



品川シルバー大学同窓会

2023年7月19日

第104号

# 会報

品川シルバー大学同窓会  
TEL 080-6634-6797  
ssu.dosokai@gmail.com

## 2023年度 第1回見学会

場 所：品川清掃工場（焼却能力600t/日）  
日 時：2023年5月24日(水) 13：30～  
参加者数：59名



品川清掃工場全景

### 品川清掃工場見学記

おだやかな天候に恵まれ、早めに着いたつもののイオンの花時計前には参加者の大半が揃っていた。定刻に出発し約900m徒歩移動して工場の通用門をくぐる。大会議室に案内され、同窓会長からは「NIMBY」の問いかけに始まり、ゴミ問題の歴史的経緯から、品川清掃工場が生み出す熱水・電力の供給、焼却後の生成物質の有効活用、大気中への有害物質排出抑制など理想的な立地と設備であることが紹介され、参加者それぞれがゴミを減らす努力を求められている旨のお話が印象に残った。続けてご案内役の係長から2本の動画と配布資料に沿った説明をいただき全体像を把握する。

見学は3班に分かれてまず中央制御室から。すべての稼働状況がカラフルに表示された巨大パネルや各種ディスプレイがずらりと並ぶ前で監視にあたるスタッフは見える範囲で2

名。究極まで自動化が進められている。蒸気タービンによる発電量と外部に供給する電力量が表示され、その差はこの設備を稼働させるために必要なエネルギーとのご説明に納得。実際のごみを目にするのは見学者窓から見下ろすゴミバンカ内部。規模が大きすぎて実感しにくい。バンカに集積されたゴミを掴み上げて平均化したり焼却炉に運ぶ爪は1本が数メートルある巨大なものだがクレーンゲーム機で景品を掴むアームの如く見える。誰かが「鳩がいる」と言い出した。確かに巨大な空間を数羽の鳩が飛んでいる。担当の方は鳩の存在をご存知で、ゴミ搬入口からたまたま入り込んだ鳩が出口がなく、豊富な餌で長生きしているようだと言った。説明だった。建物外周の長い通路には実物、模型、そして各国のゴミ事情を示すパネルなどさまざまな展示があり、ひとつずつ丁寧に見る時間はなかったが、さまざまな学びの材料を提供してくれている。窓の外には効率や環境対策と羽田空港の航路にかかわる制限を両立する約90mの煙突が聳えていた。



ゴミ移動用鉄の爪（実物大）

今回の見学での成果はなんと言っても身近なゴミを減らす必要を再認識したこと。個人にできることは限りがあるとは言え、削減目標

## 2023年度 第1回講演会

### 人生100年時代!「老化」について 学び、いざという時に備える

★知って“はつらつ”!ずっと元気に過ごすために★

講師：明治安田生命FPコンサルタント  
足立 節子 氏

日 時：  
2023年6月29日(木)  
14:00~16:00

場 所：  
中小企業センター3階  
大会議室

参加者数：62名



#### 講演会抄録

人生100年時代といわれ、世界でも長寿国として有名な日本。この日本で健康に長生きしていくために考えておきたいことはどのようなことを、3つの項目ごとに説明します。

**【老化と予防】** 日本人の平均寿命は男女ともに延びていて100歳以上の人口も増えていきます。しかし平均寿命と健康寿命には差があり介護保険受給者も年齢とともに増えていきます。加齢による誰にでもおこる生理的老化と、病気によって進む心身の老化の違いを知り、病的老化を予防していきましょう。

**【認知症とは】** 65歳以上の認知症患者数は増加しています。認知症患者の7割がアルツハイマー型認知症を発症し時間をかけて徐々に進行していきます。認知症には脳の神経細胞が壊れることで起こる「中核症状」と、性格、環境、人間関係などの要因により精神症状や行動に支障が起きる「行動・心理症状」があります。さまざまな症状があらわれる可能性があります。そうならないためにも、認知症を予防する取組みが非常に重要となってきます。認知症にはMCI(軽度認知障害)という前段階があります。MCIの段階で発見できれば認知症への進行防止や健康な状態への回復も期待できます。早期に対処することで人

