



NO.7 瓦版

寿会・湘南支部

湘南支部のモットー
気楽に・のんびり・楽しく

皆様 あけましておめでとうございます

昨年度は新型コロナに明け暮れ大変な思いをされた事とお察しいたします。支部活動も総会をはじめほとんどのイベントを中止せざるを得ない状況で皆様との懇親の場もなく寂しい限りでしたが、その中でも寿会全体でコロナ感染者が皆無だったとの報告があり、皆様の健康・体調管理の賜物だと嬉しい限りです。新年度もコロナ対応を続けざるを得ず、支部活動も引き続き自粛を強いられ計画も立てられない状況ですが、できるだけタイムリーに瓦版などを通じご案内していく所存です。

コロナワクチンの普及を期待し、夏頃には支部総会の開催ができればと思っております。今後ともご支援・ご協力よろしくお願ひ申し上げます。

どうぞ皆様も引き続き健康管理に御留意され、御家族皆様で素晴らしい一年になるようお祈り申し上げます。

2020年12月8日「ミカン狩り」のご報告



参加者: 大曾根収、菅野敏、北川利昭、古林茂、齋藤秀昭、多田晋、中谷泰治、南健輔、山口勝也、渡辺信久、浜田正義、景山康二、(オブザーバ: 小池孝之)、伊藤恵美子 以上14名
コロナ禍の中でのミカン狩りは、開催が危ぶまれましたが14名が参加されました。美味しい青島みかんとおでんやお酒で、久しぶりのサークル活動で会話が弾みました！ 今回も、山口氏とスタッフの皆様にご会場のセッティングをして頂き、お世話になり有難うございました。山口農園のミカン畑は、駅にも比較的近く、無農薬で少し酸味のある甘さは大好評です。次回は皆様もいらして下さい！

ミカン狩りに参加された方々に 2020 年の感想と
2021 年に向かつての抱負を語って頂きました

- 質問事項
- 1・今年 1 年を振り返っての感想
 - 2・来年の抱負
 - 3・来年挑戦したいこと

大曾根 収

- 1・役員が半減したなかでの支部運営、ご苦労様でした。
- 2・自粛がとけたらお城めぐりを再開したい。

景山 康二

- 1・心身ともかなりの低下を実感。 振り返れば特に記憶に残ることもなく漠然とした生活を反省。
- 2・残り10年の生活設計を立て穏やかに生きることを心がける。

菅野 敏

- 1・今年は年初「大船観音」の初もうでに参加、私は大船観音をビクター入社以来、初めてのお参りで、電車からは見ていたのですがとても感激しました。 年末のミカン狩りで皆さんに会えてよい年を迎えられそうです。
- 2・来年の1月で私も80代の仲間入りになります、どんな年になるか想像できません。
コロナ旋風とオリンピック開催があり、地味に暮らせれば良いと考えています。
- 3・仕事の方は控えめに、ゴルフとハイキング、寿会のイベントに出来限り参加することを心がけたい。
以上ですがささやかな抱負で健康で、孫の成長を楽しみにと考えています。

北川 利昭

- 1・大船観音を初めとして12月の小田原のみかん園の会まで色々ありましたが新型コロナウイルスによる会などの中止が多く外出も制限され、この間に体力も急激に低下しました。
ゴルフの回数は激減(今年1回)。トランプ大統領がうらやましい！
わたしの仲間は高齢のため集合もままならず、唯一足腰の健康を維持する為の運動も制限されている状態でした。運動は大切を実感！しました。ミカン山では車のお世話になりました有り難うございました。
- 2・先輩たちの話をよく聞き体力作りと事故防止に努めます。何時までも若いと思って実力以上のことを為さないこと何事も”やりたいこと”と”出来ること”に開きがあると知ることを感じました
- 3・ポッコリおなかを直すこと！！
写真有り難うございました。いつも楽しい集いの会を開いて頂いている幹事様達に、感謝！！感謝！！です。今後ともよろしく願いいたします。有り難うございました。

