



令和8年3月
第254号

かけはし

ケアハウスあじさい園



URL: <http://www.ajisaien.or.jp/>

ラジオパーソナリティー・フリーアナウンサー三代澤康司（みよさわやすし）さんの「しゃべれば元氣雑談健康法」を学びました。テレビと違ってラジオはずっとしゃべり続け、番組を終えたらますます元氣になるらしく、浜村淳さんも同じことを言われたそうです。

とのりとのりない雑談は人間関係を深め、人と人との距離を縮めます。いい雑談は楽しくなり会話がはずみます、その時大事なことは人の話を聞くことです。悪い雑談とは、深入りすること、一方的に話すことです。不確かなことを確かのように話すこと、ウワサやうその話は広がってしまうので気をつけましょう。三代澤氏は、雑談のための準備として、アウトプットのためのねたをインプットすること、新聞やラジオから、好奇心を持ちいろいろな人の話を聞かれているそうです。

受け答えのコツであるあいづちは「えーそうなん」「うっそー」「そんなアホな」「知らなかったー」。この言葉をタイミングよく言うと、相手も乗ってきて話がはずみ、しまいは「あなたとしゃべれて楽しかった」と喜んでくれます。また、その会話の中には大事な情報もたくさんあります。「幸せやわー」「おもしろいわー」「ものしりやねー」と、新たなコミュニケーションもそこに生まれます。

久しぶりの同窓会でひとり暮らし（理由はさまざま）の65歳の同級生が三代澤氏に声をかけてくれました。「ひとり暮らしの高齢者のためにドンドンラジオでしゃべってくれ。お前を頼りに生きていく」と、おっしゃったそうです。

ラジオはコミュニケーションが双方向で、アナウンサーとラジオの向こうのリリスナーが近い存在であることをあらためて再確認され、とても嬉しかったそうです。ラジオの向こうから「えーそうなん」「うっそー」「そんなアホな」「知らなかったー」と、聞こえてきそうで楽しく、これからもお互いの脳の活性化のためしゃべり続けていきます。と、ますますがんばるエネルギーをいただきました。

最後に、アナウンサーとして休憩時間にされているお口の体操を紹介くださいました。皆様も大きく口をあけて、大きな声でためして下さい。

「イウイウイウイウ、イウイウイウイウ」
「エオエオエオエオ、エオエオエオエオ」

3月行事予定

- 8(日) いどばた会
- 13(金) 訪問理美容
- 26(木) 食事会



2月3日(火) 豆まき

「鬼は外!」「福は内!」と 元氣よく豆をまき、皆さんの邪氣と、感染症ウイルスを払いました。

お誕生日おめでとうございます

A 様
(79歳)

