KINZOKU DANCHI NEWS Since1974

金属団地ニュース



平成28年度組合員親睦旅行(組合創立55周年記念)を開催

今回の組合員親睦旅行は今年度が組合創立55周年の年に当たりますので、記念旅行として11月11 日(金)から2泊3日の予定で宮城県と岩手県に行ってまいりました。5年前の3月11日、宮城県は東 日本大震災により甚大な被害に遭いました。金属団地は当時、創立50周年記念事業の準備の真っ最 中で、青年部を中心に『お祭り広場』の開催に向け着々と準備を進めておりましたが、過去に例を見 ない津波による未曾有の被害が次々とテレビ等を通じて伝わるなか、お祭り広場の開催を中止し義援 金を送ったことが思い出されます。震災から2年を過ぎた頃には震災に遭った子供達に笑顔を届ける べく、青年部が仙台で被災した小学校でものづくりボランティアを実施しました。震災から5年が経 過した今、震災地はその後どうなっているのかとの思いもあり、今回の旅行先は宮城県と岩手県とな りました。

朝7時30分に組合前を出発、中部国際空港で2名合流し26名で の旅行となりました。仙台行きの飛行機は定員80名に満たない プロペラ機、貴重な体験を喜ぶ反面、大丈夫か?と心配する言葉 も聞かれましたが飛行機は定刻通り無事仙台空港に到着、中部国 際空港では暖かく良い天気のなか飛行機に乗り込んだのですが、 仙台に降り立った時には生憎の冷たい雨が降っており、現地のバ



スガイドさんも「寒い」を連発する程で、結局その日の気温は6度までしか上がりませんでした。午後 からの震災地をまわる前に仙台名物牛タンで腹ごしらえとなったのですが、店に予定よりたった5分



早く着いただけにも関わらず、店内はまだ準備中との理由でバス の中で待機、その日の天気同様ここからどうも雲行きが怪しく なってきたと感じたことがまさに的中、席に着いたと思ったら最 初に運ばれてきたものはなんと麦飯、テーブルには月見とろろが 用意されていました。注文した飲み物はなかなか出てこないは、 予約していたにも関わらず料理は一向に運ばれてこないはで、仕 方がないので麦飯に月見とろろをかけての食事開始、結局料理が

運ばれてきたのは席に着いてから20分後、午後の予定もあるため、出てきたテールスープと炭火焼 きした牛タンを味わう半分急いで口の中に運びます。待たされて空腹なところで牛タンお預け最初に 麦飯ときましたから、満足度はかなり低いです。一品目の料理が出てくるのが遅いと中盤その反動が くるのがよくある悪いパターンで、今回もそれに違わず麦飯がほとんど無くなった状態から次々と料 理が運ばれてきます。店舗規模に見合わずトイレは男女一人ずつしか入れないし・・・数ある仙台の 牛タン専門店の中でも人気店のひとつらしく、多くの店舗を全国規模で展開しているようですが、サー

ビス面で私的にはかなり微妙に感じられました。旅行の序盤から こんなでは先行き不安だなぁと思いつつも、気持ちを切り替え て、石巻市内で震災ボランティアガイドの方と合流すべくバスを 石巻市へと進めます。

JR石巻駅前でボランティアガイドの方がバスに乗り、一緒に 石巻の震災地を巡ります。予定ではいくつかの場所でバスから降 り震災当時の説明を詳しく聞く予定でしたが、なかなか止まない



雨のため車窓からの説明となり大変残念でしたが、震災当時の話を生で聞き、未だに残されている震 災の爪痕をこの目で直接見ることができ、あらためて地震の恐ろしさを感じました。特に津波被害に より多くの方がお亡くなりになり、未だに二千数百人の方の行方がわからない現状に遣る瀬無い気持 ちでいっぱいになりました。「多分、行方のわからない方はそのほとんどが海に持っていかれたんだ ろう」というガイドさんの言葉が胸を締め付けます。倒壊した家を取り壊すだけでも、遺体が下に埋 まっているかもわからないため重機が使えず、慎重な手での作業となり大変な時間が掛かるとのこと です。震災当時のままに残された建物、ほとんどの松が津波に持っていかれた海沿いの松並木、復興 は確実に進んでいますが、まだまだ震災の爪痕はそこかしこで見られます。「5年経ってやっと前向 きに考えられる人達が多くなってきた」というガイドさんの言葉に、石巻の人達の計り知れない悲し みや辛さが伝わると同時に、粘り強さや逞しさも感じました。「災害に遭ったら、まずは自分が助か ることを考える。自分が助かれば、他の人を助けることができる」、震災経験者のガイドさんから出 た言葉はとても重く、この言葉をしっかりと胸に刻んでおきたいと思いました。

