

町長コラム 第176号

生きがい

脳科学者の茂木健一郎さんは、生きがいがある人は健康寿命が長く、気持ちも若々しい、心臓血管系の病気にもかかりにくい。英語圏には、「生きがい」を的確に表す英単語が無く、アメリカでは「ikigai」とそのまま単語になっていて、「あなたが朝目覚める理由である」と解釈されているという。

また、生きがいは、ほんの小さなことでも、社会から評価されなくても、自分が喜びを感じるものでさえあれば、若々しい気持ちと健全な身体を維持できるともいう。

ところで、私たちは「生きがい」を人生の目的や生きる意味みたいな、感覚でとらえていないでしょうか。しかし、生きがいを「あなたが朝目覚める理由」とするならば、「何気ない日常の中の小さな喜びや幸せ」であり、その積み重ねをいくつ持っているか、持とうとしているかが重要だと思います。

高齢のかたが元気に毎日を送るための秘訣は、「キョウイクとキョウヨウ」だそうです。今日も用事と行くところがあり、朝一杯のコーヒーや散歩な

ど、毎日の日課が小さな喜びとなるものを持つことが大切なのだと思います。

心理学者のアドラーは、「人間の悩みはすべて対人関係の悩みである」と言うように、私達の心は人からの言葉で、喜んだり悲しんだり、怒ったり傷ついたりします。しかし、一人では、つまらない、生きていけない。

だとすると、自分が言われたら「ヤダ」と思うことは人に言わない、人から嫌なことを言われても「そういう考え方もあるのか」と肯定も否定もしないで平常心を保つ。

日々の小さな喜びと平常心、規則正しい生活、社会参加も心がけ、健康長寿といつまでも若々しさを保ちたいものです。

今年の干支は「甲辰（きのえ・たつ）」、春の日差しが、あまねく成長を助く年。縁起の良い年とされています。皆様にとって幸多き年となることを祈念いたします。そして、美里町が字のごとく「美しい里のまち」になるよう全力を傾注します。

第2回 遺跡の森映画劇場を開催します

遺跡の森「映画劇場」を開催します。聴覚や視覚に障害のあるかたも一緒に楽しめる字幕と音声ガイド付き（UDCast対応。イヤホンが必要です。）で上映します。

皆さまのご来場をお待ちしております。



上映作品：『土を喰らう十二カ月』

▶開催日 1月27日(土) ▶場所 美里町遺跡の森館ホール  
▶時間 午後1時30分～ (開場：午後1時～) ▶定員 556名(先着順)  
▶入場料 無料

長野の人里離れた山荘に1人で暮らす作家のツトム(沢田研二)。そんな彼のもとには時折、担当編集者である歳の離れた恋人・真知子(松たか子)が東京から訪ねてくる。

2人にとって、旬の食材を料理して一緒に食べるのは格別な時間だ。悠々自適な暮らしを送るツトムだったが、13年前に他界した妻の遺骨を墓に納めることができずにいた。

【出演者：沢田研二、松たか子、西田尚美、尾美としのり、瀧川鯉八 ほか】

問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 (コミュニティセンター内) ☎76-3431

第12回 美里町ウォークラリー大会 小雨決行

～じぶんの町のふるさと発見!～

2024.3.24 sun

場所 美里町遺跡の森総合公園  
受付 午前8時  
スタート 午前9時

楽しみながら健康に

家族やお友達と参加

豪華景品を用意しています



チームごとに等時間隔でスタートし、「コマ図」に従って歩き、問題を解きながら、ゴール時の「時間得点」と「課題得点」の合計点で競います。  
※ゴールの規定時間は「隠しタイム」となっており、早すぎても遅すぎても減点となります。

募集数 50組(1チーム3～5人編成) ※チームには20歳以上の参加者が1人以上いること

対象者 小学生以上で町内在住、在勤または町内スポーツ少年団員

参加費 200円/人

申込期限 令和6年1月11日(木) 午前9時～令和6年2月16日(金) 午後5時まで

申込方法 開催要項を確認後、参加申込書に必要事項を記載の上、参加費を添えて提出してください  
※開催要項および参加申込書は下記担当で配布しています。

主催：美里町スポーツ協会  
主管：美里町ウォークラリー大会実行委員会  
後援：美里町・美里町教育委員会

【申込み・問合せ先】  
美里町教育委員会事務局 生涯学習係  
〒367-0113 美里町大字甘粕343番地  
(コミュニティセンター内)  
☎0495-76-3431



詳細はこちら