

H26.11.30 <2014年懇話会> クローバー同窓会

**懇話会テーマ： 《健康》 《食事》 《音楽》**

**『健康』について：** パネリスト；白鳥貞夫さん（外語・英米科 S39年）  
一生きる価値のある生活を最後まで—

1. **【脚の健康】 いつまでも歩けるように**
  - ・筋力維持一ムリのない歩行
  - ・ケガをしない一転ばない工夫
2. **【臓器の健康】 寿命を縮めないために**
  - ・生活習慣病対策—食事、運動
  - ・病気も身の内—うまく付き合う
3. **【心の健康】 好かれる老人に** 一たまには世の為、人の為—
  - ・老いては子（ヨメ）に従え・昔の苦労、自慢話を捨て今の新たな生きがいを語ろう

**『食事』について：** パネリスト；山口栄子さん（栄大・S42年）

1. **【食育】 老人食、介護食など**
  - ・毎日の食生活への関心を持つ
2. **【和食】 食文化としての和食**
  - ・世界からも注目を浴びる一バランスのとれた食事と高い芸術性
3. **【お国柄】 世界の食事に対する考え方・特徴**
  - ・例えばアメリカ、イタリア、ドイツなどの食生活

**『音楽』について：** パネリスト；松島義隆さん（外語・フランス科 S43年）

1. コーラスを続けていますか？
2. コーラス以外の歌は如何ですか？ カラオケなど、その頻度は？
3. 楽器をやられていますか？ ピアノ、チェロ、ギター、琴、三味線 ほか
4. 音楽を聴くのは好きですか？ 定期コンサート、海外公演など

コーディネーター： 小出和子（栄大 S41年） 能登 崇（外語ドイツ科 S41年）

## 懇話会の記録

懇話会参加者の発言から、参考になりそうなことをメモしました（順不同）。

### 私の健康・食事

女性 A 私の七十代は介護で終わりました。皆さんは七十代を豊かに過ごしてください。八十歳を過ぎると身体が衰えますが、朝5時半に起きて八幡様にお参りします。

女性 F 15年前から20~30人で歩くクラブに入っています。持ち物は5キロ以内。歩き通す決心が大事です。

女性 M 40年間、栄養・運動・休養の指導をやっています。

女性 N 50年料理を教えています。包丁持ったことがない男性に「ダメッ」って言いません。若い人に護身術を教えています。

女性 N 主人も娘も亡くなりました。皆さんが老後をどう考えておられるかお聞きしたい。毎日歩いた方がいいのか。でも杖はいや。転んだら近くの人に「起こして下さい」って言うんです。

女性 T 年間800~1000人に栄養指導しています。ご飯好きな糖尿病の人には生活環境をよくするようバックアップしてあげています。腎臓病の人には昔ほど蛋白制限を言わなくなりましたね。腹筋30回やっています。

女性 T ウオーキングしています。インプラントに失敗、治したけどまだ高い声が出ません。

女性 Y 足がフラフラしていましたが、毎日5~6キロ歩いて治りました。

男性 F 減塩に努め、体重は77キロから73キロに減りました。

男性 I 汗をかいて歩くのが良い。ミカンとお茶も良い。静岡の人はガンにならないって言うでしょ。抹茶を小さじ2杯入れた牛乳を飲むのも良い。

男性 O 「前立腺がんの恐れ」の高い数値がキャベツ・人参のサラダと豆腐で平常値に下がり、顔のホクロも消えた。

男性 S 夫婦で山に登っています。百名山を延べ10年で完登。百名山は歩ける人なら誰でも登れます。団地生活30年で隣の奥さんの顔も知らなかつたが、やっとコミュニティ・デビューして植木の剪定や電気工事のボランティアなどやっています。

男性 T 健康には歩くこと。中山道、甲州街道を完歩して今は東海道の清水。箱根の石畳がいいですね。

男性 U シンプルライフで、犬と虫、カタツムリや豚、鳥、そして沢山の草。ゴルフをやり過ぎて腰を痛めたが、薬草マッサージで90日で治った。人参・トマト・薬草のジュースを飲んでいます。

## 私の音楽生活

女性 I 再来年3月まで仕事、年2回クローバーの集まりで歌を歌うのが楽しみです。

女性 N コーラスで「美しく青きドナウ」などを歌っています。

女性 O 仕事は6年前にやめました。「コール・フェローズ」で「筑後川」を歌いました。元はアルトだけど、ソプラノで歌いたいと主張しています。

女性 T コーラスは千葉県一の混声合唱団です。男声が多く、「マタイ受難曲」などを歌っています。声帯は使わないと弱ります。

女性 T マンドリンをやっています。

女性 Y 浦和で混声合唱。82歳のソプラノの人もいます。

男性 A 家内と一緒にコーラスで歌っています。

男性 F クローバーには3か月ほどいただけですが、いま国立のコーラスで年1回の発表会に出ています。

男性 H コーラスを8年やったが、今はやめて独りで歌っています。コンサートにもよく行きます。

男性 N コーラスは三つ参加しています。①混声の「湘南アマデウス」。来年は3回目となるモーツアルト『レクイエム』をやります。②男声はデュッセルドルフの日本支部で、5年に1度ドイツ本部の大会に参加、日本民謡も歌います。③室内は12～15人でシーベルトやブームス。というわけで土、日は家にいません。

男性 O 50人のコーラスに参加、2年前に「筑後川」などを発表。ソロでロシア民謡「仕事の歌」や「トロイカ」などを歌っています。

以上