

maturity

マチュリテイ

2025-JUL

121

いきいきシニアライフ

公益社団法人 日本産業退職者協会
(略称 JARP)

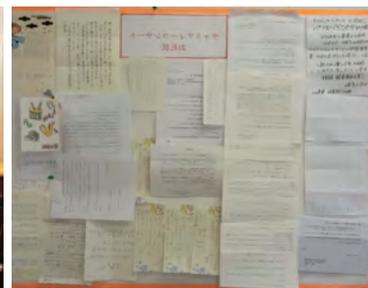
いきいきシニアライフ日本産業退職者協会（2024年度活動）

- ♣ **きたざわサロン（認知症予防活動。14年間で130回実施）**
高齢者のひきこもりや、孤独化の防止を目的に、2010年にスタート
2024年度は10回開催、335人参加



- ♣ **チャリティコンサート（2004年以降毎年開催）**

協会創立40周年記念コンサートを
2025年1月に銀座ブロッサムホール
で実施。東京善意銀行を通じ、
福祉施設関係者100人を招待し、
合計422人参加



- ♣ **いきいきシニア塾（いきいきと人生を過ごすための情報提供）**
2024年5月「脳の使い方から読み解く心と病気の関係」、7月「相続・
贈与と税金」、9月「良い睡眠とは」、11月「がんといわれてもあわてない」、
2025年1月「きたざわサロンのこれまでと今後」、3月「土光敏夫氏の
生き様に学ぶ」を開催し、合計200人が参加



- ♣ **SDGs 協働事業**

- ・2024年8月下水道展'24 東京に出展し当協会の活動をPR
- ・10月西東京東小学校の地域生涯学習子供歳時記で竹トンボ作成
- ・12月に大船小学校で動くおもちゃ（おのぼりさん）作り



- ♣ **講演会活動（ふれあいトークサロン: 専門家や有識者が講師）**

- ・2024年5月「今後の人生を幸せに生きるために（認知症予防と改善）」（40周年記念講演）
講師：篠浦伸禎先生 参加者77名
- 9月「暮らしと環境」講師：松尾友矩東大名誉教授 参加者50名
- ・2025年2月「日本経済の現況とこれからの投資戦略」講師：三沢清先生 参加者33名

- ♣ **社会参加活動**

- ・4つの地域会（埼玉・京葉・西東京・神奈川）・広島支部、なら
びに同好会が活発に活動しイベント・世話人会などの参加者は
年間で約9900人
- ・同好会：首都圏と広島で41同好会（関東地域については、23
ページ参照
- ・はつらつふれあいの集い：2024年11月に個人会員の親睦会開
催（40周年記念）61名参加



目次 **maturity** 2025年／第121号

社会貢献活動	「いきいきシニア塾」の開催	西村 康治	2
会員対策委員会	みんなで仲間をつくりましょう	大友 彰	3
社会貢献活動	創立40周年記念 第18回 チャリティコンサート	石井 憲	4
	寄付者一覧		5
ふれあい トークサロン	〈第50回〉「日本経済の現況と これからの投資戦略」	三沢 清	6
	〈第51回〉「様々なタイプの世界遺産 —悠久の時を超えて—」	伊藤 公明	9
2025（令和7）年定時社員総会報告		事務局	13
マチュリティ 談話室	断食道場体験記	田中 義敏	17
	小江戸「川越」が人気です	大野 英明	17
	サッカーの仲間	簗野 浩志	18
	街道歩き旅	伊藤 真実	19
	老いて楽しむ社会参加	焼本 武	19
	私の山歩き	大成 絢子	20
ひとこと	「私の好きな昭和の歌手・唄」		21
	高林 寛／坂上千江子／畠山忠昭／石井 憲 塩山哲郎／中村英明／大里璋子／森 直道 岡重正昭／西原裕美／西森 豊／村井純子		
同好会のご案内		広報委員会	23
同好会だより			24
	自然を楽しむ会／神奈川昼カラオケ会／カラオケ会Ⅱ		
地域会・ 広島支部だより	地域会合同イベント／神奈川会／埼玉会／西東京会 京葉会／広島支部		25
法人・団体会員名簿／役員名簿／編集後記			

