

第 110 回定例会講演記録

日時：平成 26 年 6 月 21 日（土）10 時 30 分～11 時 50 分

会場：地球市民かながわプラザ 1 階（多目的室）

演題：「いつだって今が一番若い！」＊いつまでも若々しく愛されて生きるために

＊男と女のオシャレ学

講師：綿田 ふみえ氏（国立大学卒業後、STV札幌テレビ放送局に入社。アナウンサー。現在シニア大楽講師・フリーライター。）

（講演の要旨）

皆さま、お早うございます。只今、代表の安部様からご紹介頂きました綿田でございます。本日はこちらの会場へは安部様から本郷台易までお迎えに行くと言われご辞退したのですが、実は私はたいへんな「方向音痴」で西も東も分からず（笑い）内心は遠路、東京の西端“あきる野市”から参上してとても不安でした。（笑い）

けれども根岸線の車窓から立派なプラザの建物を拝見して迷わずに行けると安堵いたしました。私が普段シニアクラブ等でお話しさせて頂く時は、聴講者の半数以上が女性ですが、本日お見受けいたしますところ、女性はこちらの最前列にお座りのマドンナお一人だけで（笑い）あとは安部さまをはじめ錚々たるお歴々のご立派な殿方の集まりで、そういう方々の御前で（笑い）お話しできる事は大変光栄に思っています。けれども、やはり女性が少なすぎると考えますので、今からでも間に合います。どうぞ皆様の奥さまをお呼びいただければとおもいます。（笑い）

さて、皆様が一番知りたいことが「私の年齢」だと思いますが（笑い）、戦後、第一次ベビーブーム時の生まれで（笑い）4人の子持ちでございます。

大好きな横浜のことでもあり、今日のため事前に体調を整え、ベストコンディションに持っていき努力を致しましたが、今週はじめ自宅で庭の手入れ中に「虫かぶれ」。いまだにすこし両手の内側が点々で・・・残念です。（笑い）

本題に入りますが、日常、まずはコミュニケーションの発信！が大切です。「若さ」の秘訣は「ごあいさつ」からとおもいます。何故、大切かと申しますと人と人との初対面で挨拶なしでは、きちんとなくて、すごく緊張して、きわめて楽しくない時間を過ごすことになります。身体に大変よくありません。（笑い）皆様が現役でご活躍されていた往時にこの「ごあいさつ」の重要性はよく感じられていたとおもいます。

・・・（ここで中断）

講師が降壇され、右端の会員に一人ずつマイクを向けられ、本人名と簡単に“横浜”で一番好きな場所を発表するよう求められました。大半が“自宅”（笑い）と回答。次いで「いたち川」「山下公

園」「港が見える丘公園」と続けました。「ご自宅が一番ホッとして、寛げるのでたいへん素晴らしいことです」とのコメントが講師からありました。

◎ 若さってなあに？

年齢より若く見える人、老けて見える人があります。若くして脊が縮む人、認知症で徘徊して行方不明になる人、骨粗鬆症、脳梗塞、心筋梗塞で難儀している人が大勢おられます。

幸い、本日出席の皆さまは健康そうで、心よりお慶び申し上げます。

貴方はペシミスト（物事を悲観的に考える傾向のある人、悲観論者）？ それともオプチミスト（楽道家）でしょうか？私は悲しい時でも常に発想を転換してプラス志向で、くよくよせず頑張っています。（大拍手）

健康面でも、塩分、糖分を控えめに、腹八分目で「一病息災」で、よく歩きます。

◎ 愛されて生きるために

人は人生をデザインすることができる！（あるCMより）愛につきまして、私なりにまとめましたが、日本語の愛という言葉は明治時代に西洋からキリスト教が伝わって来た時に「LOVE」の翻訳として宛てられた言葉です。元来は仏教用語で、煩惱の一つ、生きてゆく上での「マイナス」要因で、西洋の「LOVE」はキリストの説いた人類愛「汝の隣人を愛せ」の「プラス」の愛で、日本人は愛という言葉を理解しないまま使っているのではないかと思います。

江戸時代の愛は、中国から伝わった「仁」「義」「忠」「孝」等の言葉に関わってしまして「仁愛」とは孟子が説いた最高の徳育のことで広く人間を愛する心。「忠」は目上の人を愛する心。「孝」は親を愛する心。すなわち「愛」というのは「或る対象を思いやる心」そのものと云えると思います。

皆さま！目をつむって下さい。ハイ開いてください。世の中が綺麗に見えますよね。（笑い）

若いと云われる人は、幾つになっても、今日が自分の残りの人生で一番若いと思っています。ガンバロウの積極性、好奇心、行動力を持って下さい。キーポイントは何と云っても“笑顔”と“思いやり”です。人間関係を大切にされて、趣味、ボランティア etc に参加、余力があれば社会参加をして下さい。

・・・講師が再度降壇されて残り半分の会員に“本人名と今心ときめく人の名を言って下さい”と要求されました。ほとんどの会員が自身の妻と答えましたが、“心ときめく人即ち本日の講師綿田先生”と答えた会員も多く、映画「ローマの休日」のオードリー・ヘップバーン等で、珍答が続き、沢山の“笑い”を誘いました。

◎ 男と女のオシャレ学

まずは言葉のオシャレから！で究極の「男女共通のオシャレ」は“最初のご挨拶”と暖かい“ホホエミ”です。オシャレ名人をよく観察しますと、マナー、言葉使いが素敵で、マナーのよい人は目配り、気配り、心配りが上手です。また、話し上手は聞き上手なのです。

最後になりましたが、皆さまのお手元のコピー綴りの最後のページをご覧ください。

「青春とは」（抜粋）サミエル・ウールマン作

青春とは人生のある期間でなく、心の持ち方を言う。

ときには、二十歳の青年より六十歳の人に青春がある。

年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時初めて老いる。

靈感が絶え、精神が皮肉の雪に覆われ、悲嘆の氷に閉ざされる時、二十歳であろうと人は老いる。

頭を高く上げ、希望の波をとらえる限り、八十歳であろうと人は青春にして已む。

訳　：作山　宗久

お約策の時間ですので終わらせていただきます。ご静聴誠にありがとうございました。(大拍手)

(写真：横尾　正孝　　文責：坊城　弘幸)