

発行：日本のお手玉の会本部 〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号

TEL：0897-32-0302 / FAX：0897-32-0311

e-mail:honbu@otedama.jp URL：http://www.otedama.jp

## 医者から学ぶ「大往生の条件」

### 中原先生の健康幸福生きがい講座

中原和彦医学博士（ヘルスアートクリニックくまもと院長・日本のお手玉の会顧問）の「健康幸福生きがい講座～医者から学ぶ『大往生の条件』～私からの遺言」が、平成 30 年 6 月 3 日（日）、藤井寺市民総合会館中ホールでありました。この講演会は、健康幸福生きがい講座関西地区実行委員会が主催し、NPO 法人子どもの脳・心・生命（いのち）を守る会（中原和彦理事長）の後援で行われ、300 人余りが



参加しました。

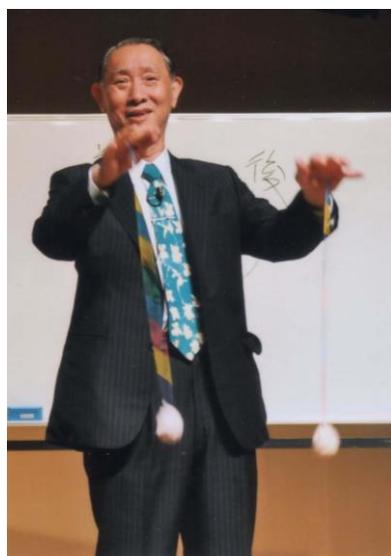
日本のお手玉の会からも、大阪ふじみ会、尼崎のお手玉の会、和歌山のお手玉の会のみなさんが参加しました。

講演に先立ち、中原先生作詩の「メッセージ」を、歌手の下司愉宇起さんが歌いました。（写真左：下司さんと、写真上：中原先生）

中原先生は、講演で次のように話しました。

「いま、下司さんに歌っていただいた『メッセージ』は、子どもからの『ママ産んでくれてありがとう。育ててくれてありがとう』という言葉と、母親からの『生まれてきてくれてありがとう。ママを選んでくれてありがとう』という言葉が飛び交う、愛情豊かな家族関係を目指した内容です。

幸福に生きるためには、一つには、納得して生きること。二つ目は、恨みつらみを持たないこと。三つめは、愛されることです。先ほどの『メッセージ』のとおり『思いりの精神』が大切です。もうひとつ大切なのは、額のところにある『前頭葉』の働きを活性化させること



です。最近、スマホやゲーム機の長時間の使用で、前頭葉の機能が鈍っています。それを回復させるにはお手玉が効果的です」（写真右上：お礼の花束を手に笑顔の中原先生）

中原先生は、2 個のお手玉を、利き手からと逆手からゆったり、片手 2 個ゆりと両手 2 個ゆりを交互に行ったり、また、先生考案のヨーヨーお手玉を両手に持ち、上下、左右、前後、斜めに投げる遊び方を紹介しました。会場からは大きな拍手が贈られました。（写真左：ヨーヨーお手玉の実演をされる中原先生）

大阪ふじみ会の大山絹江会長は、「脳の活性化に、お手玉が効果的と、2 個のお手玉のやり方や、ヨーヨーお手玉の使い方を実演していただき、目から鱗でした」と話していました。

\*この記事は、NPO 法人子どもの脳・心・生命（いのち）を守る会、健康幸福生きがい講座関西地区実行委員会、日本のお手玉の会大阪ふじみ会から、情報、写真のご提供をいただいて作成しました。お礼申し上げます。