仙台市内のホテルに宿泊した翌日、朝食前に身支度をしているとまさかの地震、我々はホテルの7 階から10階に宿泊していたのですが、かなり長く大きな揺れを感じました。震源地は宮城県沖でホ テルのある場所は震度3とたいしたことはなかったのですが、昨日の震災地巡りで話を聞いたばかり ということもあり、揺れる間は体が硬直し恐怖すら感じました。朝食を摂るため1階に降りると、騒 いでいるのは遠方からの旅行者ばかりでホテル従業員も含め地元の方は何事も無かったような様子、 その日の朝食は従業員の方から5年前の地震発生当時のホテルの様子を聞きながらとなりました。バ スガイドさんに今朝の地震のことを聞いてみると、ちょうどバスで移動中だったため揺れに気づかな かったらしいのですが、「震度3でちょっと揺れてるな、震度4でまあまあ揺れてるな程度」と涼し気 に話される姿に、人とはここまで慣れるものなのかと驚かされました。

2日目はゴルフ組7人と観光組19人に分かれての一日でした。ゴルフ組は宮城県にあります東蔵王 ゴルフ倶楽部でプレーをしました。スタート時は少し寒かったそうですが、前日の雨も上がり気持ち よくプレーができたようです。集計はダブルペリア方式で行われ、高橋敏博さんが優勝をされました。 おめでとうございます。

観光組は一路岩手県の平泉にあります世界遺産 の中尊寺と毛越寺に向かいました。松尾芭蕉が『夏 草や 兵どもや 夢の跡』『五月雨の 降残してや 光 堂』と詠んだ地でもあります。中尊寺は駐車場か ら坂を登って山の中腹にあるのですが、坂の途中 の立派な木々と讃衡蔵や金色堂の周りの紅葉は素 晴らしく、雨が上がって本当によかったと実感し ました。中尊寺には三千を超える国宝や重要文化 財が収蔵された讃衡蔵、贅を尽くした金色に輝く 金色堂、少し離れた毛越寺には素晴らしい庭園が



あり当時の藤原家の隆盛が想像でき、藤原氏を滅亡させた源頼朝でさえ中尊寺を焼き払うことなく存 続させた理由がわかるような気がしました。また中尊寺が世界遺産登録をされたのは震災3カ月後と いうこともあり、震災後も東北に多くの人が訪れ、意気消沈している東北の人々の希望の光となった そうです。

















この日観光組がもうひとつ訪れたのは猊鼻渓の舟下り、前日に比べそれ程寒い日ではありませんで したが、流石に1時間の舟下りは体を冷やすには十分なものでした。だだ、勇壮に切り立った岩に囲 まれた川は現実を忘れさせる程の静寂な空間を創り出し、その中を静かに進む舟下りの時間はまさに 至福の時間と言ってもよいものでした。船頭さんと言葉の掛け合いは楽しく、その船頭さんが唄う民 謡は静かな空間に響き渡り心に沁みわたるものでした。





ゴルフ組、観光組ともに疲れた体を秋保温泉の湯で癒し迎えた 3日目の朝、旅館を出て間もなく昨日までとは打って変わった現 実を目にすることとなります。高速入口手前には多くの警察官が 検問を作り、そこに止められた爆音を発する多くのバイクと若者 達の姿、バスを進めた先には十数台でグループを成すいくつもの 集団、今までに見たことのない光景です。この先で集会でも予定 されていて、その情報を入手した警察が一斉に取り締まったので



しょうか?昨日までの震災復興に向けた地元の人達の苦労と逞しさ、歴史と情緒を感じられる東北と はあまりのギャップに少々戸惑いを感じつつ最終日の観光へと向かいました。

最終日は船での松島湾めぐりと松島観光です。3日目ともなると、さすがに参加者の顔にも疲れが 見られます。特に船の乗船前にお土産を買った方はそれを持って、瑞巌寺、五大堂、伊達政宗歴史館 と歩いてまわりましたので大変だったのではないでしょうか。松島湾は大小多くの島で構成されてお りますが、その多くは波ではなく風によって長い年月をかけて削られ現在の形となっているそうで す。しかし5年前の震災による津波により3分の2を削られた島や崩された島などがあり、瑞巌寺周 辺も以前まで多くの杉の木で覆われ薄暗い程だったそうですが、ここも震災による津波の塩害によっ て600本に及ぶ杉の木の伐採を余儀なくされ、以前程の薄暗さを感じなくなってしまったそうです。







