

こころ豊かに暮らすためのヒント

～わたし流の地域活動～

mako

(2025. 3. 29)



呼吸

(1 分間)



酸素がなければ
人は数分間も
生きられない



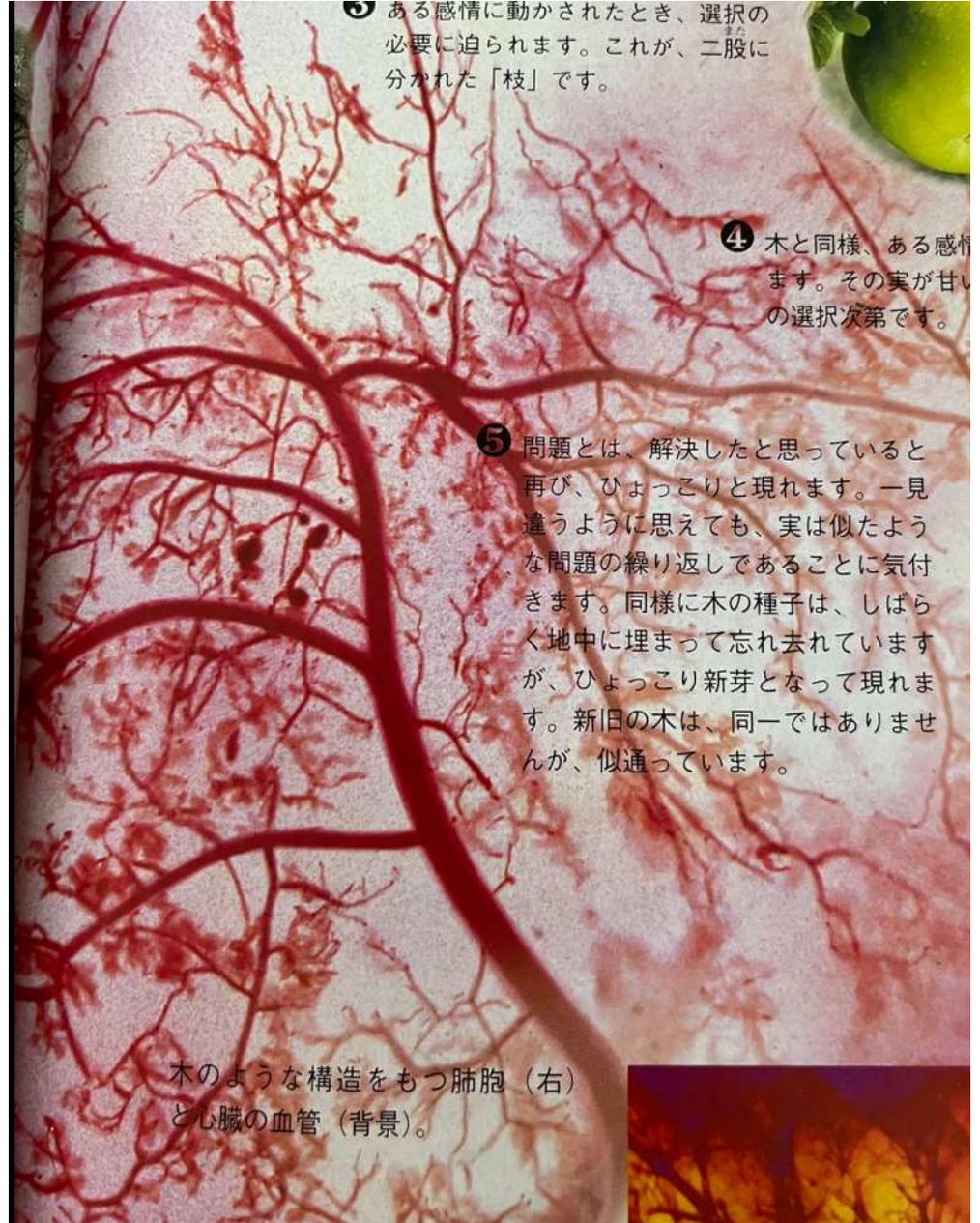
