

2024~2025年度 地区スローガン

持続可能なロータリーに！ 共に学び、共に行動  
Make Rotary Sustainable ! Learn together Act together

2024~2025年度クラブテーマ

ロータリーを楽しみ、人生をエンジョイ

例会日 毎週火曜日 12:30~13:30 例会場 勝山市市民交流センター 〒911-0811 福井県勝山市片瀬町1丁目402番地  
TEL 0779-87-7761 FAX 0779-87-7760 URL <http://katsuyamarc.jimdo.co> Email:katsuyamarc@gmail.com  
■会長 斎藤清一郎 ■幹事 久保光子 編集発行・文責 公共イメージ委員会

第3048回 例会 (9月17日)

●会長スピーチ

会長 斎藤 清一郎



少しだけ秋の雰囲気になってきたような気がしますが、今週いっぱい暑いようです。

昨日は敬老の日で久保幹事と大相撲観戦クラブLINEグループで「私たちの日だね。」とやり取りをしていました。

日本の人口の約三分の一が65歳以上とのこと、健康寿命をいかにのばしていくかが、個人にとっても国にとっても大変重要だと思います。

本日のゲストの石塚さんのお話はその点でとても参考になると思いますので皆さん真剣に聴講していただきたいと思います。

●幹事報告

幹事 久保 光子

○理事役員会を例会終了後に行います。

●委員会報告

●親睦ロータリー家族委員会

小林 達治

10月1日(火)親睦例会の締め切りを本日といたします。

●出席報告

上山 弥一

9月3日 欠席2名 90.91%

9月10日 欠席3名 86.36%

●ニコニコ報告

山内 政司

早退

織田昌弘

ゲスト卓話

脳を活性化させよう

ピアノゆうゆう塾 石塚 美宝子 氏



石塚と申します。本日はよろしくお願ひします。私は勝山に生まれまして、高校まで勝山で過ごしました。大学をでてヤマハ音楽教室に努め、フチガミ楽器さん、松木屋さん、今は北陸三県の開進堂楽器で脳トレピアノの講師をしています。

高校3年生まで陸上をしていましたが、体の都合で体育大は難しいということで、音楽の道に進みました。

音楽教室では自分を表現するっていうことももちろんですが、耳から入るといって教育をすごくやってきました。年配の方に脳トレを伝える仕事をしていて一番感じるの、年齢じゃないと感じていて、3歳から84歳までの方をレッスンしています。84歳の方が3ヶ月後に川中美幸さんの曲「ひとり酒」を両手で引かれるというすごい現象を見ました。その人の行動をしばらく伺っていると、とにかく一生懸命、そして私が話すことを最初から最後までメモを取るというぐらいのものすごく真面目な方でした。これは年齢じゃないんだなということを感じました。

私は勝山に生まれた事にも意味はあるのかなと思ってます。人はあったかいそして自然は豊か、でも若い子は全然帰ってきてくれない。今の私に何ができると考えた時に、今まで自分がやってきたことを皆さんに少しでも毎日の生活が豊かになるようにお伝えすることではないかと思いました。

ちょうどコロナ禍でZOOMで受けられるという脳トレの講座を受けて講師になりました。それは本当に目からうろこの指導法でした。

シニアさんがレッスンに来た時、大きな声で挨拶をして、服装や髪型をほめる。そういう話からどんな楽しいことあったかを生徒さんに聞く。とにかく生徒さんに目配り、気配り、おもてなしをする。

私は気配り、おもてなしという言葉に違和感があったので先生に尋ねると

「生徒さんがいるからこのお仕事ができるんですよ。レッスンに来て良かった。先生また会いに来たよ。というのはただ音楽をお伝えするだけでそういう風を感じてもらえるのかな？」

本日 プログラム	ゲスト卓話 大久保千恵氏	10月1日 プログラム	親睦例会	10月8日 プログラム	理科作品展 優秀者発表	10月12日 プログラム	IM
-------------	-----------------	----------------	------	----------------	----------------	-----------------	----

「目配り、気配り、おもてなし、そこにその人の大好きな音楽と一緒に奏でる、歌う、皆さんと共有する時間を楽しんで帰ってもらって、また1週間2週間をわくわくして過ごし、次はレッスンで何かお話ししなきゃいけないからどんなことがあったか、何を食べたかメモをしようと思ってもらえる音楽教室は素敵じゃないですか。」

と言われたときにハッとしました。

今まではとにかく上手に子どもの能力を引き出して、そして上手に演奏できてその子も満足、家族も満足できるような子供に育てるのが私の仕事だと思っていたので、今までとは全く違うなと思ったのが実際の感想でした。

レッスンで聞く音楽から昔の記憶がよみがえったりするのが脳の活性につながる。もちろん右手左手を動かしたり、ゲームをしたり手足動かしたりするのも脳の活性ですが、それだけではないんですよと教えていただきました。

講座を終えた時、私に不足していたことがこんなにもあったんだと本当に目から鱗でした。それからのレッスンでは、2、3歳のお子さんのお話、表情、そしてこの子は今どういうことを考えどういうことに興味があるかということが一番考えるようになったら、生徒さんがなんか生き生きしてきたような気がします。ただピアノを弾きに来ているのではなく、先生と一緒に時間を過ごしている時になんか幸せホルモンが出るようなそんな表情をしてくれているかなと思っています。

ここで脳トレの1つなのですが、クイズをします。

#### 第1問

便秘時に効果のあると言われている食べ物は次のうちどれでしょうか？

- ① するめ
- ② 豆腐
- ③ コンニャク



#### 第2問

老化を防ぐ効果があると言われている飲み物は

- ① コーヒー
- ② 豆乳
- ③ ウイスキー

#### 第3問

体調不良によく効くと言われている香りは

- ① ラベンダー
- ② チョコレート
- ③ ミント

#### 第4問

グリーンランドに住むエスキモー人に成人病が少ないのはどうしてか 何をよく食べるか

- ① 魚
- ② 野菜
- ③ 卵

#### 第5問

二日酔いが酷い時食べるというものは

- ① 梅干し
- ② レモン
- ③ ニンニク



#### 第6問

1日何時間立って過ごすのが一番良いといわれているか

- ① 3時間
- ② 9時間
- ③ 15時間

#### 第7問

内臓を丈夫にしてくれる野菜は

- ① キュウリ
- ② ニンジン
- ③ レタス

#### 第8問

人間の免疫力と上げる方法としく適切なものは

- ① 魚や肉を控える
- ② 大爆笑する
- ③ サプリメント

#### 第9問

体を温めてくれる食材は

- ① 鮭
- ② タケノコ
- ③ キャベツ



#### 第10問

足のむくみが酷い時は体のどの部位をマッサージするとよいでしょう

- ① お尻
- ② ふくらはぎ
- ③ 太もも

#### 答え

第1問 ③ 食物繊維が多い

第2問 ② コレステロールや高血圧を下げる  
コップ1杯

第3問 ③ 喉の痛み 鎮静効果

第4問 ① DHA

第5問 ① クエン酸

第6問 ①

第7問 ② カロテン 抗酸化作用

第8問 ② 免疫を上げる、笑顔は脳が喜ぶこと

第9問 ① 血流、胃腸をあたためる  
さしみNG、焼き魚にして

第10問 ② 第2の心臓 血流UP

楽しく弾いたり笑ったり、ゲームしたり、歌ったりということで、元気にシニアさんが過ごせるように、小さいお子さんや若いお母さんが楽しんで何かをやるお手伝いが少しでもできれば思って音楽活動をしていきたいと思っています。

今日はありがとうございました

