

21世紀ひょうご市民学会 会報

28号

2015年2月1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>



❖今年、阪神・淡路大震災から20年！ 災害に遭われた方々のご冥福を祈ります。

2015年1月17日には、兵庫県下では、いろいろなイベントが盛大に催され、今後予想される南海トラフ地震及び津波に対し、災害到来時に少しでも災禍を軽減できるよう工夫され、それぞれ報道されています。

2015年1月14日（水）にNHKテレビ番組（22:00～45）歴史秘話ヒストリア

「あの日から世界は変わった～リスボン巨大地震の衝撃～」で、今から260年前の1755年11月1日に、ポルトガルのリスボンで起こった大地震と津波の様子が

放映されました。“公益財団法人ひょうご震災記念21世紀研究機構”の主任研究員、計盛哲夫氏がこの番組に登場されました（計盛氏は、当21世紀ひょうご市民学会の会員「世話人」でもあります）。計盛氏は、長い間、地震関係の研究調査に携わり、数々の著書を刊行されています。今回のイベントにあわせて、2014年11月13日より十数日間、ポルトガルのリスボンへ、現地の地震と津波の関係者との会談のため、出張されました。

今回放映されたポルトガル、リスボンの大地震と津波の当時の様子と、宰相ポンバル侯による大地震直後の応急対応と復興政策は、南海トラフと首都直下の巨大地震に備える日本にも大きな参考になると感じました。



❖知的サロン 開催実施

第35回（2014年10月）は、「あべのハルカス、グランフロント大阪、umie（ウミエ）神戸」の貴重なお話を苗村康弘氏よりいただきました。 ※詳細は2ページに掲載

第36回（2014年12月）は、年忘れ懇談会と喫茶店でコーヒーを飲みながら、それぞれトークしました。

※詳細は3ページに掲載

❖研究会 開催実施

「生きる力」(5)：2014年11月は、「病気に対する免疫力を高め、いきいき長生き」について。

「まじめ」は寿命を縮める「不良」長寿のすすめ 本の紹介。 ※詳細は3ページに掲載

「生きる力」(6)：2015年1月は、「知的な老い方」について。

90歳の「知の巨人」が実践する老いの整理学 本の紹介。 ※詳細は4ページに掲載

お知らせ

1. 知的サロン第37回開催

日時：2月12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. 3
（JR神戸駅前 神戸クリスタルタワー内）

テーマ：「私のお奨めの食べ物を語る会」 出席者会員でトーク

2. 平成26年度第4回 研究会「生きる力」(7)は、3月開催予定

詳細は別途ご連絡致します。



第35回 知的サロン

「あべのハルカス、グランフロント大阪、umie見てある記」

平成26年10月9日(木)
神戸生活創造センター5階
ミーティングスペース No.2
苗村 康弘

一昨年から昨年にかけて神戸や大阪の駅近辺では大型商業施設や大型複合ビルのリニューアルオープン、新設オープンが相次ぎました。オープンから少し時間が経ちましたが、昨年夏から秋にかけて知人の誘いもあってこれら施設を見る機会がありました。いずれも大きな施設であり、まだほんの一部を体験しただけですが、特徴や印象等を簡単にご紹介させていただきます。それぞれに特徴があり、今後の集客動向が注目されます。

1. あべのハルカス

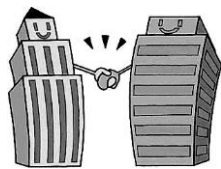
「あべのハルカス」は平成26年3月に大阪市阿倍野区の天王寺駅隣接、近鉄大阪阿部野橋駅ターミナルに完成、オープンした60階建て、高さ300メートルの日本一高いビルです。御堂筋線で行きましたので、よく写真で見るとような高層ビルの全容が見られなかったのは残念でした。総事業費は約1300億円とされています。

平成26年の6月に行きましたが、土曜日であったこともあり60階展望台への訪問者は超満員。1日平均13万人(百貨店を含む)が訪れると言われるだけに、切符の入手から展望台に行くまで約50分ほどかかりました。

晴れた日でしたので、展望台からは、北側は大阪都心部や六甲山、東は生駒山地、南は堺の街や和泉山脈、西は関西空港や50kmほど先の明石海峡(大橋)が見えるはずですが、いずれも小さすぎて双眼鏡でもないとよく分かりませんでした。それはともかく小嵐の雲の接近が間近に見えるなど300mの宙に浮いての360度パノラマはさすが迫力がありました。