呼吸

||

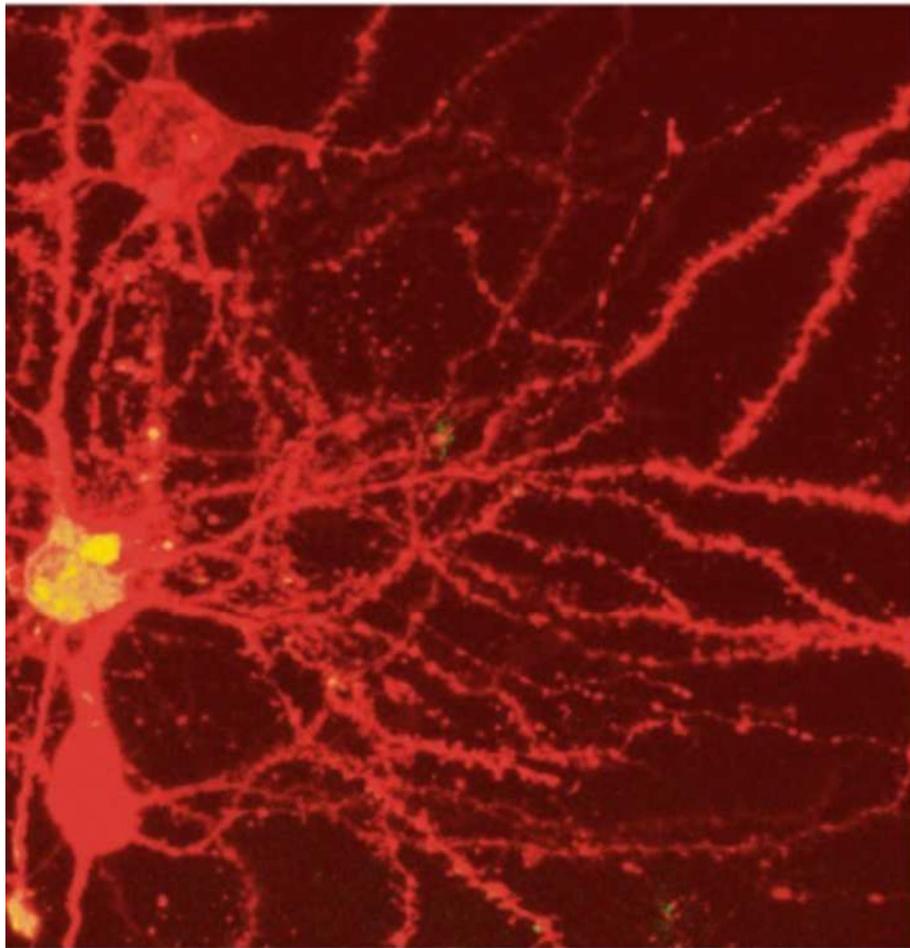
スピリット

息をすること
生きていることを
実感する

樹木が酸素を放出することによって
大気が絶えず新鮮に保たれている

