令和元年 (2019年)

プロバス生涯学習サロン

第23回

学習サロンのテーマ

広げよう! プロバスクラブの楽しみの『環』

・学ぼう 豊かな社会経験

・語ろう それぞれのライフワークと趣味を

・広げよう 知り合いと知識を



東京八王子プロバスクラブ

創立 1995年10月18日

主 催 : 東京八王子プロバスクラブ

後援: 八王子市

八王子市教育委員会

東京八王子南ロータリークラブ

< 目 次 >

ご 挨 拶 -サロンを終えて-	• •	•	•	•	•	•	•	2
第 23 回生涯学習サロン カリキュラムと日程		•	•	•	•	•	•	3
開 講 式 2月21日 (木)		•	•	•	•	•	•	4
特別講話:「"再生医療ってなんだ!" iPS 細胞・ES 細胞のその先へ」	• •	•	•		•	•	•	7
サロン第1週 3月14日 (木)								
A 八王子の医療施設		•	•	•	•	•	•	8
B 筆と墨を楽しむ その2		•	•	•	•	•	•	9
C 今、他人事ではない災害に備えて		•	•	•	•	•	•	10
D 相続が変わる 40年ぶりの大改正		•	•	•	•	•	•	11
サロン第2週 3月28日 (木)								
A 気になる年金のあれこれ		•	•	•	•	•	•	12
B おとなの朗読会		•	•	•	•	•	•	13
C AIで激変するクルマの未来		•	•	•	•	•	•	14
D 絵葉書でみる八王子市の 100 年		•	•	•	•	•	•	15
サロン第 3週 4月11日(木)								
A 薬の「飲み方」「使い方」		•	•	•	•	•	•	16
B 懐かしの映画とその音楽 (20) 荒野の七人		•	•	•	•	•	•	17
C 健康寿命を延ばすレクを楽しもう		•	•	•	•	•	•	18
D「人生笑って完走」を目線に据えて	• •	•	•	•	•	•	•	19
野外サロン 4月25日(木)								
迎賓館赤坂離宮の庭園散策、花王ミュージアム、スカイツリー	• •	•	•	•	•	•	•	20
閉 講 式 5月9日 (木)	• •	•	•	•	•	•	•	22
特別講話:「何歳になっても"能力"が伸びる秘訣」		•	•	•	•	•	•	25
さよならパーティー		•	•	•	•	•	•	27
第 23 回生涯学習サロン参加者数・編集後記		•	•	•	•	•	•	30

第23回生涯学習サロンを終えて

東京八王子プロバスクラブ 馬場 征彦



私達のクラブの生涯学習サロンは、学びを楽しむことは勿論ですが 更にご参加頂いた市民会員 (=親近感を込めてサロン会員) の皆様と 当クラブ会員間の相互交流を目指すことを特徴としており、お蔭さま で今回23回目を迎えることが出来ました。これは偏に各方面からの ご支援と、多くの市民の皆様がご参加下さった事によるものであり、 改めて厚く御礼申し上げます。

開講式と閉講式には石森孝志八王子市長、安間英潮教育長をはじめ 多くのご来賓の方々にご出席賜りました。厚く御礼申し上げます。

冒頭の特別講話は赤池敏宏所長(再生医工学バイオマテリアル研究 所・博士)の「"再生医療ってなんだ!" iPS 細胞・ES 細胞のその先へ」

という時代の最先端を行くテーマでしたが、先生の情熱溢れる講話に全員が魅了されました。最後を飾る特別講話は菅原道仁院長(菅原脳神経外科クリニック)の「何歳になっても「能力」が伸びる秘訣」で、判り易くかみ砕いた内容に受講者は大いに啓発されました。

通常サロンは合計 12 講座からなり、社会・経済・歴史の分野 (5 テーマ)、趣味・芸術の分野 (4 テーマ)、医療・介護・保険の分野 (3 テーマ) と幅広い領域をカバーさせて頂きました。

野外サロンでは赤坂離宮の庭園散策・花王訪問・スカイツリー観光を楽しみましたが、心配された天候がスカイツリーに登る直前に好転したのには驚かされたものでした。

「さよならパーティー」ではサロン会員の皆様と当クラブ会員とが和気あいあいとした雰囲気で 交流を深めることが出来ました。

今後とも、時代のトピックスや受講者にマッチしたテーマを心掛け、共に学び共に楽しむ学習 サロンでありたいと念願しています。

各方面からのご支援ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。



開講式・特別講話

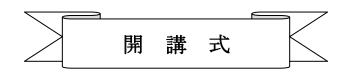


さよならパーティー

第23回 生涯学習サロン カリキュラムと日程 平成31年2月21日~令和元年5月9日

場所: **八王子エルシィ** Tel: 042-623-2111

開講日 2月21日(木) 13:30~ 16:00	13:30~14:00 開講式 14:00~14:30 コーヒータイム 事務連絡 14:30~16:00 特別講話:「"再生医療ってなんだ!"iPS細胞・ES細胞のその先へ」 講師:赤池 敏宏 再生医工学バイオマテリアル研究所所長 静岡県生まれ、1975年東京大学大学院合成化学専攻博士課程修了、同年東京女子医科大学助手を皮切りに、東京農工大助教授、東工大教授、東工大名誉教授、現在再生 医工学バイオマテリアル研究所所長、その間国内外の大学客員教授、各種審議委員会委員を兼任、受賞も多数、日本の再生医療の権威							
サロン	テーマ 話をする人 *外部講師							
第1週 3月14日(木) 14:00~ 16:00	A八王子の医療施設久野 久夫B筆と墨を楽しむ その2池田 ときえC今、他人事でない災害に備えて* 須田 智文 *高橋 久雄D相続が変わる 40年ぶりの大改正* 内田 薫							
第2週 3月28日(木) 14:00~ 16:00	A気になる年金のあれこれ有田 進治Bおとなの朗読会*青羽 美代子CA I で激変するクルマの未来持田 律三D絵葉書でみる八王子市の100年*村松 英二							
第3週 4月11日(木) 14:00~ 16:00	A薬の「飲み方」「使い方」高取 和郎B懐かしの映画とその音楽(20) 荒野の七人立川 冨美代C健康寿命を延ばすレクを楽しもう塩澤 廸夫D「人生笑って完走」を目線に据えて杉山 友一							
野外サロン 4月25日(木) 8:00~ 18:00 地質館赤坂離宮の庭園散策、花王のクリーンをテーマとしたミュージアムを見学した後、スカイツリーを眺めながら素晴らしい展望のレストランでランチ、最後はスカイツリー見学、関東一円の素晴らしい眺望をお楽しみください。ソラマチで買い物も楽しめます。								
閉講日 5月9日(木) 14:30~ 19:00	14:30~15:00 閉講式 15:00~15:15 休憩 15:15~16:30 特別講話:「何歳になっても"能力"が伸びる秘訣」 講師:菅原 道仁 菅原脳神経外科クリニック院長 埼玉県生まれ、1997年杏林大学卒業、国立国際医療研究センター病院神経外科 を皮切りに、東京災害医療センター救急救命科、北原国際病院、北原ライフサポートクリニック(立ち上げ)を経て、2015年八王子市に菅原脳神経外科クリニック 開業、脳神経抗加齢医学の専門医、著書も多数 テレビ出演など幅広く活躍							
	17:00∼19:00 さよならパーティー							



日 時 平成 31 年 2 月 21 日 13:30~16:00

会場 八王子エルシィ 4階

出席者 サロン会員 64名 プロバス会員 44名 来賓 9名 計 117名

来 賓 八王子市教育委員会 教育長 安間 英潮様

東京八王子南ロータリークラブ会長 森田 貢士様

東京多摩プロバスクラブ 会長 澤 雄二様

幹事 鈴木 泰弘様

研修親睦委員長 滝川 益男様

東京日野プロバスクラブ

元全日本プロバス協議会理事 後藤 一郎様

元会長 小西 弘純様

元研修委員長 横山 好忠様

式 次 第

司会 一瀬 明

1、会長挨拶 馬場 征彦

1、来賓紹介 (司会)

