マルコシからお届けする仲秋の特選ニュース

東日本大震災復興支援チャリティー講演会を開催
講師は前横浜市長・中田宏さん
第4回夢拾い（ゴミ拾い）を楽しむ
現場見学会が賑やかに

第六回 東日本大震災復興支援の講演会を開かせていただきます

平成23年3月11日に勃発した東日本大震災には驚きました。地震や津波に加えて福島原発の悲惨さにも目を覆いました。報道を見てもこの世の出来事とは思えず身震いしました。東北地方にはお付き合いのある人も多く、情報を集めてさっそくお見舞いに高速を走りました。現地はまるでこの世の地獄、記録の写真も撮影できなかったことを思い出します。

半年もすると新聞やテレビのニュースも激減し、ボランティアの人数も少なくなりました。同じ日本人であっても時間が過ぎれば他人ごと、いつの間にか記憶が薄くなるのです。申し訳ないと思いながら、出来ることを始めようとみんなで話し合いました。その結果公民館を借りてチャリティイベントを開くことになりました。

第一回は掃除の神様と讃えられる鍵山秀三郎さんにお願いして講演会を開きました。同時に全国の善意人にお願いしてチャリティー販売の商品をプレゼントしていただきました。二百人を超える人が会費を支払って鍵山さんのお話を聞きました。その後は神楽、地域の講師による講演会、プロ歌手をお招きして開催、五回になりました。広島でも水害があり、熊本では大地震がありました。

日本は災害大国です。五回も重ねるとチャリティーイベントもやや重荷になります。一区切りと思っていましたら、若社長が「いまやめたら災害で亡くなった人や、復興を目指して頑張っている人に申し訳ない」と馬力を掛けました。さっそく真亀公民館にお願いして六回目を開催することになりました。せめても一年に一度は東北地方の大震災を思い出し、正面から向き合いたいと思います。地域の皆さんの心からのご支援をよろしくお願いします。

チャリティーの講師は前横浜市長の中田宏さん

今回のチャリティーには前横浜市長、前衆議院議員の中田宏さんをお招きすることになりました。政治家を辞められた訳ではありませんが、最近はテレビなどに引っ張りだこです。歯切れのいい爽やかな話し方、経験に裏打ちされた明快な理論、溢れんばかりの若々しい容姿など人気の要素がいっぱいです。

「そこまで言って委員会」「ビートたけしのTVタックル」「ワイドスクランブル」「ウェークアップ」「あさバラ」「バイキング」「プライムニュース」など人気はますますアップしています。出演する番組の半分くらいは大阪の番組ですから、そのとき広島まで足を伸ばしてもらいます。

中田さんは衆議院の山田宏さんや「日本を美しくする会」の鍵山秀三郎さん達とご一緒に、いまもボランティア活動を続けておられます。復興支援活動の真実をよくご存じです。そこには地域の自主・自立活動のヒントがたくさんありそうです。中身の濃いお話になると期待してください。

中田さんは細川さんの日本新党に参加し、二十八歳の若さで衆議院議員になりました。三期目の途中から三十八歳で横浜市長に就任しました。平成二十四年に四期目の衆議院議員に当選し、前回の衆院選で涙を飲みました。国会議員になるのもいいのですが、もっと価値のあるところで日本をリードして欲しいと願っています。

政治家・中田宏を応援する「万縁の会」があります が、一昨年まで鍵山秀三郎さんが会長をしておられました。きっと感動的なお話が伺えるものとご期待ください。滅多にない良い機会です。お待ちしています。

第四回夢拾い（ゴミ拾い）で町を私たちの手で美しく

十一月に入ると「第四回夢拾い（ゴミ拾い）で町を美しく」のイベントがあります。マルコシでは五月に開かれる「オレンジフェスタ（十回）」と十月開催の「東日本大震災復興支援チャリティ」と合わせて三大イベントと銘打って力を入れています。五月のイベントは例年二百名程度、十月は二百五十名くらいの町民の皆さんが応援してくださいます。

さて今年の「夢拾い」はいかがでしょうか。五百円の会費を支払って地域のゴミ拾いをすることに違和感を持つ方もおられますが、マルコシのイベントは全て会費が必要です。参加する人たちが自分でイベントを支えているという意識が活動そのものを活性化します。さて今年は如何でしょうか。

まず午前八時に指定された公園に集まります。都合の悪い方はマルコシ本社からお送りします。まず八つの公園を美しくします。これらの公園は地域の有志の皆さんとご一緒に毎週土曜日にトイレ磨きをしているところです。公園の掃除が済んだら定められた道路のゴミを拾いながらマルコシ本社を目指します。楽しく賑やかに町を明るくしていただければ幸いです。

お洒落なタオル、手袋、火箸、ゴミ袋が全ての参加者に配られます。終了後のイベントが楽しみですよ。昨年は高知出身の大西由貴社員の「カツオさばき」がありました。今年も参加者の笑顔創りを目指して検討しています。ぜひ家族でご参加ください。三世代（親、子、孫）でご参加の家族には記念品を贈ります。