表紙写真 『バラを愛する街』 中道 功（広島支部）
裏表紙 長澤征次（神奈川会）／増田正子（京葉会）
佐々木悦夫（広島支部）／永山義博（広島支部）

「いきいきシニア塾」の開催

事業開発委員長 西村康治

第8回いきいきシニア塾を昨年11月7日、京華スクエアで「がん」と言われてもあわない」をテーマに開催しました。講師は元厚生労働省の医務技官で現在はがんサポートドクターとして活躍しておられる中村健二先生にお願いしました。

がんは外からきた病気ではなく自分が作った病気であり、自分の細胞ががん化する。がん細胞は体内で細胞が何かイライラしている状態から始まる。がん細胞は毎日生まれているが免疫作用で抑制されている。免疫が破綻する理由は血流の不足であり、それゆえ腸内環境を知ることが大切との説明がありました。がんを乗り越える作戦として、現在は手術、放射線、抗がん剤の古典的手法に加えて免疫療法も実施されており、放射線治療と免疫療法の組み合わせが良いことが分かっている。病院の選択としては、混合診療の禁止から逃れて診療の自由度を上げるためにも在宅診療も考えるべきとの指摘がありました。身近にある改善策としては、まずがんのスイッチは

血流の不足、酸素不足にあることを理解し、ストレスを避け、酒、たばこを止め、紫外線を避けること。生活の基本姿勢としては、深い呼吸、正しい姿勢、運動が大切であるとし、骨格の歪みは病気を誘発する可能性が高いとの指摘がありました。適切な食事と正しい生活の結果、腫瘍細胞の活性化が抑制されたとの報告がある旨説明がありました。

第9回は、本年1月29日に京華スクエアで「きたざわサロン」のこれまでと今後」と題しきたざわサロン推進部会長の安藤隆夫氏、「地域の自治体との連携による社会参加」学童保育と図書館を利用した取り組み例」と題し協会理事の末松孝一氏、「協会の社会参加活動の在り方」フレイル防止といきいきシニアライフの推進」と題し前理事長の吉川敏孝氏の各講師によって開催しました。

きたざわサロンは世田谷区の要請を受け認知症予防活動として2010年6月に活動を開始し、当協会が主体となり下北沢区民集会所で毎月開催し、2025年1月に130回

を迎えました。区の社会福祉協議会と地域包括支援センターの協力を得られたことが大きいとしています。活動内容としては誕生会、歌、体操、手芸、竹とんぼ作り、習字、講演、大正琴、紙芝居、落語等多岐にわたっています。会費はゲスト、スタッフ共300円と寄付となっています。ゲストは常時10名から12名、スタッフは12名から13名であり、スタッフの方々の努力に支えられています。皆さんが80歳から90歳であり、若い後継者が早急に必要と訴えています。あと2年頑張つて150回を達成したいと願っています。

末松講師は回収した廃品を利用した「竹とんぼ」作りを子供たちに伝えていきたいと活動しています。西東京市や鎌倉市の小学校での活動のほか下水道展などでも活動しています。コロナ禍の教壇も関心を示しており今後の展開



「第9回いきいきシニア塾」きたざわサロン推進部会長 安藤隆夫氏

も期待できます。

吉川講師は木更津でスタッフ17名から18名で特別老人ホームの広間を会場としてお菓子代100円でカフェを開いています。社会参加は社会福祉協議会や地域包括支援センターなどに相談したり、ボランティアではなく参加して人とかかわりを持つたり、自分の特技や知識を生かすことで自分自身の生きがいや活力を生み出すことにつながるとの感想がありました。

第10回は3月31日京華スクエアで「土光敏夫氏の生き様に学ぶ」をテーマに一族の日本画家土光洋子氏に講師をお願いしました。土光敏夫氏は経団連会長や第二次臨時行政調査会会長などを歴任され、橘学園の理事長、校長も務められ、「メザシの土光さん」として皆さまご存じの事でしょう。



