

2015年6月24日

27年度 LL 大学園開校式

「元気にとしよる十カ条の実践」について講演

十ヶ条

- 1、腹八分 口も八分で ちょうど A
- 2、学ぶたび パワー充電 脳活性
- 3、いくつでも 頑張りすぎだば 逆効果
- 4、何よりも 仲間の笑顔 妙薬だ
- 5、興味を持ち 元気でとしよる 茶飲み会
- 6、下向くな くよくよしてれば 貧乏神付く
- 7、ボランティア まだまだ出来る 役に立つ
- 8、家族でも あいだ保って 良い関係
- 9、かかりつけ なんでも相談 医医保険
- 10、んでも、わたしは、やぱりこれ

この十カ条の策定委員でした。その縁でほぼ毎年 LL 大学園開校式でお話させていただいております。

今年は特に 7 番目の「ボランティア まだまだ出来る 役に立つ」のところでボランティア専隊の話に参加者およそ 80 名ほどの皆さんにさせて頂きました。この企画にご賛同いただき励ましもいただきました。

60 歳以上の方であればだれでも受講できるもので、退職すると生活情報が得にくくなりますが高齢者向けの生活に必要でお得な情報等も得やすく、新しい同級生が出来て仲間作りには大変適した大学園です。参加者の高齢化が加速してほぼ 65 歳以上になってきているそうですが互いに切磋琢磨して元気にとしよりましょう。

あべ十全