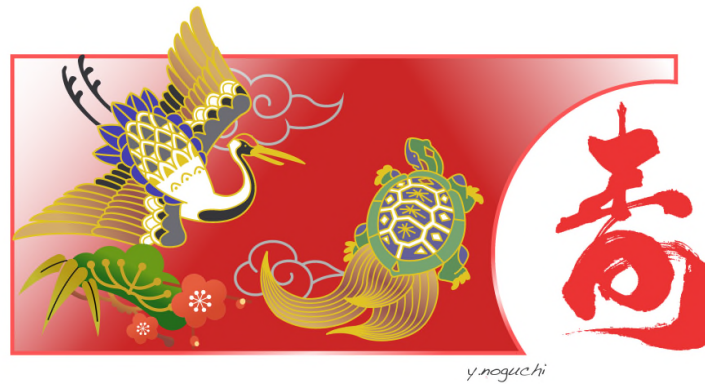


感謝の心で長生き



令和7年2月20日

滋賀支部懇談会

福岡 秀夫

一〇〇歳まで生きる生き方十箇条

一、よく食べる

二、無理をしない

三、よくかむ

四、体を動かす

五、早寝、早起

六、くよくよしない、笑う

七、歌や踊りをする

八、好奇心旺盛

九、常に感謝の気持ち

十、生きる意欲が強い



白澤流“今すぐ出来る、今からでも間に合う”

