

させほ夢大学

発行●公益社団法人 させほ夢大学
編集委員会

事務局／〒857-0863
長崎県佐世保市三浦町4-30・松蔵ビル3F
TEL.0956-25-9555 FAX.0956-25-9545
https://www.yumedai.com/
E-mail:sasebo_yumedai@yahoo.co.jp

開催ご案内 25-9556

夢のつづき

させほ夢大学会報

No.329 <2023・9>

令和5年度
第6回

2023年9月18日(月・祝)

アルカスSASEBO 大ホール

開場 13:30

夢のひろば 14:00

講演 14:30 (終了16:00)

今回は、アパホテル株式会社取締役社長の元谷芙美子さんの講演会です。

「私が社長です。」のキャッチコピーと、人目を引く衣装と帽子で自ら広告塔になり、ホテルの認知度アップに貢献する姿は有名であり、皆様ご存じのことと思います。

元谷さんは、福井県出身。福井県立藤島高校卒業後、福井信用金庫に就職。22歳で元谷外志雄さんと結婚。1971年、夫とともに信用開発株式会社を創業。1994年、アパホテル株式会社社長に就任してからは、全国規模のホテルチェーンへと成長させました。

また、社長業の傍ら、長年の夢であった大学進学を決意。2001年、法政大学人間環境学部入学。卒業後は、



さらに早稲田大学大学院公共経営研究科に入学。その後、博士課程に進学・修了。経営のノウハウを、学業からも身に付けてこられました。

- ・90歳まで現役でがんばる！
- ・風を起こす人こそが、創業者！
- ・逆風も時には追い風になる！

このように、パワフルかつポジティブ、そして有言実行。

著書「強運 ピンチをチャンスに変える実践法」においても、日常のハプニングやピンチを笑いに換え、明るく前向きに生きるエピソードを紹介されています。

さあ、皆様、元谷さんから元気をいただきましょう。元谷さんの話から、運やツキを自分に引き寄せることができるか、今から楽しみです。

講師 ● アパホテル株式会社 取締役社長 もとや ふみこ 元谷 芙美子氏

テーマ ● 私が社長です。



次回のご案内

■と き / 10月19日(木) 18:30~20:00

■講 師 / 落語家 さんゆうてい こうらく 三遊亭 好楽氏

■テーマ / 人生好んで楽しもう

●東京都出身。故・林家正蔵に入門。1981年真打昇進し、日本テレビ「笑点」大喜利メンバーとなる。83年正蔵の死去により、三遊亭円楽一門に移籍し、「三遊亭好楽」に改名。心機一転、出直しをはかるため、「笑点」を降板したが、独演会や一門会で古典落語をみっちり修行し、88年再び「笑点」に復帰。現在もレギュラーとして活躍中。

9月の講演会は第3月曜日です。

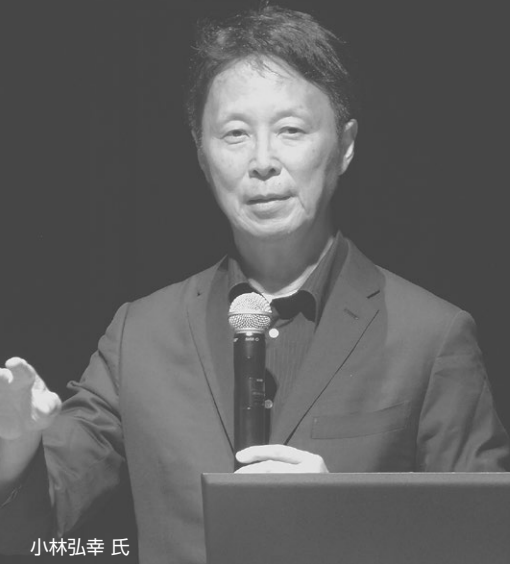
開場は13:30です。ご注意ください!

