

テーマ

健康で百まで生きる

<内容>

はじめに

“早くから発想の転換が求められる”

人生百ハーフタイムがある “前半戦と後半戦”

- (1) 参考：パートランド・ラッセル「幸福論」
- (2) 本当に自分のこころを満たしてくれるもの
- (3) 参考：二人三脚・介護活動 “楽しい思い出”
- (4) “シンプルライフ” 「ロハスの発想」 “よく歩く”
- (5) 若者（次世代）の力になれるのでは
- (6) “快樂順応” & 「人生目標」

<参考>人生のチェックリスト 項目1～73まで

<参考>ライフサイクル情報

「拠り所」をつくろう

- ・「今までの人生でよかったこと」リストをつくろう
- ・「過去のトキメキ」リストをつくろう
- ・「退職後のライフワーク実績」をつくろう
- ・「頂いたうれしいことば」リストをつくろう
- ・「日誌」「今年の抱負」「健康管理・体力強化・免疫力アップ実績」

令和元年11月12日（火）

午後1時30分～3時

講師：吉野誠

ブレーションリンク代表

会場 西宮市立公民館 講堂