

# 21世紀ひょうご市民学会 会報

27号

2014年9月30日

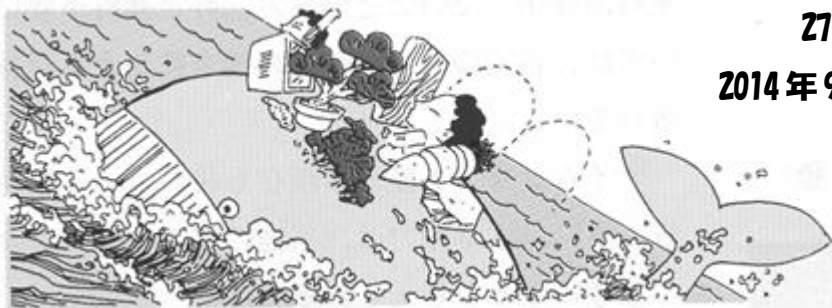
—編集・発行—

21世紀ひょうご市民学会

「神戸生活創造センター」登録番号 630

代表 澤木昌典

<http://www.hyogo21ctzn.com>



## ❖ 楓葉荻花秋瑟瑟 (ふうよう・てきか・あき・しつしつ：漢詩—琵琶行—白居易より抜粋)

「楓の葉や荻の花が色づいて、秋の気配が色濃くなって来る様子をあらわしています」。

まさに、このような過ごし良い季節がやってきました。スポーツ、読書、  
諸処観劇・鑑賞、食事会、旅行 など、それぞれの好みにあった行動で、  
この秋の今を！有意義に過ごしましょう。



## ❖ 平成26年度総会開催される

7月26日(土) 澤木代表を議長に選出し、総会が開催され新年度の活動計画が決定しました。  
世話人は規約により、もう1年留任となりました。(詳細：2ページご参照)

## ❖ 総会后 豊田 實氏による、高齢者叙勲受章記念講演会開催される

長い教職経験のあと、神戸歴史クラブの理事長をされ、歴史探訪、各地での講演等の活動が今年の3月で20周年を迎えられました。その功績に対し今回春の叙勲で88歳・米寿の高齢者叙勲を受章されました。それを記念として今回講演をお願いしました。(詳細：2～3ページご参照)

## ❖ 平成26年度 第1回研究会 「生きる力」(4) スマート・エイジング 第二部

朝、昼、夜にきっちり食事(バランスのよい栄養のあるもの)を摂り、脳のトレーニングと癒しの時間を十分に持ち、自分にあった運動で体を動かし、足腰を鍛え自力で行動できる生活を維持しつつ、自然に逆らわず賢く加齢していくことを、スマート・エイジングと言う。(詳細：4ページご参照)

### お知らせ

#### 1. 知的サロン第35回開催

日 時：平成26年10月9日(木) 15:00～17:00  
場 所：神戸生活創造センター 5階ミーティングスペース・NO. 2  
(JR神戸駅前 神戸クリスタルタワー内)  
話題提供：苗村康弘 氏

2. 平成26年度第2回 研究会「生きる力」(5)は、11月開催予定  
詳細は 別途ご連絡致します。



# 平成26年度総会（第8回総会）報告 ～事業計画に新企画～

▶平成26年7月26日(土)  
▶神戸市教育会館201号室

21世紀ひょうご市民学会の平成26年度総会(第8回総会)が平成26年7月26日(土)、午後2時から神戸市中央区中山手通りの神戸市教育会館201号室で開催されました。出席者は委任状出席を含め15名でした。議長には澤木代表世話人が就き、第1号議案から第3号議案までが資料に沿って熱心に報告や審議がなされました。

第1号議案は前年度(平成25年度)の会務や事業、並びに収支決算の報告でした。その特徴は、①ただ一つ残っていた団体会員が残念ながら退会となり、会員は個人会員ばかりになった(6月期末で28名) ②第34回知的サロン(本年4月)では前年度同様、野外研修として「尾道探訪」を実施した(期中の世話役会で実行決定) ③収支決算は尾道探訪の学会負担により実質7万円強の赤字となった一などでした。また決算監査は監事より適正の旨の報告がなされ、第1号議案は異議なく了解・承認されました。

第2号議案では今年度の事業計画案と予算案が審議され、このうち事業計画は、前年度同様、知的サロン、研究会、会報発行等広報活動、神戸生活情報センターとの連携の5つを柱とすることで、

異議なく承認されました。そのうちの研究活動についてはテーマ「生きる力」の研究の2年目として、足立世話人(知的サロン担当)のお世話で、生きる力の源である「食の研究」をしているグループをご紹介いただき、お話を聞いていくことになりました。一方、収支予算案では、会員数の減少が続くなか、①予算規模は約567千円 ②予備費を除いて実質収支がほぼ均衡一等を特徴とする予算案が審議され、異議なく承認されました。

