



健康には十分に心くばりを— 蓮池照夫先生

つこと。それが心の支えとなる。
五番目に、個性的になること。若いときはいろいろとやっても良いが、年齢を重ねると体力等がなくなってくるため、自然と個性的にならざるを得ない。自分の好きなものに向かつて自分らしい時間を精一杯もつことである。

六番目に、感動を大事にすること。自分の内側を大切にすることが若さの秘訣である。一番早く老けこむのは人ばかり気にして自分を小さくすることである。自分がどう思い、どう感じるかを形で表現すること。

以上のように考えると、歳をとることは素晴らしいし、素敵に年齢を重ねることであり、一度しかない人生を精一杯生きていきたいと思うと話されました。

講演二 健康管理

「長寿症候群」

蓮池照夫先生

これからの長寿社会をいかにすくすかということは、ただ単に年を重ねていくということとどまらず、いかに活動的な生き方を維持し続けられるかということです。

そのためには、日常、健康の保持が最も大事で、特に生活に大きい注意をする必要がある。健康の維持増進や生活上の注意等について、

日常、いい尽くされ知っている筈のことについてもおろそかにせず、再認識し、また、反省する機会を持つことが必要です。

以上のような内容で、スライドを使い具体的にわかり易く話されました。ウイットに富んで温かい話し振りで明るく、健康あつての人生であることを力説されました。

健康と食生活との注意点についてのポイントは、次のとおりです。
○バランスの良い食事を摂る。

一日三十品目以上

○適度な運動をする(善玉コレステロールを増加させる。)

例えば、散歩、水泳(全身の筋肉を使う。)等が推奨される。

○常に何かに興味を持つこと。



資産形成には何らかの目的をもって— 高梨義明先生

○適度なアルコールの飲用量としての一日の目安量は、日本酒一合以内、ビール大びん一本、ウイスキーなら水わりダブル二杯までのどれか一つ。

講演三 年金関係

「共済年金の基礎知識」

公立学校共済組合福島支部
年金担当者

共済年金の制度(退職金制度も含む)については、非常に関心の高い問題ですが、なかなか理解することが難しい内容ということもあって、受講者の皆さんのこの講座に対する評価も講師の努力にも拘わらず今一つというところでした。

しかし、基礎知識ということからすれば理解の糸口は得ていただけただけではないかという印象を持ちました。

(※共済年金制度、退職手当等については、毎年該当者を対象とした説明会を県内各支部で開催いたしております。)

講演四 資産関係

「合理的な資産形成とは何か」

高梨義明先生

講演は、資産の形成、悪徳商法、相続の三項目で、今後の生活設計を経済面から考えるための幅広く示唆に富んだ内容でした。

一、資産運用の種類等(資料1)

○流動性の商品にはそれ程こだわらなくて良いと考えられるが、金利の○・五%の差以上にはこだわらなければならない。

○株については、時間をかけて研究するのは面白いが、あくまで自分で研究すること。

二、悪徳商法について

◆あぶないセールスマンの共通のタイプ(信託アドバイザーのところ)に相談された実例より)

○やたらに肩書をふりまわす。

○こちらの話は聞かず、一方的に話