



レイ大高島通信

レイカディア大学同窓会高島支部



第104号 令和7年1月28日

発行責任者 白井 與士則



琵琶湖博物館

石山寺にて



□支部活動の報告

新入会員歓迎会&研修旅行を
昨年12月4日(水)に実施し、
当日天候に恵まれ会員15人と
藤田同窓会会長が参加、行先は
石山寺と琵琶湖博物館を訪問し
ました。

□レイ大四支部合同GG大会

11月29日(金) 矢橋帰帆
島公園にて、4支部のグラウン
ドゴルフ大会が開催され、高島
支部から4名が参加しました。

◎支部活動今後の予定

◇令和7年度支部総会

日時…令和7年4月16日

午後1時30分から

場所…新旭公民館視聴覚室

内容…総会と講演会

公演題…詐欺被害等の啓発

◇2025国スポ・障スポ

ボランティアの参加について

先般、ボランティアを募集し

たところですが、再度募集しま

す。

高島支部としまして積極的に

2025国スポ・障スポボラン

ティアに参加し応援をしたいと

考えています。皆様の参加をお

待ちしています。別紙参照

◎本部事業今後の予定

□令和7年度本部総会

日時…令和7年5月13日

午後1時30分から

場所…草津キャンパス

内容…総会と記念講演

《原稿投稿》

◆東洋医学の知恵

先日、レイカディア大学の講
座を聴講しました。テーマは『超
高齢化社会の健康寿命』です。

キーワードを列挙します。

(一) 超高齢化社会

平均寿命と健康寿命 フレイル
の悪循環 ロコモティブシンド
ローム 加齢によりサルコペニ
ア(筋肉減弱症)になる

歩行速度の加齢変化 ロコトレ

片脚立ち スクワット

(二) 歳を重ねる

加齢と老化 細胞の老化 機能

の老化 活性酸素 糖化反応

老廃物の蓄積 フリーラジカル

の発生 一笑一若 一怒一老

養生の知恵 貝原益軒の養生訓

老いて楽しみは増してくる

養生の目指すものは長寿を目的と言うよりも自分らしく生き生きと生きる well being
自然治癒力の信頼と生活習慣
摂取量の重要性

(三) 東洋医学の知恵

東洋医学のライフサイクル
薬食同源 医食同源 身体を動かす 流水は腐らず戸枢（コスウ）むしばまざれば動けばなり
ライフスタイルのNK活性 メンタルヘルス 高齢者の長寿化
一病息災の長寿化

(四) ツボ健康法

自然治癒力 お灸とヨモギ
松尾芭蕉もお灸 刺さない鍼
セルフケアのツボ

(五) 健康長寿のツボのツボ

何事にも感謝の気持ちで

まとめ

腹八便目 軽い運動を継続
笑う 怒らない 何事にも感謝
の気持ちで

投稿

西澤幸夫氏

◆火宅

新年のお寺新聞で『火宅』という言葉を解説していました。

生成AIで調べると『火宅』は、日本の言葉で「燃える家」という意味です。この言葉は、仏教用語として使われ、苦しみや困難に満ちた世俗の生活を象徴しています。この概念は、「法華経」という仏教經典に登場します。「法華経」では、燃えさかる家の中にいる人々が外の世界に逃れようとする場面が描かれています。この物語は、煩惱や欲望によって苦しみつ続ける人々が、仏教の教えによって救いを求める姿を示しています。現在でも、「火宅」という言葉は、混乱や苦難の象徴として使われることがあります。例えば、「家庭内の争いや問題」を意味する場合に使われることもあります。』

平和な社会に暮らしていると

問題が山積していることを感じなくなります。地球温暖化やさまざまな問題の解決なしではこの繁栄は長く続かないでしょう。物にあふれた中、たらふく食べてしかも食品ロスを作り贅沢し放題をして当たり前と思っている生活はまさに「火宅」です。豊かな日本に住んでいると燃えている火は見えないものです。

投稿

西澤幸夫氏

◆編集後記

高島市合併20年目の年に、各種イベントや先週の26日に市長選挙と市議会議員選挙が行われ、新たな市長、市議会議員が誕生しました。私たちの身近な話題として、「高齢化の問題」「ゴミ処理場の建設」「災害時の避難道路の確保」「湖西線の風対策」「原子力発電所から50km圏内」そして「いちご農園補助金問題」の事実解明と、高島市が抱える

課題が山積しています。

高島市が消滅都市と噂されない様に、一市民として今後注視していきたいと思います。

◎「高島通信」の原稿を募集しています。メールにて！

投稿先西澤

[メールアドレス](mailto:nishiyuki@sea.plata.jp)

nishiyuki@sea.plata.jp