第3号議案では平成26年度役員が審議され、昨年度も懸案だった研究活動担当世話人については、とくに選出せずに、松本世話人(広報担当)が進行役ないしコーディネーター役となり、全員が研究会を盛り上げていく方式をとることになりました。なお、平成26年度は役員任期の2年目にあたり全員の留任が了解されました。

以上で予定の議案の審議や報告がすべて終了し、議長から午後2時40分、閉会が宣せられ、総会は滞りなく終了致しました。

(文責・苗村)

## 平成26年度総会時 講演 「わたしと歴史探訪」(要旨)

神戸歴史クラブ理事長  
21世紀ひょうご市民学会監事  
豊田 實

### 生い立ちと教諭時代

わたしは今年で88歳と卒寿に近い歳になった。生まれたのは当時の武庫郡西郷町(注:にしごうちょう=現在の神戸市灘区の新在家地区)で、昭和4年に神戸に編入された。家の近くには処女塚(注:おとめづか。御影にある4世紀後半のもの)とされる前方後円墳があった。小学校時代は軍国主義の影響の強かった時代で「非国民」などという言葉が時々使われた。皇国史観の陰を引きずった教育—あれは何だったのか今でもよく分からない。



豊田 實氏

中学校は市立神戸中学(注:旧制中学で昭和14年設置認可。葺合区。昭和18年に神戸市立第一中学校と改称、修業年限5年。現市立葺合高校の前身)。わたしはその第1回生。神戸中学時代も軍国主義の下の厳しい学校生活で、あまりわたしの性格に合わなかった。それでは先生になろうと決め、昭和18(1943)年、専門学校である官立兵庫師範学校(注:現神戸大学発達科学部の前身の一つ)に入学した。

この学校は学費もいらないとってもいい学校であった。当時の校長は勝部謙造先生。学徒出陣の際に命の大切さを説かれた訓辞は印象的だった。そして除隊後は勧められて新制小学校の教諭になった。

しかし暫くして、わたしは神戸市立西灘小学校に籍

を置きながら京都大学に内地留学。その後さらに神戸市立教育研究所で3年間、国語教育について研究を重ね、その後、神戸市立福住小学校の校長として赴任した。

そしてその間の昭和59(1984)年には、小学校教育研究部学級経営について全国大会を開き、約2500名の先生が参加する大研究会を企画した。箱根を越えて文部省初等中等教育局長・熱海則夫氏に来ていただき、研究会は大成功裡に終わった。

退職後は日本教育新聞社というところに7年間、兵庫支局長として在籍した。

## 歴史探訪講演の開始

こうした経験を踏まえるなかで、歴史教育をする必要があるとの思いに至り、田辺真人氏と共に神戸歴史クラブを立ち上げ、以来約20年間、市民講師としてコミスタ神戸(神戸市生涯学習支援センター)、友の会をはじめ多くの場所で歴史探訪や講演を数多く行ってきた。大学では園田学園女子大学の公開講座の講師をしてきた。このような活動が評価されたのか、平成22年、神戸市より文化活動功労賞を受賞した。

## 高齢者叙勲ほか

さてわたしの歴史講演も2000回を超え、その参加会員も延べ10万人を超えるなか、平成26年4月15日、高齢者叙勲・瑞宝双光章を受章した。歴史の現場を見て歩いていると輝いてくるものがある。これを機に今後ますます講演などを通じて歴史探訪をやっていきたい。

歴史講演では素直に話を聞いて理解してもらえばよい。さらにそれを基に自分なりに整理をしていただければなお有り難いし、そうやって歴史を見ていただくことがわたしの生き甲斐である。

今日は最後に昭和10(1935)年に、100万都市に迫った神戸(注:昭和14年人口100万人突破)を称えた神戸市民歌(歌詞は広く公募され、東京の方が第1席となった)を唱って締めくくりとする。

「山なみ澄みて・・・♪♪♪♪♪

♪♪♪♪♪・・・輝く大都市我が神戸」

(文責・苗村)

(備考)1. 文中注書きは編者調べ

2. 本稿は豊田先生の校閲を受けています

3. 講演では大河ドラマ「軍師黒田官兵衛」にもふれられましたが、紙面の都合で残念ながら割愛させていただきます。

## 平成26年度 第1回 研究会

# 「生きる力」(4) スマート・エイジング 第二部

▶平成26年9月11日(木)