第10回「土光敏夫氏の生き様に学ぶ」講師：日本画家土光洋子氏

う。講師の「土光のおじさま」という本や、幼少の頃から身近で見てこられた数々のエピソードが語られ、さもありなんと頷きました。後半はご本人が育った台湾の話がありました。台湾総督府の役人であったお父様との思い出、現地の人々との交流、日本人が台湾で成し遂げた功績や、未だに台湾訪問時の盛大な歓迎振りなど、参加者の皆さんの関心が高く、アンケートでは「また台湾の話を知りたい」との要望が多数寄せられました。

第11回は5月15日京華スクエアで「家族介護の手順と外部連携を学ぶ」をテーマに会員の介護支援専門員、社会福祉士、介護福祉士、福祉住環境コーディネーターの後藤憲子氏にお願いしました。

「大切な家族が要介護状態になった時に介護者がまずすべきこと」を中心に具体的な事例で説明がありました。「突然介護がやってくる」から始まり、何はともあれ要介護申請をすることが必要であり、調査時の心構えからケアマネの探し方、介護保険を利用したサービスと費用、介護現場の実態など実情に即した説明がきめ細くなされ、参加者は熱心にメモをとり、質疑も活発に行われました。講演に引き続き3人のパネラーによる多岐にわたる活発な質疑応答がかわされました。

みんなで仲間をつくりましょ

会員対策委員会

協会創立40周年記念号の機関誌「マチュリティ120号」にて会員増強のための2024年9月から2025年3月末までの7ヶ月間、関東地区で「会員紹介のキャンペーンの実施」についてお知らせをしましたが、その結果は以下の通りです。

1. 新規入会獲得総数 38名
2. 各地域会の獲得数

京葉会…12名
西東京会…12名
埼玉会…8名
神奈川会…5名
ホームページからの入会者…1名

3. 表彰

4月16日（水）開催の業務執行協議会にて顕著な成績を上げた地域会を表彰。今回は、残念ながら目標の50名には届きませんでしたが、今後とも「まずは会員一人ひとりが声かけ」を行っていただき、会員の増強にご協力をお願いいたします。

創立40周年記念

第18回

チャリティコンサート

社会参加支援委員長 石井 憲



コンサートオープニング

開催日…2025年1月18日(土)

会場…銀座プロッサムホール

主催…公益社団法人 日本産業退職者協会

演奏…東京SDGs吹奏楽団

このコンサートは当協会が掲げる社会貢献事業の一環として、社会福祉施設の皆さまをお招きして実施するものですが、今回は当協会の創立40周年にもあたり、『創立40周年記念 第18回チャリティコンサート』と銘打って、開催いたしました。参加人員は東京都社会福祉協議会を通じ社会福祉施設からの招待者100名を含め、総勢422名参加の大規模コンサートとなりました。

楽団は前回同様、東京SDGs吹奏楽団にお願いし、楽団員25名による迫力満点の吹奏楽を演奏いただきました。歌手は天野陽一さんと寿美華音さんが出演され、テノールとソプラノが調和し、華やかなステージとなりました。また、なじみ深い曲目を選曲されたこ

とにより、観客の皆さまも大変喜ばれました。

13時30分に日本産業退職者協会・塩山理事長の挨拶の後、13時35分に第一部がスタートしました。

第一部は、シヨスタコーヴィッチの祝典序曲にはじまり、ライオンキングやハリ・ポッターの交響組曲など5曲の迫力のある演奏を楽しみました。

15分の休憩の後、第二部の始まり。第二部は歌の時間で、寿美さんと天野さんのテンポの良い進行でスタートしました。

曲は、「春」や「いい日旅立ち」「ドレミの歌」などが良く知っている10曲余りを両手が歌い、楽しいひと時を過ごしました。

最後に、指揮をとっているさかはし矢波さんの作詞・作曲のSDGs賛歌「No one will be left behind」を共に歌い、盛大のうちに終了しました。

今回は創立40周年記念コンサートを実施す



天野・寿美両氏の競演



さかはし矢波氏のエネルギッシュな指揮

るうえで、ご出演、チケット販売、会場設営、
そして後援、協賛を賜った関係各位に心から
感謝申し上げます。



フィナーレのご挨拶

後援：東京都社会福祉協議会・東京善意銀行、
国際協力機構JICA東京
協賛：株式会社二友組、株式会社ブリッジス、
株式会社みずほフィナンシャルグルー
プ、株式会社ミツウロコグループホー
ルディングス、内外汽船株式会社、日
本鑄鉄管株式会社、ハーベスト株式会
社、井関渉税理士事務所、細江行政士
事務所