工事をさせていただいたお客さま宅の現場見学会が賑やかに

マルコシでは工事を注文いただいたお客さまの協力で現場見学会を開かせていただいています。私たちの仕事ぶりを開帳し、お客さまの評価をいただく目的で開催します。工事を気に入られたお客さまから新しい新しいご注文をいただくことがありますが、主な目的は私たちの仕事を自慢したいのです。

最近はマンションリフォームのご注文が多く八月に二回、九月に二回開かせていただきました。先日の市内のマンションでは朝から来場のお客さまが多く、午後三時までに十八組の来場者がありました。高齢の来場者が多くにぎわいました。同じマンションでも日頃は往来が少ないのか、町内会の集まりのようでした。

回数としては戸建ての一軒家が多く、これから住まいを良くしたいと思われる方がたくさん来場されます。ただ十五～二十年前のように住まいの全てをというのはほとんどありません。キッチン、浴室、トイレなど部位別のご注文が多く、中には屋根、外壁、雨樋、ベランダなどのご相談もあります。どんな小さな仕事でも心を尽くすことがマルコシのモットーです。

今年の夏は異常に暑く、天災も気紛れにやってきました。天災などの修繕もたくさんお申し付けをいただきます。新しい年を迎えるまで残り三ヵ月です。何事も早めがいいものです。特にキッチンやお風呂などの機器が中心となる工事は、発注から仕入の時間が必要なので先ずは思い立ったら早く決心し、ご連絡を早めにお願いします。秋から冬にかけて穏やかな日々か訪れるよう祈っています。

（文責・木原　伸雄）

健康長寿の秘訣 第4回

岡野　賢吾
安佐北区口田在住

これまで「健康づくりの三要素（食事・運動・休養）」について述べてきたが、今回はその他もろもろの周辺事情について述べてみたい。

健康寿命を伸ばすためには、健康の増進と病気の予防が肝要である。老化が進むにつれて免疫力がなくなるので、さまざまな疾病が健康をおびやかすようになる。典型的なものは生活習慣病（いわゆるメタボリックシンドローム）である。これは体内のさまざまな脂肪型肥満を原因とした、糖尿病・脂質異常・高血圧などの症状である。このような症状はしばしば脳梗塞・心筋梗塞・腎不全などをひきおこすことがある。

こういった症状を予防するためには、不健康な生活習慣（運動不足や過剰な栄養摂取など）を改善する必要がある。そのためには前回までに述べた食事や運動によって内臓脂肪を減少させる必要がある。しかし強い自覚と強固な意志なくしては実行は困難である。

具体的は取り組みとしては、健康診断や人間ドック受診の際に、医師からの指示を仰いで目標を設定するのがよい。

次に、死因の上位を占める「ガン」の予防について述べる。予防には片寄った栄養の摂取を改め、過食・過脂肪を避けるべきである。特筆すべきは、食物繊維（とくに水溶性食物繊維）の摂取の重要性である。食物繊維は発がん性物質を除去してくれるだけでなく、過剰に摂取した糖分・塩分をも体外に排出してくれる役割も果たしてくれるからである。

なお喫煙の害はよく提唱されるが、飲酒の害にも留意すべきで、適量を守るべきであることは言うまでもない。

次に健康寿命の妨げとなる「寝たきり」に言及する。高齢者（六十五歳以上）で寝たきりの人は、全国で三十万人とも四十万人とも言われている。寝たきりになる要因は、老化による四肢の衰えが主であるが、脳卒中をはじめとする脳血管障害による場合なども多い。対策としては、動脈硬化の防止があげられよう。規則的な生活を心掛け、生活習慣病のリスクを軽減する努力が求められる。

健康寿命を願うならば、日々の不断の努力が不可欠である。

第19期『人生講座』のご案内

人生講座・講師
木原伸雄さん（79）

◆日本・街道の旅
午前のクラス
AM10時～11時40分
午後のクラス
PM1時20分～3時

第19期
③10月11日（火）
④10月25日（火）
⑤11月8日（火）
⑥11月22日（火）
⑦12月13日（火）
⑧12月27日（火）

◆新・人生講座「プロジェクトX」
毎回 AM10時～11時半
②10月4日（火）　③11月1日（火）
④12月6日（火）

第19期『生涯学習・プラスワンステージ』のご案内

第一講座・水先案内人
岡元美紀恵さん

◆新シリーズ
映画で楽しむ日本の名作
第19期
⑩10月5日（水）
「雪国」川端 康成
⑪11月2日（水）
「雁」森 鷗外
⑫12月7日（水）
「坊っちゃん」夏目 漱石
毎回 AM10時～11時半

第二講座・講師
入川　実さん（68）

◆見直そう、親しもう日本のことば
第19期
①10月12日（水）
②11月9日（水）
③12月14日（水）
毎回 AM10時～11時半

第三講座・講師
小山　正さん（70）

◆小山学 ～古代への道～
第19期
①10月19日（水）
②11月16日（水）
③12月21日（水）
午前 AM10時～11時半
午後 PM1時半～3時

第四講座・講師
半田和志さん（67）

◆広島学
第19期
①10月26日（水）
②11月30日（水）
休日により第5水曜日変更
③12月28日（水）
毎回 AM10時～11時半

お問い合わせ
お申し込み・お問い合わせは
マルコシ岡元まで
電話（082）843ー9981