に向けて小さいことからコツコツの精神は無駄ではないだろう。どこかの家庭科教員が「買うことはゴミを増やすこと」と強調したと聞いたことがあるが、リユース、リデュース、リサイクルを念頭に工夫してみたい。帰路にふと気づいたが、大会議室から見学ルートを経て再び通用門から外に出るまで一度として臭気を感じたことはなかった。毎日の運用にかかわったり、メンテナンス等では過酷な状況下で任務にあたられている関係者のみなさんのご苦勞は並大抵のことではなかろうと思いを馳せ、感謝とともに、断捨離においても真剣に工夫する必要を痛感した。後日談。清掃工場見学を話題にしてみても、見学できることは意外に周知されているものの、実際に見学した経験者はあまりいないようだ。今回は同窓会役員のみなさまのご尽力のおかげで見学できたが、いつの日か仲間とともに再度訪れる機会をつくろうと思う。

國重 誠之 (2019年入会)



人力発電に挑戦

#### ひとこと感想

- ・ ゴミ処理の過程が具体的に示され、おおいに参考になりました。
- ・ イオン品川シーサイドから品川清掃工場まで遠かったです。近い所で待ち合わせをお願いします。工場は理想的な清掃工場で、すばらしかった。
- ・ 生活になくてはならない大事な施設を見学させていただき、ありがとうございます。ゴミ削減をできることがないか考えます。
- ・ ゴミの分別を正確にやらないと、工場が停止することがよく理解できました。

\*別紙にてその他の「ひとこと」を掲載

生の介護期間を短くすることができます。認知症予防には「生理的予防法」と「認知的予防法」があります。生理的予防法は運動習慣では有酸素運動です。また食生活ではバランスの良い食事をとることが大切です。認知的予防法は神経のネットワークを強化する知的行動習慣や対人習慣、社会交流活動が脳にさまざまな刺激を与えてくれます。

**【介護が必要になったら】** 認知症になると介護のリスクも増加します。介護が必要になる原因は認知症が最も多く、介護度別にみても、認知症は上位を占めています。介護期間の平均は約5年です。長期に及ぶこともあり費用も大きくなる可能性があります。介護状態になってしまった場合に備えて、受けられるサービスやどれくらい費用がかかるかを知っておくことが大切です。

足立 節子



平均寿命はどんどん伸びる

### 質問と先生からの回答

質問①：アルツハイマー型認知症の進行を止めるには何をするのが一番効果があるのでしょうか？

○バランスのとれた食生活と運動、歩くことがよいといわれています。

踵（かかと）の骨が刺激されると脳血流量が増え、認知機能への良い影響があることがわかっています。またよく噛むことでも脳血流量があがるとされています。

質問②：睡眠時間と老化の関係はありますか？

○食事・運動・睡眠はフレイル（加齢に伴い心身の衰えた状態）予防の基本です。

認知症については、2021年に発表された25年間追跡を行ったイギリスの研究による

と、平日の睡眠時間が6時間以下の人は、通常7時間の睡眠をとる人達よりも約30年後に認知症と診断される割合が30%程度高いことが判明しました。しっかり寝ることで、リスクを下げるができると考えられます。

質問③：MCI（軽度認知障害）の判断は医療機関ではどのような方法ですか？

○認知症の検査は、精神科や神経科、神経内科、老年病内科といった診察を行っている病院で受けることが可能です。なお、MCIスクリーニング検査のみであれば、健診センターや身近の採血が可能な医療機関でも実施している場合がありますので、お近くで探してみるとよいと思います。ご参考として、認知症の検査には下記の検査があります。

