



季節の風景
箱根「山のホテル」

東朋会ミニ通信

発行者 香川 修司
連絡先 事務局 加藤 光義
04677330515
小倉進・三井所 信夫
編集者 島津 晃

第62回

東朋会理事会

5月15日(木)

【報告事項】

- (1) 会員情報(5/14現在)
会員数 448名
- (2) 地域行事計画・報告
・京浜OB会「お花見の集い」
4月7日(月)
・寒川OB会「お花見の集い」
4月5日(土)
(共に第2面に掲載)
- (3) 第2回AED講習・消火・避難訓練計画5月20日(火)
- (4) 第8回芸能大会準備状況(第2面に実施状況掲載)

【議事】

- (1) クラブハウス防災計画
「防災委員会(仮)」を作
つて検討を考慮
- (2) 2014年度総会・懇親会
基本計画
10月2日(木) 横浜桜木町
駅前「ブリーズベイホテル」
を予定
- (3) クラブハウス建設関連状況
寒川は地価の上昇はなく、

引き続き検討

- (4) 東洋通信機のタイムカプセル(*1)の取り扱い
3社の了解と評議委員会
への提案
- (5) 移動無線「OBの集い」への
支援状況
会員拡大活動の一貫として
案内の通信費を検討
- (6) ミニ通5月号の発行計画
とホームページ更新

【トイホーライフ(福祉事業)】

- (1) 労金職員による
「相続・資金運用セミナー」
「友の会」「優遇金利」につい
てパンフレットにて説明

(*1)タイムカプセル

50工場玄関横に完成した「50周年記念碑」の隣にあるタイムカプセルは、1990年3月に埋設され、創立100周年時(2038年)に開けられる予定でした。

会員情報

5月14日現在 448名

傘寿 長寿のお祝い

- 城所 忠治氏(6/12)
- 一ノ沢 久氏(6/24)
- 廣澤 弘光氏(7/28)

お礼状、届きました 傘寿 安東一郎 様 「晩春」

東朋会の役員・会員の皆様へ
桜も葉桜となり早緑も目増しに萌え初めへと向かっています。
この度は小生の傘寿へのお祝いを戴き有難くお受け致しました。
早いもので東洋通信機を卒業し二十年たつてしまいました。
省みずと高度成長とともによき時代を会社員として過すことができ
幸いであつたと思つております。東洋通信機解体のころは世の中は大きく変
わり少子高齢化が進んだ昨今又これらを考えますと良き時代という
思いが強くなります。
成長戦略が声高に言われていますがどのような未来を描いているのか
いまひと明らかではありません。
小生は仕事を全くなされてから自分なりの新しい分野の課題をつくりたいが
問題があります。しかし在のせいで躊躇し進みません。健康は多少の
東朋会の活動に参加できればいいのですが現状では無理になってしまいまし
た。ミニ通信は毎回楽しく読んでいます。
役員事務局の方々のご努力を感謝しております。
東朋会の益々の発展を心より願っております。

安東 一郎



季節雑感 助けるか助けられるかAED講習 理事長 香川 修司

1年で最も過ごしやすく、草木の花が次々と咲き、青葉若葉の輝きは、目に鮮やかで、命の息吹を感じる季節です。ただ、温暖化のせい、真夏日が出るなど気温の乱高下は激しく、10度以上も違い、こまめな体調管理が必要です。高齢社会で、身近に命のリスクも多く、助ける方か、助けられる方になるかは別として、「AED」の使い方を知らうと講習会を開催、5月2回目で受講者は50人を越えました。3月に救命パンフも全員に配布、タイミングよくNHKのキャンペーンも始まりました。

異次元の金融緩和によるアベノミクスが始まってから1年が経とうとしています。経済界で、株価は今15,000円を割込み、輸出産業の業績は回復しても、貿易収支の赤字が拡大、経常収支もこの30年で最も少ない7,899億円、第2の矢の公共投資など財政出動で、国の借金は1,000兆円を超えてしまいました。景気回復と、雇用の回復、消費の回復を描いているのが、アベノミクスですが、消費税増税の後に何が起こるのか、筋書き通り景気はよくなるのか、分水嶺が近づいていると考えます。又、戦後の平和主義を変え、自ら関係を悪化させている、近隣諸国と争いを武力のバランスで解決しようとしています。戦後70年シニアライフの平和と生活の確保を願い、「新年度事業活動方針」の話し合いを始めます。