古林 茂

- 1・今年はTVも新聞もコロナ一色、どこにも出かけずじっと我慢の一年でした。そんな中、ひっそり出かけたゴルフコンペ、優勝したのが唯一の明るい話題でした。
- 2・来年は、旅行や各種イベントに参加して明るい一年になる事が希望です、
- 3・全国100観音巡り、あと11観音、今年は全く進まず、来年結願の御朱印を貰うこと。

齋藤 秀昭

- 2・毎日、はまゆう公園内のウォーキング2Km(400mを5周)と新聞購入で800m歩く
- 3・パソコン・囲碁に挑戦

多田 晋

- 1・新型コロナの影響を受け家に引きこもりがちで、思いきり羽を伸ばせず悶々とした1年でした。
- 2・ステイホームから反転して、外の世界を満喫したいです。
- 3・出来る限り皆さんとお会いする事と猿島でバーベキューをして思いきり憂さ晴らしをする事。
血圧正常化と体力向上のためこれまで出来なかったダイエットで体重5Kg 減に挑戦。

中谷 泰治

- 1・コロナ禍の影響でスッキリしない気分の晴れない一年でした。まだ過去形では無いですが。
- 2・この8年間の懸案が、ほぼ完ぺきな形で良い結果を出せる所に来たので、8年間我慢し、棚上げしていたことを少しずつ実現して行く積りです。
- 3・①個人で行ける近場の登山(ハイキング) ②後期高齢期を迎え身辺整理して身軽になる。
③少なくない積読(ツンドク)の本、楽譜を読み、弾き、著者、作曲者の思いに理解を深める。

浜田正義

- 1・今年は、東京オリンピックで特別な年になるはずが、コロナの年になってしまいました。
寿会湘南支部のイベントも新年会、みかん狩り以外中止となり残念な一年でした。
- 2・来年もできればはコロナ禍でしょうが、出来るだけ普通に行動する年にしたいですね。
- 3・個人的には、15000 歩の歩行を日課に、山は年 20 日以上は歩きたいです。
自粛がとけたらお城めぐりを再開したい。

南 健輔

- 1・色んな会の活動中止が多く、外出も減少し、運動不足が大きくなった。
腹囲が 2~3 cm太くなり、中性脂肪の値が倍の 300 となった。
散歩などで運動量をもっと増やすことが必要であった。(藤沢里山保全ボランティアは 9 月より平常活動に戻った)
- 2・コロナ禍は収まりそうもないと思われる。
コロナ予防をしながら運動量を増やす。(毎日 2 時間の散歩等々)
認知症予防のため、頭を使う。(読書 etc)80 歳になる(1 月)ので無理をせず、余裕をもって実行する。
- 3・色んな会の活動に参加することにより運動量を増やす。
ボランティア活動に積極参加、催し物にも極力参加。「散歩、読書」を中断することなく継続する。

八木 関三

- 1・今年は心臓弁膜症の手術という難題が降りかかってきて、不安で思い悩んだ前半と、
大過なく終わってホッとした後半で終えた 1 年でした。
- 2・大それた抱負は抱きません。ただ、穏やかな日常を過ごせればいいな、と思います。
- 3・今年は手術とコロナ禍で旅行や街歩きができませんでした。
来年は箱根や伊豆など近場への旅行を楽しむこと、そして湘南エリアの街歩きに精を出し、
その街や生活の「おもしろ探検」をしたいと考えています。

渡邊 信久

- 1・寿会本部役員の退任・新型コロナウイルスで寿会湘南支部活動・ハイキングサークル活動・地域で活動しているボランティア活動などがことごとく活動が中止となり、時間を持て余すと思っていましたが、テニス、グランドゴルフ、パークゴルフ、散歩と家庭菜園などを充実させた結果、朝起きて今日はどのようにして時間をつぶそうかと考えることもなく、毎日多忙で時間の持て余しが無く、充実した1年でした。
- 2・年齢も 82 歳になるので、新たな挑戦は予定していないが、従来より毎日行っている、左右の足の片足立ちをそれぞれ 1 分以上、靴下を履くときは座らず片足立ちで履くことを今後も続ける為に、足腰を鍛える運動をすることを続けたいと思います。
毎日運動をすることで、認知症予防にもなるかと思っています。