1、来賓祝辞 八王子市教育委員会 教育長 安間 英潮様

東京八王子南ロータリークラブ会長 森田 貢士様

東京多摩プロバスクラブ 会長 澤 雄二様

1、生涯学習サロン講座話し手紹介 (司会)

1、コーヒーブレイク

1、特別講話 「"再生医療ってなんだ!" iPS細胞・ES細胞のその先へ」

講師 赤池 敏宏様

再生医工学バイオマテリアル研究所所長

会長挨拶 馬場 征彦



皆様こんにちは。会長の馬場でございます。

「生涯学習サロン」は我がクラブが創立以来力を注いで来た看板イベントでありますが、本年も大変多くの皆様にご参加いただき誠にありがとうございます。

本年は第23回目となりますが、長年八王子市役所及び教育委員会ならびに八王子南ロータリークラブからのご支援、ご指導を頂き、多くの市民の皆様に支えて頂いて来たことに改めて感謝申し上げます。又、近隣の多摩及び日野プロバスクラブからもご参加頂き、光栄であります。

今年のサロンは話題の最先端分野をリードされるお二人の先生に特別講話をお願いし、外部講師にお願いする 4 講座、会員による 8 講座を予定していますので、ご期待下さい。

加えて野外サロン、さよならパーティーを含めて交遊の輪を広げて頂き、大いに学びかつ楽しん で頂ければ幸いであります。

最後に、今後とも私達のクラブへのご理解ご支援をお願い申し上げ、挨拶とさせて頂きます。

来賓祝辞 八王子市教育委員会 教育長 安間 英潮様



ただ今、ご紹介頂きました教育長の安間 英潮でございます。

本来ですと、石森孝志市長がこちらに伺い、ご挨拶申し上げるべきところですが、公務の都合により本日は出席が叶いませんので、市長から預かりましたメッセージを代読させていただきます。

東京八王子プロバスクラブ「第23回生涯学習サロン開講式」が、ここに盛大に開催されます ことを心からお慶び申し上げます。馬場会長をはじめ、会員の皆さまのご尽力により、23年の 長きにわたりサロンを継続されていることに心から敬意を表します。

この生涯学習サロンは会員の皆さまがお互いに学び合うと同時に、皆さまが長年にわたり培ってこられた豊富な経験を広く学ぶことができる貴重な学習機会でもあります。

参加された皆さまは、興味のある分野を存分に学び、見識を広めて頂けるよう願っております。 また、同じ興味をもつ仲間と出会える貴重な機会でもありますので、是非交流の輪を広げていた だきたいと思います。

結びに、生涯学習サロンの開催にあたり、ご尽力いただきました馬場会長はじめ、関係者の皆さまに感謝申し上げますとともに、参加者の皆さまの今後益々のご活躍並びに東京八王子プロバスのさらなるご発展を祈念申し上げ、お祝いのメッセージと致します。

平成31年2月21日

八王子市長 石森 孝志

来賓挨拶 ハ王子南ロータリークラブ 森田 貢士会長



この度23回生涯学習サロン開講式が盛大に開催され誠におめでとうございます。八王子南ロータリークラブ創立10周年記念事業として八王子プロバスクラブが誕生したという関係がありまして、今回お招きにあずかっているものと存じております。

今回改めて八王子プロバスクラブのホームページを拝見させて頂き、生涯学習サロンの詳細を確認させて頂きました。大変興味深いものばかりで、すべてのプログラムに出席したいと気持ちになりました。プロバスクラブの生まれた

由来通りにキャリアを生かして、自分たちの知恵と経験を皆さんへ伝えるということを毎年実践されていることに心から感心しております。また、八王子プロバスクラブと「宇宙の学校」との関わりについてはプロバスクラブの国際性、人類の叡智、地球の環境、大地に根付く奉仕などの理念を大切にしていることにあると改めて理解いたしました。「宇宙の学校」を支援するひとりとしてこれからも応援して参ります。

今後もますますプロバスクラブがご発展されますことをお祈りいたします。本日は誠におめでと うございます。

来賓祝辞 東京多摩プロバスクラブ会長 澤 雄二様



第23回目の生涯学習サロンの開講式の開催、誠におめでと うございます。

八王子プロバスクラブはこのサロンを23回も継続され、八 王子の地域の皆さまへ新しい知恵と生活の知恵を与え続けて きたことを本当に素晴らしい事であると思います。

多摩プロバスクラブは今年創立15周年を迎えます。そこで

15周年記念として当クラブとしても八王子プロバスクラブを見習って、小規模にはなりますが 寺子屋授業を行ってみようと研究をしているところです。

多摩プロバスクラブは今年の正月に二つの良いことがありました。一つ目は、多摩市の社会福祉協議会から表彰されたことです。永年の福祉活動に尽力をしたこと、また、多年に多摩市の福祉増進に寄与したといういわば功労賞であります。二つ目は、当クラブは平均年齢が昨年79.5歳であったですが、今年1月に2名の入会がありました。ひとりが37歳でした。基本的にプロバスの規定いうと60歳なのですが、37歳という若い方の入会希望があり、理事会などで随分検討を重ねました。そして、ロータリークラブへも報告し、結果としては、若い37歳の方の入会を特例で承認致しました。今年当クラブは若返り、より元気に活動して参ります。

今後も八王子プロバスクラブを兄として慕っていくつもりですので、よろしくお願い致します。 本日は誠におめでとうございました。

第 23 回生涯学習サロン 開講式特別講話

"再生医療ってなんだ!"iPS 細胞・ES 細胞のその先へ



講 師 赤池 敏宏 再生医工学バイオマテリアル研究所所長 東京工業大学名誉教授

講師のプロフィール

静岡県生まれ、1975年東京大学大学院合成化学専攻博士課程修了、同年東京女子医科大学助手を皮切りに、東京農工大助教授、東工大教授、東工大名誉教授、現在再生医工学バイオマテリアル研究所所長、その間国内外の大学客員教授、各種審議委員会委員を兼任、受賞も多数、日本の再生医療の権威

もともとは多少の宗教的倫理問題は絡んでおりましたがどんな臓器にもなりうる受精卵由来のES細胞(胚性幹細胞)が再生医療向け原料細胞の本命細胞として全世界的にも知られていましたし、皆様方が元々持っている骨髄・脂肪組織・臍帯静脈血も大量の幹細胞を含んでいます。各臓器組織にも少数ながら幹細胞はあったのですが"皮膚細胞、リンパ球等どの組織構成細胞からも3-4種類の遺伝子導入(ガン化の可能性も少し残る)により手軽に作られるiPS細胞の登場"とその発明者、山中教授の2012年ノーベル医学生理学賞受賞に伴い我が国では風向きが大きく変わりました。つまり当面iPS細胞にだけに絞り込み病気の臓器組織を補填・修復しようという"やや制限された再生医療の研究"が政府関連機関AMEDOによる大がかりな支援活動の威力も手伝って活発になってきました。京都大学・iPS細胞研究所山中教授を頂点とする臨床系研究グループは培養方法標準化等と、わずかながらもガン化の可能性等にまだ問題の残る"iPS"細胞から目の網膜細胞や脳・脊髄系神経細胞・心筋細胞さらには関節組織の細胞・血小板を作り出して、黄斑性網膜症、パーキンソン病、脊椎損傷、重症心筋障害(心筋梗塞等)、血小板無力症等々対応する病気の治療に使おうという研究を急ごうという動きになってきました。

患者さんから直接細胞を採取しシャーレの中で病気の臓器細胞を作り新しい薬の開発に使おうという研究も始まっています。(これは人体への埋め込み用ではないので問題点は少ないでしょう。)

工学的手法で細胞を再生医療用に適切に加工する我々の研究も進んでいます。(医工連携必須)

再生医療の未来への期待も大きいのですが、現状ではその実用化を急ぐ以前に私達はなによりも病気の原因や治療法に関心を持ち医用工学・薬学研究の先人達の努力により開発されてきた膨大な数の医薬品・人工臓器・医療機器の開発の努力に対する経緯を理解すること、そして病気の由来と症状も併せてできる限り理解することを通じてからだのしくみを理解していただきご自分の健康管理の重要性を知っていただくことが重要であるとせつに申し上げたいと言う状況にもあります。