人生ラスト10年
荒井 副理事長

健康寿命は、平均寿命から寝たきりなど自立した生活が出来ない期間を差し引いたもので、何歳まで自分のことは自分で出来る生活を送れるか！という指標になります。

例えば80歳まで生きてとして、介護に3年、入院に3年を要した場合には健康寿命は74歳となります。数字上の平均寿命が伸びてもQOL(生活の質)が低ければ充実した人生とは言えず、健康寿命を伸ばす事の方も重要です。

日本人の健康寿命
厚生労働省発表の健康寿命は

男性が70・42歳
女性が73・62歳

と平均寿命より、男性は約9年、女性が約12年短く、医療や要介護で自立した人生を送れない期間であります。女性の方が男性よりも3年も長くなっているのは、女性の方が骨粗鬆症や認知症にかかりやすいのが原因の一

つとして考えられています。
人生ラスト10年
問題に取り組み

- 人生ラスト10年問題は
- ① 歩けなくなる
 - ② 食べられなくなる
 - ③ 認知症になる
- 事があげられ多くの方々を見てみると、歩けなくなる、食べられなくなると順を追って認知症になる人が多くいます。

この3つの節目対策にはウォーキングが有効です。
ウォーキングは健康
寿命を伸ばし自分も
家族も幸せ!

人の筋肉の7割は下半身の筋肉で、ウォーキングは下半身の筋肉維持に役立ちます。また、食べたり飲んだりするのは舌の筋肉が必要で、舌の筋肉は腕の筋肉量に左右され骨格筋の量が減ると、舌の筋肉量も減ってくるのが科学的な検証で分つてきました。
ウォーキング等の運動は骨格筋の量を減らさず、飲み込みなどの機能維持にも役立つのです。ウォーキングを続けることは、食べ続けることにもつながり、認知症にも

有効です。平均寿命は見せかけの人生で、本当は健康寿命を伸ばすことこそより良い人生につながります。健康寿命を伸ばすには、人生3つの節目を避けることが必要で、その答えこそがウォーキングです。

古希同窓会と母の介護
久玉 輝美

今年94歳になった母が、故郷の鹿児島でグループホームの世話になつている。いまさら長男である私の居る、神奈川に来る気もないとのこと、一人で生活をしていたが、5年ほど前に足を骨折してからそうなった。

今私は年5、6回帰省し、母の面会・実家の風通し・雑草の除去・諸費用の清算等しているため故郷で同窓生との交流も多い。
昭和35年中学卒の我々同窓生は全国で170名余り。10年前の還暦同窓会に続いて、古希同窓会が5月10日故郷の国民宿舎で行われた。終戦まじかの昭和19年4月から20年生まれの同窓生中、死亡・住所不明・海外

在住以外の143名に、世話役が案内を出し、70名から出席可能な返事があつた。しかし当日直前になって体調不良や急用で参加は65名。その中にも車椅子や、大手術を経て健康体とは言えない人や、配偶者に付き添われての出席者が数名いた。

参加者は当日午後、故郷でランドゴルフ等を楽しみ、入浴後は全員で大宴会、日付が変わるまで焼酎を酌みながら談話。宿泊者は翌日ゴルフか南薩摩観光に分かれて出発。私は知覧の特攻記念会館、唐船峡そうめん流し、山川砂蒸し観光に同僚と参加し1泊2日を楽しんだ。

古希と言えば親は亡くなり、子は手離れ余生をゆつたり暮らせると思いがちだが、思い通りにはいかない。最近では親や配偶者の介護や、自分自身が要介護で、同窓会さえ出席できない人も多い。
地位や名誉から離れ、各人健康に留意して生がいのある人生を目指すべきだが、それには社会参加、規則正しい生活、適当な運動、頭の学習が必要らしい。

高齢者と車社会

「AT車のエンスト注意」

エンストと言えはマニュアル車ですが、オートマ車でもエンストすることがあります。オートマチック(AT)車で、操作ミスによりエンストしたために起きた事故やトラブルが3年間で111件あり、12人が死傷したことが、国土交通省のまとめで分かっています。▼事故現場はほとんどが「坂道」、111件中40件はギアの操作ミスによるエンストだった。下り坂で停止している時に、発進しようとギヤをドライブ(D)に入れたつもりが、バック(R)に入れてしまい、そのままサイドブレーキやフットブレーキを離してしまうと、ギヤはバックに入っているため坂を後ろ向きに登ろうとしますが、坂道なので車の重みで下つていきます。エンジンに逆回転の負荷が掛かりエンストしてしまうのです。▼エンストしてしまった場合の対処法。ハンドルは、パワーステアリング装置が働かなくなるため、非常に重くなります。通常よりハンドルを強く操作してください。そして通常よりブレーキペダルを強く踏み続けてください。