2. グランフロント大阪

「グランフロント大阪」は1日の乗降客数250万人弱(全国3位)を誇るJR大阪駅の北側、梅田貨物駅跡の再開発地区のうち約7haに造られた複合商業施設で、平成25年4月に開業しました。総事業費は土地代を含め約6000億円とされています。JR大阪駅3階コンコースに続く通路を北へ、まっすぐ行くとすぐ南館(高さ約180m、38階建て)の入り口があります。グランフロント大阪は南館手前の広場、ホールを含めた南館と、それに続く北館(タワーB、C)、



オーナーズタワー(分譲マンション、以下OTWと略)など4本の高層ビルなどからなっています。OTWを除き概ね10階以上は事務所やホテルであり、



苗村 康弘氏

商業施設は主に低層階に集まっています。昨年9月のある日曜に見に行きましたが、南館のひしめきあう大小のレストラン、超混雑でなかなか乗れない下りエスカレーターにちょっといらいら。北館のナレッジキャピタル(産学の研究機関やショールーム、シアター、イベント広場などが入居)のスペースを下や横に見ながら吹き抜け空間を奥へ(=北へ)奥へと9階まで続くエスカレーターに施設の広さを実感しました。最新の製品等を展示する企業のショールームにも人だかりを見ました。「ナレッジキャピタル(知だ、研究所だ)」と称しながら料理店やレストランであったり、一般の入居居酒屋と床続きであったりと、「知と食」の入り交じりの配置に「大阪らしさ」というか「コミュニケーションによる知の活性化」を意識した街(フロア)づくりを感じました。

3. umie(ウミエ)

「umie」は神戸ハーバーランド(神戸市中央区、JR神戸駅南)に平成25年4月にリニューアルオープンした大型商業施設で3~6階建てビル3棟(北モール、南モール、モザイク)からなっています。これら3つは、もともとは大手百貨店・スーパー及び、「モザイク」と言われる飲食・物販店ゾーンと別々の組織でしたが、百貨店やスーパーが撤退した後、時を経て一昨年、一部テナントを入れ替えたうえ、名称を「umie(ウミエ)」で統一し、再オープンとなりました。小さな子どもに人気の「アンパンマン」のこどもミュージアムも隣りに同時オープン。話題性を高めました。

リニューアル費用は未詳ですが、100億円以上だったとも言われています。延床面積は3施設合わせると約20万平方メートルとグランフロント大阪南館をやや上回り、あべのハルカスタワー館に匹敵します。

特徴の一つは、北館・南館の多くが従来の食品スーパーとファッション専門店群(約140店)、多彩な飲食はモザイク館(80店強)と機能が分かれている

ことです。しかし何といても海辺のウォーターフロントの立地を生かした施設配置、すなわち北館、南館東入口にまで入ってくる海水とキャナル・ウォーク、モザイク東側の海を見下ろすデッキなど、神戸ならではの立地が訪れる人の心を和ませてくれま

す。都会の中でホッとした自然の憩いを与えてくれる点では、3大施設中ピカ一で、それが予想外の商業効果を生んでいると思いました。

平成26年度 研究会 第2回 「生きる力」(5)

平成26年11月13日(木)
神戸生活創造センター5階
ミーティングスペース No.1

～病気に対する免疫力を高め、いきいき長生き～

「まじめ」は寿命を縮める「不良」長寿のすすめ

著者:奥村 康氏 順天堂大学医学部教授
本の紹介:松本暢之

〈あらすじ〉

免疫力とは、ウイルス、細菌、ガン細胞など、体の中に存在すべきでない異物が外から入ってきたり、体内に発生したときに、それを排除する力。免疫力をつかさどるのは、血液中の白血球です。白血球には、リンパ球、顆粒球、マクロファージがあります。

第一章 まじめな人ほど早死にする理由

まじめな人ほど精神的ストレスの種が多い

- ※手が抜けない
- ※人の目を気にする
- ※あれこれ抱えこむ
- ※気持ちの切り替えができない
- ※内にこもる ※融通がきかない
- ※ユーモアが少ない
- ※小さいことにクヨクヨする



第二章 免疫力を高める食生活

- ※粗食では長生きできない。肉も魚も、野菜もフルーツも乳製品も卵も、食べる
- ※一日三食きちんと摂取、腹八分目。甘いものやアルコールも、好きな方は楽しんでいる

第三章 「不良」長寿への7つの習慣

- ①仲間と出歩く
- ②そばに女あり
- ③ゲラゲラよく笑う
- ④丑三(うしみつ)ときには暴れない
- ⑤能天気
- ⑥なんでも程よく食べる
- ⑦運動はチンタラ