ご支援ありがとうございます。

当協会のSDGs、社会貢献活動の推進の主旨に賛同し、ご支援い
ただいた方々を紹介させていただきます。

なお当協会は特定公益法人ですので、確定申告をして所得控除を受
ける方に、年末に領収書関係書類をメール送信します。メールアド
レスを登録されていない方へは郵送しますが、今後の協会からの諸連
絡にも便利です。是非アドレスの登録をお願いします。

○ご支援いただいた皆様（敬称略・50音順）

- | | | | |
|-------|--------|-------|-------|
| 赤坂三枝子 | 海野博樹 | 国分良志 | 高島進一 |
| 秋葉優子 | 江口俊治 | 久保博俊 | 高野茂 |
| 秋山礼子 | 榎本郁夫 | 倉片厚子 | 高橋信夫 |
| 甘利廣 | 大石裕子 | 桑原充男 | 竹石敬之 |
| 新井達雄 | 大川文也 | 小岩井久 | 田中英司 |
| 有馬弘純 | 大熊秀雄 | 小浦洋二 | 田中義敏 |
| 安藤隆夫 | 大里璋子 | 小関直子 | 丁子直樹 |
| 安東哲郎 | 大友彰 | 小林繁治 | 手嶋良夫 |
| 飯田吉辰 | 大友喜一 | 坂上千江子 | 寺部孝平 |
| 飯田聖美 | 大野英明 | 酒本義司 | 遠間ひで子 |
| 飯田正史 | 大橋正嗣 | 笹島邦彦 | 富山友次 |
| 猪狩光也 | 岡林秀樹 | 篠本雅彦 | 中井順一 |
| 石井憲 | 小野利明 | 貞森修 | 長澤征次 |
| 石川千薫 | 尾利出収 | 佐藤哲治 | 長嶋良一 |
| 石川義明 | 加賀城加奈江 | 塩山哲郎 | 仲田博人 |
| 石橋仁 | 加曾利繁子 | 清水勝 | 中根和子 |
| 伊藤春江 | 唐津稔磨 | 白井勝子 | 中村英明 |
| 伊藤真実 | 軽部幸佑 | 白石崇 | 西和範 |
| 伊藤敏明 | 河合賢治 | 白井正明 | 西納政光 |
| 糸数富美江 | 川渕浩二 | 白根淳一郎 | 西村修 |
| 稲葉浅治 | 菊田宏 | 末松孝一 | 西村康治 |
| 井上やよい | 菊池正美 | 関根貞夫 | 新田七重 |
| 岩澤良信 | 岸伸和 | 副島明雄 | 二村芳忠 |
| 岩嶋東也 | 北健治 | 園部稔 | 野島和美 |
| 岩渕芳夫 | 吉川敏孝 | 高井玲子 | 芳賀正保 |
| 牛山雄造 | 鬼頭敦子 | 高岡治夫 | 萩埜孝 |
| 内田幸子 | 木村一雄 | 高川博 | 橋本隆夫 |
| 浦昌照 | 杵木次郎 | | 橋本良三 |
| | | | 和田照雄 |
| | | | 渡邊立子 |

ふれあいトークサロン

第50回 令和7年2月27日(木) (参加者33名)

第51回 令和7年4月3日(木) (参加者34名)

■北とぴあ16階会議室にて開催

■日本橋社会教育会館8階ホールにて開催

〈第50回〉「日本経済の現況とこれからの投資戦略」

講師 三沢 清

(第一部) 日本経済の現況

1 はじめに

日本経済は30年もの停滞から漸く活気を取り戻しつつあるように見受けられます。とは言え、日銀の政策金利はまだ0・50%、米国の4・50% EUの2・40%に比べれば低金利であることに変わりはありません。そこで、本稿では、まず日本経済の現況をマクロ経済的地から確認します。そのうえで、私たち個人がこのような時代をどのように捉え、そして対処すべきかを投資戦略の見地から考えてみたいと思います。

