

2017年4月23日(日)、成美教育文化会館において第23回定時総会が開催されました。その中で役員の変更が行われ、高橋哲男さんが新会長に就任して、新役員体制が発足しました。

新会長就任挨拶

東久留米稲門会会長 高橋 哲男

水と緑の町の街路木も美しく輝く季節の本日、第23回定時総会で会長にご承認いただきました昭和50年政治経済学部卒業の高橋哲男です。たいへん重大な責務を感じています。

私は、平成12年に安宅初代会長時に入会し、平成13年高橋2代会長時に役員に任命され、平成21年平山5代会長時に事務局次長、平成25年安次峰6代会長時から事務局長を務めてまいりました。一方、いまだに現役であります。

安宅初代会長から安次峰前会長まで、歴代会長の皆様のご活躍、実績を鑑みますと足元にも及びませんが、少しでも近づけるように努めて参りますので宜しくご支援お願いいたします。

さて、今回の役員改選につきましては、会の基本方針の1.会員相互の親睦、2.早稲田大学の発展、3.東久留米の発展をもとに大矢事務局長をはじめ、村野、小野、小山田、山岡副会長及び山口事務局次長を選任しました。また、新役員として中村、横田、金子幹事を迎え、留任していただきました12名の役員（特に河村、別処前副会長につきましては、会の運営の為に留任していただきました。）を含め、今後の役員会議で基本方針の担当分野を決めて活動をして参りたいと思っています。役員の皆様、何卒よろしくお願いいたします。ご活躍を期待しております。

そして、これまで会のために多大な貢献をされた安次峰会長、渡辺副会長、小牧、鈴木、村上幹事の皆様が退任されました。退任に当たりまして心よりお礼を申し上げるとともに、ご健勝に留意していただきまして今後ともご支援ご鞭撻をお願いします。尚、安次峰前会長、渡辺前副会長につきましては、ポストマン継続の協力をいただき深謝いたします。

最後に会の運営として、これまでの東久留米稲門会が、歴代積み重ねてきた基盤をもとに進めて参ります。これで挨拶とさせていただきます。

【新役員体制】

会長：高橋哲男、副会長：村野建彦、小野泰右、小山田朋樹、山岡恭子、事務局長：大矢真弘、事務局次長：山口謙二、会計：清水正弘、幹事：河村洋子、吉田清郎、中村敏明、横田治彦、別処尚志、後藤秀作、金子孝司、長東輝夫、片平るみ、石寺美弥子、船津高志、吳淳久、会計監事：塚越崇、吉川明美、

<第1部> 定時総会

平成29年4月23日(日)午後2時より成美教育文化会館で定時総会、文化講演会及び懇

親会が開催された。定時総会・懇親会を合わせて会員 51 名が参加し、文化講演会は一般参加者を含め約 80 名であった。定時総会は、別処副会長の司会で開会、安次峰会長より、来賓の紹介の後、任期満了に伴い会長職を退くことになったとの報告、並びに役員・会員の皆様へ 4 年間のご協力に対しお礼の挨拶があった。

引き続き、来賓を代表して早稲田大学河口地域担当副部長より、総会への祝辞と以下のような挨拶があった。

- ①安次峰会長以下、役員の皆様へ 4 年間のご苦勞に対し、お礼を申し上げる。
- ②新記念会堂の建物名称が「早稲田アリーナ」となり、屋上広場の名称が「戸山の丘」と決まった。
- ③新記念会堂建設に伴う募金活動にご協力いただき、心よりお礼を申し上げる。

続いて議事に入り、安次峰会長を議長に選出し、以下の内容が承認可決された。

- ①平成 28 年度事業報告、②平成 28 年度収支決算報告、③平成 28 年度収支決算監査報告、
- ④平成 29 年度事業計画、⑤平成 29 年度収支計画、⑥役員改選

議事終了の後、ご多用の中駆けつけていただいた、並木克己東久留米市長から、定時総会の祝辞と市における稲門会活動への御礼、および、今後の活動への期待を込めたご挨拶をいただいた。その後、高橋新会長より就任挨拶があり、総会を閉会した。 大矢真弘記

安次峰暁前会長挨拶

こんにちは。当会は現在、会員数が 155 名と 10 年程前とほぼ同じ人数で、その間一時 165 名を超えたこともありますが、横ばいの状態が続いております。

部会については、昨年「散策山歩き会」が「ウォーキング部会」に統合され、その分「ウォーキング部会」の活動回数が増えました。平地のウォーキングと山歩きの両方へ出かけることで活発に活動を続けております。そして、「IRS」（いろいろスポーツ）と銘打って＜キャッチボール＞＜卓球＞＜バトミントン＞を試してみて、まずは「バトミントン部会」が新しい部会として発足しております。今迄ある各部会が 20 年を超え、あるいは 20 年にならんとする期間、途切れることなく活発に活動を続けて来られたことについて、各『部会長』はじめ、色々と面倒を見られている『担当者』の方々の並々ならぬご苦勞に對しまして、本当に頭が下がる思いであります。