(参考資料 再生医工学バイオマテリアル研究所ホームページ URL: http://www.fais-biomate.com/YouTuBe https://www.youtube.com/watch?v=649DXDidFEA)、

全国のファミリーマートから4/16より一斉販売中の"日本はどうなる?どうすべき?平成から令和"のインタヴュー(9人) パーソン3-赤池敏宏として"我が国の iPS 細胞一辺倒の再生医療は慎重に!"にもう少し詳しく図付きで執筆)

第 1 週-A

八王子の医療施設

話し手: 久野 久夫

司会者: 髙取 和郎



話し手のプロフィール

明治大学商学部卒業後、12年間製薬会社に勤務。

昭和54年、東京女子医大系の消化器専門病院を立ち上げ、平成2年から は八王子消化器病院の事務長を務め、現在は同病院理事。

趣味は古典落語で、またエルヴィス・プレスリーをこよなく愛する。

~より良い医療・介護を効率よく受けるために~

◆ 我が国の医療費は、超高齢社会の到来や医療技術の高度先進化が進ん だことで年々増加の一途を辿る一方で、その医療費を賄う歳入が追いつかない厳しい状況がありま す。このような状況下においては限りある医療資源の有効活用を画することが国は勿論のこと、 我々個人レベルでも真剣に考える必要があります。救急医療においては、早くから機能別役割分担 (一次~三次救急) が行われてきましたが、近年では急性期・亜急性期・慢性期そして療養・在宅 医療を含む日常診療においても役割分担の必要性が高まっています。そのためには、地域の医院診 療所、中小病院、そして大学を含む大規模病院が、それぞれの持つ特性・機能を分担し、更には療 養そして在宅介護とも連携して行くことが求められます。

◆ 東京都初の中核市で 57 万余の人口を擁する我が八王子市には、2 大学病院を始めとして多くの 一般病院、専門病院、精神病院および診療所群があります。また、特別養護老人ホーム(特養)、介 護老人保健施設(老健)を中心とする介護施設および在宅療養支援診療所・病院という慢性期疾患 を扱う施設も数多くあり、他市に比べて大変に恵まれた環境にあると云えます。このように医療介 護供給体制が整っている反面、受給者(患者)側から見ると必ずしも満足のいく状況には無いとの 思いがあるのも事実です。このギャップが何処から来るのかを考える時に、供給者側の情報発信不 足、受給者側の理解不足が挙げられます。本講座ではこの辺りの問題を整理し、理解をした上で適 切な医療機関・介護施設を選択、また一方で医療費の公的扶助制度を活用したりして、より良い医 療・介護を受けていただくための解説、アドバイスをすると共に参加者全員での意見交換を行いま した。

【主な講演内容】

- ・日本の医療の現状と問題点
- 医療施設の類型
- ・介護施設の類型
- 在宅療養支援
- ・介護医療院は救世主となり得るか
- スムーズな受診のために(かかりつけ医ほか)
- ・インフォームドコンセント
- ・セカンドオピニオン ・医師にかかる際の 10 ヵ条
- 高額療養費制度
- ・八王子市のがん検診事業



(記録:久野久夫)

第 1 週-B

筆と墨を楽しむ その2

話し手:池田ときえ

司会者: 塩澤 迪夫



話し手のプロフィール

絵手紙歴20年余、八王子を中心に絵手紙の楽しさと効用を 伝える活動をしています。

はじめに

前回に続いて筆と墨の絵手紙を楽しみます。筆は濃淡、強 弱が自在に出せる優れものです。モチーフは折り紙の鶴、春

の花、民芸品などを用意しましたので、お好きなものに挑戦してください。墨は普通の濃さでお配りします。好みで薄めてお使いください。

筆に含ませた墨の量で線は変化します。練習用紙で試しながら描いてください。

絵手紙を描く

- ○墨の量を調節して必要な線で描く。濃淡、かすれをアクセントにする。
- ○走る線ではなく、ゆっくりと歩く線で。
- ○彩色は塗り過ぎないように。白地を少し残すぐらいでよし。
- ○言葉は相手を想定して。字はゆっくりとていねいに。続け字は避けること。
- ○名前印はよく考えて押す。最後の決め手です。

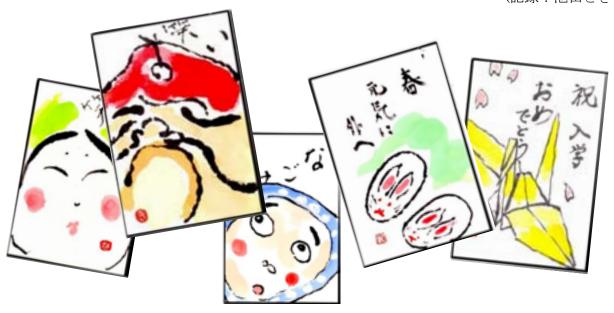
講評・ティータイム

みなさん2度目の筆に慣れたようで、スムーズな筆運びです。

どの1枚にも構図の工夫が見受けられてうれしいことです。

ひとつのモチーフでも、角度や空間の取り方を変えてみると雰囲気の違いが出てきます。とにかく数を描くことで筆や墨、絵の具といった道具に慣れてください。道具の性質がわかると描くことがより楽しくなります。では次回になお期待してティータイム!

(記録:池田ときえ)



第 1 週 - C

今、他人事でない災害に備えて

話し手:須田 智文 話し手:高橋 久夫

司会者:荻島 靖久



話し手のプロフィール

須田 智文(すだ ともふみ) 八王子市生活安全部防災課で勤務 役職は主査、担当職務としては、防災担当 主な業務内容は出前講座の実施、地域で行う防災訓練 の訓練支援など、主に市民活動支援全般 日々、市民の方の地域防災力の向上に資する業務に携 わっている。



高橋 久雄(たかはし ひさお) 八王子市消防署勤務 救命講習の指導員であり、救急救命の第一人者、 特に災害発生時の応急手当などの実技指導

「災害に備えて安全対策を」と題した、地震や風水害に対する心構えや対策の予防面を重点とした内容の講座で、災害に対して事前の備えができる、実践的な知識が習得できるようなことを講座の狙いとしました。

災害から生命・身体や財産を守るため、自分の身は自分で守る 「自助」、地域で助け合う「共助」の必要性、「公助」としての市の防災対策について説明したところ、大地震等の災害時における「自助」、「共助」の重要性を認識し、自ら災害に備えようという姿勢が多くの参加者から見られました。

昨年は、東日本を中心に甚大な被害を受けた西日本豪雨、大

阪府北部地震、北海道胆振東部地震など、災害の多い年であったことから受講された方も災害を他 人事とすることなく、自分に起きたらどうしようかと前向きに受講されていました。

質疑の時間においても、真剣な質問が多数ありました。

「避難所と避難場所の違いを教えてほしい。」とあったことから、 「避難所とは、災害により、住む家を失った市民等が臨時に生活す る所です。」、「避難場所とは、災害が発生した場合に身を守るため に避難する場所です。」と説明し、皆さんご理解いただけました。

この講座により、少しでも防災に関する知識・技術が向上できたなら幸いです。



(記録:須田 智文)

第 1 週-D

相続が変わる 40年ぶりの大改正

話し手:内田 薫

司会者:根本 洋子



話し手プロフィール

1946年 八王子市生まれ

1976年 八王子市で税理士事務所開業

2010年 1月税理士法人だいち 法人組織に改組

拠点は八王子市元本郷町の本社と武蔵野支社及び神田支社(長 房町)の3か所体制で運営している。業務内容は税務関係全般、

特に相続税申告・相続対策・事業承継。武蔵野支社は飲食業(コンサルタントも業としている)サービス業に特化している。

前回の相続に関する民法改正は昭和55年で、この時の改正は配偶者の法定相続分引き上げでした。今回の大改正の重点は・・・(1) 高齢配偶者の保護(前回の改正時より平均寿命が7~8歳伸びたことによる高齢配偶者の増加)(2) 自筆遺言の利便性等(自筆遺言の利用者が増加したことから、利便性を上げること及びその紛争の防止)(3) 特別寄付分について(相続人以外の者に金銭的給付を受ける権利を認める制度で、その影響は大きい)

