

脳の活性維持—再考

元石川寿囲碁同好会の松田礼治氏が、平成18年6月の碁楽連だより179号に「高齢社会と脳の活性維持（頭の体操）」という題名で投稿しています。その中で興味あることとして、脳の活性維持には、囲碁を打つことはもちろん、次のような活動を奨励していることです。それを引用しながら短く解説します。

・ 沢山のサークルに参加

高齢者はコミュニティがせまくなります。趣味の会、勉強会、ボランティア等、極力多くのサークルに参加すべきでしょう。囲碁に限定しても碁楽連は勿論、同窓会、同期会、OB会、自治会等の碁会があります。色んなサークルに参加すればマンネリにならず新しい刺激を受けます。

——> 人との出会い、接触、会話は、新しいことを学び、深く考える機会になるということでしょう。「今日は何人の人に会って会話したか」を振り返ってみるのはどうでしょうか。「今日は誰とも会わなかった」ということが亡くなった父親の日記にありました。〔成田〕

・ ボランティア活動

環境、安全、福祉・介護、情報処理等の分野で多数のボランティアが求められています。超高齢社会は高齢者の社会貢献なくしては成り立ちません。自身の能力を活かしましょう。社会に尽くす事は必ず自身に戻ってきます。——> これまでの経験や技能、知識を社会に活かすことです。若い人に比べて、高齢者は目に見えぬ宝のような財産を持っています。それを活かさない手はありません。人に喜ばれることは幸いなことです。〔成田〕



石川同好会の松田礼治氏

・ 都心に出る

電車に乗って都心に出れば数千歩は歩きます、健康にも役立ちます。中吊り広告、活気にみちた街の様子を見ることにより刺激を受け頭が活性化します。さ

らに講演会、美術館等へ足を伸ばせば言う事なしでしょう。

ー>「多摩川を渡ってちよいと上京してくるか、、、」という気分ででかけるのです。電車の中、人混みの中でおやっというものを見付けるのは楽しいものです。歩いていると、「おかしいな？どうして横文字がこうも多いのか？」こんな素朴な疑問を持つことです。〔成田〕

・放送大学をかけっ放しにする

自動車に乗る時は放送大学（FM77.1MHz）をかけておく。文学、歴史、哲学等の教養科目はテキストなしでラジオを聴くだけで充分勉強になります。

ー>放送大学は、放送による通信制大学・大学院です。国設による私立大学というのも面白い点です。ラジオを聞きながら無料なのに、授業料を払った気分で聞き流せるのはいいものです。耳学からの知識は意外と定着するものです。〔成田〕

・数学、プログラム作成はバロメーター

数学とかコンピュータープログラムをやってみるのもよいでしょう。元編集長の小池さんが「数学教えます」と暮老連ニュースに掲載されていました。私もスイス方式進捗管理プログラム、詰碁作成プログラム、HP 等を作成しています。数学、プログラム作成等は頭の活性化、思考の正確さのバロメーターになります。是非試してみませんか。

ー>先日、大和田小の囲碁教室の5年生が三平方の定理を黒板に誇らしげに書いていました。中学まで数学が得意だったが、高校で苦手になってしまった人はいませんか？サイトづくりでプログラミングを行う場合は、数学について考えなくて大丈夫です。データベースからデータを検索し、それを画面に表示させるプログラムとか、ログイン機能や掲示板の作成には数学が用いられません。〔成田〕

私が会長になったとき、駅前の喫茶店ルノアールで松田礼治氏とお会いし、会長職のうんちくを伺いました。松田氏は現在、老人ホームに入っておられると伺っています。ご健勝を祈っております。

（大和田囲碁同好会 成田 滋）

令和3年10月22日 記