



# サークル間リレー



(233) 「生涯元気クラブ」

この会は、運動不足解消に役立つ「ピンピンコロリ運動」や睡眠に役立つ「リラックス・トレーニング」、笑い健康法、不老食事法などを学んで、生涯現恋に過ごすことを目指しています。「生涯元気生活奮闘記」も作成、配布していますので、是非、皆様の参加をお待ちしています。

次号は(234)「お酒とグルメの会」

## 元NPOシーズネット京都 理事長 村田 忠 氏 から 寄せられた随筆 ～第3回～

### 運のいい男の話 ～私の体験から～ 「時間についての2法則」

時間について大きく二つの法則があります。一つ目は「6秒間則」です。それは友人と話し合っている時、何かのいきちがいで意見が食い違いあわや喧嘩になりそうになった場合、自分の両手をしっかり握り締め6秒間じっと我慢していると自分の頭に沸いていた怒りの気持ちが静まるということです。このことは脳科学者も認めているそうです。

二つ目は「1万時間則」です。わが国では親が子供にしっかり勉強しろとよく叱りますが、外国では親が子供にそのことが好きであれば、それを1万時間頑張れと言うそうです。

この問題について私はこんな体験があります。それは私が企業に入社して仕事に慣れたころ、将来大学の先生になりたいと強く意識し、そのため工博の学位をとる必要がありました。そこで仕事がどんなに多忙であって遅い帰宅でも毎日3時間勉強し、論文を書き続け学会に提出しました。そうすれば10年後にやっと工学博士の学位を母校の大阪大学より頂きました。考えてみると、毎日3時間、1年で約千時間、10年で1万時間になります。改めて1万時間継続の効果を認識しました。

### 編集後記

テレビドラマを見ていて、食べ物で体調を整える“薬膳”に少し興味が湧いた。でも薬膳は難しいというイメージがあったのと、料理が苦手なのに実践できるわけがないと、何もせず時間が過ぎた。そのうち気にもしなくなるだろうと思っていたけど、頭の隅の“薬膳”が珍しく消えない。簡単そうな本を探し“薬膳おむすび”という本を買ってみた。う～ん、おむすびじゃなくごはんとおかずでいいのでは？なんて思ったら、本にも書いていた。薬膳で大事なものは体を作る3つの要素、体の各器官が連携して働くこと、ごはんと具材を「むすぶ」動作は薬膳の考え方に通じるところがあると。

少しでも興味を持って本を買ったくせに、一回食べたくらいで体調が変わるわけがないよなあ～と思ってしまふ偏屈な私…さて、実践はするのでしょうか…。(妹尾 記)

QRコードを活用してシーズネット  
ホームページをご覧ください。



### 会員数 (4月末現在)

総数：693名(旭川支部179名/函館支部61名)

- ・正会員： 77名                      男 179
- ・賛助会員： 608名                女 506
- ・団体会員： 8名                      685
- ・平均年齢： 77.0歳

### シーズネット通信6月号 <<通巻282>>

2025年(令和7年)6月1日発行

発行責任者 奥田 龍人

発行所 認定NPO法人シーズネット広報課

〒001-0010

札幌市北区北10条西4丁目1番地SCビル2階

TEL:011-717-6001 FAX:011-717-6002

AM10:00～PM4:00 土・日・祝・年末年始 休み

e-mail : seedsnet@abelia.ocn.ne.jp

URL : http://www.seedsnet.gr.jp

広報専用e-mail : koho@seedsnet.gr.jp