先ず、(1) 配偶者の保護では・・①配偶者の居住権を認め、その権利を登記することにより、亡くなるまで自宅に住み続けることが出来るようになりました。(遺言または遺産分割協議書により登記することにより第三者に対抗できます)・・施行日は 2020 年/4/1 以降の相続より適用 ②配偶者への住宅贈与非課税制度(婚姻期間 20 年以上が要件)の適用を受けた場合、今後は相続の際には持ち戻す必要がなくなりました・・・施行日は 2019 年/7/1 以降の相続より適用

次に、(2) 自筆遺言する場合に・・①作成が一部緩和されたこと (財産目録のみ自書でなく可)・・・施行日は 2019 年/1/13 以降の遺言から適用 ②法務局で遺言書を保管する制度ができました。この制度を利用すると、相続開始時の遺言書検認手続き (裁判所で裁判官が全ての相続人の面前で開封)

が不要となります・・・施行日は 2020 年/7/10 以降の遺言から適用③遺留分制度の見直しがありました。遺留分とは相続人に与えられた財産取得の権利(ただし、兄弟姉妹にはありません)で法定相続分の二分の一あります。今回の見直しは遺留分として請求できる財産についてで、金銭債権に一本化されました。それにより被相続人の意思がより実現されることとなりました・・施行日は 2019 年/7/1 以降の相続から適用



三番目は(3)特別寄与分で、被相続人に対して、無償で療養介護等の役務の提供をしたことにより被相続人の財産の維持または増加に寄与した被相続人の親族(相続人以外の親族)は相続人に対して特別寄与料の請求ができることとなりました。 例示・・相続人の配偶者が介護等をしていた場合などが当てはまります。(改正前の特別寄与は相続人以外の親族には認められて居なかった) なお、特別寄与料の取り扱いは相続税では被相続人からの遺贈となります。・・・施行日は2019年/7/1以降の相続から適用。 (記録:内田 薫)

第2週一A

気になる年金のあれこれ

話し手:有田 進治 司会者:鈴木 均



話し手のプロフィール

- ・現役時代は日立製作所総務部長、グループ会社役員・副社長。
- ・主に人事・労務畑を歩む。その間、ライフワークとして日本 の社会保障制度や年金制度について勉強を継続。退任後は、 その専門性を活かし、主として企業向けのライフ・キャリア プランセミナー講師として現在も週2回のペースで活躍中。

1. 自分の年金額は、どのように決定?

- ① 公的年金制度の全体概要 ② 老齢年金受給のパターン ③ 年金の受給時期
- ④ 老齢厚生年金額の算出の仕方 ⑤ 老齢基礎年金の算出の仕方 ⑥ 加給年金とは
- ⑦ 振替加算とは ⑧ 現役へのアドバイスの具体例

2. 毎年、年額受給額が変動する仕組み

- ① 年金改定率の過去の推移
- ② 年金額改定の仕組み (新規裁定者は「賃金変動」、既裁定者は「物価変動率」)
- ③「マクロ経済スライド制」について
- ④ 平成31年度の年金額改定(0.1%)になった理由

3. これから年金額が30%も減る?

- ① これからの年金額調整の基本的な考え方 (今後、財政が概ね、100年後に十分な積立金が保有できるまで、「マクロ経済スライド」による調整を続ける)
- ② その間は、「所得代替率」は低下する
- ③ 調整が終わると「所得代替率」は一定となる。
- ④ 必要な調整期間と、調整後の一定となる「所得代替率」は、今後の経済指標によって変動する。 国は、いろいろなケースで、この調整期間と一定となる「所得代替率」を示している

4. 自分が亡くなった場合、配偶者が亡くなった場合の年金は?

- ① 遺族年金とは?
- ② 遺族厚生年金(遺族の優先順位と遺族年金の種類)
- ③よくあるケースの説明 ④ 遺族年金額の簡単な求め方 ⑤ 中高齢寡婦加算とは?
- ⑥ 経過的寡婦加算とは? ⑦ 遺族基礎年金(遺族と受給金額)
- ⑧ 国民年金独自の給付(寡婦年金・死亡一時金)

5. 年金から控除されるものは?

- ① 控除額は、どこに表示されているか?
- ② 公的年金からの控除対象は?(介護保険料、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、所得税。個人住民税)
- ③ 特別徴収とは?
- ④ 公的年金の所得税の注意点

(年金事務所に「扶養親族等申告書」を提出すること)



第 2 週-B

おとなの朗読会

話し手: 青羽美代子 司会者: 宮城 安子

話し手のプロフィール

・昭和58年淡谷のり子総合芸能芸術学院卒。 その後声優養成所スタジオゼロワン卒。

昭和57年劇団がらくた工房入団。

同61年青二プロダクション所属。

・平成5年歌手(故)井沢八郎と結婚後井沢の事務所エイトプロモーションに移籍。舞台の司会、ナレーションを中心に活動。井沢逝去後は、朗読を広く伝える為、朗読会、朗読講師を努める。著書に「素顔の井沢八郎とともに」



- ・青二在籍中はテレビ・ラジオのCM。アニメや洋画のアフレコで活躍。
- ・主な出演作品には「ドラゴンボールZ] ピーザ役「魔法使いサリー」カレン役「ドラゴンクエスト」 チチ役「キテレツ大百科」丸山かおる役「学園七不思議」石沢まきえ役「東京NOW」東京子役。 その他、「ビックリマン」「仮面の忍者赤影」「ゲゲゲの鬼太郎」「北斗の拳」ビデオでは 藤子・F・不二雄作品「宇宙船製造法」ユカ役などがある。

おとなの朗読会

「おとなの朗読会」と題して朗読をさせて頂きました。朗読作品は、数ある山本周五郎作品の中から「不断草」を選択致しました。

静かなブームとなっている朗読を声優による表現朗読を通し て想像力を養って頂きたいとの思いで朗読を楽しむ活動をして



います。自身で読む黙読や音読では味わえない醍醐味を知って貰いたいという気持ちです。ある作家は「小説の本源的な楽しみは朗読にある。」という通り、文学は声に出して読むことにより作品の良さが、一層身体にしんしんと伝わってきます。朗読によって更に深く小説を楽しむ事が出来るのです。それは正に文学の素晴らしさを伝える「声による演奏」とも言えるのではないでしょうか。現実の生活では味わえない情緒や感動は、もう一つの人生を経験出来る大きな喜びとなります。

また、朗読は読み手の数だけ読み方があり、どれが正しい、どれが間違っている等の立て分けはありません。聞いて、そして自分でも声に出して読んでみる。そうすることにより深く内容を感じることが出来るでしょう。その重要性を知る発見がありました。それは、脳科学者の研究です。耳から入る言葉を脳で想像することによって前頭葉が刺激され認知症の予防になるというのです。今、高齢化社会が深刻に進みつつある日本にとって、想像力を養う事は非常に大きな意味を持っているように感じます。また、子供たちの想像力の欠乏が、重大な犯罪を起こす要因にもなっているのではないかとも思えます。子供から大人まで、心身ともに良い影響を及ぼす朗読を多くの方に楽しんで欲しい。日本語の美しさをもっともっと感じて頂きたいと願っています。

「耳で観る朗読」をこれからも多くの方々に発信していきたいという決意で読ませて頂きました。

(記録:青羽 美代子)

第2週一0

AIで激変するクルマの未来

話し手:持田 律三

司会者:田中 信昭



話し手のプロフィール

1968 年 小原株式会社入社(後に、OBARA 社名変更)

国際部長及び海外拠点統括、渡航歴40か国、

1994 年 OBARA 専務取締役、 2006 年 東証一部上場、

2007年 OBARA 代表取締役社長

2014年 退職後、趣味活動 (ゴルフ・短歌・水彩など)