第四章 健康の常識・非常識

- ※コレステロール値は300まで放っておけ
- ※粗食主義の落とし穴
- ※クスリは4種類以上飲むな
- ※老人の急激な運動はよくない
- ※年を取ったら太めが長生き
- ※声を出せばボケも病も引込む



第36回 知的サロン

年忘れ懇談会と喫茶店でのコーヒー・ブレイク

平成26年12月11日(木)
神戸生活創造センター5階
ミーティングスペース No.2

会員でそれぞれトーク

❖計盛哲夫会員が、2014年11月13日より十数日間、ポルトガルのリスボンへ、地震と津波に関し、現地の関係者との会談と調査のため単身で出張されたこと。

❖橋本昌子会員より、正月には子ども家族が一同に会するとのお話。

❖小林夫妻会員が、2014年11月より会への出席困難(奥さんが歩行中転ばれ、腰を痛め入院中)。



計盛 哲夫氏

- ❖塩野勝会員が、2014年12月1日～20日まで、肺炎で入院され退院。その後体調がすぐれず出席困難。
- ❖苗村康弘会員も、会へは出席されているものの、足が痛くて歩行に支障がある。など、話し合いました。

知的サロン終了後に、懇親会を開催の予定でしたが、要早期帰宅の方もあり、少人数となりましたので、今回は取りやめとし、その代わりに、クリスタルタワーB1出口階段横にある喫茶店「かたやま」で、当店当日お勧めのコーヒー(銘柄:グアテマラ)を飲みながら、コーヒー・ブレイクを楽しみました。



～知的な老い方～

90歳の「知の巨人」が実践する老いの整理学

著者：外山滋比古氏 お茶の水女子大学名誉教授
本の紹介：松本暢之

第一章 華麗なる加齢

- ・招待を断るな：我が家を出て、人と会い語らい、笑い、泣き、怒り、これすべて健康のもと。
- ・年を忘れる老い方：「五体の散歩」＝手、足、口、耳目、頭のすべてを動かす。
- ・八十代から始めた炊事：著者の奥さんが、大腿骨骨折で歩行困難になり、ご自分で家事一切（炊事、洗濯、掃除）をはじめて十年がすぎた。
- ・笑って健やか：笑いは緊張緩和のもっとも有効な反応である。健康によい。
- ・忘れる：もの忘れを怖れず＝もの忘れをすると、新しい事を入れるゆとりができて頭がよくなる。



研究会の様子

第二章 感情を発散させる

- ・ストレス・フリー：怒ってよし、泣くもよし、ケンカもよし（上手なケンカ）、威張ってよし。

第三章 日々に我々は賢くなりゆく

- ・風のように：毎日新聞をよむ、各ページの見出しを読む、気に入った見出しの内容を読む。
- ・汗の力：汗をかくことが体によい、汗の後始末（乾いた手拭いで体を拭く）をきちっとする。
- ・郵便好き：ものを書き、人と交流する。手と頭を使うので、健康によい。

- ・タネをまく：もの言わぬ友＝花はタネを播いて、手をかけ、育てて咲かせるのが楽しい。

第四章 緩急のリズム

- ・ゆっくり急げ：緩急のメリハリをつけるのが望ましい。
- ・横になる：横臥第一、睡眠第二。高齢者は若い人より長く横になっている必要がある。
- ・下をむいて：誤嚥を防ぐ方法、首を下げて、皿に顔をつけるようにして食べる。
- ・おしゃべり：おしゃべりは「口」の散歩だけではない、全身的な働きである。
- ・食べるものを作る：手を働かせ、頭を使って作る料理は食べるよりも、作るのに意義がある。高齢者にとって、いい運動になる。

第五章 命を延ばす方法

- ・捨てる心：喜捨の心を育む、神社やお地藏さんの賽銭箱に、小額でも喜捨すると気分がよい。
- ・流れる水は腐らない：動いている水は生きている。止まっている水は悪化しやすい。年中無休で体を動かす。高齢者はとくに、外に出て歩くことが必要。
- ・待つ心：先々の楽しみは最大の活力＝楽しみ、喜びを心待ちするとき、もっとも元気が出る。
- ・ふたたび、忘れるがカチ：悪いことを忘れ、よい事だけを思うように心がける。
- ・災いにくじけない：気力に勝る延命なし＝志の気力があれば、命を延ばすことができる。

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(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。