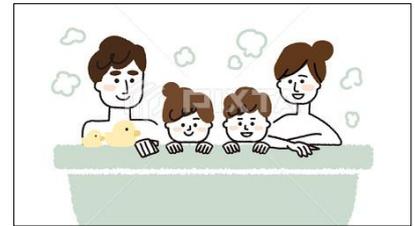
伊藤 恵美子

- 1・コロナ禍に、引地川、境川を河口から源流まで歩いて、身近な環境に接することができた。
- 2・会員皆さんの近況をお聞きして、その情報を瓦版にどしどし載せていきたい！
- 3・ヨガに目覚めたので、少しでも難しいポーズにも挑戦してみたい。

次は皆さんの抱負、挑戦したいことを教えて下さい！

入浴で免疫力アップのお話

～お風呂・温泉の医学ガイド 医師：早坂信哉氏より～



冬には、風邪を引くなど、何かと体調を崩しやすくなります。この大きな要因は温度と湿度が低いことにあるそうです。「温度と湿度が低いと、ウイルスが長生きしやすいもの。また、寒くて体温が下がると免疫物質を作る能力が落ち、湿度が低いと鼻の中で異物を排出する線毛(せんもう)細胞の働きも鈍くなります。(いわゆる免疫力が低下した状態)このほか、寒いからと、換気する回数が減り、ウイルスが室内に留まりやすくなる」つまり、冬の体調不良を予防したいなら、家の中の温度&湿度の管理し、こまめな換気に加え、免疫力を低下させないようにする必要もあります。さらに「入浴が免疫力を上げる助けること」もわかっています。「体が温まることで、一時的でも免疫物質を作られやすくなるという研究結果はいくつか報告されています。たとえば、40℃～41℃のお湯で10分間の全身浴を行ったところ、免疫細胞や唾液中の抗体が増えたという実験データがありますもあります。

血流が良いと免疫細胞を全身に効率良く巡らせることができるためです。また、湯気を吸い込むことで、「入浴は、健康寿命と関わりがあることを示す研究結果もあります。40～59歳の男女約3万人をおよそ20年にわたって追跡調査した大阪大学で、脳卒中や心筋梗塞のリスクが3割前後減少するという研究結果が2020年に報告されています。線毛細胞の働きも良くなります」

他にも、外気に触れて紫外線を浴び(ビタミンDの補充)免疫力を上げてください

多くの報道によると、新年は引き続きコロナ禍を心配しながらの生活になると思います。感染者やその家族は大変でしょうが、そうでなくても、出掛けるにはマスク着用、三密を避ける、うがい、手洗い等々マスコミは新しい生活様式とか呼んでいます。実際には75歳以上の大多数の寿会会員には不便・不自由極まりない生活が続く、そんな新年になりそうです。一番困るのは先が見えないことです。コロナ禍だけでなく、経済も政治も本当のことは分からない不透明な世の中になりました。

その中でコロナウィルス発生元とされる中国がいち早く克服し経済の活性化に向かっているのは、貿易統計などから大筋で事実と思います。中国のコロナ禍克服は、大連に長年駐在する日本人と北京、上海、深圳に住む中国人達からの情報で下記のような対策を取っていることが分かりました。

- ① PCR検査は、感染者が出た地域を封鎖して徹底して全住民を対象に行う。その方法は個人から採取したものは10人くらゐのものを混ぜて検査し、陽性なら対象者を全員足止めし再検査する。検査のスピードと範囲の徹底。
- ② 交通機関、スーパーなど売店、ホテル、レストラン、建物施設への入館時は体温検査とスマホによる個人登録した個人管理の徹底。
- ③ 故意に感染させた場合は死刑(大連からの情報、全国かは不明)等々、政府による強制的な管理を徹底している様です。

報道はされませんが、断片的に聞こえてくるのは、実際は、コロナ感染者は発生しているようですが都度上記のような地域を封鎖して徹底管理をしているようです。年末の12月20日迄に、大連市で十数名の感染者が出ましたが、即刻全交通機関を止め市外への出るのを禁止し約600万人の全市民を対象に23日24日二日間でPCR検査を行なったそうです。この徹底さが世界に先駆けた経済回復の基礎になって効果を発揮して居ると思います。