2015年 八王子プロバスクラブ入会、地域奉仕委員長、

1:クルマ産業の振り返り (1980~2010 年頃)

急激な円高が進み日本の各車メーカーは 日本の車生産は1分に1台生産するというような世界最速の生産体制を整えた。しかし、2009年に100年振りというリーマンショック、2011年に1000年に1度という東日本大震災に見舞われた。その中で不本意にも円高が進み、75円(2011年10月)の最高値を付けた。その後、追い打ちをかけるように、環境(CO2)問題や、車の安全・燃費などの難しい課題が発生したが、自動車産業は愚直にまでも真正面から取り組み、EV車、ハイブリッド車などの開発の道を急いだ。

2:直近の課題

1) 2015年頃より、EV化、AI化、モノのシェアリング(共有)という技術およびモノの考え方に変化が生じてきた。EV化については日本政府自らが 2050年に全車 EV化を目指すと指針を出した。AI化は人型ロボットが宙返りをひとりできるまで進化し、IoTも進み、介護の補助、家庭内の電気製品の遠隔操作ができるIT技術が人の生活や社会を変革し始めた。

さらに、人の価値観が変わり、モノの所有から共有という認識が高まった。

2) こういう、急速なIT・AIの進化に、単なるクルマつくりだけでは、ビジネスが立ち行かなくなってきた。スマホがカメラ、検索、電話、ナビ、ゲームなどの機能をすべてオール・イン・ワンにして人を虜にしたように、クルマは"走る""運搬"だけの商品では見放される。"動き"ながら多様化する人の好みを同時に満足させる"商品"にしないと昔の電話になってしまう。その危機感から、トヨタはソフトバンクと手を結んだ。今は、IT・AIがクルマをひとつのツールとして使うようになってくる。そこで、グーグルやアップルがクルマに接近してきている。EV車で情報を満載したクルマが主体になってくる。

3:クルマの未来

- 1) グーグルが開発している自動運転AIのクルマ。飛び出してくる歩行者を避けて走るクルマ。
- 2) トヨタが目指すE—パレット構想: これは自動運転のクルマが一定のエリアを定例的に巡回する。 それは、利用者の要求に沿って無人のクルマが呼び出され、利用者の指示する目的地へ無人のクルマが運んでくれる構想だ。
- 3) さらに進むと、ドローンとクルマが一体になったクルマ。いわゆる空とぶクルマや クルマに翼やドローンを付けたクルマが実際に運用されていくであろう。つまり、陸と空とを連携できるクルマこそ、未来のクルマになってくることが予想される。 (記録:持田 律三)

第2週一D

絵葉書でみる八王子市の100年

話し手:村松 英二 司会者:永井 昌平

話し手のプロフィール

昭和54年、八王子市に生まれる。市制100周年記念であった市 史編さん審議委員を務め、現在、八王子まつり専門委員。 八王子地域史を趣味で研究、郷土愛を醸成して30余年。 歴史を知る上で八王子地域や歴史資料の蒐集を行っています。 以下、絵葉書で"八王子市の100年"の試みにて1~5迄を

ポイント(主なる点は太字記載)解説・概略をお話ししました。



- ① 少年時代より八王子地域史研究や資料を蒐集
- ② IT (IOT・モノのインターネット) デジタル化の進展 (葉書の希少性)
- ③ 絵葉書(写真)等で失われた<u>歴史遺産</u>をみる(歴史資料的な価値を見出す) 上記事柄から、<u>市制施行から約100年間に発行絵葉書を厳選</u>、「<u>八王子の地域文化の再発見</u>」 本の色はお**茶葉の緑色。桑の都=桑葉**(英語 mulberry マルベリー) 表紙は、今は無き駅前にあった**「織物の八王子」**タワーを採用。
- 1、八王子100年の特徴・全国共通郵便業書変遷史に触れ、発展の歴史的なポイント 機織・織物産業の発展、甲州道中・街道の商工業の発展、交通 "要衝地"かつ商工業(産業)の発展 2、江戸時代以来の横山十五宿 「八王子」の"なりたち"

(八王子の名の起こり) 北条氏康次男の**北条氏照**が滝山城より**八王子神社**(旧深沢山) へ城を移す。 **八王子社**は、牛頭(ごず) 天王(仏教)信仰。スサノオ(神道)信仰。 関東十八代官頭**大久保長安(1545-1613)**付役人7名らが駿河より八王子に来住し、**町立**が行われれる。 **千人同心**とは武田家旧臣を中心に**半農半士で**甲州口の警備と日光警備(火の番)が主務。

- 3、八王子の近代化 明治 (1868~) 鉄道・インフラ電力、郵便、水道 甲武鉄道の開業をはじめ、昭和初期に武蔵中央電鉄という甲州街道を走る市電により<u>大八車終焉⇒</u> バス・自動車の時代へ
- 4、大正6 (1917) 年、南多摩郡八王子町から八王子市へ三多摩初の市制施行へ (大) 八王子 大正10 (1921) 年陸軍大演習記念絵葉書、東京で東京市に次ぐ。 関東大震災、大正天皇御大葬、八王子大空襲 昭和20年8月2日未明、2時間に渡る空襲。 終戦後の八王子、昭和の市町村合併やまるき百貨店八王子初出店、八王子市民祭(後の八王子まつり) 東京オリンピック、第一回八王子いちょうまつり開催、昭和天皇の崩御(武蔵野陵) 平成の時代へ 「八王子みなみのシティ開業」平成7年、多摩地区最高層41階建 サザンスカイタワー開業など
- 5、おわりに 市内の今に残る観光遺産

東日本初 **大正天皇陵**(多摩陵・たまのみささぎ)御造営 旧横山村地区(昭和2年2月御大葬) 日本一 **高尾山ケーブルカー勾配**(最急勾配は31度18分)

日本最大 菅原道真銅像(御衣公園・高尾)多摩御陵が横山の地に決定後、誘致活動となる。

(記録:村松 英二)

質疑応答(後半休憩後、20分ほど座談会)八王子ならではの"呼称"民俗・習俗の話でした。

- ① ハチアライ(直会)②ダンバライ(精進落とし。葬儀後、骨上げ後に関係者にて会食を行うこと。)
- ③ 今回の本に「八王子遊郭」の掲載がない。絵葉書は有る(学校関係寄付目的もあり公序良俗考慮)

第3週一A

薬の「飲み方」「使い方」

話し手: 高取 和郎 司会者: 久野 久夫



話し手のプロフィール

昭和35年、東京都立病院薬剤科へ入り5か所の薬剤科長を歴任、その間2か所の新設病院の薬剤科の開設準備と開設業務を担当。 退職後、多摩南部地域病院の開設準備から薬剤科長として勤務。 その後、医薬品ディラーの医薬品情報室長、管理薬剤師として勤務。 平成16年に退職、現在に至る。

- 1、医薬品には、医療用医薬品と一般用医薬品(OTC医薬品)があり、医師により処方された 医薬品を医療用医薬品、一般医薬品は、薬局で購入できる医薬品をいう。
- 2、医薬品の服用する時間には、食前・食直前・食後・食間・頓服・就寝前・時間薬などがあり、 服薬時間を守ることにより医薬品の効果が発揮できる。内服薬には、錠剤・カプセル剤・散 薬・水剤等があり、医薬品には効果を発揮するため加工された剤型がある、このため錠剤をか み砕き、カプセルを外すなどはしない事。
- 3、内服には、指示された量・回数を守ることで薬の効果の発揮、副作用の防止につながる。
- 4、外用剤は、点眼剤・点鼻剤・吸入剤・軟膏類・ハップ剤・坐薬等があり、それぞれの使用法は 医師・薬剤師からの指示、また、薬袋に記載され

た方法を守る

- 5、医薬品の保管には、高温、多湿、直射日光を避け、 冷所保の指示がある時は冷蔵庫に入れ凍らせない よう保管する、また、医薬品以外の物とは一緒に 保管しない事。
- 6、薬局で医薬品を受ける時は、医薬品名、数量を確認 し、薬剤師の説明をよく聞き、確認して受け取 る。処方箋は一か所の薬局に持参することが望ま しい(掛かりつけ薬局)。