2 財政

(1) 歳入・歳出の状況

P7の表は財務省の公表資料をもとに直近

3年間の歳入(上段)・歳出(下段)の状況(一般会計・当初予算ベース)で作成した資料です(単位 兆円)。財政の悪化・硬直化が目立ちます。

財政の悪化は、バブル崩壊(1991年)からの「失われた30年」といわれるデフレ経済期を始点としています。この期間、日本経済は規制緩和の遅れ・少子高齢化(生産年齢人口の漸減)等によつて経済的な活力も相対的に低下し、国債の発行残高も1990年度(2023年度の期間に897兆円増加(現在の発行残高の8割超の金額がこの期間に増加)しています。

(2) 経常収支

2004年に貿易収支と所得収支が逆転して以来、経常収支は「輸出が支える構造から、

金融資産の投資等によつて稼ぐ構造」に変化しています。

(上記は財務省の公表資料を基に作成したものです。単位・兆円)

(注)

①貿易収支

財貨(物)の輸出・輸入の収支差額

②所得収支

(第一次所得収支) 対外金融資産から生ずる
利子・配当等

(第二次所得収支) 政府開発援助・寄付金・
贈与等

③サービス収支

・輸送(旅客・貨物の受取・支払)・旅行(訪
日外国人・日本人海外旅行者の宿泊費、飲
食費等)・知的財産権使用料(特許権・著作
権等の使用料金の受取・支払)

〔参考〕

・貿易収支は黒字であることが望ましいとされて
いますが、黒字は円高要因・赤字は円安
要因となりますので、そのバランスを維持
することが重要です。

・近年、インバウンド消費額が増加し昨年度は8兆円、日本の対外品目別輸出額（自動車16兆円、半導体電子部品6兆円）と比較すれば、第2位の存在感となっております（出所：財務省公表資料）。

（第二部）これからの投資戦略

第一部における「日本経済の現況」の確認をもとに、第二部では、高齢者としての投資戦略を考えます。

日本では1998年から長期的な超低金利の時代が続いています。現在の経済状況は「金利のある時代」に戻りつつはありますが、相対的低金利の金融情勢がしばらくは続くと考えておかねばなりません。したがって、将来を見据えた資産形成に投資を考慮することは金融資産の管理・運用には不可欠です。そこで、まず、金融商品の使い分けについて考えます。

1 「使い分け」についての考え方

使い分けの方策は、目的と時間的余裕度によって判断します。

（1）目的

教育資金、住宅資金等のように使う目的・時期が明確な資金は「蓄えること」が目的なので、投資には向きません。（例え2・3年後であっても使うときに元本が減っていれば目的の資金に充当することができない危険があるからです。したがって時間的余裕度の高い

歳入・歳出の状況

	2021年度	2022年度	2023年度
所得税	21	20	21
法人税	14	13	15
消費税	22	22	23
その他収入	6	16	19
国債新規発行	44	37	36
計	107	108	114

	2021年度	2022年度	2023年度
社会保障費	36	36	37
防衛費	5	5	9
文教・科学振興費	5	5	5
公共事業費	6	6	6
地方交付税交付金	16	15	16
国債費（償還・利払）	24	24	27
その他	15	17	14
計	107	108	114

お金が投資に向いていると考えられます。

（2）時間的余裕度

資産形成には「時間の余裕」が大きな味方になります。投資の要点は「長期・分散」といわれています。長期スタンスでの投資のリットは、リスクを比較的小さく、そしてより高い複利効果が期待できることです。

*リスクが低減する投資期間は、少なくとも3～5年とされています。なお、長期投資が可能な資金は、NISA（後記）の活用も選択肢として考えられます。

2 投資のリスク

投資には種々のリスクが伴いますので事前に理解しておかなければなりません。

経常収支

	1996年	2000年	2005年	2015年	2024年
貿易収支	9	11	9	△2	△4
所得収支	5	6	11	19	36
サービス収支	△7	△3	△1	0	△3
計	7	14	19	17	29

*資産運用に伴う主なリスク

（例えば）金利変動リスク 価格変動リスク
為替変動リスク 信用リスク
トリールリスク 流動性リスク 等

3 銘柄選びの留意点

（1）株式

上場株式にはプライム市場だけでも1600を超える銘柄がありますので、銘柄の絞り込みには一定の労力が必要とされます。そこで今回は安全性と収益性の観点から簡便な銘柄選びのポイントをご参考までに整理してみました。

