



巻頭言 自分なりの標語を作ってみよう

NPO 法人シーズネット理事長 奥田 龍人

面白い標語を知りました。「あかさたなはまやらわ」というもので、日本ストレスマネジメント学会の山口大学・上地広昭准教授と丹信介教授が監修したそうです。

- ・「あ」…歩く（天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩する）
- ・「か」…かがむ（足の筋力を衰えさせないために、スクワットや椅子への立ち座りをする）
- ・「さ」…支える（転倒に注意しながら、いろいろなポーズで静止し、バランス感覚を養う）
- ・「た」…立つ（座りっぱなしにならないよう、立って家事などをする）
- ・「な」…何でも食べる（栄養バランスのよい食事で免疫力を高める）
- ・「は」…（息を）吐く（鼻から吸い、口からゆっくり吐く腹式呼吸でリラックスする）
- ・「ま」…丸める・回す（ストレッチで筋肉を伸ばし、関節を回して体をほぐす）
- ・「や」…休む（疲れている時や体調が悪い時は無理をしない）
- ・「ら」…ラジオ体操（全身をまんべんなく動かすのに最適）
- ・「わ」…笑う（1 日 1 回は笑顔になれることを見つける）

なるほど、シニアの健康づくりに役立つポイントが、実によく網羅されています。ラジオ体操は先日、私もお勧めしたばかりなので、「我が意を得たり」と思わずうれしくなりました。

考えてみると、このような標語を耳にする機会は意外と多いものです。代表的なものを挙げると、次のようなものがあります。

●「まごはやさしい」

「ま」=豆、「ご」=ごま、「わ」=わかめ（海藻）、「や」=野菜、「さ」=魚、「し」=しいたけ（きのこ）、「い」=いも。

食生活の合言葉として最も有名な標語ですね。これらを意識して取り入れることが、健康長寿につながるといわれています。

●「今日用・今日行く」

「今日、用事がある（きょうよう）」「今日、行くところがある（きょういく）」という、非常に有名なフレーズで、生きがいや社会参加の大切さを端的に表しています。まさにシーズネットが目指す「役割づくり」「居場所づくり」を言い表した言葉でもあります。

●「一無・二少・三多」

「一無」は無煙つまり禁煙、「二少」は少食・少酒、「三多」は多動・多休・多接（人との交流）を意味します。生活習慣病予防の標語として親しまれているようですが、私は知りませんでした。そして私自身は「少酒」と「多休」とは少々縁遠い生活ですが……。

●「8020（ハチマルニイマル）運動」

80 歳になっても 20 本以上の自分の歯を保とうという、日本医師会などが推進する口腔の健康づくりを象徴する標語として広く知られています。

さて、いろいろな標語を紹介しましたが、実際のところ、それらを常に意識して生活しているかというと、そうでもないのではないのでしょうか。人から教えられた標語は「なるほど」と思っても、時間がたつと忘れてしまいがちです。

そこで私がお勧めしたいのが、「自分だけの標語」をつくることです。自分で考えた言葉だからこそ、日頃から意識しやすくなります。もちろん、一から考えるのが難しければ、どこかで聞いた気に入った標語を組み合わせたり、アレンジしたりしても構いません。

ちなみに、私がいつも意識しているマイ標語は「かきくけこ」です。

「か」は感動、「き」は興味、「く」は工夫、「け」は健康、そして「こ」は好奇心。実は、この標語を教えてくださった先生の「こ」は「恋」でした。

〜〜 2026 年 認定 NPO 法人シーズネット祭り開催のご案内 〜

日頃のサークル活動を、ステージでの実演や写真掲示で皆様にお知らせします。会員同士の交流とともに一般の方にもシーズネットを知っていただく絶好の機会ですので、お誘いあわせのうえ是非ご来場ください！

日時：2026（令和 8）年 9 月 10 日（木）10:30～15:40 場所：札幌エルプラザ 3 階ホール（北 8 西 3）

会費：シーズネット会員、一般市民ともに無料です 申込：8 月 28 日（金）まで

（申込について…サークル参加者はサークルでとりまとめ、他の方は事務局にお電話を）