

# 長嶺地域コミュニティ協議会だより

平成 25 年 3 月 21 日 健康福祉部主催 「健康教室」  
発行 長嶺地域コミュニティ協議会広報部 発行責任者 水本直弥(☎247-5682)

毎日の暮らしの中で、私たちが最も関心の高い健康について学び、健康寿命を延ばし最後まで元気で過ごすことの大切さを知り、健康であることの意識啓発を図ることを目的として、この健康講座を開催させていただきました。

「私達の街は私達の手で」そこへ「私達の健康は私達の手で」を加えてモットーとして毎日の暮らしを生き生きとすごしていきたいと思えます。

今後とも学びのチャンスを逃すことなく、あちこちにアンテナをはりめぐらせ様々なことに興味と関心を持ち続け、元気にハツラツと過ごしましょう



健康福祉部長 松原 明子

## 健康講座

長嶺地域コミュニティ協議会  
健康福祉部



題 長寿のための「とっておきの健康法」  
講師 山梨リハビリテーション院長 山口正康先生

山口正康先生  
1955年3月17日生まれ  
趣味 釣り、スケッチ、腹話術、マジック、落語など。  
昭和57年岩手医大卒、新潟大学第3内科。平成7年より豊栄病院内科部長、平成10年より豊栄早通に山口クリニックを開設。内科、消火器科で外来診療、内視鏡検査をしながら在宅療養に力を入れている。患者さんを多数往診。「わかりやすい医療教育」をモットーに月一回待合室で健康教室を続けている。

健康で少しでも長生き出来るように、自分なりに食事等、日頃の生活に気をつけているつもりです。先生のお話の中で、常日頃から身体を動かし、物事を前向きに考え、色々な事に興味を持ち感動する。出来ることから一つずつでも続けるように、今日から実行します。手品あり、腹話術ありの、楽しく為になるお話で、2時間があつという間に過ぎました。 長井静子

三月十六日長嶺コミ協健康福祉部主催の「健康講座」がひらかれました。高齢化が進む現代社会において、健康に対する不安や関心が高まる中、山口先生の講演はとてよかったと思います。肩肘を張らない明るい話術で皆をひきつけ、笑いつぱいで楽しく二時間があつという間に過ぎてしまいました。開業医という多忙なお仕事をもちながら、多くの趣味をもたれ、何事にも積極的にチャレンジしていらつしやる姿、そして又何よりも人々に対する深い人間愛に大変感銘をうけました。六十名の訪問患者をお持ちと伺い、地域でいかに信頼されていらつしやるかが解かります。これからの時代に求められる「お医者さま」だなあと強く思いました。講演の中の山口先生直伝の「とっておきの長寿法」のプリントを紹介いたします。 私たちも早速出来ることから実行してピンコロリンを目指し明るい毎日を送りましょう。 茅野 登美子



### とっておきの長寿法 山口クリニック

- あ 歩きましょう。老化予防の第一歩。
- い 息ながーく ゆっくり吐けば 長生きない
- う 歌声で 心も体も若返り
- え 栄養を じょうずに摂れば 長寿食
- お 大笑い 心のシワとれ すっきりし
- か 感動を すればするほど 脳元気。
- き 興味もち チャレンジすれば 若返り
- く クッキング 得意な人ほどボケません
- け 健康は 日々の努力の つみ重ね
- こ 恋心 不老長寿の秘薬ない

北島三郎の函館の女(替え歌)

年をとっても	恋心だよ	はるばるきたせ	新潟へ
日々の健康	考えて	旅から旅で	感動!
		料理する人	ボケない見本
		歌をうたえば	心もかろく
		マコトヤサシイ	食べながら
		とても楽しく	大笑いだよ
		ボケないように	歩こう
		息をほきだし	長生きで
		はるばるきたせ	新潟へ

年をとったら

少なくするもの	多くするもの
食べる	噛む
乗る	歩く
着る	浴びる
怒る	笑う
言う	聞く
責める	ほめる
いそぐ	ゆっくり



東地区公民館 304 号室は溢れかえり、臨時席を用意した

山口先生の多種多才なトークに笑い感動し、あれーもう終わりー。みんな笑顔、健康年齢を延ばすためあとは実行。 飯塚和子

