



品川シルバー大学同窓会

2022年9月28日

第99号

会報

品川シルバー大学同窓会 事務局
TEL 070-8412-0523
ssu.dosokai.jm@gmail.com

見学会・講演会のメールでの申込みは ssu.dosokai@gmail.com (問合せ080-6634-6797)

令和4年度 第1回講演会

「免疫力を高めるために長生きは唾液で決まる～
おいしく、楽しく、美しく“摂食機能”の実力～」

講師：植田 耕一郎

日本大学歯学部摂食機能療法学講座 教授
愛知学院大学歯学部非常勤講師 奥羽大学客員教授

日 時：

令和4年7月22日(金)

場 所：

品川中小企業センター
3階大会議室

参加者：59名

緑と水と食に恵まれた日
本人は、世界一の長寿を

果たしました。21世紀今日に至るまで、日本はいくたび天災、震災、そして感染症を受けたことでしょうか。そのたびに、不死鳥のごとく日本は蘇りました。私たちは、いかに、忍耐力、包容力、そして樂觀力を備えた国民であることか。

今回は、食事の機能である“摂食機能”をテーマに、長寿社会の健康観について考えてみたいと思います。健康と幸福を育む摂食機能のパワーについて、以下の項目に準じて紹介いたします。

1. 摂食機能を知る

摂食機能を知ることで、食事がますますおいしく感じられることでしょうか。

2. 健康を悟る

健康とは何か。健康を悟ることで「生きる」をより楽しくしたいと思います。

3. 体の声を聞く

自分が自分に発する声です。体の声を認識すれば、頑張ることも休むことも上手にな



ります。唾液は格好の健康指標です。

4. 感謝を重ねる

呼吸、話す、食べるといった当たり前なことの積み重ねが最も尊いことのように思います。

【参考図書】

植田耕一郎「長生きは唾液で決まる」

(6刷 定価800円)講談社α新書 2014年

瀬田裕平(ペンネーム)「命のワンスプーン」

(小説 定価1500円)彩流社2021年



ひとこと感想

- ・身につまされる話から始まり、対処法にはウンウンと。免疫力の大切さを改めて知らされまして、また、人生の応援、生き方の考え方法をご教示いただきました。関係者の方々に感謝です。
- ・先生の「ずっとー」のお話と、参加者の皆様の元気そうな様子、かなりのご高齢の方もいらして、関心の高さに「力」をいただきました。先生の最後まで良いお話に涙がでました。ありがとうございました。
- ・先月まで長い入院をしていましたが先生のお話で、生きていくことの意味を考えさせていただきました。ありがたいお話でした。

- ・免疫力を高めるために、長生きは唾液で決まる。今回の講演会では、この一言で決まりです。
- ・先生のお話が上手で勉強になりました。有意義なお話をありがとうございました。即、実践出来ますので、本日から早速取り入れてやります。
- ・唾液の効用につき再認識しました。健康・人生について考えさせられるお話でした。
- ・来年は後期高齢者となりますが、“免疫力を高める”とか“死への心構え”とか、今の自分にとっても勉強になりました。この講義を多くの高齢者に聴いて欲しいと思いました。
- ・初めて聞く事がたくさんあり、大変おもしろく、理解出来ました。特に血圧と年齢との関係が老若一緒に疑問を呈しているのは興味をもった。死に対する考へ方の新しい話に感心した。
- ・植田耕一郎先生は、わかりやすく、お話して下さいました。免疫力を高めるために長生きは唾液で決まる事を知りました。ありがとうございました。
- ・現在の病院での治療のやり方に対する厳しい批判を笑って話しておられて、聞いている方はなるほどと思ったり「おや」と思ったりして、それでも楽しく聞きました。
- ・きょうの植田先生が『長生きはダエキで決まる』、『健康とは』・・・病気がないことではない事。治るものは治りますし、治らないものは治らないのです。先生のお話しが心に残りました。
- ・高血圧を年齢別の指標があった方がよいと言われたのが合点でした。60才以上で死ぬのは天命、天寿と、感謝しながら生きてゆきたい。
- ・唾液の効用がよくわかりました。長生きは唾液で決まる。リラクゼーション（呼吸法）（しゅわいしょう）（叩打法）。すって、とめて、ゴクン⇒うつ伏せ寝呼吸1分～2分朝・ねる前。叩打法をおしえていただきありがとうございました。実践してみようと思います。天命、天寿、60歳以上は感謝です。
- ・唾液だけでなく、体全体の免疫力の話、楽しく、生活に役立つことも教えていただきました。期待以上の内容に大満足です。