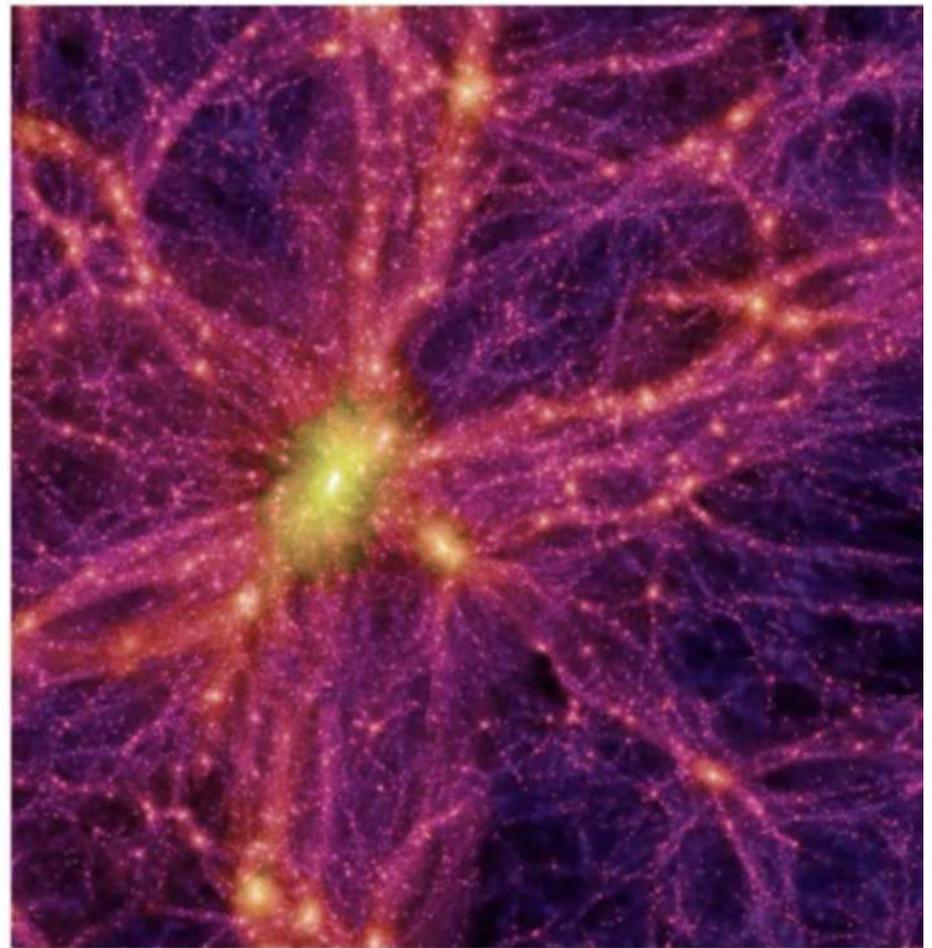


脳 (Brain Cell)



Mark Miller

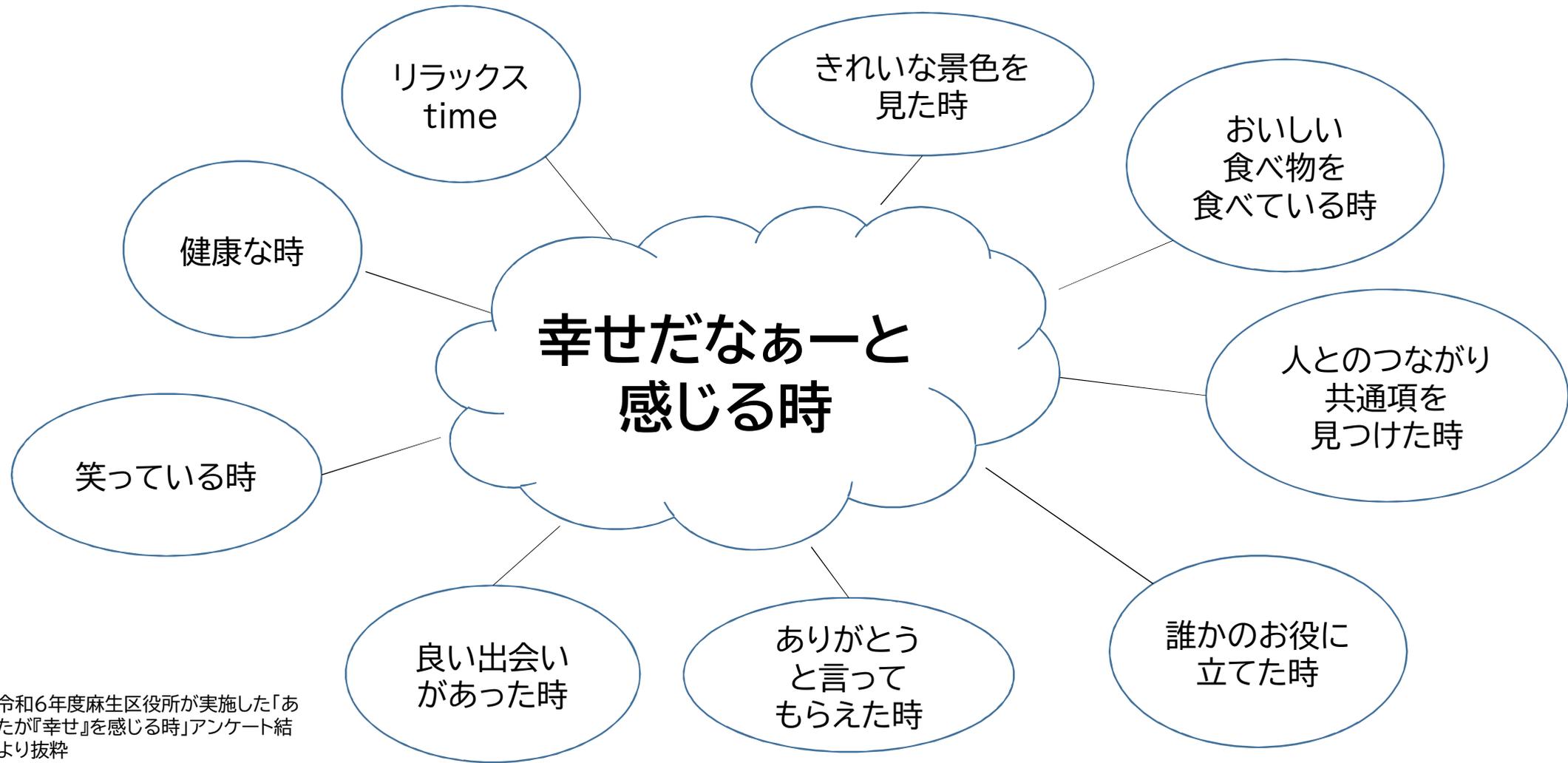
宇宙 (The Universe)



