

「健康寿命」を伸ばしていつまでも、いきいき、元気！)

健康寿命とは…

日常生活に制限なく、健康的に生活できる期間のこと。

平成28(2016)年版高齢社会白書によると

平成25(2013)年の健康寿命の実績は、男性71.19歳、女性74.21歳。  
平均寿命との差は男性約9歳、女性約12歳。  
男女とも10年ほどの介護を必要とする期間があるという結果になっています

健康寿命を伸ばす4つのキーワード  
～テクテク カミカミ ニコニコ ドキドキ～

①テクテク歩きましょう!  
・2日に1回30分、人と話ができるペースから

②カミカミしましょう!  
・腹八分目でもバラ  
ンスよく栄養たっぷ  
り、よく噛んで

③ニコニコしましょう!  
・笑いは「副作用のない薬」免疫力もアップします

④ドキドキ・ワクワクしましょう!  
・したい、行きたい、会いたい、で、脳を元気に



自民党

練馬区議会議員 第五十九代議長 副幹事長・監査委  
せきぎ ぐわいめん だいごしだいぎじょう ふくかんじじょう・げんさいい

**練馬区議會議員 第五十九代議長 副幹事長・監査委員**

## 議會運營委員會 委員

## 区民生活委員会 委員

## 総合・災害対策等特別委員会 委員

## 民生委員推薦会、土地開発公社評議員会

ご相談は… 関口かずお 事務所

〒176-0021 練馬区貫井 3-53-8

Tel / Fax : 3998-1752 HP : <http://www.k-sekiuchi.jp/>

# 『出たい人』より『出したい人』

おかげさまで、今年私は、議員生活二十五年を迎えた。節目の年、よくおもいだすのは、初めて選挙に出馬したときの、様々なことだ。そのころ私は、父の代からの自動車整備業を営んでいて、議員になる、などということは、まったく考えたこともなかつた。それが、それまで支援していた議員に代わる人間を擁立し、次の選挙を戦わなくてはならなくなつた、地元の方々の話の中で、様々な理由から、私の名前が出てきたというのだ。出馬するよう説得にやつてくる、地元の人たちの「お前にやつてほしい」という、真剣な気持ちに、押しつぶされそうになりながら、大変に悩んだあげく、私の足は、いつのまにか、奈良・薬師寺へと向かつていた。

高田好胤猊下は、いつものように迎えてくださつたが、なぜ私がやつてきたのか、まったく訊ねない。三日ほど経つたころ、ようやく私がことの顛末とともに「どうしたらよいか、分かりません」と告げると好胤猊下は、ただ一言。

「関口、アホになれや」

この一言と、薬師如来さん、日光さん、月光さんのお顔を見て私はようやく、支えると言つてくられる人たちの気持ちに応えること、ただそれだけのために生きる、アホになろうと決心したのである。以来これまで、アホであること自覚し、アホだからこそ様々に人に訊ね、教えを乞い、アホなりに考える議員生活だったとおもう。日本の政治史に、大きな足跡を残した女性政治家のひとりである市川房枝氏の言葉に、「出たい人より、出したい人」というのがある。私の思想信条としては、市川氏とそれに続く方たちとは相容れない部分も多いが、この言葉については、言い得て妙というか、自分が議員になつた経緯は、まさにこの言葉のようであつたと、おもう。「出たい人」ではなかつた私が、「出したい人」とおもつてくれた人たちに支えられて、選挙を戦い議員となり、糺余曲折はありつつも、三十五年、議員として、仕事をする立場を与えていただけている。本当に、おかげさま、とおもわずにはいられない、人生である。

ところで、先般の都知事選では、この言葉の奥深さと難しさとを、改めておもうことになつた。他に先駆けて出馬を表明した小池氏は、その時点では「出たい人」、であった。それに対し、自民党も他党も、「出したい人」を選んだ、と言つた。しかし、「誰にとつて出したい人」なのか、「何のために出したい人」なのかが、不透明であつたと、おもう。そういうふうするうちに、本気で都政に向かおうとする小池氏の姿勢と明快な発言が有権者の心を動かし、彼女は「出たい人」から「出したい人」、そして「なつてほしい人」になつていつたのだと、おもう。そんな「うねり」を感じさせる結果であつた。

好胤猊下の説法を読み返し、これからもアホであり続けねば、と、気持ちを引き締める、そんな秋の夜である。