① 会社の健全性

まず大切なのは、その会社の安定した財務



会場風景



■三沢 清 (みさわ きよし)

明治大学商学部卒業 高千穂大学大学院経営学研究科博士後期課程修了
 富士銀行及び直系証券会社勤務30有余年後、私立大学に転籍し資産運用・経営企画等を担当
 杏林大学、国士舘大学、フェリス女学院大学、高千穂大学、東京都立大学（オープンユニバーシティ）、八王子都市学園大学（八王子市市民講座）において財務会計論、現代企業論、簿記論等を担当
 経営学修士（MBA）証券外務員一種資格等

*自己資本利益率Ⅱ（当期純利益÷自己資本）×100
 （注意点）

自己資本利益率は、一般的には、高いことが好ましいとされています。しかしその表面的数値のみでは見抜けない実態がありますので、他の比率（自己資本比率・負債比率等）による検証も必要です。

*「自己資本利益率」は自己資本の効率性を測る指標なので、総資本に占める負債（借入金等）の割合が多い企業の自己資本利益率が高くなる傾向にあります。（銘柄選びには各社の有価証券報告書2頁目にある「企業の概況」が役に立ちます）

② 債券

① 債券の仕組み

債券は発行体にとっては借入金なので金利（支払利息）が生じます。この金利（年利率）は、発行時の金利が償還日まで適用され、変動することはありません。

② 留意点

(a) 金利変動リスク

債券は償還日までが長期間となりますので、償還日を待たずに売却可能なシステムが構築されています。しかし、債券の金利が上昇すると上昇前から保有していた債券の市場価格は下がりますので償還日到来前の売却は損失が発生します（個人向け国債には例外規定あり）。そこで、債券の投資には「長期に不要

な資金かつ購入者が納得する利回り」という条件の自己確認が必要です。

(b) 発行体の健全性（信用度）

発行体の信用度によっても債券価格は変動します。発行体の財務内容等が健全でありかつ格付け会社の格付けランクの格下げ等がなければ、デフォルト（債務不履行）の懸念が低いので市場価格はまず安定的に推移します。

*但し、日銀の政策金利の変動があれば債券価格も変動します。

(3) NISA

① 仕組み

次の表は、2024年1月より適用が開始された新たなNISAの仕組みを金融庁の公表資料をもとに作成したものです。

② NISA「成長投資枠」の使い方

NISA「成長投資枠」は、高齢者にとっても有効な投資手段になりますので、（あくまでも参考ですが）左記に使い方と留意点を整理しておきましたので既にお持ちの知識の整理・確

NISAの仕組み

制度	つみたて投資枠	成長投資枠
年間投資枠	120万円	240万円
非課税保有期間	無期限	無期限
非課税保有限度額	1,800万円 (うち、成長投資枠 1,200万円)	
口座開設期間	恒久化	恒久化
投資対象商品	一定の投資信託	上場株式・一定の投資信託
対象年齢	18歳以上	18歳以上

状況の確認です。これを確認する指標が「自己資本比率」です。この比率は、会社の総資本（負債+自己資本）のうち、自己資本の占める割合を表す指標です。
 業種によっても異なりますが、一般的には40%以上であれば、まず健全と考えられます。
 *自己資本比率Ⅱ（自己資本÷総資本）×100
 ② 会社の収益性

「自己資本利益率（ROE）」を確認します。

経産省（2014年伊藤レポート）では最低目標を8%としていますが、東証プライム市場銘柄の2023年平均は約10%です。一方、日本企業の99%以上を占める中小企業の平均値は約8%（中小企業庁2023年）の実態にあります（業種によっても格差があります）。

