

○今治年金事務所内
毎月第3水曜日を閉鎖いたします。

○宇和島年金事務所内
毎月第4水曜日を閉鎖いたします。

※松山西年金事務所内は平成28年9月30日をもちまして完全閉鎖しております。
※開設時間（08:30～12:15、13:00～17:15）に変更はございません。

各種ご申請につきましては、すべて郵送でのお手続きが可能となっておりますので、ぜひご利用ください。

季節の健康情報

時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h30/310101002>

ドクターすなみの脳のおはなし

第131回 BUCKET LIST

BUCKET LISTとは死ぬまでにしたいことのリスト
バケツを蹴る、kick the bucketとは首を吊ることを意味します。首を吊るとき、首に縄をかけ、台の上に立ち、その台（バケツ）を蹴ります。ここから来ている言葉で、私は“The Bucket List”「最高の人生の見つけ方」2007年の映画で知りました。Jack NicolsonとMorgan Freemanの2人が主演です。
before kicking the bucket（死ぬ前）に余命6か月を宣告された大金持ちだけれど孤独なエドワード（ジャック・ニコルソン）と、進学の夢を諦めて整備工になり、45年間家族の為に真面目に働いてきたカーター（モーガン・フリーマン）が、人生最後にやりたいことリスト BUCKET LIST を作り、病院を抜け出して二人で冒険に出るお話です。

彼らの BUCKET LIST は、

1. Witness something truly majestic 壮麗な景色を見る
 2. Help a complete stranger for a common good 見ず知らずの人に親切にする
 3. Laugh till I cry 泣くほど笑う
 4. Drive a Shelby Mustang シェルビー・マスタングを運転する
 5. Kiss the most beautiful girl in the world 世界一の美女にキスをする
 6. Get a tattoo タトゥーを入れる
 7. Skydiving スカイダイビング
 8. Sit on the Great Egyptian Pyramids ピラミッドの上に座る
 9. Go on a Safari (previously “Hunt the big cat”) サファリへ行く（もともとは”ライオン狩り”だった）
 10. Drive a motorcycle on the Great Wall of China 万里の長城をバイクで走る
 11. Visit the Taj Mahal タージ・マハルへ行く
 12. Get back in touch 連絡をとりあう仲に戻る
- 以上でした。

この映画を見た10年前に私が書いた BUCKET LIST は、

- 1) パーティを開いて知り合いをたくさん招待する
- 2) 母に毎年プレゼントをし、いつもありがとうと言う
- 3) 小説を書き出版する
- 4) オペラを生で鑑賞する
- 5) 小金を寄付する
- 6) 釣りに行って、バーベキューをする
- 7) 何か料理を作れるようになる
- 8) 講演会を続け、松山市内の公民館を制覇する

- 9) 妻と共通の趣味を作る
- 10) 道後の旅館・ホテルの温泉を制覇する

10年経って、この中でできたことは

- 1) 我が家でパーティは何度か開きました。最大47名をお呼びしたこともありました。多くの友人とおしゃべりすることは楽しく、脳のいろいろな箇所を活性化します。
 - 2) 母へのプレゼントは続けていますが、毎回ありがとうとは言えてないように思います。手紙をとときどき書いています。
 - 3) フィクションは難しい。小説家の独創性には脱帽です。
 - 4) オペラの鑑賞は昨年かないました。愛媛県民オペラを来年も鑑賞したいと思いません。
 - 5) 小金を寄付しました。個人情報ですので詳細は発表しません。
 - 6) 釣りやバーベキュー、そんなに難しいことじゃないのに、できていません。
 - 7) 結局、インスタントラーメンしか作れません。
 - 8) 公民館での認知症・脳卒中の講演は続けています。どこへでも行きますので連絡待っています。
 - 9) 妻と共通の趣味は未だに見つかりません。今年結婚41年になります。
 - 10) 道後の温泉は21箇所制覇しました。残りは宿泊しないと入れないので難しいかな。
- 考えるだけで楽しいです。脳が活性化すること間違いありません。
さて、みなさんのBUCKET LISTは？

脳神経外科医 角南 典生 (すなみ のりお)

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください。
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

Salud (サルー) とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です
同僚や友人ご家族に「Salud!えひめ」をぜひご紹介ください。

全国健康保険協会 (協会けんぽ) 愛媛支部
〒790-8546 松山市千舟町4-6-3 アヴァンサ千舟 1階
TEL 089-947-2100 (代表)
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do
※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。