- ・認知機能検査（長谷川式認知症簡易評価スケール）
- ・CT検査（X線で患部の異変を確認）
- ・MRI検査（磁場・電波で患部の異変を確認）
- ・SPEC検査（微量の放射線が含まれた薬剤を注射し、その薬剤から出される微弱な放射線を検知、画像化し、患部の状態を確認）
- ・MCIスクリーニング検査（血液中にあるアミロイドベータペプチドの排除や毒性を弱める機能を持つタンパク質を調べる血液検査）
- ・APOE（アポイー）遺伝子検査（アルツハイマー病や認知機能低下に関与する重要な遺伝子であるAPOE遺伝子の型を調べる）



体を動かし脳を活性化

### ひとこと感想

- ・最近「物忘れ」か認知症か知らないけど進んでいる。防止策は色々あるがやるしかない

川柳雑詠

安全は 神話となるか 日本国  
 父の遺産 俺だけなのか ほかに無い のぼる  
 つゆくさの 色あざやかな さんぽ道 きくえ  
 主婦しごと 定年ほしい だれだって ゆみこ  
 皆カード 現金払い まっしぐら ゆみこ

いと分かった。

- ・なかなか難しかったですトランプチャレンジ、指先体操、家でやってみたいです。認知症にならぬように頑張りたいです。
- ・老化の問題は関心が高い。認知症などについて知る機会が得られた。今後避けられない問題が老化。

\*別紙にてその他の「ひとこと」を掲載

年会費納入時、ご協力のお願い

日頃会員の皆さまには品川シルバー大学同窓会の活動にご理解ご協力いただき、心より御礼申し上げます。また今年度の会費の納入、ありがとうございます。

会費納入時のお願いでございます。会費納入時にご使用いただいた「料金受取人負担帳票」と記載があるのに110円を別に徴収された会員の方がいらっしゃると思います。(これは2022年1月から払込取扱票での手数料が新設され、送金の場合はATMでも窓口でも、払込人が110円ゆうちょ銀行に徴収されるようになったためです。)現金で2000円の会費を送金する場合は、払込人の110円と同時に受取人である同窓会は最大203円を負担することになります。

ゆうちょ銀行に口座があり、スマホをお持ちの方なら「ゆうちょダイレクト」に登録いただければ払込人の110円負担、受取人の203円、両方の負担が不要になります。お預かりした会費を有効に活用するためにも会員の皆様のご協力をお願いします。登録方法についてはゆうちょ銀行の窓口にてお問い合わせください。

い。不明な点は同窓会役員にお問い合わせください。 会計部

**あとがき：**記録的な大雨が降ったり、記録的な夏前の暑さになったり、高齢者にはつらい季節です。今年も頑張り過ぎずに乗り切りましょう。講演会、見学会には飲み物を忘れずにお持ちになって、涼みに来てください。初めての取り組みとして、見学会・講演会の「ひとこと感想」を別紙といたしました。貴重な感想、ご意見をありがとうございます。今後もよろしく願いいたします。(S.K)

講演会・見学会のご案内

★A講演会(第2回)

区民プロデュース型講演会(2回シリーズ)  
 「日本地図の先駆者・長久保赤水の足跡」  
 講師 長久保赤水顕彰会長

日時 2023年8月25日(金)

14時～16時 9月1日(金)

受付 13時～16時  
 場所 こみゆにていぶらざ八潮 第1地域交流室

★B講演会(第3回)

「SDGs地球と仲良くするために」  
 講師 プロ・ナチュラリスト 佐々木洋氏

日時 2023年9月21日(木)

受付 14時～16時  
 13時30分～13時50分  
 場所 品川区立中小企業センター 2階大講習室

★今後の行事予定

同封のチラシを参照ください。  
 締切日 2023年8月9日(水)

★第3回見学会

(詳細は9月号にご案内)

★第4回見学会

行先 サントリービル武蔵野工場と  
 府中市郷土の森公園・大國魂神社  
 日時 2023年10月24日(火)

★第4回見学会

行先 飛鳥山公園と渋沢資料館・  
 紙の博物館・名主の滝  
 日時 2023年11月17日(金)