

# とよたシニアアカデミー通年コース 健康増進学科

## ☆☆7月の講座紹介(後半3講座)☆☆

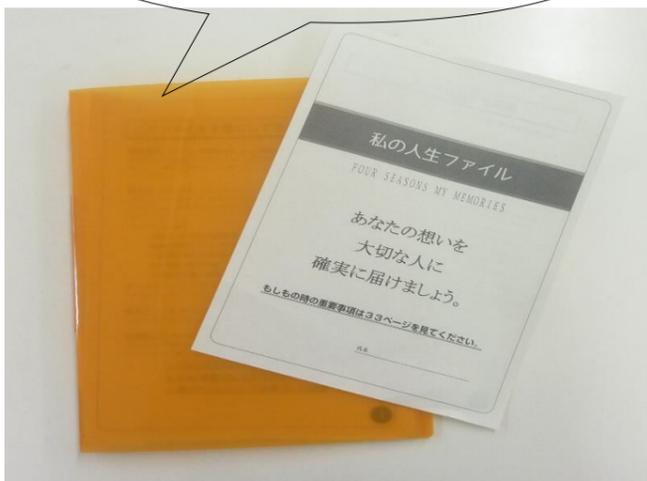
### 7月15日(木) さいごまで私らしく 自分を見つめ、人生を整理するきっかけづくり

この道のキャリア30年近い上原房枝先生  
 北欧4か国の視察研究から、**新しいエンディング**のあり方を提案している  
 出し入れ自由の「私の人生ファイル」に詰め込みましょう  
 最近家族こと、葬儀やお墓に対する考え方、、、などの人々の心の変化の中に身をおいている



- 【さいごまで私らしく】
- あなたの想いを大切な人に確実に届けましょう
  - 人生をふり返りまとめる人生ファイルを作ってみませんか
  - 気に入ってる写真  
好きな言葉  
趣味や興味のあること  
私のこと  
私の経歴  
懐かしい思い出の年表  
〇〇歳ごろの写真  
故郷、生家について  
血縁  
父と母のこと  
家族のこと  
心に残る大切なもの  
健康管理について  
連絡して欲しい人  
いざという時の介護看護  
終末医療  
葬儀供養について  
私の遺言  
財産について、、、etc

ファイルは目立つオレンジ色で  
家族の目につきやすい所に



- (学生の声)
- いつかはと思っていたエンディングノート。今日の講座を聞いて少しずつ終活に向けたファイリングを。残された家族のために
  - 自分が自分でいられる時に、大切なことを書き残さなければと思いつつ日々は過ぎていく。今でしょ！時間はたっぷりあるんだから
  - 楽しみながら、自分らしいファイルを作っていきたい。
  - これからの人生や自分の最期のあり方、残された人のこと、さあ今からやろう

コロナ禍のTOKYO2020。選手の皆さんにはいろいろな面で活躍され、感動を共感することが出来ました。  
 私たちは、**アクティブシニア**のさらなる健康づくりを目指して、7月は7講座。少しハードではありますが、学生は元気元気。いつも今が一番です。

### 7月22日(木)、29(木) こころとからだを元気にするヨガ

調身 調息 調心



優しさのなかで、凛としたたずまいを醸し出すヨガインストラクターの河合直美先生  
 透き通るようなきれいな声を聞きながら、瞼を閉じれば無我の境地 (XO>u<O) 



楽しみながら、気持ちいい^^♪～  
 感覚を大切に、ヨガを通して心と  
 体を元気にしましょう

- (学生の声)
- 音楽と先生の声が、凝り固まった肩こりを解してくれたような気がする
  - 普段どちらかというと早いテンポの生活をしている私にとっては、とても安らぎの時でした
  - 一つ一つゆっくり時間をかけての動きは苦痛でもあるけど楽しい
  - ゆったりとしたポーズ、深い呼吸、CDから流れる波の音、先生の心地良い声♪ すっかりリラックス状態～
  - ヨガは狭い場所でも一人でも出来るところが良いと感じた
  - 初めてのヨガ体験  
新鮮かつ日常でも実践しやすい初心者向けでよかった
  - 久しぶりに身体のすみずみまで緩めることができた
  - 腹式呼吸や骨盤呼吸など、ムリのないように慣れさせたらいいな
  - いろいろなポーズで気持ちいい～感覚を味わった

