

Happy Swan

「ぼくはね、こんなわけで3Cを実践してきた男なんです」



(株)国際健康福祉機構
代表取締役 伊本俊二さん

と昭和7年(1932年)東京生まれの伊本氏はハッピー・スワンの第1回交流会の講演会で言う。「これは、大学の先輩が社長になってから言った言葉なんです、『おまえなあ60、70じゃあだめだよ、まだ鼻つたれ小僧なんだよ』って。『3Cを持って。3CのCの3つの一つは1番先がCURIOSITYだ。』CURIOSITYは好奇心ですね。『CURIOSITYのC。この次が、CREATIVEのC。何かものを作ること、考え出すこと、生み出す創造力。で、3番目が、そこで終わっちゃだめ。CHALLENGEするためのC。で、3Cを死ぬまで、生きている限り、その気持ちでやれ』って言われて、私も今そのように生きてきているつもりです。」

「あの頃はね、ちょうど観光ブームの始まりですから、世界の観光局からみんな招待です。でね、全部引き受けました。世界全部の中で行かないところは、南極と北極ぐらいですかね」と世界中を歩き回り、「その次は、いろんなことを学べて言われたんで、学んでみようよと、ヤマハのモーターボートに挑戦して、船舶の1級操縦士免許を、今も持ってるんですけど。つぎ、飛行機はどうしようかと思って、旅の乗り物ですからね、全部やってみようと思って、アメリカのベーカーズフィールドに行きまして、セスナ機を習いました」と昭和46年(1971年)から16年間『旅行読売』の編集長であった時代を語る。

昭和63年(1988年)から12年間、ドイツのブレーメンで学校を運営し、今までどちらかというところ「お遊びの分野」に入っていた「4つのK」、つまり、「観光(旅)・教育・環境・健康」にかかわってきたと言う。「今やお金を一番使うのはこっちの、この4つのKですよ。それで、一応自分自身ですべてを体験しましたので、その分野でこれからまだ80、90とやっていきたいというのが今の心境なんです。」と「僕はこれでも後期高齢者なんですから」と笑顔で話す。

「とりあえず、今日はそんなところで、ま、最後にですね、それは、人の生きる価値はお金でも、肩書でもない、夢を求めて、一瞬一瞬精一杯生きるのが、それが、幸福なんだという、植村直己さんの言葉を僕は非常に大切に、今でも自分がそういう風な人間になりたいと思ってやっております、以上です。」と締めくくった。

上智大学卒業後、読売新聞社に入社。「旅行読売」編集長などを務める。定年後もドイツ・ブレーメン国際日本学園を創設、理事長を務める。現在中高年の方達の心と身体の健康増進、QOL(生活の質)向上のお手伝いをしたいと、国内外でご活躍中。

この講演録の全文をぜひお読みください。
<http://www.happy-elder.com> を訪問して、「ハッピー・スワン」を選択してください。



会場「新葡萄園」の中国茶とスイーツ

目次

第1回交流会の講演会
伊本俊二氏講演:「ぼくはね、こんなわけで3Cを実践してきた男なんです」

健康で楽しく
ご紹介:
「AARP」
イベント案内:
「食養」
「長寿の研究」

小さな物語が世界を作る
連載(2)
「私が90歳になったら」

ハッピー・スワン交流会
第2回のご案内
第3回のご案内

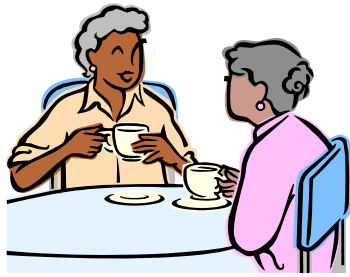
ハッピー・スワンの情報入手方法

ハッピー・スワンは、購読会員の皆さんに

・体験などから得た知識や知恵を生かす場
・知りたいことを尋ねたり、信頼できる情報を聞く場
・自らの体験や情報を発信し共有し、交流する場

を提供する新しいスタイルの「参加交流型の情報提供サービス」です。

健康で楽しく 関心事のキーワード



最新ニュース

健康生活

あなたの仲間

トレンド

食・体

家族

世界

健康
生活

友人
仲間

ご紹介:「AARP」

「エー・エー・アール・ピー」と発音していたが最近は「アープ」と呼ぶ人もいます。元々は、アメリカの退職した女性高校教師エセル・アンドラスが1958年に退職した仲間の医療保険を手助けし、前向きな老後(プロダクティブエイジング)を支援しようと始めた。今や3千8百万人の会員を抱えるアメリカ最大のNPOである。年会費(海外の人は28ドル)を払うと、生命保険や自動車保険・薬局サービス・レンタカー割引・法律相談・いくつかの機関誌の購読・主催する様々な催しへの参加ができる。