▶生田文化会館502号室

▶世話人:塩野 勝

## 第二部 スマート・エイジングの研究:川島隆太著(東北大学)から

### 第一章 スマート・エイジング達成のための4つの条件

- ①「認知」:脳=こころ
- ②「運動」:身体
- ③「栄養」:適正な食生活
- ④「社会性」:人と係わり

### 第二章 さまざまな情報処理を行う脳の働き など

#### 1. 脳機能イメージング研究。脳の働きを調べる機械

- ①ポジトロンCT=サイクロン加速器での放射性物質で、脳の血流量や代謝を計測。
- ②機能的MRI=脳の形の情報の上に、脳の血流の情報が重なって計測できる。

#### 2. 脳機能の評価方法

- ①FAB得点:前頭葉機能(体力、行動力)を評価する検査。
- ②MMSE得点:理解力、判断力などの認知力を調べる検査。

### 第三章 豊かな朝食が、子どもの脳を育む、親子関係には、「間合い」が大事

・朝食を毎日摂る子どもと、摂らない子どもでは、成人時の賢さに大きな差が出る。

## 第四章 さまざまな情報処理を行う脳の働きと、加齢による機能低下

### 1. 脳は大きく分けて4つの部分からなる

- ①前頭葉=運動
- ②頭頂葉=触覚
- ③側頭葉=聴覚
- ④後頭葉=視覚

\* 前頭葉内にある前頭前野には、人間だけが特別に発達している部分であり、創造力、記憶力、コミュニケーション=交流力、自制力などの源泉がある。

### 2. 加齢による脳機能の低下のサインとは

- ①20歳を過ぎると、脳機能は低下する。
- ②中年以降、顔は見覚えがあるのに名前が出てこない(これは、過去に経験した記憶を脳の貯蔵庫(側頭葉下面など)から取り出す能力の低下である)。



塩野 勝氏

③何かをしているときに同時に別のことをするとそれまで何をしていたかをすっかり忘れてしまう  
(これは、記憶の書き込みを司る背外側前頭前野の機能低下の症状である)。

### 3. 年齢による認知症出現率

- ①65～69歳 1.5%    ②70～74歳 3.6%  
③75～79歳 7.1%    ④80～84歳 14.6%  
⑤85歳以上 27.3%

### 4. 介護や支援が必要になった主な原因

- ①脳血管性疾患 23.3%    ②認知症 14.0%  
③高齢衰弱 13.6%    ④関節疾患 12.2%  
⑤骨折・転倒 9.3%    ⑥心臓病 4.3%  
⑦その他 23.3%

## 第五章 認知機能を上げるトレーニングの考え方と学習療法

### 1. どんな人に学習療法を試みて欲しいか

- ①物忘れが多い    ②人の名前・漢字が出ない  
③言いたいことが出ない

- ④創造性・記憶力・交流力・自制心を高めたい  
⑤ボケたくない    などの人

### 2. 脳を鍛える大人のドリル

- ①計算ドリル1～7    ②音読ドリル1～2 など  
(くもん出版＝川島隆太著)。

### 3. 脳は人が何をしているときに活発に働いているか

- ①考えごと＝小    ②テレビ観賞＝準中  
③漢字を書く＝中    ④本を黙読＝準大  
⑤本を音読＝大

### 4. 前頭前野を活発に働かせる3原則

- ①読み・書き・計算すること  
②他者との交流＝声を出して話す  
③手指を使って何かをすること

\* 塩野氏はパソコン+プロジェクターにより、グラフや脳の写真などで詳細な説明をされましたが、紙面の都合で簡略化させていただきました。(編集担当)

# 会員だより

平成26年6月21日(土)

\* 小林東生氏ご提案による自由参加  
～ 参加者12名+小林氏側4名 ～

## 加古川流域ミニ・バスツアー 実施!

JR加古川駅北側 午前10時に集合・出発

1. 小野市:浄土寺(国宝級)見学
2. 加東市:JR滝駅近辺
  - ①滝寺荘(闘竜灘の湖畔で食事)と闘竜灘(加古川流域奇岩群の名勝)散策。
  - ②加東市光明寺148(小林氏の郷里とその周辺)散策。
3. 西脇市:JR日本へそ公園駅近辺、日本へそ公園見学
4. 西脇市:JR本黒田駅からミニ・バスで10分位に所在の荘厳寺参拝＝黒田官兵衛ゆかりの寺
5. 西脇市:JR日本へそ公園駅近辺、花屋敷喫茶店にて休憩

JR加古川駅北側 午後5時30分帰着・解散



闘竜灘



闘竜灘でみんな揃って、「はい、チーズ！」



## あとがき

今回は、4ページにまとめました。

21世紀ひょうご市民学会 ホームページ><http://www.hyogo21ctzn.com> をどうぞご覧下さい。  
ホームページ(最新情報・お知らせなど)、活動内容、知的サロン、研究会、会報、入会案内など詳細が掲載されています。