3日間の観光を済ませ、仙台空港から帰りはジェット機に乗って中部国際空港へ、組合には午後7 時30分頃に到着解散となりました。ご参加いただいた皆さまお疲れ様でした。今回の旅行では、自 然の大いなる力に対して人間とはいかに無力かを知らされました。しかし苦難に対し粘り強く逞しく 生きていく力を人間は持っていることも見ることができ、とても良い旅行だったのではないでしょう か。来年は例年通りですと1泊2日の旅行を行いますので、今回ご参加されなかった組合員の方も来 年は是非ともご参加下さい。

臨時総会と11月度月例会開催

11月21日(月)の正午より組合研修センター 3階集会室に おいて臨時総会と11月度月例会が開催されました。臨時総 会では上程された議案が満場一致をもって可決承認され、そ の後青年部主催による月例会に移りました。

今回の月例会は、講師にキャリア教育社会教育支援 NPO 法人Meets Vision 代表理事 松岡慎也氏をお招きし、『次世 代のものづくりを支える人材を育むために~企業と学校教育



をつなぐMeets Visionの取り組みを通して~』をテーマにご講演をいただきました。松岡氏は以前当 団地青年部が参加した鶯谷中学校でのロボットコンテストをはじめ、あらゆる教育活動を手掛けてい ます。今回は青年部が主催ということもあり、ロボットコンテストで実際に使用されたロボットを参 加者が動かしてみるといった、他の月とは違った笑いの溢れる月例会となりました。







金山神社祭礼と金山奉賛会総会

11月8日(火)、金山神社祭礼が伊奈波神社境内の金山神社に て斎行され、金属団地からも多数の方が参拝しました。幟が立 てられ、篝火が焚かれる中、修祓(しゅばつ)の儀、祝詞(のりと) 奏上、雅楽に合わせ巫女が舞を奉納するなどして神事は厳粛に 執り行われました。

また祭礼終了後には、参集殿にて金山奉賛会の総会と懇親会 が行われました。



東海ダイカスト工業(株)下村俊介様 ご逝去



東海ダイカスト工業(株)代表取締役会長下村俊介様が去る11月20日、享年 77歳をもってご逝去されました。下村俊介様のご逝去に謹んで哀悼の意を表し ます。なお、通夜並びに告別式は、22日と23日にセレモニーホール野々村にて、 東海ダイカスト工業(株)と下村家との合同葬により営まれ、金属団地からも多 くの方が参列されました。

安全衛生優良企業視察と反省会

金属団地安全衛生管理者協議会は、組合員全社の働く人達への安全確保への積極的な取り組みを推 進する為にさまざまな活動を展開しており、今年度も年間行事の一つとして安全衛生優良企業見学と 反省会を実施しました。

今回見学をさせて頂いた企業は、犬山市にある村田機械株式会社様で、本社は京都市伏見区、繊維

機械事業部、ロジスティクス&オートメーション(L&A)事 業部、クリーンFA事業部、工作機械事業部などファクトリー &オフィスオートメーションのトータルメーカーです。

11月10日(木)午後1時10分に組合事務所前に集合し、総 勢19名で見学に出発しました。村田機械(株)様へは予定通 り2時に到着したのですが、正門前が道路工事の為入れず、 物流関係の出入り口に迂回することに。バスでぐるっと会社



の周りを回ったことで、改めてスケールの大きさを感じた瞬間でした。

到着後、丁重なお出迎えを受けた後会議室に案内され、役員の方から挨拶を頂戴しました。

その後、村田機械様の会社概要について説明を頂き、安全衛生についての取り組み、労災事故の件 数、種類など表とグラフを用いて説明を頂きました。作業中の事故に比べ、通勤途中での交通事故が



減らないとの事でしたが、2,000人を超える企業ともな ると、これは難しい課題だと思います。

今回見学をさせて頂く工場は、生産ラインではなくテ クノセンター、L&Aソリューションセンター、特に社 員教育をする為の設備、システムなどは「労災事故0」を 目指すにはここまでしなければいけないと強く感じま した。中でも参加者全員が興味を惹かれたのは、労働災 害を体験するコーナーが作られていたことです。挟まれ