開場前の整列にご協力を! (「事務局だより」をご覧ください。)

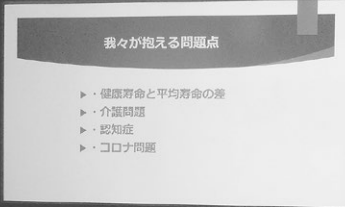
元谷 芙美子 氏のプロフィール

●福井県出身。1971年、夫・外志雄氏と共に信金開発(現・アパ(株))を創業。2006年、早稲田大学大学院公共経営研究科修士号を取得。2011年には同博士課程を修了。1994年、アパホテル(株)社長に就任後は、自ら広告塔となり、会員制やインターネット予約システムをいち早く導入し、全国規模のホテルチェーンへと成長させた。「私が社長です。」のセリフでおなじみの元谷氏は、バラエティー番組でも引っ張りだこである。





小林弘幸氏



早速実行に移しました
西松浦郡有田町 庄村 雅子

夜8時以降は食べない、と話された小林弘幸さん。私も10年前から実行しています。「健康になる7つの習慣」とは食事だけでなく、呼吸法やストレッチ、日記を書く、ゆっくり動く等、日々の生活にすぐに取り入れやすい習慣で、紙に書き出して毎朝目を通していきます。ただ、日記は続けて書けるか不安です。

また、自律神経が、血流や臓器の働きを司る神経であること、初めて知りました。朝食の大切さ、バナナの繊維が大腸まで届く、ガムも自律神経の向上にとてもよいと知りました。お風呂の入り方も、しっかり湯船に浸かってたのですが、お湯の量を減らして半身浴に変えました。腸内細菌の重要な働き、1対2の呼吸法等、これからの体調管理に大事なことを多く学びました。すばらしい講演を聞き、

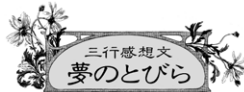
「技・体」あつこその「心」
佐世保市大和町 新北 博美

近年の研究で、腸が免疫機能に関わり、それが自律神経のバランスにも関係している。とよく耳にしていたので、小林氏の講演でどんな話が聞けるのか楽しみにしていました。

意識が変われば、行動が変わる
佐世保市八幡宮町 松井 昭夫

最近「眠りが浅い」「夜中に何度も目を覚ます」等、気になることが多くなった。そんな折、自律神経研究の第一人者である小林弘幸さんが夢大学に来てくださったという。もうワクワクして講演の日を楽しみにしていた。

講演の中で強調されたことは、自律神経を整えることが健康のカギということだった。



■「太極剣四十二式」の剣のさばきのバランスのよい動きには、感心しました。また、小林弘幸さんの「健康になる7つの習慣」は、定期的に健康診断を受けて、3行日記をつけて、バランスのよい食事を腹八分によく噛んで、体の末端まで血流がよくなる体操をして、謙虚な心で人に接し、半身浴の風呂に入る。今日が一番若くワクワクする目標をもって、健康寿命を延ばすように努めることを学びました。ありがとうございました。
佐世保市大和町●宅島 富士彌

■2か月振りに受講しました。前回、体調を崩して参加できなかった私と母にとって、今回のテーマ「健康になる7つの習慣」はたいへん参考になりました。コロナ禍での失われた習慣を、もう一度やり直す又は見直すことによって、健康は維持できる。ぜひ、7つの習慣を続けて、次回もまた参加したいと思いました。
長崎市小江町●岩崎 章子

■「60歳を越えると疲れる」とおっしゃったように、私は還暦を過ぎた頃から、若い時にはなかった変化がいくつかあります。それは、「トイレが近い」「食事中にたまに舌の端を噛む」「少し階段を上がると疲れる」等です。病気の前兆とも考えられますので、「自律神経は血流をコントロールしている。交感神経と副交感神経のバランスと質が大事」とのお話を参考に、怠りがちな習慣（適度な運動と適量の飲酒）を改善していきます。
佐世保市早苗町●牧 千尋

■「健康で長生きしたい!」と、誰もが望むことですが、現実にはいろいろな病になりやすいものです。今日の7つの習慣は、わかりやすく、心にしみ込みました。85歳ですが、もう少し頑張ってみようと思いました。
佐世保市春日町●有吉 成子