アメリカに住んで50歳になると勧誘の手紙が届き、“冗談じゃない、まだ早い”と言った人もいつしか会員となっている。最近は、全世界が高齢化へと向かっていると、Global Aging Program(全世界高齢化プログラム)を提唱し、活動を全世界に広げている。

Life@50プラス(50歳以上の人生)と呼ぶ年次総会 は米国内の観光地で開かれ、観光旅行を兼ねた人達も大勢集まる。今年は9月4-6日首都ワシントン。

<http://www.happy-elder.com> を訪問して、「ニュース」を選択してください。「AARP年次総会の写真集」があります。



いつも著名人が表紙を飾る隔月の機関誌。
映画俳優ジャック・ニコルソンの2008年3/4月号

イベント案内:「食養」、「長寿の研究」

☆気と食の会☆ 2008年6月21日(土)12:00-14:00

中嶋農法で育てた野菜を使ったフレンチとともに食養と、歴史ある中国の気功と風水に触れてみませんか?「中嶋農法」とは土壌診断によって土に足りないもの(肥料)を施し、過剰なもの(肥料)を減らし、植物本来の耐病・耐虫の能力を引き出します。そのことによって、バツグンの糖度とミネラルを含んだ野菜ができるのです。

場所:「フォーグレイン」(最寄り駅:JR飯田橋、JR水道橋、地下鉄飯田橋)

参加申込: 気と食の会、<http://ameblo.jp/kitoshoku/>

☆東京大学公開講座ジェロントロジーセミナー☆2008年7月4日(金) 17:30-20:00

テーマ:『「長寿国ニッポン」を考える』日本が世界でも1, 2の長寿国、となって久しいですが、ここで「長寿」の意味を長寿者の研究、および人口学の視点から、講義いただきます。

<講演1>「長寿研究からみた高齢期のしあわせ」

講師: 権藤 恭之先生、大阪大学 人間科学研究科 准教授

<講演2>「長寿化と高齢化の人口学」

講師: 稲葉 寿先生、東京大学 数理科学研究科 准教授

参加費: 無料

場所: 東京大学本郷キャンパス 法文2号館1大教室

参加申込: セミナー事務局TEL/FAX:03-358411663、E-mail:sugawara@gero.dpc.u-tokyo.ac.jp



あなたの知りたいこと、関心事をお寄せ下さい。

ハッピー・スワンでは会員の方からのご依頼のもとに、ハッピー・スワンのスタッフが実際に確認・取材した情報を整理して提供いたします。

届いている関心事です。

- ・高齢者賃貸住宅
- ・ストレス対策の最新情報
- ・脳の健康
- ・フィットネス

ひとつの小さな物語 連載 (2) 「私が90歳になったら」

When I reach the age of ninety

奥山久代さんは、2人の娘と1人の息子を持つ典型的な日本の主婦で、子供たちと義母の世話に追われる忙しい生活を30年間続けてきた。しかし、彼女は60歳になったある日、家には子供たちもなく、ただ夫と2人、黙って居間に座っていることに、ふと気がついた。久代さんは夫とよく話し合い、健康維持のために、それぞれが好きなことをして残りの人生を過ごすということに落ち着いた。

そうした事情から、彼女は自分が70歳まで健康でいられるようにと、社交ダンスを習い始めた。

ある日、彼女が美容院で雑誌を読んでいると、「オバジェンヌ」の記事を目にした。彼女と話をしていた美容師は、久代さんがダンスに興味があるのを知って、「オバジェンヌ」参加申し込みの葉書を出すように、彼女を励ましたのだ。

「オバジェンヌの6年間はあっという間に過ぎて、本当に一瞬でした」彼女は自分がオバジェンヌだった日々を振り返る。「先生が厳しく、間違えなく覚えることが絶対です。」「そして皆が同じ目標に向かって、努力していました。それはすごく励みになったし、達成感はこの上ない喜びでした」と。

しかし、彼女の挑戦は、次のステップに移っている。それは、技術にさらに磨きをかけ、社交ダンスですばらしい踊りを披露すること。カイトプラクティックでのパートと終えると、週2、3回、彼女はレッスンに駆けつける。