た時の恐怖、ぶつけた時の衝撃など当然ダメージは少ないわけですが、疑似体験できる装置が作られ ていました。

別の工場では、ソーティングシステム(宅配会社のホームで仕分けをするコンベア)、ピッキング システム (通販会社の流通センター) などのデモンストレーションを見せて頂きました。「そんなにあ わててどこ行くの?」と言いたくなるくらいのスピードで所狭しと動き回っていました。昔から言い ますが、やはり「時は金なり」ですね。

見学も終わり、まとめの説明の中で「無人化、自動化が安全につながる」との説明を受け感銘を受 けました。

今回の見学を終えて、安全衛生の取り組みに終わりはなく、継続していかなければいけないと強く 感じました。

見学を終え、夜は「寿司 たなか」さんに会場を移し、参加者は木曜日ということもあってか13名と 若干少ないようでしたが、柳原会長の乾杯の音頭のもと2時間に亘る反省会がスタートしました。飲 む人、笑う人、団地の将来について語り合う人。大変有意義な時間を過ごすことが出来ました。安全 衛生管理者協議会の皆さん、関係者の皆さん1年間大変お疲れ様でした。

社長就任のご挨拶

株式会社ミヤナガ 宮永恒治

平素より金属団地の皆様には格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。 この度、本年(平成28年)10月3日をもちまして、宮永恒良の後任とし まして代表取締役社長に就任いたしました。微力ではございますが「一意専 心」社業の発展に全力を尽くす所存でございますので、前社長同様格別のご 指導ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

また、私の父でもあります前代表取締役社長は同じ代表権を持つ取締役会 長に就任致しました。社長在任中は公私ともに格別のご懇情を賜り、父になり代わり厚く御礼申し上 げます。ありがとうございました。お世話になっております金属団地(協)組合員(代表権者)は、 今年度中はそのまま現会長が引き続き務めさせて頂き、私は次年度より組合員として微力ではござい ますが、組合の為に精一杯尽力させて頂きたいと思います。

しばらくは父と息子が組合行事に入れ替わりながらも参加させて頂くことになるかと思います。緑 色(グリーン)の綺麗な芝の上ではボールとパター(杖)を持った会長が。総会、例会、委員会、灰色(グ レー)の机上では紙とペン(鉛筆)を持った私が担当致します。また、私の名前は父と同じ「恒良(つね よし) | の「恒(つね) | と言う字を頂いている関係上、小学校時より初めて会う方には「ツネハル | 「ツ ネジーなどと呼ばれることもありましたが、正しい呼び名は「恒治(こうじ)」でございます。(笑 (今一度改めまして)

この度、株式会社ミヤナガ 代表取締役社長に就任しました「みやながこうじ」でございます。ど うぞ宜しくお願い致します。

弊社は量産品、多品種・少ロットの旋盤、フライス加工は敏速。納期などの対応は万全です。長尺 物(板厚3~50 300×4000)の軽フライス、穴あけ、タップ、横穴加工可。材料仕入より切削加工、 研磨、熱処理、メッキ等を経て、完成品を納品致します。現在、得意先メーカーの海外工場進出(存 在)、円高等の影響により、製造単価の引き下げ傾向は避けられず、新たな付加価値の高い製品を効 率的に製造していくことが課題となっております。今後これらの問題を解決するためにも現生産体制 を見直し、加工方法の工夫を図り、加工時間の短縮はもちろん、より高付加価値製品を製造できる体 制を備え、売上・利益の向上を目指してまいります。平成20年におけるリーマン・ショックによる 影響からもやや回復し、業績はやや上向きの状態にあります。しかしこの現状に甘えることなく、更 なる成長を視野に入れて頑張っていきたいと思います。

金属団地の歴史ある企業の先輩方にアドバイスを頂きながら、組合活動に邁進し、勉強させて頂き ます。前任者同様、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。



はたち

横浜に住む妹の孫が、この春早稲田大学に入学した。天乃(あまの)という名の20才の若者である。 親しい友人が"アマノ、アマノ"と呼ぶのでてっきり苗字だと思っていたら、ある時先生が"鈴木天 乃君"と言ったのでみんながびっくりしたそうである。