一方、日本の場合、そういう上からの強制したコロナ禍封じ込めに国民、市民が納得してついて行くかはとても疑問で、せいぜい自粛の要請です。第三の波と言われる昨今、心配は尽きません。

ところで、中国に進出している日系企業は個々の情報としては、大手企業で一部生産をベトナム等に移管した等の話は聞いていますが、多くはまだ中国工場を主要拠点としているようです。2016年の少し古い情報ですが、下記写真欄のように、日本企業がどこで利益を上げているかの中に、日本国内で6.9%に対して、中国では13.7%で、約倍です。米国企業は中国で7.5%、中国企業は10.2%です。少なくとも日本企業が中国で、高率の利益率を上げている事実から、中国でしつかり実を取っていると思います。いわゆる自由、民主、法の支配、人権等で、日本などとは相いれない国ですが、既に、日系企業は中国を十分に活用、利用しているわけです。その裏では駐在員や関係者は大変な苦勞をしていることは間違いありませんが。コロナ禍でサプライチェーンの多様化が政府から言われていますが、現役で活躍している人達と接していて、急速に大きく変わるとは思えません。リスク管理の面からサプライチェーンの多様化は必要ですが、物流、部品供給体制、港湾設備、高級人材、工場生産要員、工業開発区の規模等々、ここ数十年かけて日本など外国と中国が築いてきた総合的な公共財を中国各地に代わってこれだけの規模で直ぐに提供できる国、地域はなかなか見当たらないのが現実です。勿論ChinaプラスONEとして他国、地域の開発も急務ですが。



大連市政府(役所) 日本統治時代関東州庁舎

各国グローバル企業の国別利益配分
(売上高税引き前利益率、2016年)

	日本企業	米国企業	中国企業
日本	6.9%	12.7%	1.6%
米国	3.8	8.3	-2.9
フランス	2.3	3.0	2.3
中国	13.7	7.5	10.2
オランダ	12.6	14.6	26.0
世界平均	6.7	8.3	9.5

(出所)OECD

訃報報告 (2020年10月～12月)

	支部名	ご命日	享年
久保 親平	神奈川中央	02.10.17	85
原園 昭男	茨城支部	02.12.11	81
陶山 忠男	相模原支部	02.12.16	79
渡邊 敏康	相模原支部	02.12.17	85

謹んで皆様のご冥福をお祈り申し上げます

コロナ明けで心配されること

「高齢者のコロナ禍で、外出を控えたり、人との接触が少なくなった結果として、体力や筋力の低下、また認知症の増加が心配される」と言われています。今後は一層の寒さが厳しく空気が乾燥するので気を付けなければいけません。

でも、ただ感染を恐れ、自粛した生活を送るのではなく、早坂医師の言われる毎日の入浴で免疫力アップを行ってください。コロナが終息したら、すぐ活動に戻れることをイメージして生活を送られるのも良いですね。

- ・体を冷やさない(部屋の温度を上げ、湿度を40～60%維持し、**鼻の中を乾燥させない**)

- ・紫外線を浴びながら歩く(歩行の不自由な方はガラス越しに日光に当たるだけでも違います)

～編集後記～

人出の自粛と、暖冬で季節感が感じられませんでした。木々の葉が散り、雪の便りでやっと年の瀬を感じた次第です。振り返ると、2020年は大きな台風や災害も少なく、天候にも恵まれたので果物や野菜が豊富で美味しかった！(年末に野菜類が高騰しないのは初めて) 2021年は、コロナも終息し、オリンピックも開催され、パンデミックの恐怖も忘れ去るかもしれません。そうなることを願うばかりです。どうぞ、皆さまの健康を願うと共に、来年も宜しく願い申し上げます。

発行日:2021年1月1日
 発行人:景山康二
 編集:伊藤恵美子
 発行:日本ビクター 湘南支部
 (現在の会員数: ?名)