1. **ゆうがさん、皆さんに感謝**

特別例会を開いてくれたこと

人生は出会いから始まるというが　それをどう生かすか

**１）近況**

帰郷理由　先が短かくなった。

3つの目的で参加した　①駆け込みサロンの仲間、②諏訪の仲間、③松本の仲間に会う

　坂本家庭事情　先ずはよい話から　娘と3人暮らし

　長男　神戸市で大学の教授　孫娘

　　嬉しくない話　家内　認知症週2回デーサービス　同じものを買ってしまう　しかし他人に迷惑を掛けないので安心

**２）パソコン教室**２教室、月４回

①南浦和公民館パソコンサークル、上手く行かない時は共通画面で見てもらう

山田先生の事パソコンに詳しい、パソコンが好き　画面共有

「スマトフォンを探すアプリ」

私には２人の先生がいる　①ゆうが先生　②山田先生

1. 善前公民館サークル

　会長３年間この四月でバトンタッチした、

私はパソコン人生　メール、ブログ、ユーチューブ、ゲームなど１日４～５時間

**３）男性料理教室　月１回**男性のみ　家内との関係で家では私が中心

家庭の料理　レシピ　２０種類

もも肉のゴボウ煮つけ、　ビーフシチュウ、　手羽先の大豆煮つけ、

　チキンチャーハン、　ナス、トマト、ズッキーニ炒め、　長芋の醤油漬け

**４）いずれ老人脳**

（私の友達が本を紹介　「８０歳でも脳が老化しない人がやっていること」）

老人脳　（老化した脳を老人脳という）５つの機能が低下する

1. やる気脳　集中力
2. 記憶脳　海馬
3. 客観、抑制脳　感情が抑えられない
4. 共感脳　人の話を聞かない

➄．聴覚脳　耳が遠くなる

老化を防ぐ対策

対策　趣味５つ以上　やること５つ

私の場合　家庭サービス、地域活動（自治会集会所）　公民館サークル、パソコン活動

●NG の言葉を使わない　歳を取った、あー疲れた、もう嫌になる、そんな事出来るわけない、面倒だ、

まじめな人は老化しやすい

**５）もし１週間後に死ぬとしたら何をしたいですか？**

詩人なら詩を作る、小説家　音楽家　私（坂本）は凡人だから　会いたい人に会う［１０人］　うまいものを食べる　　喋りまくる

駆け込みサロンの人に聞いてみた

Aさん　あと３年水泳を続けたい、家内と海外旅行（アジア）

Bさん　（生活にトラブルを抱えているので）①静かに、ゆっくり過ごしたい,②美味しものを食べたい

Cさん　まだ旅行をしていない県（愛媛、宮崎、鹿児島、沖縄）を旅行したい

Dさん　埼玉の姉［８９歳、９７歳］に会いたい

Eさん　美味しいお茶を点て飲みながら、私の生きてきた人生を振り返るそんな一日にしたい

Fさん　家族に感謝するには何をしたらよいか改めて考えたい

Gさん　一番やりたいことはここでは言わない、オクラの整理をしたい

Hさん　（毎日が忙しいので）考えられない

最後に何と言って死ぬか　ほとんどの人⇒ありがとう、幸せだった

私⇒ああ面白かった

（人間はその言葉に目標をもって努力する）

（化石人、茅野、白狐、すわココ、オリヒメ、まあこ　小口、　林見加代（ドラミちゃん）　菊池啓敏）