"太郎と花子"の時代は遠く近頃では一体どう読んでいいのか判らない名が少なくない。先日も女子ゴルフをテレビ観戦していたら、"なんとかララ"と言っているので、よくよく見てみれば"詩"という字があてられているのである。これはどう考えてもララとは読めないがよく役所が受理をしたものだと思っていた。ララとは芸名で使っているのだろうが、それならちゃんとララと書けばいいものを漢字で表示するから話がややこしくなる。もう一人のプレイヤーは愛という名をメグミと読ませたいらしいがこれも苦しい話である。"いとし"とか"かなし"と読むことはあるけれどストレートに"あい"が一番いいと思う。近頃気になるのは語呂に合わせて単に漢字を当てただけの名が女性に特に多いような気がしてならないことである。本来親は、末永く美しく、素直で誰からも愛される女性に成長することを願って漢字を選んだのであった。

いつか天乃の親に会ったらこの命名の趣旨を是非聞いてみたいと思っている。

私が最初に天乃に会ったのは昨年の5月に妹夫妻と一緒に秩父宮記念公園を訪れた時であった。驚いたのは体型が私とそっくりなことであった。身長172センチ、体重75キロは奇しくも全く同じである。

大きな違いは奴がキラキラと輝くサンライズであり、こちらは寂しく沈むサンセットということである。私の好きな大相撲に例えるなら、新入幕を勝ち取った気鋭の若武者の肌はピンクにパンと張っているのに比べ、元大関の琴風や元横綱の貴乃花は正視するのにしのびなく、全盛期を知っているだけにその落差の大きさには只々驚愕するばかりで、時空のうつろいとは何と残酷なものかと思わずにいられない。

半世紀も歳の違う若さに嫉妬しても仕方がない話だが、この若者は父親の転勤でカナダや上海に暮らしたことがあり、英語と中国語の日常会話に不自由はないという事である。体型がよくよく似ているというので、それほど袖を通していないブレザーを送ってやったら、ジャストフィットでしたとすぐに礼状が返ってきた。バブルはなやかな昔、英国製の生地とか何とか言って誂えた背広がタンスの中で眠っているのだが、今になってこうして役に立つとは何ともうれしい限りである。和箪笥に眠る一度着ただけの大島紬も送ってやろうかと女房に言ったら、帯と襦袢それに下駄や足袋など揃えねばならないから先様に失礼だと言う。

私は着物をひっかぶって寝てもかなわない。軽くて暖かくそして丈夫な絹織物の風合いというものを肌で感じるだけでもとてもいい経験ではないかと思うのだが、とかく男のロマンは理解されにくい。

夏休みの終わりに夜行バスを利用して広島の平和公園を訪れるので帰りに我家に寄りたいと言ってきた。オバマ大統領に触発されたわけでもなかろうがなかなか感心なことである。

何をプレゼントしようかと考えていたら、来るなり"玉村豊男"の本がありませんかと言う。週刊誌で彼のコラムを読んで大変興味がわいたとのことだったが、さがしてみたら"パリ旅の雑学ノート"という文庫があったので革のブックケースに入れて進呈することにした。

話をしてみると今どきの若者には珍しく、実に多くの本を読んでいる読書家であった。来年の夏休みには3泊くらいの予定で是非又来いと言って祝儀袋に"早目のお年玉"と書いて1万円を入れて帰してやった。去っていく若者の背中を見ていたら、日本の将来は案外明るいのではないかという気がしてきたのであった。





JIMTOF2016(第28回日本国際工作機械見本市)研修旅行

青年部により1泊2日にてJIMTOF2016 (第28回日本国際工作機械見本市)へ行ってきました。JIMTOFとは、隔年で開催される工作機械及びその関連機器の展示会であり、今回で28回目の開催とのことです。

当日、会場のある東京ビッグサイトに着いたのが12時 くらいでした。会場に着くとものすごい人だかりで、事前 登録がなければ入るのもやめたくなるほど。JIMTOF事 務局によると6日間の開催期間中の総来場者数は、東京



ビッグサイトで開催されて以降最多となる147,602人。そのうち海外からは11,585人が来場。日毎で見れば、重複来場者を含めると金曜日と土曜日は4万人を超える来場者数だったそうです。

会場に着くとみなさん同じ製造業ですが、仕事内容も違いますので、各々でお目当てのブースに向かいました。私も目当てのブースに向かいますが、板金関係の出展はJIMTOF2014もそうだったように少なく、また、機械の変化もそこまで無く「まあ、こんなものか」と。

