

## 謹賀新年



## ■ ご挨拶 会長 高石 勝巳

新年おめでとうございます  
 本年も宜しく願い申し上げます  
 “去年(こぞ)今年 貫く棒のごときもの”<虚子>



新年改まりましたがすべての物事が今年から始まるものではなく、昨年から続くものが殆どです。

その最たるものは新型コロナの流行によるパンデミックでしょう。昨年春ころより猛威を振るいだしたコロナ禍は未だ治まらず、その上、海外では感染力のより強い変異株(オミクロン株)の出現により感染状況はより深刻になりました。幸い我が国においては東京五輪・パラリンピック時前後の第5波をピークに感染者も減少しています。

第5波の時は文字通り医療が崩壊し、治療が行われぬまま自宅で命を落とした人も数多くいました。その後ワクチン接種も行き渡り(年末で総人口の約80%が接種済み)、10月以降感染者も劇的に減少しています。

しかし、オミクロン株による感染拡大は日本でも時間の問題と言われており、現実には日々感染者が増加し始めています。これを予防する方策は従来通り“マスク・手洗い・ワクチン接種”それに加えて“3密回避”が基本でしょう。

このコロナ禍はいつ収束するのでしょうか。収束の定義づけにもよりますが、“普通の風邪程度”を収束状況とすれば10年ほどかかるというのが定説のようです。

コロナ禍以外にも引き続き対応を迫られる問題は気候変動や対中国問題など数多くあります。その中でもここ数年我が国に逼塞感がより強まっている問題はバブル崩壊後30年間に亘る“低成長・低賃金”の状況です。

幸い新しく発足した岸田政権はこの状況に本格的に取り組むべく“賃金引き上げによる景気の好循環を促し、新しい資本主義を目指す”としています。コロナ禍により国民の生活はますます苦しくなり、加えて医療・年金・介護などの社会保障費は団塊世代の後期高齢化によりその増大は待ったなしです。従って今年の岸田政権の経済政策への期待は大なるものがあります。

今年も皆様と共にシニアクラブ活動を盛り上げていきたいと考えております。

皆様のご健康をお祈りするとともに、ご支援ご協力いただけますようよろしくお願いいたします。

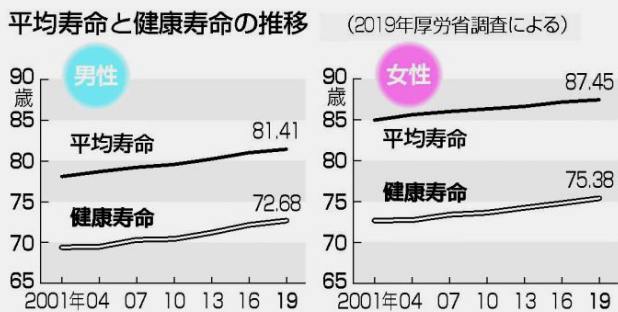


## ■ トピックス「健康寿命」

12月20日に厚生労働省から健康寿命の調査結果について報告がありました。

今回2021年発表の数字は2019年(令和元年)時点のデータをまとめたものになります。

当クラブでは2014年5月号(No.26-3)で健康寿命に触れ、以降、健康寿命を保つことの意義・大切さについて何度も述べてきました。今回の発表内容は図の通りです。



健康上特に問題がなく、要介護・寝たきりなどと人の世話を受けて日常生活を支障なく送れる期間を示す「健康寿命」が、2019年は男性72.68歳、女性75.38歳だったとのこと。

3年前の調査(2016年)と比べて男性で0.54歳、女性で0.59歳延びたこととなります。

平均寿命から健康寿命を差し引いた年数は日常生活に何かしらの支障をきたしてしまう不健康な期間ということになります。

	西暦	2010年	2013年	2016年	2019年
男性	平均寿命	79.55	80.21	80.98	81.41
	健康寿命	70.42	71.19	72.14	72.68
	不健康期間	9.13	9.02	8.84	8.73
女性	平均寿命	86.30	86.61	87.14	87.45
	健康寿命	73.62	74.21	74.79	75.38
	不健康期間	12.68	12.40	12.35	12.07

