

尾倉地区青少年問題地域懇談会(7月15日)

7月15日(金)尾倉市民センターで、「尾倉青少年育成会主催」の尾倉地区青少年問題地域懇談会が開かれました。講師は、北九州市生涯学習講師の赤松 文雄 様です。講演題は「笑いは健康の万能薬～人づきあい 笑って健康～」です。

講演の要旨は、「学校生活や地域コミュニティの要は“笑い合える関係・笑いのある風景”です。笑いには人と人の関係をよくするコミュニケーションスキル向上のパワーが秘められています。本日の話は、笑って健康を体感していただき、健康的に生きる鍵、対人関係のツボをおもしろおかしく笑って学ぶ講座」です。

当日の概要をお知らせします。ご家庭での参考にしてください。

健康に生きる“6つのキーワード”⇒「読み」「書き」「手計算」「運動」「食事」「人付き合い」

- スマホ中心の生活・・・読まない、書かないことが多くなっている
- 自分で考え、計算しない・・・計画を立てることができなくなっている
- 適度な運動は必要
- 食べるだけでなく、適切なカロリーバランスを
- 人付き合い⇒かかわり・役割⇒生きがい・やりがい・張り合いにつながる

人と人のいい関係⇒パーソナルコミュニケーション力

- 20%は話す、80%はきく(聴く・聞く・訊く)
- しゃべる、きく・・・表現(笑顔、声)⇒ポジティブなメッセージになる
- 相づちを打つ時、人を笑顔にする返し方・・・さしすせそ
- ㊟すがです ㊟らなかつたですね ㊟てき、すごい、すばらしい ㊟ンスがいいですね
- ㊟うなんですね

コミュニケーションの鍵

- 笑い合える関係・・・いじめ、いがみ合いが起こらない関係づくりの基盤

当日は皿倉小学校森永校長、尾倉中 PTA 会長 高村様、皿倉小 PTA 会長 右田様をはじめ、多くの地域の方々が参加されました。講師の赤松先生は「関西弁」で時には面白く、時には真面目に話をしてくださり、ためになる講演でした。私たち教師も児童・生徒と関わる時は、笑顔で接したいと改めて考えさせられました。この日のために準備していただいた尾倉青少年育成会、市民センターの皆様、ありがとうございました。

赤松 文雄 (あかまつ ふみお)北九州生涯学習講師・メンタルケア・アドバイザー
近畿大学 法学部卒業
北九州市社会教育委員、北九州市環境審議会委員を歴任
北九州市制50周年記念時に社会福祉功労 市表彰
全国市議会議長会特別表彰
令和元年春の叙勲 旭日小綬章 受章

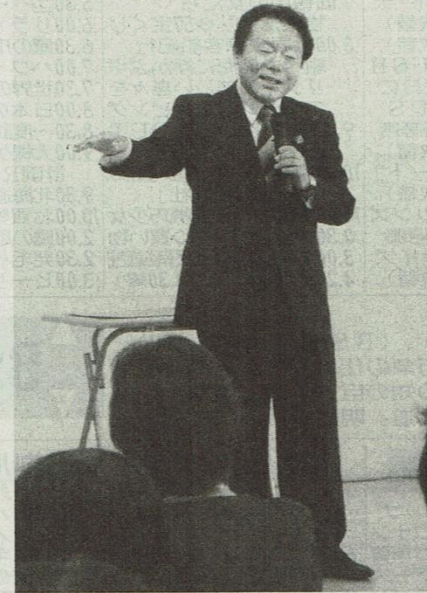
これまで、北九州市健康マイレージ事業対象の健康講座、健康づくりステップアップ研修、「笑い与健康」や人づきあい、「人権と環境リスク」などのテーマで、市民センターや公民館での講演、社会福祉協議会や北九州市保健福祉局主催の研修、まちづくり協議会、老人会、婦人会、病院、福祉施設、大学、企業、諸団体での講演多数。朝日、毎日、読売、西日本新聞の報道各社に取り上げられ FM 北九ラジオ番組に出演も。笑って学べる楽しい講演と好評。

“笑い”がNK細胞を活性化して 体の免疫力をアップする！



「笑い」テーマ 講演会人気

元北九州市議の赤松さん



ユーモアを交えながら「笑い」が持つ力について語る赤松さん

「地域と人を元気にする」

笑って、健康になろう。今年2月に北九州市議を引退した赤松文雄さん(66)(北九州市小倉北区)が「笑い」や「人づきあい」などをテーマにした講演会を始め、人気を集めている。寸劇や仮装などを採り入れて参加者の笑いを誘いながら、「笑い」の持つ力を分かりやすく解説。赤松さんは「年を重ねると、人は笑わなくなる。いくつになっても笑いを忘れず、健康でいてほしい」と呼びかけている。

(浦郷明生)

「昔々、あるところに、おじいさんとおばあさんが」と言いましたが、今は至るところにおじいさんとおばあさんがいる時代になりました。9月末、小倉北区の市民センターで開かれた講演会。約40人がどっ

と沸いた。赤松さんは1993年か

ら5期20年、市議を務めた。引退後、「まちづくりは人づくり。人が輝くためには健康で、元気で、明るくならなければならぬ」と考え、講演活動を始めた。主な講演テーマは「人づきあい・笑って健康」「老化」「老華」になれば人生は華やぐ。年を取ったら、積極的に地域に入っていく」と訴え、市議時代の失敗談などを織り交ぜながら「笑いが人間関係の潤滑油になるし、笑うことでストレスが減る」と語りかける。

究も重ねている。8か月で講演回数は23回を数えた。赤松さんは「講演を重ねる中で、笑いが地域と人を元気にするこの思いが強まった。さらに笑いの輪を広げていきたい」と話している。

講演に関する問い合わせは、赤松さん(093・541・2715)へ。

7月15日
尾倉地区青少年問題地域懇談会
配付資料より