機械の見学も早々に打ち切り、気になっていた企画であるヘラ紋り実演体験ができるブースに移動を開始しましたが、一番端にあり移動するだけでも一苦労。その途中、海外メーカーの出展ブースがあり見学をしました。プロジェクションマッピングを使用して、機械の操作盤を無くす等(日本メーカーでも一部ありますが)、様々な目新しいチャレンジをしており実に興味が注がれました。その機械が役に立つ、役に立たないは別にして、日本メーカーにも「欲しい」と思わせられるようなものを作ってほしいと思います。



話は戻りますが、ヘラ絞り実演体験ブースに移動すると昼にもかかわらず大盛況のため本日分の素材がなくなり、終了とのこと。実際やりたかったですが、人がやっているのを見学するだけに・・・・。また、2年後にこの企画があればリベンジしたいと思いつつ会場を後にしました。

山梨に移動した我々の宿泊地は、「富士山温泉 ホテル鐘山苑」でした。富士山観光に訪れた外国 人観光客も多く宿泊する、山梨県を代表する旅館です。







到着が遅かったので、富士山を眺める屋上展望風呂には入れませんでしたが、一日の疲れを癒すために早速大浴場・露天風呂へと向かい、ホカホカに温まってからの宴会スタートとなりました。

宴会では急きょカラオケマシーンを用意してカラオケ大会を始めてしまうほどの盛り上がり様で

した。ここでは青年部最年少の鈴木君が盛り上げ役になってくれて、先輩たちも鈴木君のポテンシャルに思わずうなります。人数不足が深刻な青年部ですが、こんな元気な若者がいるなら将来にも期待がもてますね。

部屋に戻ってからもしばらく雑談しながら二次会が続きましたが、やがて皆布団に吸い込まれるように就寝しました。青年部旅行・相部屋での鉄則は、「先に寝た者勝ち」。寝遅れた者は騒音にうなされながら夜を過ごすのでありました。

今年の青年部旅行のゴルフコンペの舞台は、富士桜カントリー倶楽部。フジサンケイクラシックなど21回のトーナメント開催実績をもつ、関東屈指の名門コースです。刈り込まれたグリーンは超高速、一年中青々としたベントフェアウェイ。気分とウェアだけはまるでプロ選手な青年部メンバーがこんなところでプレーしていいんでしょうか。期待と不安を抱えながら、3組10名の熱い戦いが始まりました。

あのオーガスタと同じ芝と言われるグリーンは この日もプロ並みの速さに設定してあり、早速大 苦戦する青年部。パターが苦手な私はとにかく キャディさんの言うとおりに打ちましたが、すべ て自分のイメージと逆に曲がりました。普段いか に傾斜が読めてないか、思い知らされました・・・。

コース上からは雪化粧した富士山を眺めることができ、見ごろとなった紅葉も相まって大変気持ちのいいコンペとなりました。特に6番ホールの



池に映った逆さ富士は見事の一言で、「こんなに綺麗に見えるのは珍しい」とキャディさんも仰っていました。

「プロはだいたいここまで飛ばす」とか「(石川) 遼君はここからツーオンしたんだよ」などという、プロのスケールの違いが実感できるお話を聞きながら回れるのも貴重な体験でした。

そんな記憶に残る今回のコンペ、優勝は青年部としては初参加の鈴木君(豊菱製作所)でした。鈴木君は宴会でもゴルフでも大活躍で、まさに今回の旅行で一番輝いた主役でした。若い子にはまだまだ負けていられないので、先輩たちもがんばりましょうね。





年をとったと感じたら

健康な生活を続けるためにも健康診断を受けることが勧められています。健診の未受診者と受信者の医療費の推移をみた報告〈熊本県A町国保対象者〉では未受診者では受信者より年間30万円以上多く、特に70歳を超えると急激に増加するようです。機会をとらえて受診することは必要ですね。

又高齢者夫婦を対象に相手に対しどんなことを望みますかというアンケートをまとめた結果、夫から妻へは健康で元気でいてほしいというのが最も多かったのに対し、妻から夫へは私から離れて自立してください。私の後をついて回る、すべてお任せの生活にならないよう、(濡れ落ち葉にならないように)努力して下さい。というのが多かったようです(住環境研究所)。主人在宅ストレス症候群という言葉をよく耳にする今日、夫としては耳の痛いデータですね。先人は老化について色々適切なことを言っていますね。これらの言葉を身にしみて感じる世代、私を含めてもう一度頑張る季節がやってきました。保坂隆氏枡野俊明氏の文庫などを参考に私なりに心にとめた言葉を列記してみます。