■今日も満席。お話の内容も口調も、いつものように優しくわかりやすく、うなずきながらお聞きした。晩年を佐世保に生きて幸せと感謝している。
“うぐいす ひばり”
仲よく去ぬる 影ふたつ たつえ
佐世保市早苗町●牧 多津江

■今をどう生きるか? 健康とは何か? 人は簡単に乱れる……。頭の痛いテーマがたくさんあり、すべてのミスは説明できるという講師の話に、何となく日常の生活が思い当たり、よみがえってきました。自律神経を整えて、肉体からケアしていくことで、健康を維持し、さらに腸内環境をよくし、有用菌を増やしていきたいと思います。私はダイエットもやっているので、今日の話も参考に、健康体と安定した精神を目指して頑張ります。
佐世保市小島町●高増 香里

■私もロッカーズのロッカー(老化)となり、小林さんの「呼吸」は効果的で安眠できます。すべて真に納得!となる講演でした。謙虚に生きましょう。人生土0
佐世保市比良町●岡井 真紀

「腸」は、臓器移植の時でも、消化吸収だけでなく免疫防御機能があるため、移植は難しいと聞きます。腸が体を整え、自律神経にまで及んでくる。それだけ繊細で、重要な器官なんだなと思いました。心・技・体は、「技・体」があつてこそその「心」である。確かにそうだ!と納得しました。まずは、食事・運動・健康診断で、自分の体をより大切にしようと思います。

今回の講演で、早速試してみようと思うことがたくさんありました。他人に流されず、気がけて1対2の呼吸。質の良い血液を十分に一つの細胞へ流せるよう、張りつめて頑張らずに自然体で。一番若い毎日を送ってほしいように過ごしていきたいです。

夢のひろば

- ◆日時／9月18日(月・祝) 午後2時～2時20分
- ◆演目／あなたの今日に、はなうたを。
- ◆出演／村島佳佑(歌)、富永隆治(ピアノ)
- ◆出演者(村島佳佑)紹介

佐世保市出身。佐世保西高卒業後、大分大学へ進学し、シンガーソングライターとして活動を開始。卒業後、上京し、約7年間の活動を経て、2018年に活動拠点を佐世保へと移す。作詞・作曲を手掛けた楽曲は、300曲以上、7作のCDをリリース。

「あなたの今日に、はなうたを。」の理念のもと、「明るく朗らかな1日になるように」との想いを込め、歌を届けている。

2000人動員を目標に、2024年6月2日、4度目のアルカスSASEBO大ホール公演に挑む。

◆曲目

1. 蒼いシャツ (村島佳佑)
2. 銀色の風 (村島佳佑)
3. 露時雨 (村島佳佑)
4. 足跡 (村島佳佑)

健康長寿のカギは、自律神経のバランスにあり!

自律神経は交感神経と副交感神経に大別されるとし、車のアクセルとブレーキに例え、両方がうまく働いてこそ、安心して運転できる。人間の活動も同様であることを図や表を駆使し、とてもわかりやすく説明された。

さらに、腸内環境を整える話に移られた。腸内環境が整えば、免疫システムが働き出し、メンタルも健康になっていくという。その際、運動・睡眠・食事が重要であることも。残念ながら加齢とともに、自律神経の働きが衰えていくようだが、生活と思考の変化を自ら起こせば、自律神経の働きを簡単に高められるようだ。

笑いに包まれた講演はあっという間に終わった。帰りの

講演を聴かれた感想をお待ちしています!

※締め切りは9月22日(金)(必着)
※宛先は、させぼ夢大学事務局まで

電車の中で、今日の講演を振り返る。自律神経のバランスを取ることは、不可能でないことがわかった。

今日の夕食は遅くなるので、軽めにしよう! 本来は熱めの風呂が好きだが、今日からぬるめのお風呂で半身浴! そうだ、「3行日記」も今日から始めよう!