健康寿命は3年ごとに算出され、今回は約68万8000人を対象とした国民生活基礎調査を基に推計。

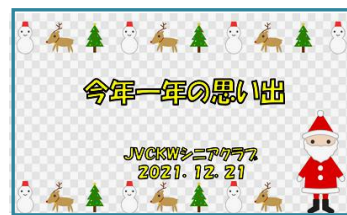
健康寿命は2000年から提唱されて、現在日本はシンガポールに続き第2位という高い地位にあって、厚労省では脳血管疾患や関節疾患の減少、高齢者の社会参加への広がりなどから、要介護者の増加が抑えられていると分析しています。平均寿命を延ばす一方で不健康期間を短縮するため、私たちの日々健康への注意と前向きな行動が大切ですね。

## ■ 活動報告「zoom 会合報告」

12月21日(火)に毎月定例の会合を開催しました。

今回はクリスマスを直前にして歌

と共に「サンタクロースが本当にいるの?」との一人の少女の疑問に答えるある新聞社の社説の紹介がありました。それは以下の通りです。



実際に見えるものだけが存在するのではない。目に見えない“愛や友情、思いやり”が存在すると信ずる限りサンタクロースも存在する。

昨年一年、直接顔を合わせての会合をなかなか持つことができなかった半面、オンラインでの会合は毎月継続することができました。

参加者からはいろいろな蘊蓄や故郷の話、趣味の紹介などがありました。そしてこのサンタクロースの話も…。オンライン会合で新たな交流を広げることができたものと思っています。

報告はHPにアップされているのでご覧ください。 <http://jvc-senior.com/20211221zoom.pdf> 参照

## ■ 活動報告 久々の歴史散策

シニアクラブ活動は長く巣ごもり状態でしたが、久々に外に出での散策を行いました。

コロナがある程度収まったかに見える段階でしたが、まだ多くの人に参加を呼び掛けるには早いと考えメール・HPのみにて実施の案内をしました。結果、8人の参加がありました。

- ・日時: 令和3年12月13日(月) 11:00~15:00
- ・「都会の細道」高輪ゲートウェイ駅~田町駅散策

散策資料の表紙ページは右の通り。

当日は天候にも恵まれ、泉岳寺と三田・高輪周辺の神社・仏閣他、史跡を巡っての散策でした。写真はHPにアップされています。ご確認ください。



## ■ 会員近況報告（今回は役員からのみです）

### ▼ 宮本 信（副会長 群馬）

昨年(令和3年)11月白内障の手術を受けました。運転免許更新の視力検査が通る見込みが無い程度まで視力が低下したためです。手術後、驚くほど視力が回復し、高校生のころからかけていた眼鏡が無くても通常の生活が出来るようになりました。(新聞・本等を読むときは老眼鏡が必要ですが)会社退職後毎日続けているウォーキングでも赤城山や榛名山の山肌など遠くが良く見え一段と楽しくなりました。写真は12月前橋から見た浅間山(ピントが甘いのは眼ではなくカメラの方です)



### ▼ 田代 周（事務局長 千葉）

私は退職後まもなく地元市川の歴史博物館主催の歴史カレッジに参加しました。月1回、2年間計23回の講義でしたが、地域の歴史を知る良い機会であり、且つまた歴史好きな仲間を得る機会にも恵まれました。講義は終了してすでに14年経ちますが今も20人ほどの仲間と定例的に会合をもっています。現在、コロナ禍のため活動が制約されていますが、近場の歴史散策をスタートさせました。コロナ太りで足が思うように動かないのが難点です。

写真:松陰神社(10月の歴史散策)



### ▼ 宮田 宏美（幹事 栃木）

リタイヤ後、子供のころからの夢だった天文観測をはじめました。流星群や彗星などの観測で離島や高原、日食では海外にも遠征しています。そんな趣味にちなんで仲間からは天文「ダイチョー」のニックネームをいただきました。ここ2年ほどはコロナ自粛で遠征もひかえており、我家の庭先や近くの河川敷での観測にとどまっています。



### ▼ 菊池 正範（幹事 神奈川）

還暦を過ぎて8年ですが、いまだにフルタイム勤務をしています。担当は総務で、経営状況が厳しいため四苦八苦の毎日です。気休めは、野鳥撮影です。カワセミ専門でスーパーショットを撮影する人もいますが、私の場合はいろいろな野鳥と出会うのが楽しく、一日に幾種類も撮影する通称「五目撮り」をしています。撮影した画像から何枚か選んでFacebookに投稿して「いいね」をもらったりしています。



この鳥は相思鳥という名前の珍鳥です。2017年春に座間市内の公園にいたところを捉えました。つがいのオスとメスを分けてしまうとお互いに鳴き交わしをするためこの名がついたと言われています。姿・名前は可愛いですが、中国から持ち込まれたもので、特定外来生物に指定されていて、「日本の侵略的外来種ワースト100」の一種です。