どうかこれからも引き続き頑張って頂いて面倒をみて下さいますよう宜しくお願い申し上げます。

それから、本日「役員改選」がありますが、私が 4 年前、会長に就任してからこれまで会員の皆様方、役員の皆様、各部会長の方々及び会員の奥様方の温かいご支援とご協力を頂いたお陰で非力の私が何とかここまでやってくることができました。どんなにお礼をいっても言い尽くせないほどであります。心より感謝申し上げます。たくさんのお思い出を頂きまして本当にありがとうございました。皆様方のご健勝をお祈り申し上げます。

<第2部> 文化講演会「認知症の時代を生きる」 高橋龍太郎氏

◆講師は「老年科医」の第一人者

「2025年には高齢者の5人に1人が認知症」、そんな統計が示す今日的課題に関心ある東久留米の一般市民約二十名を含め80名で満席となった会場で、日本では数少ない老年病専門医である高橋先生に講演いただいた。筆者は講演直前の会場で並木東久留米市長に高橋講師ご紹介のため立ち話する機会を得ましたが、市長から「東久留米市では、毎年1千名の新しい命を授かる一方、亡くなっていく方がほぼ同数いらっしゃる。高齢の方々がお心身ともに如何に健康でいていただけるかが大きな市政課題。本日の講演は大変ありがたく、よろしくお願いいたしたい。」旨のお言葉をいただいた。

高橋講師は仙台市の生まれ育ち、京都大学医学部を卒業後、同大学医学部付属病院を皮切りに東京都板橋区にある養育院附属病院(現、東京都健康長寿医療センター)を中心に老人に特化した統合ケアと医療に40年間、取り組んで来られた。その間、カナダでの研究、岩手県、宮城県での病院勤務などを歴任、昨年まで同センターの副所長も務められ東京都主催の認知症シンポジウムで基調講演をされるなど活躍。現在も同センター及び上川病院(八王子市)に勤務のほか、東北、都内等の医療機関・介護支援機関との連携を通じ高齢者、地域医療・介護事業者・従事者に誠心誠意、寄り添いながらケア・啓蒙活動中。研究・臨床ともに国内外で、また地方・過疎地での現場経験が豊富な方。

◆33枚のスライドを駆使された多面的な講演

講師は永年に亘る研究と実践から得られた知識とご自身のお考えを75分間の講演で惜しみなく披歴してくださり、出席の皆さんはそれぞれに自分の問題として深い示唆と感銘を受けられたようです。

以下、講演の要旨です。

まずは若い頃に赴任していたカナダでの体験。人種、年齢、病などの多様性を「同じ人間であることが当たり前の世界」がそこにはあった。次に図書『(地球)幼年期の終わり』(アーサー・C・クラーク著)から資源の有限性、地球老年期の始まり説を紹介された後、原因が特定できる「病」と、「骨粗症」や「認知症」のように特定が難しい症候群を指す「症」との違いに触れられた。そして正常と異常との区別が難しくなっている社会が病状を作り出す例として、医師の処方箋による薬品売上では昨今、第2位となっているほどの精神病に話は及んだ。アメリカの大手日刊紙「デイリーニュース」の記事、「アメリカ精神学会は、『精神病のひとつである“悪性の自己愛者”と診断される基準は9つあり、トランプ大統領は明らかにそのうちの8つに該当する精神病者である。』と公表した。」を紹介された。

講話は本題に入り、日米韓独仏の5か国での「家庭における高齢者の役割」の比較調査で、日本は「子供(=孫)の世話をしない」及び「役割がない」傾向が強いことが示された。また、「退職者の今後の生活への見通し」についての日欧米の計10か国の調査では日

本人が最も強い不安を持っていることが明らかにされた。別の調査では韓国と日本とが自殺者の増え方が顕著なことが共通点として浮き彫りにされた。更には東北地方の某自治体首長の話として、「政治家は人々に夢を与えることを強調しすぎた。私は、住民が不安にかきたてられたり、ひどい不幸にならずに生活できることをめざす。」との話も紹介された。以上の事例から、

「不安の克服こそ課題…認知症は現代病である。しかし(完全な)予防は不可能、との見方も根強い。むしろ不安になる私達の心に課題がある」

との、高橋先生の持論を展開された。

◆認知症の予防について

①遺伝、加齢、性差、学歴、職歴(?)など、自分ではどうにもできない介入困難なことがあることを認識しなければいけないが、②食事、運動、脳を使うことなど介入可能なことで認知症を予防することは可能であると説かれた。

①の事例について

サッチャー元首相は退任の10年後の75才で認知症を発症、激昂型の性格が災いしたとの説もある。また、シラク元大統領は退任の4年後の79才でアルツハイマー病と報道された。政治家は認知症になりにくいと思っていた筆者には意外な感があった。また、なりやすい仕事として、ボクサーやフットボールのプロ選手のような頻繁に脳に衝撃を受ける仕事は、挫傷部位でアミロイドの沈着や老人斑を認める症状が現れやすい。逆に認知症になりにくい職業としてロンドンのタクシー運転手が紹介された。複雑な道路網を間違えずに走る彼らは、「ナレッジ」という過酷な道路地図などの試験をパスし、運転手としての経験を積むほどに比例して海馬が発達するとの希望的な事例を示してくれる。