- 1.年を増すことによって人は老いるのではない。老け込むのは希望を捨ててしまうからである。(サミュエル ウルマン)
- 2.世の中で一番さみしいことはする仕事がないという状態です。(福沢諭吉)
- 3.凡人をもって人を許し、凡人をもって己をゆるすべからず。(貝原益軒)
- 4.失敗を良い体験、良い教訓と捉える人は成長する。(松下幸之助)
- 5.感動、希望、工夫の3Kを捨てず、無理、無駄、不精をしない。(松原泰道)
- 6.永遠に生きるかのように学べ。(マハトマ ガンジー)
- 7.神は乗り切れない試練を人に与えることはない。
- 8. 随処に主となれば立処みな真なり。
- 9.香厳撃竹 コツコツ努力すれば、かなえられる。
- 10.君子は交わり絶ゆとも悪声を出さず。

いずれもごもっともな言葉ですが、私はサッカーの本田選手の疲れない生活より疲れる生活を望みたいという言葉に感化されます。自分が役に立つ人間ではなくなり、わずらわしさを避ける気持ちが強くなると老化が進む。なるほどなと感じています。ノブレス オブリージュという言葉があります。高貴な義務と表現されているようです。社会的地位を保持するためには人の為になる仕事をし、社会につくす責任を伴うということのようです。ロータリー精神でしょうか。

ところで健康生活を送るための養生訓、古くから言われているブレスローの7つの健康習慣を記しておきます。

- 1. 喫煙は絶対やめましょう。
- 2. 定期的な運動を心がけましょう。
- 3.飲酒は程々にして深酒をやめましょう。
- 4.7時間ほどの睡眠を心がけましょう。
- 5. 適正な体重を維持しましょう。
- 6.朝食はしっかり取りましょう。
- 7.間食は努めて控えましょう

今の世の中若干そぐわない点もありますが、原点は変わらないと思います。

今日大きく変化してきているのが食生活だと思います。

飽和脂肪酸の多いバターより、不飽和脂肪酸の多いマーガリンが勧められてきましたが、マーガリ

ンには動脈硬化に悪影響を及ぼす脂肪酸が多くて一概には言えない、卵はコレステロールの多い人では絶対ダメ。それが必ずしもそうではなく、良質蛋白としてなくてはならないなど変化しています。現代人は魚不足になりがちでDHA,EPAなどをサプリメントに依存する今日。大阪市大などでイミダソールジペプチドが70歳の人では30歳の人の半分以下となり、これが元気がなくなる一因とも考えられる報告があり、このイミダペプチドは鶏、豚の胸肉にはカツオ、マグロより多く含まれていることが示されています。

こんな中、昭和20年後半より言われ続けている栄養指導、3-3運動について触れておきます。

- 1.朝、昼、晩3食しっかり食べましょう。朝食抜きはだめですよ。
- 2.3色食品を上手にとりましょう。赤は肉、魚、卵、大豆、牛乳で血や肉を作ります。黄はご飯、パン、砂糖、油で働く力になります。緑は野菜、海藻、果物で体の調子を整えます。

以上すべてバランスよくというのが原点でしょうね。

コレステロールについて

コレステロールは異常が先天的、遺伝性のものなのか、あるいは生活習慣の乱れや甲状腺など他の原因疾患に伴うものなのかを見極めないとおのずから治療が変わってきます。私はコレステロールに不安を持って診察に来られる患者さんには瞼、関節にキサントームとよばれる塊がないか、スマートな足でもアキレス腱が肥厚、ゴツゴツしてないか、腹部の動脈の雑音が異常に強くないかに焦点を当てて診察します。その昔私が健康診断の折遭遇した女子高校生にコレステロールが600gを超え、手指には多数のイボ状腫瘤が見られ皮膚科で何度か焼却しておられた方がありました。カモシカのような足なのにアキレス腱は非常にゴツゴツしており、心血管雑音も著名でした。その当時はまだ人工透析のように患者さんの血液を流しLDLコレステロールだけを吸着させ、元に戻すLDLアフェレーシスという方法も確立されてなかった時代ですので、聞くところによると若くして心疾患で亡くなられたそうです。その経験からも私は今でもアキレス腱に目が行きます。

