

# 健康長寿への心構えを学ぶ

京都市主催の「健康づくり講演会」



京都市主催（本会共催）の平成29年度京都市国民健康保険「健康づくり講演会～『健康長寿のまち・京都』をめざして～」が1月23日、京都市左京区のロームシアター京都で開かれた。約400人の市民が参加し、健康寿命への心構えを学んだ。

京都市の門川大作市長が「京都市で平成29年度中に100歳になられた方は400人を超えています。長寿社会がまねなものではない世の中になりましたが、同時に大事なことは健康で過ごすことです。京都市では健康寿命の延伸を願ってさまざまな取り組み



田村氏

をしています。本日の講師お二人の方のお話を聞いていただき、心もからだも健康になっていただきたい」と挨拶した。

この後、講演会に移り第1部では、京料理「萬重」の若主人で京都料理芽生会会長でもある田村圭吾氏が「京の食文化 和食で健康づくり」と題して講演。ユネスコ無形文化遺産に登録され長寿国日本を支えてきた和食だが、田村氏は「食料自

給率が低下しているにもかかわらず食べ物を大量廃棄するなど日本人は和食という食文化を忘れ始めているのではないかと指摘。「京都市内の小学校などで食育指導を続けていますが、和食を通して健康や先人たちが培ってきた知恵を再認識し、次の世代に伝えていきたい」と語った。

第2部は鳴虎報恩寺住職で京都市保護司会連絡協議会副会長の大橋憲宏氏が「こころ豊かに」と題して講演した。

「悩み多き時代なんでしょうか、自分の思うとおりにならないとすぐ怒る人が増えてきた感じがします。こ



大橋氏

ころの健康とは、自分の感情に気づいて表現でき、状況に応じて適切に考え現実的な問題解決ができることです」と、保護司としての経験も披露。「こころの中の栄養がなくなると人を攻撃しやすくなります。こころを開き、ごく当たり前のことに感謝できるよう、こころの栄養補給に努めてください」と訴えた。