- 7、OTC医薬品を選択する時は、薬局の薬剤師に自分の病状を伝え今の状態にあった医薬品を 選択してもらうことも有効な手段である。購入したOTC医薬品は、外箱、中にある添付文 書をよく読み指示通りに使用する。 外箱、添付文書は薬と一緒に保管しておく。
- 8、副作用: 医薬品の効果以外の症状を副作用という。薬の飲み方に注意することにより、リスクを避ける事が出来る。副作用が出たかと感じたときは、自己判断せず、医師、歯科医師、薬剤師に相談する。薬局で調剤された医薬品に同封されている「あなたの薬」、OTCの箱の印刷文、同封されている添付文書をよく読み、指示された、用法・用量を守ることが、副作用のリスクを下げることになる。 (記録 髙取和郎)

第3週一日

懐かしの映画とその音楽(20) 荒野の七人

話し手:立川冨美代 司会者:田中 信昭



話し手のプロフィール 全日本プロバス協議会 顧問 ガールスカウト八王子連合会会長 NPO 法人八王子市スポーツ協会副会長

西部劇の定義を考えてみよう

19世紀後半のアメリカ合衆国の西部開拓時代に当時フロンティア(開拓者魂)と呼ばれた 主にアメリカ西部の未開拓地を舞台とした映画(テレビも含めて)、小説など Western (ウエスタン)

西部劇の有名な監督とその作品

ジョン・フォード 三悪人 駅馬車 黄色いリボン

荒野の決闘

セシル B デミル大平原ウイリアム・ワイラー西部の男フレッド・ジンネマン真昼の決闘

西部劇の有名な主役

バート・ランカスター、 リチャード・ウイドマーク、

ゲイリー・クーパー、ジョン・ウエイン、ヘンリー・フォンダ、

アンソニー・クイン、チャールトン・ヘストン、

ユル・ブリンナー、スティーブ・マックイーン、グレゴリー・ペック、アラン・ラッド、

チャールズ・ブロソン、ジェイムス・コバーン、ウイリアム・ホールデン

偉大なる西部劇部門 ベスト 100 に選出された西部劇

真昼の決闘 シェーン 駅馬車 捜索者 荒野の七人

映画 "荒野の七人"

監督・製作: スター・ジェス 音楽: エルマー・バーンスタイン

CAST: クリス・・・ユル・ブリンナー 、ヴィン・・・スティーブ・マックイーン

オライリー・・・チャールス・ブロンソン ほか

STORY:

毎年、野盗に襲われているメキシコの寒村イストラカン。そこで村の長老は助っ人を雇うことにした。1人20ドルというわずかな報酬にすぎなかったが、村人たちの熱意に打たれて7人の凄腕ガンマンが集まってきた・・・おなじみの名曲とともに、ブリンナーの圧倒的存在感と若い日のマックイーンらの鮮烈な輝きを観るものに焼き付けた名作です。

(記録:立川 冨美代)

第3週一C

健康寿命を延ばすレクを楽しもう

話し手:塩澤 迪夫

司会者:池田ときえ



話し手のプロフィール 東京都子供連合会副会長 八王子市社会教育委員会副議長 八王子市健康フェスティバル大会会長 八王子市青少年委員会副会長 東京都レクリエーション協会研修委員長 八王子市レクリエーション協会会長

レクは人と人との出会いの中で、何気なく自然に体を動かしたり、会話をしたり、音楽を聴いたりして、知らず知らずのうちに各人の寿命を延ばすことに大きく作用しているのです。

レク自体は、ゲーム、ソング、ダンス、クラフト、ニュースポーツが基本で、集会、地域や職場でのイベントにおいて通常使われています。その幾つかをご紹介します。

今回は人の心を和らげる手段として紙テープを各列に配り、前方より最後部に渡し、合図により各人が同時にテープを頭上で裂いて争うゲームです。全員がその場に応じた動きが体力づくりになることを体験し、次には新聞紙を無造作に丸めてボール状にして頭上から、次は横から前より後に渡すことも楽しみながら自然に体を動かす体操を致しました。

次にカードに文字を書き、クイズをします。カードをご覧ください。漢字の車の右肩あたりに点(')をつけ、何と読むかを考えてもらい、「カーテン」と読ませました。次のカード、ひらがなの「む」を大きく書いて、その中に小さな「む」を書いて何と読みますか。答えは「無我夢中」です。脳の活性化のクイズのトレーニングをしました。

用具を使う運動は、いたるところで行われていますが、歌に振り付けをしてジェスチャーソングを行うのも体を楽しく動かして自然に体操になります。どんな振り付けをするか歌詞の中で考えてみるのです。一例に、「ふるさと」を取り上げました。

楽しみながら、

「ウサギ追いし」 両腕を頭に耳をつくり足

踏み、

「かの山」 蚊を両手で打ち、次に手

で山を作る、

「小鮒つりし」 両手で魚をつくり、釣り上げる、 「かの川」 蚊を両手で鍵盤を打つしぐさ、

「夢は今もめぐりて(手)」

両手を合わせ、交互に頬に 当て、 開いてぐるぐる回して前に、

「忘れがたきふ(降)るさと」

片手を頭にのせ敵を討つしぐさ、手で雨降るしぐさと砂糖をなめる。

今後も機会がありましたら実技を続けましょう。



(記録: 塩澤 迪夫)

第 3 週 - D

「人生笑って完走」を目線に据えて

話し手:杉山 友一 司会者:永井 昌平



話し手のプロフィール

空調エンジニアリング会社経営 40 年 (創業 53 年) 信販大手 オリコ関係会社の会長・顧問を 18 年間兼務 ロータリークラブ会員として奉仕活動 35 年 警察ボランティア暦 40 年 (平成 20 年 藍綬褒章) 現在:日本尊厳死協会会員としてリビング・ウィル問題 に取り組む。

<談義の切り口 > (クラブの老年研究会プログラムとして、老年学へのアプローチ)

I:日本の人口構成の変化を復習します。(資料参照)

日本の高齢化比率は世界一、70歳以上の高齢者が2,618万人(全体の20,7%)(2018年)少子化と長寿・多死社会が急激に進行し、労働人口減少、財政逼迫など難問が立ちはだかる。

- Ⅱ:国は国民の健康寿命の平均値を 2040 年までに 3 年延ばす目標を掲げています。
- <健康長寿のための新12ケ条>(監修:東京都健康長寿医療センター研究所)をチェック。
- ①食生活 ②お口の健康 ③体力・身体活動 ④社会参加 ⑤心(心理) ⑥ 事故予防 ⑦健康食品やサプリメント ⑧地域力⑨フレイル ⑩認知症 ⑪生活習慣病 ⑫介護・終末期。
- Ⅲ:長期の寝たきり老人にならないために。
- <学習参考資料:欧米に寝たきり老人はいない(宮本顕二・宮本礼子共著)・他> 終末期医療の矛盾…患者の苦しみ、現場の現実(患者本人・家族・医療関係者などの認識の相違)
- 1:延命至上主義はどこからくるの…命は地球より重い、医学教育の伝統、医師の訴訟問題への発展 懸念等
- 2:欧米に寝たきり老人はいない…人生は楽しむためにある、宗教観の違い
- 3:死生観…西行の場合「願わくは花の下にて春死なんその如月の望月の頃」(60歳半ばの詠歌) 死の直前(前年)に体の衰えを自覚して俄かに河内国の弘川寺に覚悟の移住 1190年春 73歳没。

Ⅳ:最後まで自分らしく暮らすために。

- 1:自助…出来る範囲のことは自分で行う自立主義 晩年期の豊かさ、自立が紡ぎだす幸福のかたち、 重要な課題は「人としての尊厳を維持できているか」
- 2: 共助…医療保険・介護保険の活用
- 3: 互助…地域とつながる、孤立しない
- 4:公助…公的サービス(日頃の情報収集、蓄積が大事)
- 5:日本尊厳死協会… 理念「リビング・ウィル」(生 前意思) (本人の自発的な意思表明)
- 6:国の指針(2018年) A C P (アドバンス・ケア・プランニング) 愛称は人生会議、各人の生き方(人生)を尊重する重要性を強調 既に一部の医療機関では A C P チェックシートへの取り組みを開始している。(記録:杉山友一)