数年前久代さんは、90歳の女性のダンスを見た。その女性は骨粗しょう症に苦しみながらも、70歳で社交ダンスを始めたという。久代さんはあらためて誓った。「彼女のように。私もがんばる」と。

「難しいことにチャレンジするのが好き」と単にステップを踏むのではなく、“女性はフォローの役“それをいかに美しく見せるかという難しいことを習っていると言う。

「健康が許されるなら、今の目標は80歳まではやりたい。そのためには自分の腕を上げることに努めるの」と。

エルダーの人たちが、人生を楽しんでいるところを知ろうとすると、そこにはロマンティックな何かがある。



『小さな物語が世界を作る』は、あなたの周りで元気に楽しくがんばっている人の物語です。

あなたの「小さな物語」をお寄せ下さい。

ハッピー・スワンのスタッフがインタビューに伺います。

「取材こぼれ話」と写真、英語の記事は <http://www.happy-elder.com/> を訪問して「ハッピー・スワン」を選択してください。「小さな物語」の連載コーナーがあります。

第2回 ハッピー・スワン交流会のご案内



2008年6月28日(土曜日)正午～午後3時

会場:新葡苑(しんぷえん) 電話:03-3560-1513

地下鉄千代田線赤坂駅7番出口より乃木坂方面に向かい赤坂小信号を左折、または地下鉄千代田線乃木坂駅A2出口より赤坂方面に向かい赤坂小信号を右折、あるいは都営地下鉄大江戸線六本木駅7番出口より道なりにT路地を左、道なり右折:東京都港区赤坂 6-19-46 I.C.O.K.ビル 2階

プログラム:

1. 「薬膳」のご案内と薬膳のお食事

「体に優しい、食べて心に優しい、癒される中華料理です」と料理長。

2. 講演:「江戸と風水」

講師プロフィール:長谷部 誠(気功師)

京都大学卒業。株式会社オープンマジック代表取締役社長。DTPシステムのエキスパートとして活躍(ジェイアール東海、アップルコンピュータ、生協、千趣会など)。2008年、カーボンバランス株式会社設立。環境ビジネスの取り組みを始める。中国少林寺の34代最高師範 秦西平老師より少林寺の気功、東洋医学や東洋思想全般もを学ぶ。2007年、中国河南省少林寺にて、気功の指導員の資格を正式認定。外気功によるヒーリングが定評。「気と食の会」を定期的に開催。



3. ハッピー・スワンのご紹介

4. 意見交換・懇談・交流

会場「新葡苑」は、「健康で美しく」をテーマに掲げた中国料理のお店。当日は特別アレンジの「薬膳」をいただきながらの交流会です。

参加費:5,000円 (当日お支払いください。)

参加ご希望の方は、ハッピー・スワン事務局へ電話(080-6756-7494、03-3232-7491)、FAX(03-6240-1718)、あるいは電子メールinfo@happy-elder.comでご連絡ください。

第3回 ハッピー・スワン交流会のご案内

日時:2008年9月6日(土曜日)正午～午後3時を予定しています。
場所、プログラムは、7月号でご案内いたします。



ハッピー・スワンの情報入手方法

ハッピー・スワンが提供する情報は、この購読誌でその概要を紹介していますが、記事の全文、より多くの写真や動画、さらに関連する情報のリンク情報などのより多くの情報はウェブサイト<http://www.happy-elder.com> (検索画面で「ハッピー・エルダー」と入力して検索してください)を訪問して、「ハッピー・スワン」を選択することで見る事ができます。「ハッピー・スワン」の購読誌をご希望の方は、年間送料2,000円とともに下記振込み先にお申し込みください。



Happy Swan

www.happy-elder.com

【企画運営会社】

ハッピーエルダー株式会社
東京都世田谷区南烏山1-25-1
Tel: 03-3303-7462
Fax:03-6240-1718
E-mail:info@happy-elder.com
Web:www.happy-elder.com

【運営協力会社・団体】

東京スワン
東京都新宿区大久保3-10-1
ニュータウン大久保1F
Tel:03-3232-7491
Web:www.tkswan.jp

気と食の会

<http://ameblo.jp/kitoshoku/>

株式会社メインコンセプト

東京都渋谷区広尾5-23-5
長谷部第一ビル3F
Tel:03-5475-5031
Web:www.main-concept.co.jp