100歳まで元気に生きる 10箇条

白澤先生に元気に長生きするための秘訣を教えてくださいました。

あなたの健康生活に是非、役立てて下さい。

株式会社 山田養蜂場

①食事は腹七分と心得よ

カロリー制限が長寿遺伝子をオンにするカギ。肥満が招く生活習慣病を防ぐためにも、食べ過ぎないことが大切。適正体重を維持しましょう。

②ひとくち30回、よく噛むべし

よく噛むことは、食べ過ぎ防止に効果大です。胃腸での消化吸收を助けるだけでなく、満腹中枢を刺激し、少量の食事でも満足感が得られます。

③朝食は抜くべからず

睡眠中、基礎代謝のために費やされたエネルギーを補いましょう。

ビタミンやミネラルをしっかり補給できる「野菜ジュース」がおすすめ。

④青魚を食し「DHA」を摂るべし

さばやいわしなど、背の青い魚に豊富に含まれる「D H A」は認知症予防や脂質異常症(高脂血症)の改善、心筋拘束のリスク軽減にも役立ちます。

⑤笑いは最高のボケ予防法と知れ

笑いで免疫力アップ！よく笑う人は認知機能の低下が少ないことがわかっています。笑顔で脳を活性化し、コミュニケーション力を高めましょう。

⑥おしゃれは長寿の秘訣なり

身だしなみを気にしなくなったら、老化は一気に加速します。

いくつになってもおしゃれを楽しむ気持ちが健康長寿につながります。

⑦いい姿勢は「若見え」の基本なり

姿勢が悪いと実年齢より老けて見えます。背筋をピンとのばし、

しゃきしやき歩けば、気持ちまで若返ること間違いなしです。

⑧喫煙はアンチエイジングの大敵ぞ

タバコは老化の元凶である活性酸素を増やし、これを消す働きをするビタミンCを破壊します。遅すぎるということはありません。

今からでも禁煙を！

⑨7時間睡眠で長寿を目指せ

ぐっすり眠り、すっきり目覚めるのが質のよい睡眠。調査では6.5時間から7.4時間の睡眠が一番長生きという結果も出ています。

⑩“あきらめ”は老化の始まり

元気な100歳に共通しているのは、飽くなきチャレンジ精神。

「もう年だから」とあきらめずに新しい事にチャレンジしましょう。



天と地と人への感謝を忘れずに

私たちは、一人で生きていけない。

空気、水、食材がなければ人間としての営みが続けられません。

自分を取り巻くあらゆるものに支えられ、助けられて生かされている。

私たちは生かされていることに感謝しなければなりません。

今まで生きて来られたこと、それは当たり前のことではありません。

当たり前と思っていることは、すべて当たり前でないことの連続なのです。

そのことの意味を深く味わうことが出来たらおのずと

感謝の心が沸き上がってくるでしょう。

自分を取り巻くあらゆるものに「ありがとう」と

いう言葉を言えるようになれば人生はより

幸せですばらしいものになって行きます。



「青春」とは

松下幸之助翁の心に残っているお言葉

青春とは心の若さである

信念・希望にあふれ

勇気に満ちて、日に新たな

活動を続ける限り

青春は永遠にその人のものである



「心」とは卵にたとえれば

外側は自我：自分を一番大事に思うこと

薄皮は感情：あの人好き、この人嫌い、食べ物で好き嫌いを云う

白身は倫理：良い、悪いの道德の世界、物事の分別

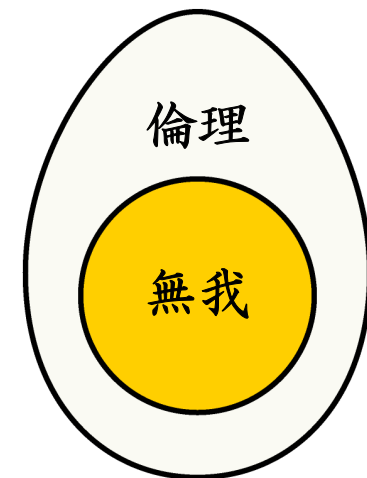
黄身は無償の愛：無我、優しさ、全部包み込む愛

心が変われば、行動が変わる

行動が変われば、習慣が変わる

習慣が変われば、性格が変わる

性格が変われば、運命が変わる



©DESIGNALIKIE

人として正しいことは何か

世の為、人の為に役立つことが人間として最高の行為である

人の幸せは何かと考えると

1. 配偶者に恵まれる
2. 子供に恵まれる
3. 健康に恵まれる
4. 仕事に恵まれる
5. 趣味に恵まれる
6. 生活に恵まれる



社会の最小単位は家族であり、樹木にたとえば

樹は母、根は父、枝・葉は子供

私はおじいさんで土で見守る立場を守って

円満によく話し合うことが大切です

ありがとう



一杯のあったかいお茶にありがとう

やわらかな香りを漂わす沈丁花にありがとう

おいしい料理をありがとう

ホホをやさしくうつそよ風よありがたう

ドアをあけてくれてありがとう

ありがとうと素直にいえる豊かな心

ありがとうを素直に受け入れる豊かな心

ありがとうがはずむ一瞬は

いつまでも心に残る永遠の一瞬

いつでもどこでも誰にでもありがとうといえる時

心が歌ってる踊ってる恋してる

こうした素敵な一日がきょうも送れて

みなさんありがとう

こんなに広く豊かでステキになれる

わたしの心よありがとう

ありがとう
ございます

感謝してもしきれない

うちのようなお店がいっぱいあるのに

お客様はうちのお店を選んでくれた

電車にのってわざわざ来て下さった

頭をいくつさげてもまにあわない

腰をいくら低くしてもおつつかない

ありがたいことだ、もったいないことだ

こうしたお客様がますます

わたしのお店を大きくしてくれる

感謝してもしきれないありがとうございます

お客様



本気で言えると

「いらっしやいませ」が

心から本気で言えるようになる

足が一步前になるようになるんだな

「ありがとうございます」が

心から本気で言えるようになる

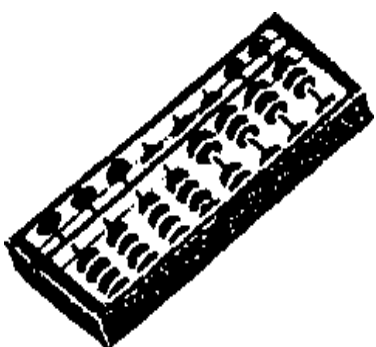
頭が一段と低くなってくるんだな

「またのお越しをお待ちしております」

が心から本気で言えるようになる

からだ全体が大きく前へ

進むようになってくるんだな



あがり
とる



と、素直にいえる豊かな心



招福開運

あが
とろ

と、素直に受け入れる豊かな心



誰に対して一番素直に

人間って誰に対して一番素直に

ありがとうございますって言えるのかな
深々とおじぎをしな
がら一体誰に一番素直にありがとうございますって言える
のかなそれはやっぱりお客様かな

このお客様のおかげで毎日あったかいごはんがたべられる
こどもと一緒に遊園地に行ける

好きな草野球もしていられる

家族旅行もできる

こどもを安心して学校へいかせられる

こう考えたら

お客様って

神様だ

仏様だ

観音様だ

こんな気持で

お客様に接することができたら

私ってなんて豊かな人間かと思う



ありがとうは

ありがとうは

苦勞 困難 不安 逆境 苦難を

のり越え 打破した時に

でてくる

感動をともしなう

富士山にありがとう

私は富士山が大好きだ

大好きというよりぞっこん惚れている

富士山を仰ぐと

手をあわせて心からであいに感謝する

裾野が広く堂々とした雄姿

富士山のような人になりたい

巾が広く誇りをもって

威厳をもちながらもやさしさが伝わる

あらゆる人に

感動 感激 歓喜 を与える

富士山をじつとみていると

やるべきことが明確になってくる

心が洗われ

使命感が猛烈に湧いてくる

雄大 寛大 でっかい富士山

富士山が日本にあって本当によかった

うれしいうれしいとてもうれしい

富士山 富士山 ありがとう



静かな合掌

静かな合掌寝る前に

きょうの一日をふり返る

素敵な真紅のバラが咲いていた

明るくて活発でハツラツおばさんに会った

大好きなイカとタコがおいしかった

元気によく身体が動いてくれた

あ

りぼ

静かに合掌して

きようの一日を感謝する

ありがとうございました

またこのすばらしい

きようのあしたが来ますように

祈って願ってほほえんで

やすらかなねむりについて

いく静かに合掌して

きようの一日を感謝する

ありがとうございました

おはようございます

と
よい
い

う
べ