

竹芝スカイデッキから見る
旧芝離宮恩賜庭園

■年間600万歩を目標として（副会長 宮本 信）

会員の皆様、お元気にお過ごしでしょうか？今回は、健康のための運動についてご案内したいと思います。



先日（3月3日）、学生時代の友人が東京マラソン（フルマラソン）に参加すると言うので、応援に行きました。このマラソンへの参加資格は6時間半以内に完走できる事だそうです。今年70歳になる友人が「本当に完走できるのだろうか？」という一抹の不安を抱えての応援でした。

応援する仲間が人形町・水天宮前に集合するというので向いましたが、まず驚かされたのが交通規制です。参加者は3万5千名を超え、最長7時間もの間、都内主要道路の多くがコースとして使用されるため、おびただしい数の警察官やボランティアが警備する中、車が通行禁止になっているのはもちろん一般人は道を反対側に渡ることすら自由にできません。そのため地下鉄の駅を利用し地下を通り、やっと集合場所に到着できました。

参加者は完走予定時間（3時間、3時間30分、等30分単位）のゼッケンをつけたペースメーカーを目安に走ります。友人は5時間程度が目標との事でしたので、その時間に合わせ待っていました。目標よりやや遅れて姿を現わしましたが、我々の激励を受けてまた元気に走っていきました。

ゴール地点は東京駅丸の内前という事で、我々も移動して出迎えようと思っていましたが、残念ながらゴール地点は「一般人立ち入り禁止」との事で、ゴールの瞬間を見ることはできませんでした。しかしその後無事時間内に完走できたとの連絡があり我々も安心した次第です。

東京駅ではレースを終えた多くの参加者が帰路に就いていましたが、ここでも驚かされたのが、参加者の中には彼（我々）と同年代、あるいはそれ以上の年齢と見られる（外見での判断ですが）人が少なからずいたことです。日頃から鍛錬していれば年齢は関係ないという事なのでしょう。

私はマラソンはやりませんが、毎日2時間程度ウォーキングをしています。目標は年間600万歩到達で、おかげさまで5年連続目標を達成することができ、3年前には年間750万歩歩きました。毎月、血圧や血糖値をみてもらっている医者から、唯一褒められているのが、このウォーキングです。

皆様も健康には留意され、毎日運動を継続されたいかがでしょうか。目標をもって行動することこそ継続できるコツだと思います。

自身のレベルにあった目標を立てて行動しましょう。体力に自信がある方は東京マラソンにチャレンジするのもよし、富士登山を目指すのもよいでしょう。共に元気に頑張りましょう。



■ Online 会合報告 (2024.3.26)

大雨が降ると「越すに越されぬ」と云われた大井川ですが、現在は水量が随分と少なくなっています。



リニア新幹線のトンネル工事で源流周辺の地下水が減少する、その工事で出た土をどこに埋めるのか、自然環境が変化してしまう・・・ということで現在、深い地下でも通り抜けることができない「大井川」について眺めてみました。

<http://jvc-senior.com/20240326online.pdf> を参照

■ 3月13日(水) 深川散策を行いました。

資料及び報告は次を確認ください。

<http://jvc-senior.com/page346.html>

■ 大相撲・尊富士が110年ぶり新入幕優勝

大相撲春場所で尊富士が優勝しました。110年ぶりの新入幕優勝ということで大きなニュースとなっていました。なんとそれが初土俵からたったの10場所目ということも大きな話題となりました。



2022年9月に初土俵を踏み、序ノ口から各階級で優勝を重ね一場所で通り過ぎ、幕下では4場所を経て十両に昇進。そこでも優勝して一場所に入幕と言うスピード出世でした。身長184cmで対戦相手と組むと若干小さく見えるのは最近の相撲取りの体格が随分と大きくなっているのだと思いますが、これから上位に一気に駆け上がってほしいところです。

千秋楽は相撲の取組が淡々と進み夕方5時半ごろには最後の取組を終えて表彰式に入ることになります。尊富士の優勝はこの日豪ノ山との勝負を決めた瞬間に決定したのですが、表彰式をテレビで観ている時にパソコンで「尊富士」を検索すると Wikipedia にはすでに入門からこの優勝までの経緯が網羅されていました。彼の出世の速さと共に、ネット時代の情報の速さにも驚かされました。

優勝インタビューで「記録よりも記憶」と言っていました。記録はいつまでも残るが、記憶はいつか忘れ去られてしまう・・・。人々に強烈な印象を与えて永く記憶にとどめてもらうことに価値があるとのことだと思います。けだし名言でした。

■ 賃金引上げ(春闘結果)

今年は多くの大手企業で労組側の賃上げ要求に対し満額回答が示されたと報道されていました。

日本は失われた20年とも30年ともいわれ、この間働く人たちの賃金は増えず、むしろマイナスの様相すら見せていました。物価もほとんど上昇せず、経済の回転は鈍くデフレマインドの浸透で諸外国との賃金比較で先進国中最低レベルとなり、完全に世界で遅れをとってしまった状態でした。

昨年来、賃金の上昇が好転したかのようですが、「満額回答！」と言われてもこの数年物価上昇が激しく、実質賃金が伸びているとは言えません。



図はNHK資料から引用しています。

2022年、ロシアのウクライナ侵攻以来この指数が極端に下がっている様子を見ることができます。

4月には2806品目の値上げが発表されています。大企業が満額回答でも世の中多くの人たちが働く中小・零細、個人企業でどこまで賃上げが実施されるのか分かりません。これが一番の課題でしょう。

一方で人材不足解消のために初任給の大幅アップがなされたところもあり、数年前に入社した若手社員との給与差がほとんどない可能性もあるとのこと。今までの低賃金の歪是正も課題となるようです。

■ 事務局から

3月29日に東京の桜の開花宣言がなされました。平年よりも5日遅れとのことですが、30、31日と一気に気温が上昇して蕾も一齐に開花したようです。シニアクラブ活動にも一齐にご参加ください。

・4月12日(金) 男の料理教室第3弾を予定しています。今からでも参加お申込みください。

・5月には Online 会合でテーマとした大井川に架かる「蓬莱橋」に行く予定をしています。案内はこれからとなりますが、久しぶりの遠出を楽しみたいと思っています。最近のシニアクラブ行事への参加者が限定されています。多くの皆様に参加されることを希(こいねが)っております。



事務局長 田代 周