよしとする。(一病息災、小病息災を心がける)
- High-Technique... これは、高度技術を問うものではなく、今やっている仕事を引き続ききちんとできるか、現行の仕事水準を維持できるかどうかで判断です。

この「3H」で自己の判定を行い、再就職を考えてください。

### 参加者の 声!! (抜粋)

- ・意識改革につながる充実した2日間でした。
- ・将来を考える良い機会になりました。
- ・参加者同士の情報交換ができた。
- ・退職間際でなく、もっと余裕のある時期に受けておけば良かったと思う。



## 自分と未来は変えられる…

# 『元気力アップセミナー』!!

< 金沢会場 8月2日(月)・能登会場 8月3日(火)に開催 >

昨年度から実施している『元気力アップセミナー』です。心のリフレッシュを図るため普段できない運動の実践、食生活の改善により、心と身体ともに元気であることを目指し開催しています。

参加人数は金沢地区46名、能登地区20名の合計66名でした。

### セミナー内容

午前	①「快適人生への未来日記」(講演)…… 身体の健康に関する内容(メタボリック予防、禁煙のすすめ等)
午後	②「応援します! 心の元気力アップ」(講演)…… ストレスと生活習慣病の関係、自己分析、ストレス予防と解決方法。
	③「青竹エクササイズ!」(実技) …… 青竹トレッチ・筋力アップ・血行促進・リラクゼーションタイム ～足裏健康法は青竹から～

### セミナーの ワキポイント

★講師が教える身体に良い食材「お・さ・か・な・す・き・や・ね」

「お」… お茶  
「さ」… 魚  
「か」… 海藻  
「な」… 納豆  
「す」… 酢  
「き」… きのこと  
「や」… 野菜  
「ね」… ねぎ

- ・納豆は夜食食べると良い。(脳梗塞になりやすい時間帯であるため。)
- ・ねぎに含まれる「アリシン」というツンとくる成分が身体に良い。
- ・地元の旬の食材は身体に良い。
- ・ファイトケミカルと呼ばれる香味野菜にふくまれる辛み成分には、病気を予防する作用がある。

受講後のアンケートでは、参加者のほとんどの方が「どの内容もとても参考になった」と回答しています!

### 参加者の 声!! (抜粋)

- ・まさに元気力アップ。気分も爽やかになった。
- ・昨年も参加したが、新しい内容も加わり、より充実していたと思う。
- ・楽しく笑っているうちに「やってみようかな…」と思った。
- ・「こころのケア、目線を合わせる。」学校でも実践したいと思った。
- ・今後の生活のヒントを貰った。元気で長く人生を楽しみたい。
- ・自分が楽天的な性格だったを思い出すことができた。