②の事例について…有効な認知症予防法は生活習慣の改善

◇食事…下記の食物摂取が予防に有効

- ・野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)
- ・ワイン(ポリフェノール)…摂取量は一日、グラス3~4杯、頻度は週1回以上
- ・魚、特に青魚…摂取量は一日18.5g以上、毎日摂取が望ましい
- ・不飽和脂肪酸(代表としてDHA)…脳の働きに重要

◇運動

- ・脳を鍛えるには運動しかない…運動で神経細胞物質が産生・放出される

◇脳を使う事例

- ・絵本の読み聞かせ…認知機能(情報の伝達・記憶・滑舌等)のトレーニングになる

◆結語に代えて…『根をもつこと』(1943年、シモーヌ・ヴェイユ)から

根をもつこと、それはおそらく人間の魂のもっとも重要な要求であると同時に、もっとも無視されて

いる要求である。

『人間は、…場所、出生、職業、境遇によって自然におこなわれる参与…によって

根をもつ』

◆「認知症の時代を生きる」を聴講して…出席者からの感想です

○年齢を重ねることで不安が迫ってくる認知症の概念を、解りやすい解説により明確化できました。

○海外の政治家やさまざまな職業を例にとり、認知症の実例を示され、大変興味深かった。

○生活習慣の改善で、私たちも認知症を予防できることも知り、希望が持てました。

○自身の生き方(根の張り方)と心の持ちようが大切である、ということに背筋がのびた思いです。

○漠然とした不安を持っていましたが、聴講させていただき、今は希望をもって歳を重ねていこうと思

えるようになりました。

講演後には質問が相次ぎ、また高橋先生には懇親会にも参加いただき来賓や会員と懇談いただきました。改めて感謝申し上げます。

※当日の資料として、高橋先生のスライド資料と、東久留米市福祉保健部介護福祉課のご好意により提供いただいた小冊子「知って安心 認知症 東久留米市ケアパス」(内容：認知症の基礎知識、自分でできるチェックリスト、認知症を支えるために、こんな時はどこに相談したらいいの?等)を配布しました。若干の余部がありますので、関心ある方は下記へご請求ください。

長束(なつか)輝夫記 携帯：090-4747-5347

<第3部> 懇親会

総会、講演会も無事終わり、引き続き成美会館の3階で懇親会が開催されました。大矢幹事の司会のもと、高橋新会長挨拶、来賓の方々の紹介・祝辞、乾杯へと進みました。乾杯の音頭は、第3代会長の帆角さんです。日本酒や焼酎を差し入れ下さった方々の紹介などがあり、各自お酒や食事を楽しみながら、和やかな歓談タイムとなりました。

暫くして新幹事や新入会員の自己紹介や稲門祭奨学金記念品の一押し商品の紹介や協のお願いなどありました。会場のあちらこちらで話に花が咲き、楽しい時はあっという間に過ぎて行きました。今回は役員改選があったため、最後、第5代会長平山さんの閉会の辞の折、新旧会長が前に集結しました。

そして恒例の校歌斉唱です。大矢さんのリードと大島さんのハーモニカ演奏に合わせ、皆肩を組み、慶応大学「若き血」早稲田大学「都の西北」を熱唱。関係各方面にエールを送り、会は盛会のままお開きとなりました。退任なさった安次峰会長や旧幹事の皆様に感謝の気持ちの絶えない懇親会でした。山岡恭子記

<定時総会/懇親会出席者> (敬称略)

【来賓】 東久留米市：並木克巳(市長)、早稲田大学：河口俊二(地域担当副部長、総務部調査役)

東久留米三田会：大野貴志夫(会長)、田島正延(幹事長)、清瀬稲門会：内田貞司(会長)、神山和夫(副会長)、小平稲門会：栗原政博(会長)、松尾寛敏(副幹事長)、西東京稲門会：古賀良郎(会長)、緒方章(幹事長)、東村山稲門会：大内一男様(会長)、滝川桜子(副会長)【会員】安宅武一、安次峰暁、鮎貝盛和、有賀千歳、安藤信雄、井坂宏、石寺美弥子、伊東毅、榎本隆司、大島勝典、大矢真弘、岡野幸子、小野泰右、小山田朋樹、梶井琢太、片平るみ、金子孝司、川上昇一、川島知子、河村洋子、吉川明美、久家政裕、呉淳久、後藤秀作、國米家己三、酒井正敬、佐藤一郎、島田好多、清水正弘、高橋哲男、高柳康夫、橘優治、辰巳徳蔵、塚越崇、中村敏明、長束輝夫、馬場清彦、比護喜一郎、菱山房子、平山正徑、福田稔、船津高志、別処尚志、帆角信美、松崎 博、村野建彦、山岡恭子、山口謙二、横田治彦、吉田清郎、米光慶二郎、渡辺真司、

