

発行：JVCシニアクラブ
会長：菅沼 喜久次

東京都議会議員選挙結果に思う（事務局長 田代 周）

7月2日に投開票された東京都議会議員選挙結果は小池都知事ひきいる「都民ファーストの会」が議会第1党の議席を獲得し、大躍進しました。

一方、選挙前に議会第1党だった自民党は、過去最低の23議席という結果に終わりました。これは、最近の国の政治が「安倍一強」といわれ、強引な政策推進や情報隠し・閣僚の不適切発言を擁護等々、多くの都民が疑問を感じ、鞭の一徹をふるった結果といえるでしょう。

都議会自民党の驕りも無視できません。昨年、小池百合子氏が都知事に就任したときの各党・各会派へのあいさつ回りの際に、都議会自民党幹部の無愛想な対応を覚えている都民も多かったことと思います。

今まで、特に支持政党を持たぬ人にとって、「都民ファーストの会」は格好の受け皿として投票先に選んだことでしょう。自民党支持層も愛想を尽かしているかも知れません。

都議選における民進党は、他への鞍替立候補者もあり、選挙前の7から5へと議席を減らしました。国政において野党第一党の民進党にしてみると、不甲斐ない結果です。

都議選に、国政の不満をぶつけても筋が違ふというものでしょう。確かに東京都は巨大な自治体であり、国への影響力も大きいでしょうが、国は国、都は都の政策があります。

都として取り組むべきさまざまな課題を訴え・論じることなく、安倍降ろしのための訴えは、都民には届きにくいものであったに違いありません。

都議選から1ヶ月、安倍首相は落ちた支持率の回復を目指し、第3次改造内閣を発足させました。今までの驕りを反省し、丁寧な政策推進を進めてもらわなければなりません。

民進党では、蓮舫氏が代表を辞任することになり、細野氏も離党して新たな党を創る動きがでてきました。とかく纏まりに欠けるといわれるこの党ですが、かつて、マニフェストを掲げ政権獲得を成し遂げたときのような動きに期待したいところです。ただし、絵に描いた餅のようなものでは何の役にもたちません。

小池都知事は、都議選の直前に築地・豊洲市場の住み分けを発表しました。これは、今まで“何も決定することの出来ない都知事”のそしりを免れようとしたとも言われています。

更に、直前に「都民ファーストの会」代表となって小池旋風を巻き起こしながら、選挙直後に二元代表制の問題があるとの理由で代表を降りましたが、これは、巧みな選挙対策といわれています。もっとも、都議会第1党にならなかったなら、代表を降りることは無かったかもしれませんが…。小池氏も思わぬ大勝に戸惑っていたかもしれません。

東京都議選結果の影響は国政に及んでいます。新たに「日本ファースト」が登場し、国政進出の足がかりを固めようという動きにまでなりました。しかし、これでは米国トランプ大統領の「アメリカファースト」とイメージを混同させてしまいます。

政治家は是非「国民ファースト」の観点で政策推進に邁進してもらいたいものです。



トピックス：コグニサイズ（認知症予防に向けた運動）

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

英語の cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせて cognicise と言います。（同センターHP から引用）



たとえば、ウォーキングしながらしりとりをする、あるいは通りがかりの車の4桁の数字をみて、四則演算で10にする（例：1234のナンバーを見たら $1+2+3+4=10$ or $1 \times 2 \times 3 + 4 = 10$ or $3 \times 4 - 1 \times 2 = 10$ / 全ての車のナンバーで出来るとは限らないが・・・）など、運動をしながら、脳にはある程度の負荷をかけ、心身でダブルタスクをこなしていくものです。

7月18日開催のカラオケ会でも、健康カラオケで招いた講師から「歌いながら足で4拍子のステップを踏み、3拍目には拍手をする」ダブルタスクの効果などが紹介されました。

「運動は全身を使った中強程度の負荷、認知課題はたまには間違える程度の難易度の高いもの」とされていますが、無理をせず自分の身にあった運動で十分でしょう。

認知課題は易すぎると脳への負荷が足りず、脳が活性化されないといわれています。

コグニサイズは一人でもできますが、仲間と一緒に行動のほうがより効果があるようです。皆で工夫をしながら取り組んでみましょう。

事務局から

(1) この一年、会員数は230～240名を推移しております。毎年、会員の年齢は1歳ずつ増えていき、ご不幸や高齢化に伴う健康上の理由などで、退会される方がいるなか、会員各位の働きかけで新たな入会者もあり、ご協力に感謝申し上げます。

現在の会員の平均年齢は74.0歳となっています。平成25年の厚生労働省データでは日本人の健康寿命は男性で70.4歳、女性で73.6歳となっていますが、会員の多くの皆様がその年齢を超えて、元気に活動できていることをお喜び申し上げます。

これからも、会員各位それぞれお身体にご自愛されて、ご活躍ください。

(2) 平成29年度の本部・支部の行事、全10回の開催で、参加会員は110名でした。リピート参加の方も多く、参加数は延べ238名となっています。この他に、各地方JAMの行事に参加して外部の人たちと交流を深めた方もいますが、この数字に含めていません。

それらの活動を含めて「平成29年度活動の記録」を作成し、ここに同封しましたのでご覧ください。更に詳しい内容がシニアクラブのホームページをご覧ください。

このページを「お気に入り」に登録して、いつでもご覧いただけるよう期待しております。

当シニアクラブは発足以来、満15年経過しました。まだ一度も行事に参加されていない方もいますが、是非これから、交流の輪に加わっていただきたいと思っております。

(3) 総会案内 及び 年会費納入のお願い（同封の別紙をご参照ください）

平成29年10月5日(木)開催の総会案内を別紙にて同封しました。今回は第16回目の開催となります。多くの皆様にご参加いただいて、総会・懇親会を意義あるものにしていただきたいと思います。尚、同封の返信はがきの投函とともに、同封の振込用紙による年会費のお振り込みもよろしくお願ひいたします。（振り込み料金は本部負担です）

事務局長 田代 周