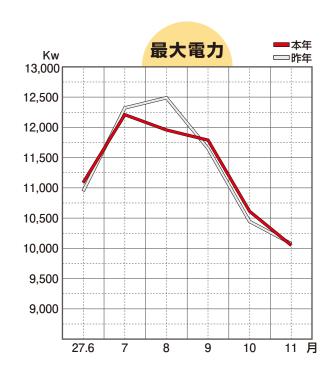
ところでHDLは血管壁からコレステロールを肝臓に運び処理する働きがあり、HDLコレステロールが高い家系は長寿家系と呼ばれていましたが、今ではやはり異常に高すぎる人ではコレステロール代謝に異常があり調整する必要から検診項目でもLDL/HDLが取り上げられています。

さて家族性高コレステロールの治療ですが、両親から病気の遺伝子を受け継いだホモ型 (100万人に一人と言われています。)では早期にLDLアフェレーシスを行う必要があると思います。一方片親から受け継いだヘテロ型 (500人に一人と言われています。)スタチン系薬剤と陰イオン交換樹脂の併用をコツコツ根気よく行うことが求められます。最近では新しくヘテロに聞くかもしれない注射薬も出てきております。

ところでコレステロールが低い場合はどう考えましょう。甲状腺機能亢進症や栄養状態の指標となります。また細胞膜が弱く脳出血の原因ともなり低すぎても問題です。最近LDL18 mg、HDL6 mgという例を経験しました。肝障害もありますがこれほど低値で自転車に乗って走り回っている方を経験したことなく、文献でも先天性のものの説明しか見当たりませんでした。この方の5年前の検診では正常というデータも見せていただきました。その後来院されなく連絡が取れず気になっております。

今回私の専門分野でもあり、通常と変わったコラムになりました。お許しください。検診では、AST、ALTと並んで基準値を外れてチェックされることの多いコレステロールです。一度時系列的に眺めて対応を心がけてください。 安藤内科医の記事を転載

平成28年11月分電力使用状況







要気は正しく使いましょう!!

年末に向けて家電のお手入れを

大掃除シーズンが近づいてきました。日頃のお手入れが行き届かない所を綺麗にしましょう。短時間の作業で清潔・快適・省エネになる掃除をしましょう。

◎パソコンのキーボード

キートップの間にほこりが溜まっていたり、よく見ると食べかすが挟まっていたり・・・ 日頃パソコンを使っていて、パソコンモニターの汚れは掃除しても、なかなかキーボードの掃除ってしませんよね?

掃除機で埃を吸ってから、中性洗剤を薄めて拭けば油汚れも落ちます。 後の乾拭きも忘れずに。

○冷蔵庫の背面・底面

埃の溜まりやすい冷蔵庫の背面・底面、そのまま放置すると余計な電力を消費してしまいます。 冷蔵庫を少し移動し床や壁、冷蔵庫本体の埃を綺麗にしましょう。

◎エアコンや空気清浄機のフィルター掃除

本体から外したフィルターは掃除機で埃を吸い取ります。汚れがひどい場合は、中性洗剤を溶か したぬるま湯につけブラシで汚れを落とします。

水分を拭き取り、日陰で完全に乾かしてから本体にセットしてください。

行事予定

²⁰¹⁶ **12** December

16 金

- 17 団地G·忘年会「かに将軍」 土 『組合休日』
- **18** ⊟
- **19** _{月例会·役員会}
- **20** 火
- **21** 水
- **22** 木

- **25** 日
- **26** 月
- **27** 火
- 28
- 水
- **29** 木
- 30 団地内停電9:00〜翌31日15:00まで 金 『組合休日』
- **31** 『組合休日』

²⁰¹⁷ **1** Juanuary

1 『元日』

- **2** 『組合休日』
- **3** 『組合休日』
- 4 『組合休日』 水
- 5 『組合休日』 木 川崎岐阜(協)新年互礼会
- **6** 新年互礼会(南宮大社8:45出発) 金 仕事始め
- **7** 『組合休日』
- **8**日
- **9** 『成人の日』
- **10** 各務原市商工会議所 平成29年新年互礼会 火
- **11** だいしん経済クラブ 新春初詣 水
- 12 木
- 小 19
- 13 岐阜県下財界新春懇親会 金
- **15**



■ 1月の行事予定

■ 11月度金属団地ゴルフ会

11月26日 ■ 岐阜カンツリー倶楽部

優勝 岩井 章 (三星工業) 2位 鳥山 仁 (共和鋳造所) 3位 鈴木純一 (豊菱製作所)

http://www.g-mecca.jp

G-MECCA

