

「会員ならびに地域の方々、健康で明るく生きがいのある生活を
実現する」という目的に向けて、地道な活動を続けています。

生きがい世田谷の会

平成7年に設立以降、本年で26年になります。

(せたがや生涯現役ネットワークとは平成19年開始以来のおつきあいです。)

く会の活動

例会：月1回、会員の資質向上を図るための学習や懇親が目的です。
ニムシム

生きがいづくりシンポジウム：年1回、講師を招いて開催。

生きがいウォッチング：年5〜6回、委員の見どころや史跡を訪ねています。

シニア住宅見学会：各種のシニア住宅(ホム)を見学しています。

生きがい気功教室：健康づくりのための気功指導を行っています。

サロン生きがい：社会福祉協議会のサロン活動の一環として、
お年寄りの居場所づくりにもなっています。
(ニュースポーツ、デイコンも人気があります)

☆ホームページ「生きがい世田谷の会」で検索!!

煌めきの20年

＜設立20周年記念誌＞



平成27年5月1日

生きがい世田谷の会

第1部 講演「“まむちゃん”と呼ばれて45年」

講師 毒蝮三太夫 氏

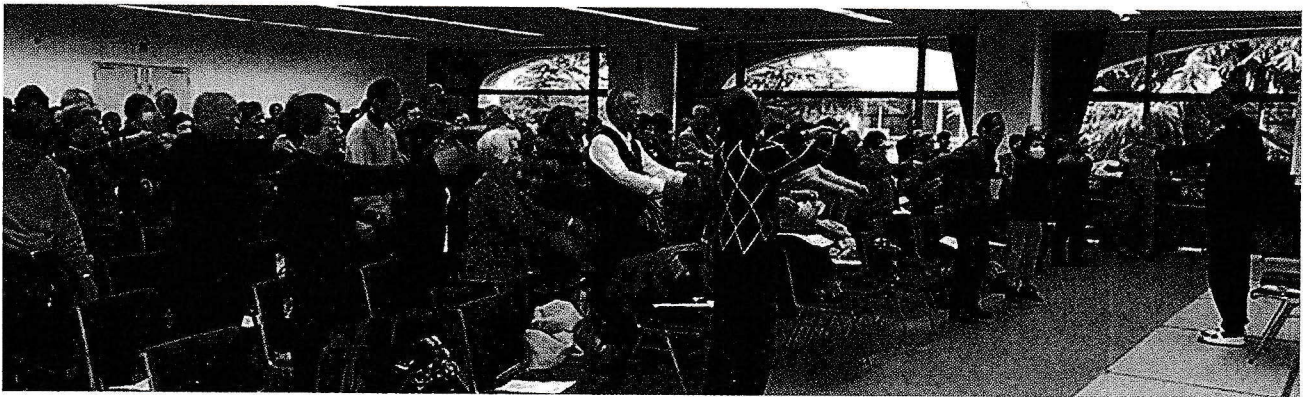


私の話を聞いて、明日の生きる力になってくれればこんなうれしいことはない。ここへ来ている人は幸せだと思えよ、寝たきりになったら大変、医療費が1年に300万円もかかるっていうから、本人も家族も国も大変だ。だから、年をとっても、自分の足で歩いて世話にならずにいられば、それだけで社会貢献だよ。

元気に長生きするコツはストレスを残さないこと。笑って楽しい毎日を過ごすのがいい。笑顔を作って楽しそうにしているのはタダだし、相手も喜ぶ。笑顔を出し惜しみしないで、チャーミングで若者からからも愛されるジジババになってね。

きょうの話で元気出たかな？ (来場者から拍手、拍手)

第2部 「生きがい気功教室」 講師 西崎孝夫 (気力研究所 所長)



気功は地球上にあるタダの「気」を使って健康になるので、医療費を減らす究極のエコなのです。「気」を体内に取り込むことによって、気の流れを正常にし、その結果、血液の流れがよくなり、身体の機能や臓器の働きに活力を与えます。



主催した「生きがい世田谷の会」のメンバー