



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、番組を終えたらまず元気になるらしく、浜村淳さんも同じことを言われたそうです。

とりとめのない雑談は人間関係を深め、人と人の距離を縮めます。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なように話すこと、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ネタをインプットすること、新聞やラジオから、好奇心を持ちいろんな人の話を聞かれています。

受け答えのコツであるあいづちは「えーそつなん」「うっそー」「そんなアホな」「知らなかった」。この言葉をタイミングよく言うと、相手も乗ってきて話はずみ、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の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「えーそんなん」「うっそー」「そんなアホな」「知らなかった」と、聞こえてきそつで楽しく、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ご紹介します。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、エアエオエオエオ」

## ♡ スイートバレンタイン ♡

お誕生日会では、栄養士の手作りケーキが大人気です！  
2月はバレンタインにちなんで、チョコケーキ、スフレチーズケーキ オレンジムースから、好きなお菓子を選んでいただきました。



### ◎外出について

予定が決まりましたら、相談員までご連絡下さい。  
(お風呂や準備などの都合上、原則5日前まで)  
外出可能時間帯：10：00～16：00

### ◎面会について

午前 10：00～11：00の30分毎 30分間  
午後 14：00～16：30の30分毎 30分間  
・マスク着用にて消毒と検温の上、玄関ホールでの面会となります。電話予約にて承ります。  
※感染症の状況などで、中止となる場合があります。  
ご理解ご協力をお願いいたします。

### 3月 行事予定

- 3/3(火) ひなまつり会
- 3/9(月) 喫茶 訪問美容
- 3/18(水) 防火訓練(日中想定)
- 3/23(月) 喫茶
- 3/20(金) 訪問美容
- 3/25(水) 防災訓練(土砂崩れ)
- 3/29(日) 誕生日会