野外サロン

4月25日、前日から今朝まで降り続いていた雨も止み、予報では午後からは晴れ間も見えるとのこと、ほっとした。参加者85名、2台のバスはほぼ満席、定刻通り8時に出発した。順調そうに見えた運行も、交通渋滞に巻き込まれ、中央高速の府中あたりからノロノロ運転となり、最初の

観光地、迎賓館赤坂離宮には予定の10時ぎりぎりの到着となった。

迎賓館赤坂離宮は、かつて紀州徳川家の江戸中 屋敷であった場所に、明治 42 年に東宮御所として 建築された日本唯一のネオ・バロック様式による 宮殿で、日本の建築を代表するものの一つとして 国宝に指定されている。今回は主庭と前庭のみの 見学であったが、全面砂利敷きの主庭には、見事 な大噴水があり、その大噴水を通して眺める迎賓



館赤坂離宮は実に格調高く、気品があり、素晴らしかった。

次に訪ねた花王ミュージアムは、歴史と伝統を有する花王(株)が古代から現代に至る「清潔・洗浄」をテーマにしたミュージアムで、美しいガイド嬢たちが我々を迎え入れ、4組に分かれ懇切丁寧に案内してくれた。懐かしい商品がいっぱいあり、昔を思い出しながら、実に清潔な展示会場を巡り歩いた。

昼食は、浅草名物ビールの泡マークで有名なアサ ヒグループ本社ビル 22 階、リストランテ・ラ・ラナ リータで、美味しいイタリヤ料理を味わいつつ、地 上 100 メートからの展望を楽しんだ。東京スカイツ



リーは目と鼻の距離に そびえ立ち、食事の始 め頃は塔の上部は雲に 覆われていたが、その

後晴れ始め、塔全体がすっきりと現れ感動的であった。

最後の目的地、東京スカイツリーは流石に観光名所だけあって観光客で賑わっていた。 3 5 0 mの展望デッキからの眺めは、やや霞がかかって富士山までは望めなかったが、大都会東京の姿を 360 度じっくりと眺め歩き、十分に堪能した。地上をガラスの床越しに見下ろす場所があったが、怖くてガラスの床の上には足を下ろすことが出来なかった。

こうして、楽しい生涯学習・野外サロンを無事に終え、予定通り 帰路についた。 (記録:岩島 寛)





東京スカイツリー(株) の掲載承諾済

閉 講 式

日 時 令和元年5月9日 14:30~16:30

会場 八王子エルシィ 4階

出席者 サロン会員 57 名 プロバス会員 44 名 来賓 12 名 計 113 名

来 賓 八王子市長 石森 孝志様

東京八王子南ロータリークラブ会長 森田 貢士様

東京多摩プロバスクラブ会長 澤 雄二様

幹事 鈴木 泰弘様

東京日野プロバスクラブ副会長 後藤 紀之様

元全日本プロバス協議会理事 後藤 一郎様

元会長 小島 馨様

元研修委員長 横山 好忠様

元副会長 澤田 研二様

例会委員長 宮地 公平様

元地域奉仕委員長 林 良健様

式 次 第

司会 一瀬 明

1. 会長挨拶 馬場 征彦

1. 来賓紹介

1. 来賓挨拶 八王子市長 石森 孝志様

東京八王子南ロータリークラブ会長 森田 貢士様

東京日野プロバスクラブ 副会長 後藤 紀之様

1. 参加者代表挨拶 梅沢香代子様

(休憩)

1. 特別講話 『何歳になっても"能力"が伸びる秘訣』

講師 菅原脳神経外科クリニック院長

菅原 道仁様

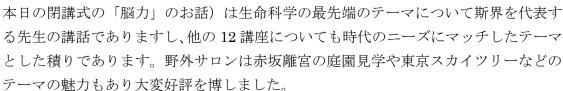
1. 閉会の言葉 副会長 飯田冨美子

会長挨拶 馬場 征彦

2月の開講式から6日間に亘って開催してきました「第23回生涯学習サロン」も、本日閉講式を迎える運びとなりました。公務ご多用にも拘わらず八王子市長石森孝志様にご出席賜り、また多くのご来賓の方々にもご臨席頂き、誠に有り難うございます。

更には、サロンにご参加頂きましたサロン会員の皆様の ご支援と熱意にも改めて感謝申し上げます。

二つの特別講話(開講式における「再生医療」のお話、



本日を含めて「学習サロン」全般についてサロン会員の皆様からの率直なご意見を 賜れば幸いであります。

時代は令和となり、希望と期待に満ちた新しい時代の幕開けとなりました。八王子 プロバスクラブは今後も皆様からのご意見を参考にさせて頂きながら「学習サロン」 を発展させて行きたいと考えています。

皆様からのご支援ご鞭撻をご期待申し上げ挨拶とさせて頂きます。

なお、この後の菅原道仁先生の特別講話、さよならパーティーもお楽しみください。

来賓祝辞 八王子市長 石森 孝志様

八王子市長の石森です。本日は八王子プロバスクラブの 第 23 回生涯学習サロンの閉講式を迎えられ、誠におめで とうございます。

平成から令和に移る新しい時代に、日頃から会長を中心とされ、皆様にはこれまで培った知識経験を生かされ、生涯学習を通じて市民の視野の拡大にご尽力を頂いてきました。改めて厚く御礼申し上げます。

生涯学習サロンの中では、会員の皆様が自ら講師になっ

てお話をされています。そうした機会を多く持たれて、教えることはまさしく学ぶことにつながるわけですから、そういう点では多くの会員の皆様が学びを通して素晴らしい時を過ごされているのではないかと感じております。

先月、平成の最後に八王子市議会議員の選挙があり 40 人の市民代表が決まりました。 昨日、その初会合があり全員が集まりましたが、特徴的なことは 40 人の定数の中で、





12人の女性議員が誕生したことです。今後は様々な角度からの議論が交わされること と思いますが、色々な議論を通して、八王子市がすべての市民にとって、暮らしやす く夢の持てる魅力ある街づくりを進めてゆきたいと思っております。

会員の皆様からも、色々な角度からのご支援はもとより、様々なご意見やご提案を 頂き、街づくりに生かしていきたいと考えます。

閉講式に当り、今後のクラブのご発展と皆様の更なるご活躍をご期待申し上げ、ご 挨拶とします。

来賓祝辞 東京八王子南ロータリークラブ会長

東京八王子南ロータリークラブの森田と申します。 私が今この光栄ある場所に立っておりますのは、皆様 ご存知の通り、南ロータリークラブが 10 周年記念事 業として、東京八王子プロバスクラブを設立した経緯 があり、今年度会長の私がその機会を頂いたというこ とであります。

南ロータリークラブも八王子プロバスクラブと同じように、地域社会への奉仕活動を行っておりますが、私は今年度の標語として「ありがとうロータリー」を掲げております。この意味はロータリーに入ったこと

森田 貢士様



により、様々な貴重な経験や出合があり、奉仕活動で感動できた事などに感謝する意味を込めての「ありがとうロータリー」であります。

もう一つは「もっともっと地域社会に感謝されるロータリーになろう」という願い を込めて活動しております。

ここで私は、八王子プロバスクラブの日頃の活動に対しましては、感謝と敬意を込めて「ありがとうプロバスクラブ」という言葉をお贈りしたいと思ってここに参りました。生涯学習サロンだけでなく、宇宙の学校など素晴らしい活動をされ、心から敬服しております。今後も東京八王子プロバスクラブが益々ご発展されることを祈念しまして、ご挨拶とします。