Virgo Consoi

長寿日本一～その先へ～

「あなたが『幸せ』を感じる時」



※令和6年度麻生区役所が実施した「あなたが『幸せ』を感じる時」アンケート結果より抜粋

始まりは「コンプレックス」

思いっきり

ブラックエンジン

だった



共能活動



偶然にも四半世紀前？

新百合ヶ丘駅ができた頃に撮影

(まさかこの地に住むとは思っていなかった！)



理科教室小学校3年生

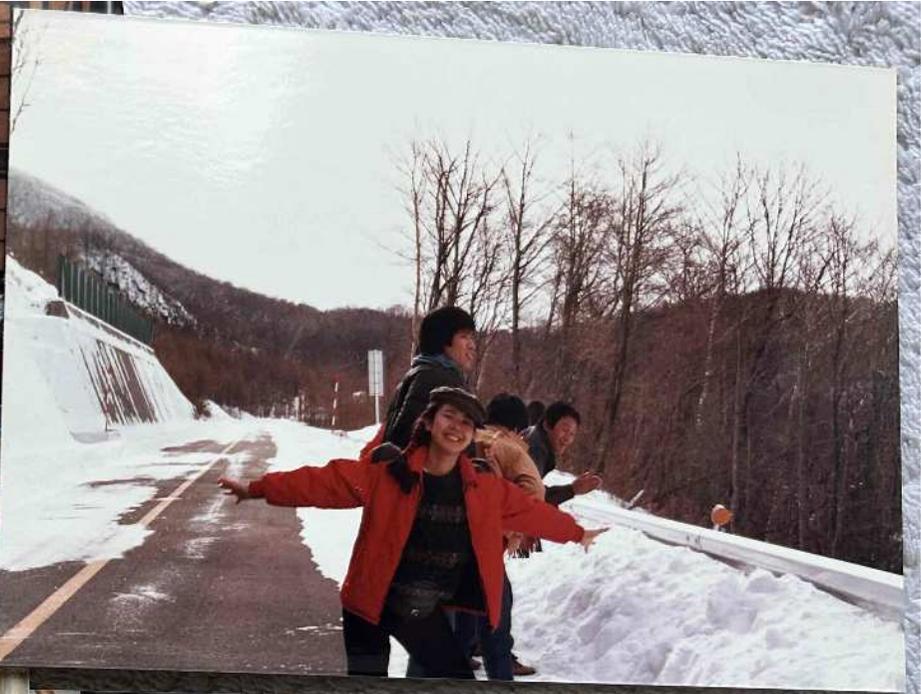


NHK 教育テレビ

(火) 午前 9 : 45 - 10 : 00
(木) 午前 11 : 30 - 11 : 45
(土) 午前 9 : 45 - 10 : 00







THAT'S INFOR-TAINMENT

巨泉の このまゝ いらない!?