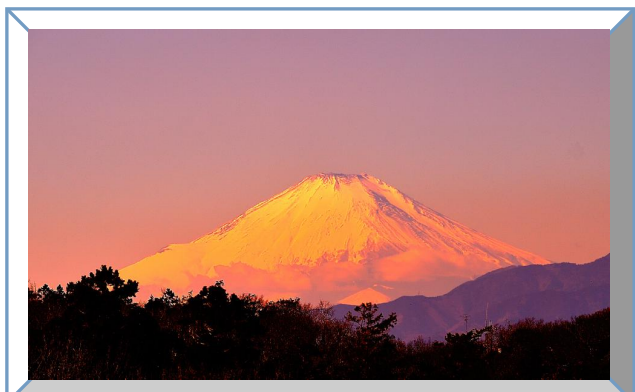
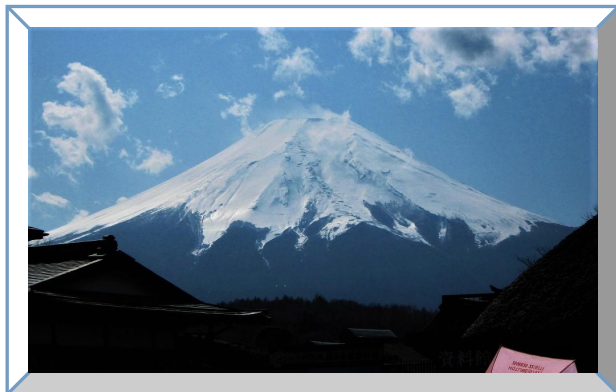
## ■ 初夢「一富士、二鷹、三茄子」

江戸時代の川柳で「駒込は一富士二鷹三茄子」と詠まれたように、駒込の富士神社周辺には鷹匠が住み、一帯はナスの名産地でした。そしてその境内に積まれた富士塚へは多くの参詣者が訪れ、富士講もさかんであったとのこと。

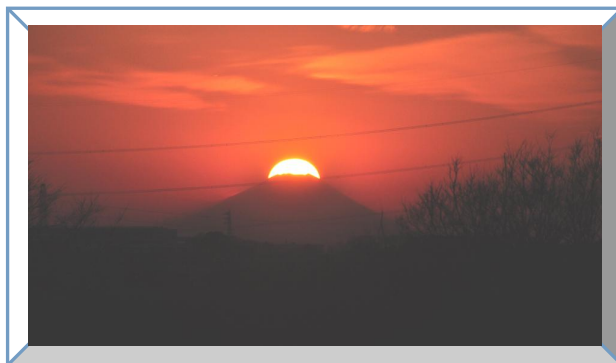
初夢の縁起はさらに続き、四扇五煙草六座頭となるそうですが、それぞれに意味があるよ

うなので関心ある方は各自お調べください。二番目の鷹以降は別に置いておいて、初夢に富士山が現れたら、今年最高に良い年となるかもしれません。

本紙の正月を飾る写真に富士山を載せたいと思い、数名の会員の方に富士山の写真提供をお願いしました。その中の一部ですがここに掲載します。素晴らしい初夢を見てください。



【上2つ:須山 正(神奈川) 横浜市旭区内(冬)】



【この列上から順に(提供者の敬称略)】

- ・ 福原 毅(東京) 本栖湖(早春)

【本紙巻頭の写真はこれをトリミングして掲載】

- ・ 小磯 義昭(茨城) 忍野八海(春)
- ・ 小磯 義昭(茨城) 守谷市内(冬至)

冬至のダイヤモンド富士・・・ ということは、ここから北に上るとこの景色は見られない！

## ■ 事務局から

シニアクラブ便りは初版以来、年4回発行でしたが、コロナのために巣ごもり生活を余儀なくされて、「どうせ家にいるなら毎月発行しようや！」との軽い気持ちでこの一年続けてきました。

しかし、毎月発行では2年目になったらネタ切れで内容がマンネリ化してしまうと心配していました。

シニアクラブ便りは今まで事務局からの一方的な情報発信だったと反省しています。

今後、会員皆様の近況報告や写真提供などで紙面を埋めていこうと思います。ということで、紙面も2段組として、イメージを少し変えました。いかがでしょうか。皆様からの投稿をお待ちしております。

事務局長 田代 周