



長い人生を美しく豊かに生きる心得を説く戸倉蓉子さん

## 人生を美しく豊かに8つの心得

戸倉蓉子さん

中央公民館（佐藤豊館長）主催「ことぶき大学」の2月本講座は21日に開かれ、戸倉蓉

子さん（ドムス・デザイン代表、一級建築士、イタリア政府認定インテリアデザイナー、看護師）が、「長い人生を美しく豊かに生きる秘訣」をテーマに講話

戸倉さんは本講座で○脳と身体のおはなし○人生の幸福度は何によつて変わるのか○生き方が楽になる考え方とは○長い人生を美しく豊かに生きる8つの心得）一を熱く語つた。

同本講座は23日に既

報済みだが、行数の関係で8つの心得を記すことが出来なかつたので本日列記する。 ◇長い人生を美しく豊かに生きるための8つの心得（8力条）

▽第1条「健康でい

る」☆良く噛（か）ん

で食べる。唾液、酸素

▽第4条「自立してい

る」☆人に頼らない☆歳だからを言わない

▽第5条「徹底、前向き」☆前向きスイッチに切り替える

▽第6条「学びを忘れ

ない」☆新聞、本を読む☆新しいものに興味

▽第7条「社会に貢献する」☆ボランティア活動☆誰でも誰かに必要な活動をすることが大事

▽第8条「お洒落を忘れない」☆お洒落をすると元気になれる☆会話のきっかけ

▽第9条「社会に貢献する」☆ボランティア活動☆誰でも誰かに必要な活動をすることが大事

▽第10条「社会に貢献する」☆ボランティア活動☆誰でも誰かに必要な活動をすることが大事