決定稿

VOL 57 『老 後』

O A 昭和63年11月20日(日) 21°~22°

V T R 昭和63年11月13日(日) 日本テレビ
Kスタジオ

レポーター

ゲスト

アシスタント

データ室

司会

大橋 巨泉

小倉 智昭

木村 優子

渡部 恒三

樋口 恵子

原 三木

あゆこ

ジャック・レイノルズ

シナリオライター ジェームス

衆議院大議員 元厚生大臣 東京家政大学教授

巨泉 こんばんわ。大橋巨泉です。

優子 木村優子です。

巨泉 世界一の長寿大国ニッポン。右を見ても左を見ても、お年寄りの多いこと。今や人生80年という時代。

優子 私はまだまだ、あと……50年。巨泉さんは……年。

N

○ ついに全体の10人に1人、1割を超えた65歳以上の老人の数。日本はやがてどの国も体験したことのない老人大国へ。

○ 現在、一人暮らしのお年寄り120万人。うち、50万人近くが寝たきりに。

しかも、このうち公の施設で介護されている数はわずか一万七千人だけ!!

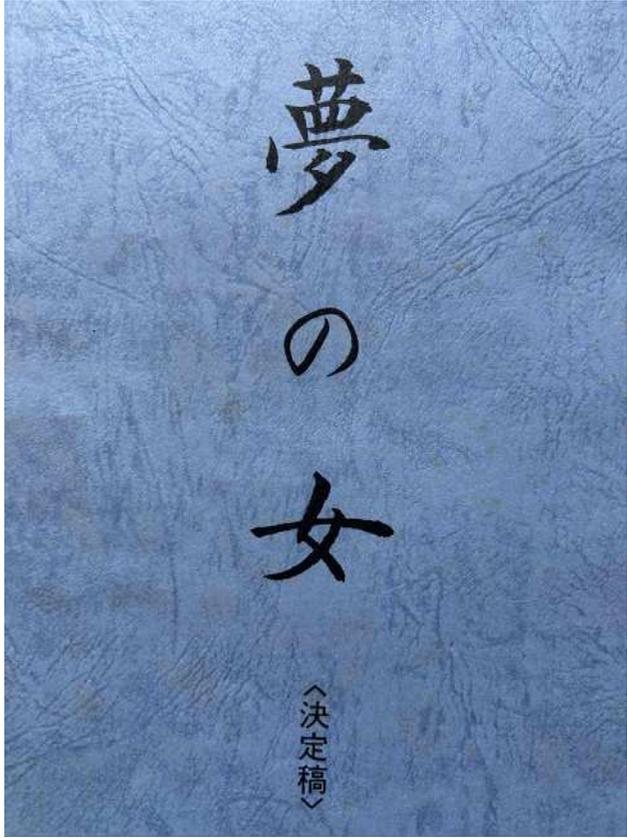
○ 医療費の1/4を占める膨大な薬漬け老人療。

巨泉の このまゝ いらない!?

63年11月13日(日) Kst

収録スケジュール

14:00 ~ 15:00	演出打ち合せ (Kサブ)
	照明セット up
15:00 ~ 15:45	ドライリハーサル
15:45 ~ 16:15	技術打ち合せ (Kサブ)
16:15 ~ 16:45	出演者タミーカメラハスタンバイ
16:45 ~ 17:45	レギュラー
17:45 ~ 18:30	ゲスト 打ち合せ
	スタッフ
18:30 ~ 19:00	夕食
19:00 ~ 19:30	カメラハスタンバイ
19:30 ~ 19:45	衛星チェック 客人
19:45 ~ 20:00	
20:00 ~ 21:30	#057 VTR収録
21:30 ~	終了
	撤収



