

と、何気ない出来事の中にもヒントが見つかる。逆境も成長の機会に転じていくことが出来るようになりました。これは新年号で紹介した松下幸之助の「逆境もよし、順境もよし。要はその与えられた境遇を素直に生き抜くことである。」と共通しています。ピンチもチャンスも心の捉え方ひとつで変わると示唆しています。今まさに関西吟詩が迎えている会員減少危機は、全会員が諦めることなく、「意識と行動の積み重ね」によって解決するであろうと信じたい。私も氣力を振り絞り勇気をもって課題に取り組んで参ります。特に皆様と一緒に、昨年10月から取り組んでいる「1万人復活活動」に邁進したいと決心しています。

### こころと体の若さを保つ

もう一つ興味深いレポートがあります。コロナ禍がはじまって2年、特に高齢者の場合、外出自粛が続くと、運動習慣がなくなったり、活動が縮小して、急激に体力が低下するばかりか、認知機能が落ちたり、意欲の低下が進み、一気に老化が進んでいるという報告です。残念ながら我々の周りにも、教室に行かなくなったり、速に体力が落ちて来た、意欲が無くなった、何をして面白くない、やるのが億劫だ・・・という人が増えています。それだけでなく、病気やケガをきっかけ

に老化が進むことはありませんが、もっとも怖いのが「意欲の低下」です。前頭葉の機能の低下によるもので、「感情老化」と言って、脳の中の「前頭葉」という感情や意欲、創造性などをつかさどる部分が老化することをいいます。早い人は50代から意欲の減退が始まって、70代で顕著になるといいます。これを防ぐには「変化のある生活」をすることが一番だと言います。また、想定外の事を対処するとき、前頭葉は活性化するので、対策としては「アウトプット型」の勉強スタイルを意識して変えていくのも効果的だと言われます。まさに我が意を得たり、吟詠活動が一番、教室に通って、仲間と楽しく過ごすのが一番の対策だと教えています。この2年間、周りには何となくコロナ禍で面倒になって退会してしまった方々が居るのではないのでしょうか。案外早まったかな・・・と感じている方も少なくは無いと思います。こころと体の若さを保つためもう一度関西吟詩の仲間として一緒に楽しく過ごしていただくよう声を掛けてみたら如何でしょうか。「自律自助」のスローガンの通り、「ひとり一声運動」の積み重ねが大切です。

令和5年に迎えます90周年が輝かしい歴史的一幕となるよう、まずはこの一年全力で取り組みますので、会員皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

以上