- 勉強になりました。ありがとうございました。
- ・大変よい講演でした。知らないことも沢山ありました。勉強になりました。心に沁みるお話でした。
- ・大変素晴らしい講演会でした。有難うございました。今後も終活に関しての「話」を聞いてみたいです。理想の「死」とは？
- ・大変良い話を聞かせていただきました。感謝です。先生の冊子、図書館に予約します。シルバー世代の金融リテラシー講座を聞いてみたい。講師候補：横山光昭さん。
- ・講演会に出席出来、ラッキーでした。大変勉強になりました。本も買って見ます。



令和4年度 第2回講演会

「最近の国際情勢を踏まえたエネルギー政策」

講師：須山 照子

経済産業省 資源エネルギー庁

電力・ガス事業部 原子力広報官

日時：

令和4年8月24日(水)

場所：

品川中小企業センター

3階大会議室

参加者：52名

1. エネルギーの歴史的背景

戦後の日本経済の復興を支えたのは、国内の石炭でした。その後、エネルギー需要も増、1962年原油輸入自由化等に伴い安価な石油へとシフト。エネルギーの77%を占め、そこに1973年第一次石油危機です。一つのエネルギーに過度に依存することの危うさからエネルギーの多様化へ。2010年には、石油依存度は44%まで減少。その後、1997年京都議定書、2015年パリ協定が合意さ



れ脱化石燃料、再生可能エネルギーの更なる導入促進へと進む。原子力は石油代替エネルギーの重要なエネルギー源と位置付けられたが2011年の福島第一原発事故の反省からエネルギー戦略を白紙から見直し原子力政策を再構築。

2.電力需給ひっ迫問題

2019年度の電源別発電構成は、LNG37%、石炭32%、再エネ18%、石油等7%、原子力6%。再エネは、太陽や風によって発電量が大幅に変化し、根本的には蓄電設備等が必要です。このような中、地震や想定を上回る寒さなどにより今年3月21日には初めて需給ひっ迫警報が発令され、6月にも異例の暑さ等により電力需給ひっ迫注意報が発令されました。いずれも節電や予備電源の稼働、他地域からの融通等に対応しましたが、今後供給・需要対策や構造的対策等総合的な対応が必要。

3.ロシア問題

ロシアのウクライナ侵攻に伴い貿易制裁など西側諸国が中心、ASEAN、アフリカ等の途上国は概して様子見。ロシアの輸出相手国は1位中国、2位オランダ、3位ドイツで日本は12位。ロシアは、有数の資源国であり世界の石油12.5%、天然ガス17.4%を生産。特に欧州天然ガスのロシアへの依存度は高くドイツ43%、イタリア31%です。

日本は、LNG8.8%、石油3.8%、石炭11%。各国ともロシアへの依存度を急激に低減させる方向です。これらに伴い食品、資源エネルギーの高騰が続きその対応策も検討・実施。

4.エネルギーミックスと政策の方向性

エネルギー政策の基本は、「S+3E」です。まず安全性(Safety)が大前提で、次に安定供給(Energy Security)、経済効率(Economic Efficiency)、環境(Environment)、即ち、自給率(現在12%程度)を高め、コストを低減、環境に優しいことが求められます。これら全ての条件を満たす完璧なエネルギー源は存在しないため、バランスの取れたエネルギーミックスの実現に取り組みます。日本は2030年温室効果ガス46%減の野心的な目標に向け、省エネの深堀と非化石エネルギーを拡大。さらに2050年のカーボンニュートラル宣言は、水素・アンモニア等あらゆる選択肢を追求するためにも、画期的なイノベーションが