NHK趣味百科

ベストスキー

【応用編】

教育テレビ

1990年12月7日～1991年3月29日

毎週金曜日 午後9:30～10:00

再放送月曜日 午後3:00～3:30

講師：村里 敏彰

技術指導：松ノ木敏雄



真剣なまな
レッスンを



技能活動

共農活動



風

土

子ども会「焼いも」食べよう 五感をフルに使って楽しもう



黒川 「竹行燈の会」





どんど焼き





令和元年
九月二十九日

汁守神社例大祭

昨年の黒川、はるひ野秋祭り、汁守神社例大祭は台風による天候悪化の為、宵宮例大祭当日にも練り歩きに出られませんでした。今年は天候にも恵まれ盛大に行えましたので、今回はアルバム形式で掲載いたします。

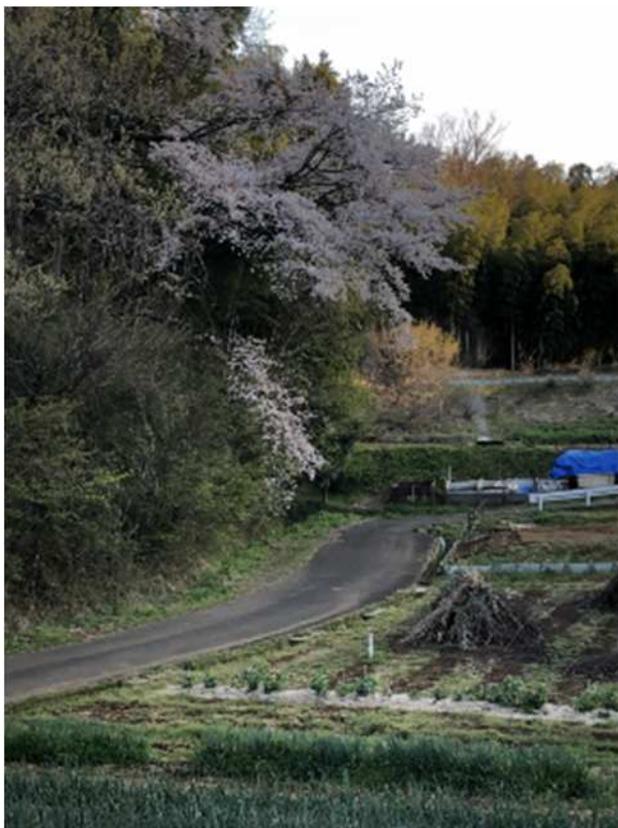


南黒川第2公園、黒川町内会御神酒所



最後の片付けまで
お疲れ様でした！

コロナが騒がれ始めた頃、憧れた黒川の上地区