すっかり小林さんの虜になっていた。

若さを保つための黄金のメソッド

北松浦郡佐々町 法本 安子

今日の講師は、ベストセララー著書も多数あり、自律神経研究の第一人者である小林弘幸氏。ドクター小林の健康塾、

盛り沢山の健康の秘訣、生きるためのヒントをありがたうございました。

昔から心・技・体と言われてきたが、腸内環境を整えることで免疫力が良好に保たれ、メンタルも健康になり、技・体があつてこそその心と言われる。交感神経がアクセル、副交感神経がブレーキ、健康にとって理想的な二つの神経のバランスがとれている時、人の体は最もよい状態となり、逆にバランスを崩すと不調を来す。健康長寿のカギは、自律神経のバランスにあり。腸活・呼吸法・食生活に取り組むことが、加齢に負けず、若さを保つための黄金のメソッドである。

ゴールがあれば、スタートがある。ゴールを目指すので

はなく、次のスタートのために、今をどう生きるか、プラス思考で自分を鼓舞しながら生きたい。過去を振り返って、昔は良かったと後悔はしたくない。限られた人生、今が一番若い。次のスタートを目指し、ワクワクする日々を送ること、それが幸せの処方箋!

意識した毎日を送ってみよう

佐世保市東山町 中溝 悦美

台風は目だけでなく、心があるのではないかと、この夏の台風の動きを読み取られた古賀理事長のお話は、的を射ており、うなずきました。

今回の講師は、「腸のスペシャリスト」と呼ばれる小林弘幸さん。脳はなくても腸はあるという生き物も存在し、本当に腸は大事であると感じます。健康に関する興味深い著書も多数あり、この後「自律神経を整える手帳」を読んでみようと思います。

今回のテーマは、「健康になる7つの習慣」。過去に目を向けない、今を生きる、悪い流れを止める勇氣、嫉妬もいけない、怒鳴らない等々、わかってはいますが、これがなかなかままならない生き方でもあります。その他、相手に期待しない、他人に対する言葉遣いも重要、他いろいろ。今、私にできることは、ワクワクする日々を謙虚に毎日スタートすること。人生はおもしろい、ありがたいと思っ

て、毎日を生きていこうと思っています。

健康に感謝

佐世保市南風崎町 横山 春美

私のモットーは「健康一番」。そのため小林氏の講演を楽しみにしていたが、期待どおりであった。

最初に「軸」の重要性や健康寿命と平均寿命の差について説かれたが、私も全く同感。そして、今をどう生きるのか、心技体でなく技体心、相手に期待しない、自分の目で確認するなどの持論を展開。そして腸内環境の大切さを力説。それにはバナナが効果的とのこと。また、一番大切なことは呼吸で、3秒吸って6秒吐く練習を紹介された。食事は7分目がよい。風呂の湯温は37度から40度が適当で、半身浴を推奨された。更によく噛んで食べることは、意外な効果があることを教えてもらった。これからの食事に活かしたい。そして健康診断の大切さも強調。

ラジオ体操やアキレス腱の屈伸運動には、意外にも否定的だった。人生は謙虚に生き、常にスタートの気持ちで、心に沁み込ませたい。まもなく敬老の日。一年後には後期高齢者となる身だが、今回の講演を糧に、これまで以上に健康長寿を心がけていきたい。



8月夢のひろば かんわ会「太極拳」

九十九島

ふもやま話

6

西海讃歌

柴田 昭隆

佐世保市民に愛されている「西海讃歌」という曲がある。この曲は、一九六九年（昭和四四）に長崎県で開催された第二十四回国民体育大会と第五回佐世保市民管弦楽団の定期演奏会を記念する曲として作曲された。