来賓祝辞 東京日野プロバスクラブ副会長 後藤 紀之様

ご紹介いただきました日野プロバスの副会長の後藤と申します。本日の生涯学習サロンの閉講式誠におめでとうございます。

日頃から八王子のクラブにご指導いただきながら、私達もこのような学習サロンを 作りたいと努力中でありますが、人材不足と言いますか、現役で働いている方も多く て、集まりなどがなかなか上手くいかないのが実態であります。 ただ、この3月から日野市とタイアップしまして、「健康吹き矢サークル」を発足しました。既に日野地区の高齢者のグループや日野の小学校6校の子供達の指導に当たっております。現在、日野プロバスには41名の会員がおりますが、その内インストラクターの資格を持つ会員が4名おります。これからも益々広げて行って、日野プロバスクラブの一つの事業として発展させてゆきたいと考えております。



終りに、八王子さんには今後ともよろしくご指導をお 願いいたしますとともに、益々のご発展を祈念いたしましてご挨拶とします。

参加者代表挨拶 梅沢 香代子様



ご紹介いただきました梅沢です。本当はこんな高いところでお話しするのは苦手なのですが、神戸の高校の先輩の立川さんからのお話があり、それとこの生涯学習サロンの23回の内、22回も出席をさせて頂いたお礼にとこの場に立ちました。

今年のサロンの開講式での特別講話では、「再生医療」 という時代の最先端のお話を興味深く聞かせていただき ました。また、4週間にわたるサロンの講座では、プロバ スクラブの会員さんによる、医療・教育・経済・歴史・年

金・映画・音楽・絵手紙など、素晴らしい講座を受けることができました。それも 1 日に 4 つの講座があって自由に選べるという、ありがたく幸せなことだなと思ってお ります。

こうした講座に参加することも素晴らしいことですが、このサロンには人との出会いがあります。ご無沙汰している古い友人たちとの再会もうれしいことです。その中でも、この3月に天国に行ってしまわれました近藤泰雲先生は素晴らしい思い出を残して下さいました。

また、私事ですが、弟の高瀬謙輔がお仲間として短い期間ではありましたが、皆様 に良くしていただいたことも大変ありがたく思っております。

今日のこれからの講演は「高齢者が年は幾つになっても能力がまだまだ引き出せる」 というお話しを聞きたいと思います。

最後に、このサロンがいつまでも続いて頂くことを願い、お話し下さった皆様に心からの感謝と御礼を申し上げます。皆様ありがとうございました。

第 23 回生涯学習サロン 閉講式特別講話

何歳になっても"能力"が伸びる秘訣

講師 菅原道仁

菅原脳神経外科クリニック院長



講師のプロフィール

埼玉県生まれ。1997年杏林大学卒業。国立国際医療研究センター病院神経外科を皮切りに、東京災害医療センター救命救急科、北原国際病院、北原ライフサポートクリニック(立ち上げ)を経て、2015年八王子市に菅原脳神経外科クリニック開業、脳神経抗加齢医学の専門医。著書も多数、テレビ出演など幅広く活躍。

だんだん歳を重ねていくと増えるもの忘れ。「あれあれ」「それそれ」、これは致し方ないことなのでしょうか。いえ、そうではありません。何歳になっても脳を輝かせることはできるのです。

今回の講演では、脳力を伸ばす5つの秘訣をお話させていただきました。

私達が手に入れるべき能力4つ

- 1. 取り込む 2. 理解する 3. 表現する 4. ひらめく
- **ヒント1**. "なるほど"は魔法の言葉 **ヒント2**. 明るく・素直に殻に閉じこもらない **ヒント3**. 朝日記を書く **ヒント4**. とりあえず、始める
- ヒント5. 世間とのつながりを持つ 最終ヒント Yes WE CAN

今からでも間に合う!「カキクケコ・チャレンジ」

- **カ** 噛む(かむ) 噛む力・楽しく味わいながら食べる・8020 運動・インプラント や入れ歯の調整・歯周病の予防・歯周病菌と動脈硬化
- キ 聞く(きく) 難聴は認知機能低下と認知症の長期リスクを増加させる(2017 英医学誌ランセット)・補聴器の使用・他人の意見を「一度」聞く
- **ク** 口元(くちもと) 笑顔・楽しむ姿勢・ストレスマネージメント
- ケ 血管(けっかん) 生活習慣病・糖尿病・高血圧・脂質異常・喫煙・過度の飲酒・運動不足・肥満
- コ 交流 (こうりゅう) 趣味・SNS・友達・パートナー・孫・ペット・脳と体を同時に使う運動・ゴルフ・登山・ボーリング・麻雀・囲碁・将棋・カラオケ・料理・掃除など

チャレンジ × 「年だから……」・好奇心・生きがい・ワクワクすること

さよならパーティー

◎ 挨拶 馬場征彦会長

皆様今晩は。生涯学習サロンへのご参加ありがとうございます。また、講師をお勤めいただいた皆様方にも御礼を申し上げます。2月以降足掛け3か月、充実したサロンも無事に終わろうとしています。この最後のさよならパーティーでは寛いで、楽しんでいただきたいと思います。お疲れ様でした。

◎ シニアダンディーズによる合唱

・進行 立川冨美代会員(団長)



今日は皆さんに「心のふる里」を思い出してもらえるような合唱をお送りします。それにしても皆さん馬子にも衣裳ですね。格好いいスタイルでの登場です。ふる里の歌、春から夏への何曲かを取り上げました。 今年の春は桜を長い期間楽しむことができました。

今夜はふる里の歌の中から、春と夏の思い出につながる歌を歌います。

「おぼろ月夜」「鯉のぼり」と「茶摘み」「夏は来ぬ」



ここで、ダンディーズの発足以来合唱の指導とピアノの伴奏をお願い しています、畑野かん奈さんと同じくご指導を頂いている田中三佐代 さんをご紹介します。それでは、田中美佐代さんの独唱をじっくりと お聞きください。

◎ プロ・ソリストの田中三佐代さんによる独唱

「浜辺の歌」「桜横ちょう」



◎ 田中三佐代さん・シニアダンディーズと共演「浜辺の歌」



最後に、ダンディーズによる「**我は海の子」**を。



畑野かん奈さん

◎ 田中美佐代さんの歌唱指導で歌う。 ドイツの山男の歌「この山ひかる」



◎ カラオケタイムで盛り上がる

















◎ フラダンス同好会

同好会として最後の出演。梶原先生の指導も終わる。









◎ 一瀬委員長の謝辞



◎ 司会進行は根本洋子・根本照代委員



◎ 夕焼け小焼けの大合唱でお別れのエンディングサークル



第23回東京八王子プロバスクラブ生涯学習サロン参加者数

	期日	一般参加者	PC 会員	合 計
開講式•特別講話	平成 31 年 2月 21日(木)	64名	44名	108名
サロン第1週	3月14日(木)	75 名	41名	116名
サロン第2週	3月28日(木)	74名	42 名	116名
サロン第3週	4月11日(木)	66 名	43名	109名
野外サロン	4月25日(木)	51名	29名	80名
閉講式・特別講話	令和元年5月9日(木)	57名	44 名	101名
小 計		387 名	243 名	630名
さよならパーティー		32名	39名	71 名
合 計		419名	282 名	701名

(来賓・特別講師除く)

来賓及び特別講師: 53名

開講式 (9名)

各サロン (16 名)

野外サロン (5名)

閉講式 (12名)

さよならP (9名)

特別講師 (2名)

編集後記:第23回を迎えた生涯学習サロンがこの度無事終了し、ここに抄録をお届け出来ることを皆さまと喜びたいと思います。編集に当たりましては、講師の皆さま方を始め、多くの方々のご協力を頂きました。本当に感謝を申し上げます。今回はサロン開催中に平成から令和に元号が変わると言う稀な経験を致しました。ひとつの時代が終えて、さらに良き時代となることを祈りつつ、胸を膨らませたいと思います。 (R.M)

第23回プロバス生涯学習サロン

令和元年(2019 年)6月13日発行 発 行 東京八王子プロバスクラブ 〒192-0056 東京都八王子市追分町9-3

編 集 情報委員会

印 刷 有限会社 三共社

〒192-0041 東京都八王子市中野上町 2-29-1 TEL 042-625-8325 FAX042-625-8369