必要となります。



ひとこと感想

- ・ 須山講師が始めから終わりまで講義を一生懸命説明し、シルバーの会員に理解する様努力が伺えました。さすが広報官でした。
- ・ 1, 我が国のエネルギー政策の歴史的推移に始まり、20~30年後の将来まで見通して頂きわかり易かったです。2, 孫の世代が直面する状況に説明してあげるつもりです。
- ・ 石炭から石油、そして再生可能エネルギーに代わって行く中で、私たちの電力の使い方について考えさせられる講義であったと思います。
- ・ 地球全体が熱くなってしまっていて、自然発火で山火事とか発生しています。雨の多い所、雨の降らない所と大変。
- ・ 人口減少を考えながらどう対処するか？問題をみすえていく。
- ・ 再生可能エネルギーに期待しすぎではないだろうか。実現はむずかしいと思います。
- ・ 世界的エネルギーの状況と供給量及び需給が理解出来ました。今回のエネルギーの資料は、大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・ ロシア大国の依存度が高いにもかかわらず全く先が見えない内閣。無政策に近いように見える。個人として日本の立つ位置が見えない・・・不安！我々一人ずつは何が出来るのか？プレゼンはうまい！国会議員の先生も見習ってほしい。
- ・ 今問題になっているロシアサハリン1と2のことや、知っているようで知らないお話を深くお聞きすること出来て良かったで

川柳雑詠

出会いから 別れもスマホ ワンタッチ のぼる
 人の夢 奪って成り立つ 宝くじ のぼる
 いつの間に 米寿迎える 時来たり きくえ
 初めての ボッチャ競技に 参加する きくえ

す。これからはこのエネルギー問題は世界にとって大きな事です。もっともっと関心を持っていかねばと思います。何とか温暖化を止めないと重大なことになると思いますものね。

- ・資源の殆んど少ない日本のエネルギー問題は大変頭のいたいことと思います。私は単に原発をタブー視しないで促進せざるを得ないとコンセンサスをとって欲しいと思います。もっと「サハリン2」の話を聞きたいと思いました。
- ・身近な問題なので興味深く拝聴することが出来ました。ウクライナ問題等で今後のエネルギー逼迫化が心配です。
- ・話が飛びすぎて追いつけないかんじ。QRコードで動画を見てみようと思います。資料のカラー版をHPに。
- ・文化的生活をささえているのがエネルギーです。自給率も低いしロシア紛争もあり将来が不安です。解決策はあるのでしょうか。情報量が多すぎて消化不良です。シルバーに合った内容にして欲しい。
- ・時事問題で興味深かったが、早口、駆け足でもう少しゆっくりが望ましかった。
- ・新型コロナウイルス感染の中で思いきって講演会に参加させて頂きましたが大変有意義な講演でした。久しぶりに皆様とお会いでき、また役員の皆様にはご苦労さまでした。
- ・講演の内容のまとまりがなくわかりづらい。
- ・エネルギー情勢、問題を幅広く概説いただき感謝しています。ただ情報量が多すぎ、知識の整理に時間がかかりそうです。

あとがき

暑さ寒さも彼岸までの通り暑かった夏も過ぎ去り、ようやく過ごしやすい秋がやってまいりました。行動制限のないこの秋ですが、コロナ陽性者が減らない今、遠出する気にもなれず、店頭の花の味覚を植田先生の講義を思い出しながら味わい、出かけられる日までの健康を維持する食欲の秋を満喫しましょうか。エネルギー不足が懸念された夏は節電に協力された方も多かったでしょう。円安が進みウクライナ情勢も好転しません。須山先生の講義でも日本のエネルギー政策はこれからです。寒さに弱い私としては、迎える冬の暖房の為に節電に努めようと思う今年の秋です。(JD)

見学会・講演会のご案内

★A講演会(第3回)

演題 シニア世代の食事と健康
 講師 東京医療保健大学准教授 神田裕子先生
 日時 2022年10月20日(木)
 受付 13時14分～16時
 場所 中小企業センター
 募集 2F 大講習室 80名

★B見学会(第4回)

行先 「文明開化の築地・明石町散歩」
 日時 2022年11月8日(火)
 集合 10時30分～12時30分
 築地本願寺正面入口
 東京メトロ日比谷線築地駅
 ①番出口直結
 都営地下鉄浅草線東銀座駅
 ⑤番出口徒歩5分

募集 1080名
 受付 10時20分
 会費 400円(ガイド謝礼+保険料)
 詳細内容・申込み方法
 同封のチラシを参照ください。

締切日 見学会、講演会ともメールまたは往復ハガキにてお申し込みください
 2022年10月5日(水) 必着

☆今後の行事予定

第4回 講演会 2022年12月15日(木)
 講演と館内見学会
 第5回 見学会 2023年1月18日(水)
 日本橋七福神巡りと貨幣博物館