当時の佐世保市民管弦楽団の理事長であり佐世保中央病院の院長であった富永雄幸（ゆうこう）が作曲家團伊玖磨（いぐま）に依頼してできた曲である。

富永の依頼を受けた團は、さっそく佐世保へやってきた。そして、富永の案内で九十九島を遊覧船で巡り、弓張岳展望台から佐世保湾と九十九島を眺望した。

展望台から続く文学散歩道には、佐世保に縁があった文学者の碑が並んでいる。そこで、平戸出身の詩

人・藤浦洗（こう）の「空いっぱい」という西海の海と空を詠った詩碑を目にした。詩碑の前で二人は「これで行きましょう」と意気投合し、まず曲の詩が決まった。

曲想は、九十九島の夕景美にとらわれず西海国立公園のイメージが浮かび上がるものを作るという團の意向に従い、曲名も一任した。

團は、単なる九十九島の情景描写の音楽ではなく、自然への賛美とお互いの深い心の結びつきを願う人類への愛の賛歌を曲の中に盛り込んだ。出来上がった曲は、管弦楽付きの合唱曲である。市民管弦楽団へ届けられた楽譜には、題名「西海讃歌」の他に「佐世保市民に捧ぐ」と記されていた。

「西海讃歌」の初演は、一九六九年十一月。團の指揮により、佐世保市合唱協会との合同による市民管弦楽団の第五回定期演奏会で披露された。

ホルンによる静かな第一主題の旋律を縫うように木管楽器と弦楽器の副主題が響く。全楽器が加わり重厚さを増したハーモニイは、海と空の限らない広がりとなって壮大な風格で耳に響く。一変してジャガタラお春の物語が日本調の旋律で

描き出される。そして、「空いっぱい」に／空があるように／海いっぱい／海があるように」の大合唱が曲を盛り上げる。

佐世保市民会館のホールを埋めた佐世保市民は、曲の素晴らしさに感激した。心打たれて涙した。曲が終りに近づく頃には檀上の管弦楽団と百人を超える合唱団も涙を流して演奏していた。演奏が終わると聴衆は総立ちして万雷の拍手を贈った。

それ以来、「西海讃歌」は佐世保の文化として市民の間で愛されている。一九七〇年には、弓張岳に記念碑が建てられた。市民管弦楽団は、この曲を何度演奏しても、また演奏したくなるという。私は、何度聴いても涙腺が緩んでくるのである。



石岳からの九十九島

事務局だより

★小林弘幸さん、ありがとうございました。

「佐世保パーガーは、今まで食べたハンバーガーの中で、一番おいしかった。」

このような話から、講演会は始まりました。講師の小林弘幸さんは、とても気さくな方であり、健康になるための秘訣をわかりやすく教えてくださいました。

内面の感想文にもあるように、「三日日記始めました。」「半身浴に変えました。」等、講演の効果は絶大で、参観の受講生にとって、日常生活に変化をもたらすものとなったようです。

「人生の中で最も大切であり、最大の武器は、『謙虚に生きること』」「今日が一番若い、ワクワクする日々を送りましょう！」

講演の終末で話された講師の言葉を胸に、今日もよい日にしよう、頑張ろうと心に誓うことができました。

★身震いがするほど、すばらしかったです！

「皆さん若々しく、足腰のたくましさ、バランスのよさ、とても感動しました。」

「夢のひろば」出演の太極拳かんわ会の演目をご覧になった方の感想です。

顔や手足、そして一本一本の指が、ビシッと決まり、演武の美しさと集団のまとまりを十分感じることができました。

かんわ会の皆さんは、「夢のひろば」出演にあたり、事前に大ホールを自分たちで借り、練習をするほど、熱心な方々の集まりです。そして、当日のリハーサルを経て、本番で四演目を披露してくださいました。

見事な演武。本当にありがとうございました。

★次回の講演会は、開場前の整列にご注意を！

次回、9月18日(月)の講演会は、祝日であり、昼間の開催ということも重なり、同時に他の団体も、アルカスASEBOでの催しを行う予定ですので、そのため、1階入口付近が非常に混雑することが予想されます。

そこで、1階入口付近に設置のサーマルカメラを大ホール入口ガラス扉前に置いたり、開場前の整列を階段下から始めたり、開場時刻を少し早めたり等、人の混雑を少しでも解消できるよう努めたいと思います。

したがって、9月18日は、1階における整列の状況が、通常とは異なります。受講生は、スタッフの指示に従い、スムーズな動きがとれるよう、ご協力をお願いします。