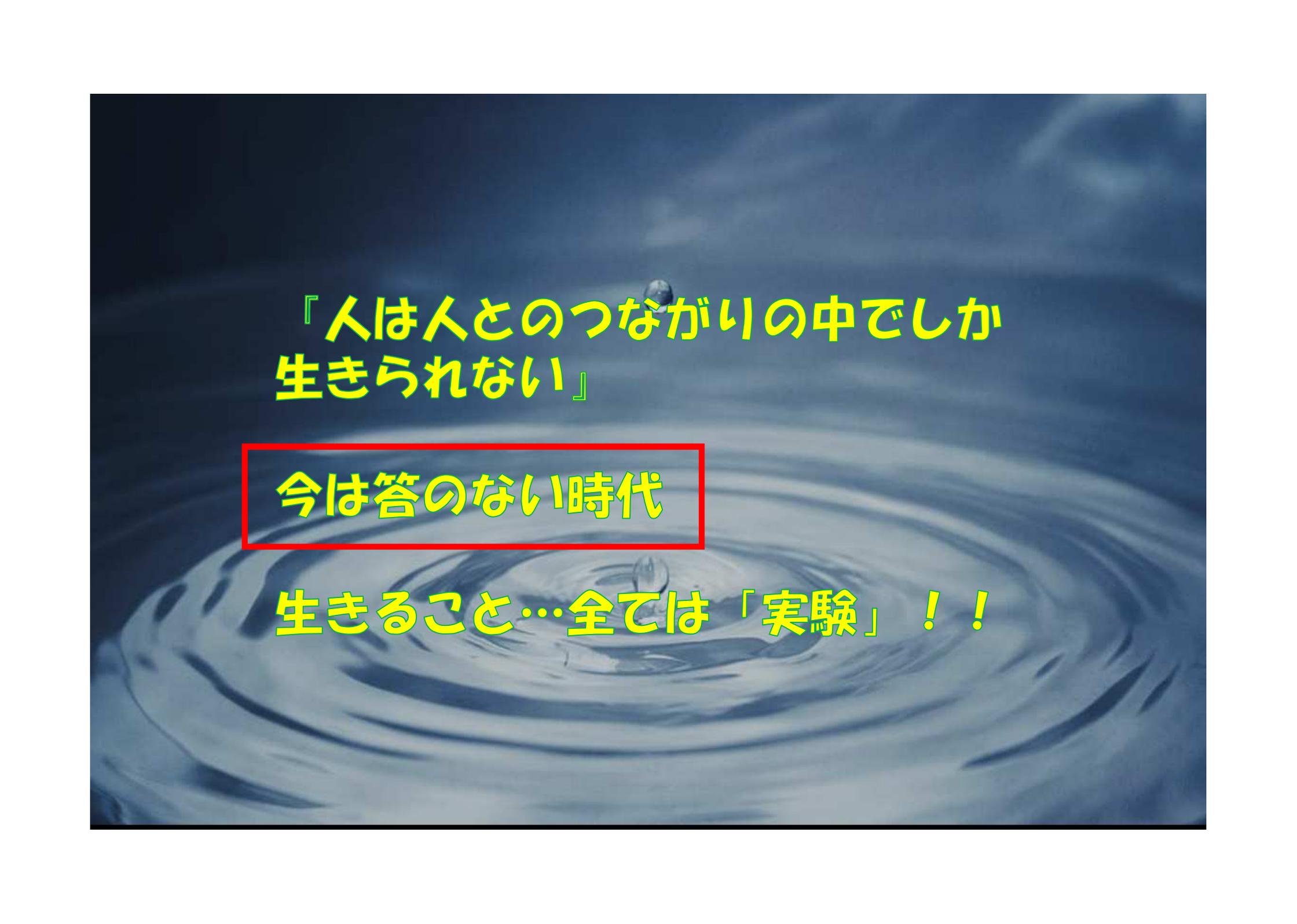


私の師匠



黒川通信 マコの黒川日記





「人は人とのつながりの中でしか
生きられない」

今は答のない時代

生きること…全ては「実験」！！

じねんどう
柿生の『自然堂』

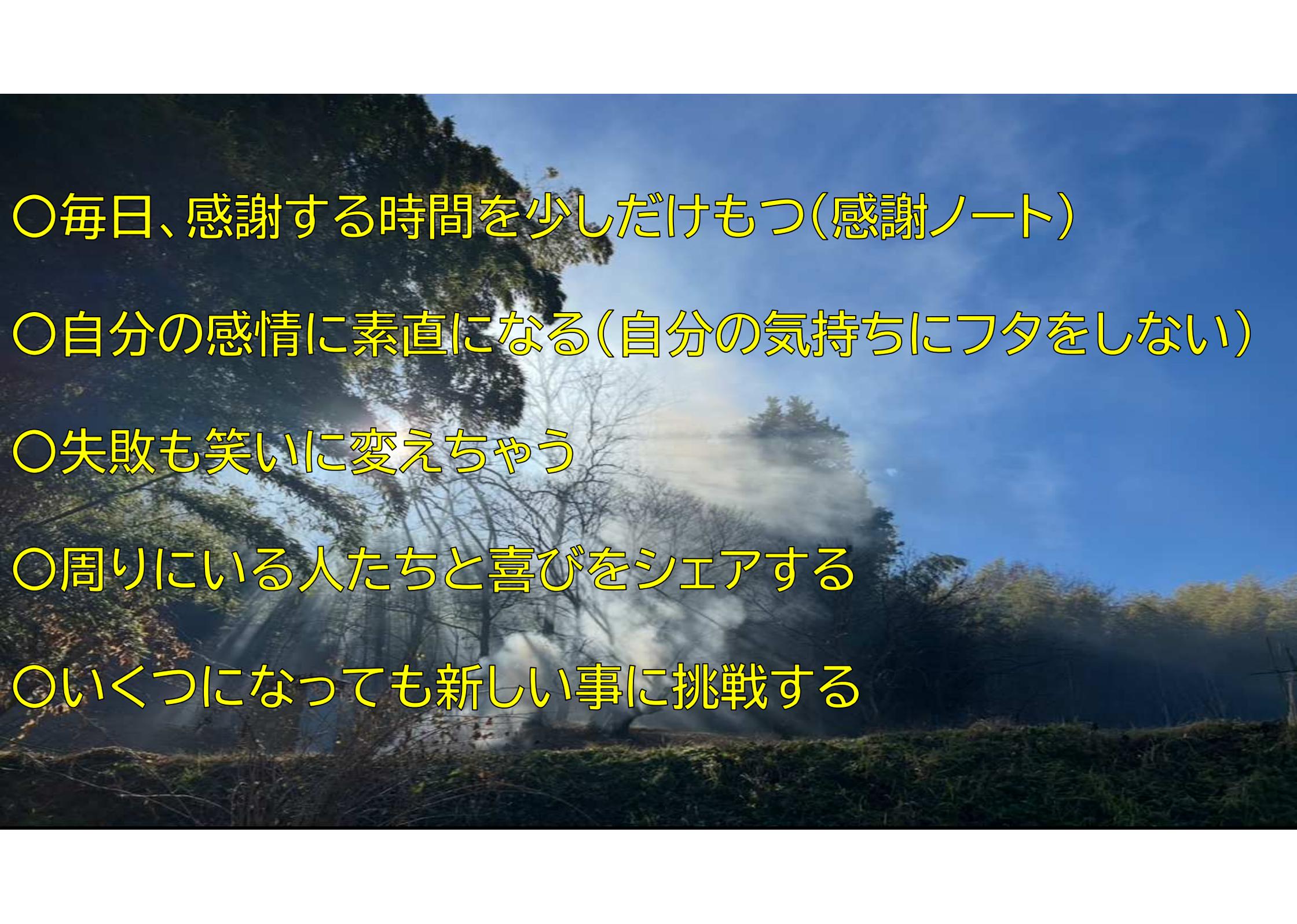


みんな違って、みんないい

“ありのままの自分”を表現して仲間と分かち合う喜び体験

健康のための十か条

- 1 女性グループとの交流、対話と行動を
バトロールは平成年18年から現在は24人
ランニング10人・野菜チームは4人
- 2 朝夕の洗顔とちふれ化粧品乳液と化粧水
顔面に針灸でふっくらと
- 3 早朝のラジオ体操30年間継続中
毎朝ラジオ持参・参加者35名前後
- 4 病院・薬局の薬は種類を少なくし
薬として、ビール又は焼酎を毎晩飲む
- 5 骨と筋肉の増進の食生活
魚・納豆・鮭の骨・野菜、発酵食品等
- 6 家事生活一炊事・洗濯・清掃・清潔に
- 7 正しい歩行と・階段の2段上りを
エスカレーター・エレベータを使用しない
- 8 家庭菜園と草花と花木の手入りと剪定
- 9 百合丘第二公園管理運営を平成18-30年
花壇の整地と花木の剪定・草刈り清掃作業
- 10 第一緑地の作業・山百合の生育と
彼岸花・スイセン・草花他の手入り管理

- 
- 毎日、感謝する時間を少しだけでもつ(感謝ノート)
 - 自分の感情に素直になる(自分の気持ちにフタをしない)
 - 失敗も笑いに変えちゃう
 - 周りにいる人たちと喜びをシェアする
 - いくつになっても新しい事に挑戦する

明確にイメージできることは
全て魔法がかけられる



偶然の「ご縁」「出会い」があったお陰で、
今日はお話させて頂きました。
今「幸せな未来を描くためにできること」

「つながいを育むこと」

地域の素敵なマイスターと、
次の世代をつなげていきたいです。