認ツールとしてご利用ください。

(a) 優良企業の高配当銘柄を「ほったらかし」

・ 預貯金の金利水準を超える利回りの安定した高配当優良銘柄（現物）、或いは高配当株組入の投資信託を（年）240万円の範囲内で購入し、原則売却しない。

（成長投資の限度枠・5年累計で1200万円）

(b) 「ほったらかし銘柄」の株価が上昇した場合

・ 予め納得できる売却の用途（例えば30%以上の上昇で売却）を設定しておき、実現利益を得る。

(c) 年240万円の投資枠を使い切っても翌年には新たに240万円の枠が復活します。

4 投資の格言（例示）

- ・ 頭と尻尾はくれてやれ
- ・ 「もう」はまだなり「まだ」はもうなり
- ・ 卵はひとつのかごに盛るな
- ・ 利食い急ぐな損急げ
- ・ 二度に買うべし二度に売るべし

*本稿は、「第50回 ふれあいトークサロン」（講義時間約120分）の縮小（一部改訂）版です。したがって、講義の趣旨・内容等を網羅したものではありません。

〈第51回〉「様々なタイプの世界遺産―悠久の時を超えて―」

世界遺産検定マイスター 工学博士

講師 伊藤公明

はじめに

日本は、世界遺産ブームのなかにあり、旅行に出ると、旅先にはほぼ必ず世界遺産があります。日本にある世界遺産は、いつの間にか26件になっています。

これまであまり知られていなかった長崎の「軍艦島」は、2015年の世界遺産登録以来、大人気になり観光の目玉になっています。昨年は、「佐渡の金山」が世界遺産に登録され大騒ぎになりました。登録前にもかかわらず、現地報道が多く行われ、一部の町では「ちようちん行列」まで催されたそうです。

「猫も杓子も世界遺産」という状況ですが、世界遺産について知らないことが多いのではないのでしょうか？「世界遺産になるためには、どのような条件が必要なのか？」、「世界遺産はだれが決めるのか？」、「なぜこの程度の建物が世界遺産なのか？」などなのです。

旅行が大好きな私は、以前から世界遺産に関心を持っていました。たまたま、本屋で見つけた「世界遺産検定試験テキストと問題集」、俄然と興味が湧き出しました。当時、新

型コロナ感染の大流行が始まり、暇つぶしとボケ防止そして若干の自己研鑽を兼ね、検定試験を受けることにしました。そして、受験するのであれば、最高位のマイスター資格にチャレンジすることにしました。

今回の講演では、「世界遺産の基礎知識」、「世界遺産のタイプ」、「私の世界遺産体験」について紹介したいと思います。

1. 世界遺産検定試験

世界遺産検定は、NPO法人世界遺産アカデミーが主催する検定試験ですが、2014年から文部科学省の後援事業になり、中学校の一部では団体受検も実施されています。試験の等級は、4級から始まり1級までは択一問題、マイスターは論述問題です。小学生から90代まで幅広い年代の方々が「世界遺産検定試験」に挑戦しています。

資格を取得すると、学生にとっては、資格が教育・進学や就職活動で役立つメリットがあり、シニアにとっては、旅行の楽しみが増し、より充実したものとなるほか、ボケ防止

にもつながります。おじいちゃんやおばあちゃん、お孫さんに受験やテキストの費用を負担し、一緒に受験するのも微笑ましいと思います。

2. 世界遺産の基礎知識

(1) 世界遺産誕生のきっかけ

1952年、エジプトのナセル大統領は、「国家の近代化」と「国民生活の向上」のために、ナイル川にアスワン・ハイ・ダム建設を計画しました。ダムによって、ナイル川の氾濫防止や農業用水の確保、安定した電力供給が可能になる一方で、ヌビア地方にある「アブ・シンベル神殿」や「フィラエのイシス神殿」といった貴重な歴史的建造物が、水没の危機にさらされました。

この遺産保護のため、ユネスコが1960年に、資金や技術の提供を求める「ヌビア遺跡群救済キャンペーン」を開始しました。このキャンペーンにより、貴重な文化財が救済されただけでなく、一国の遺産の救済に約50か国もの国々や民間団体、個人が協力したことで、「人類共通の財産」という理念が生まれ、世界遺産の誕生につながりました。

(2) 世界遺産の定義分類

世界遺産とは、1972年のユネスコ（国際連合教育科学文化機関）総会で採択された世界遺産条約に基づいて、世界遺産リストに

記載された「顕著な普遍的価値」をもつ建造物・遺跡、景観・自然のことです。世界遺産条約の目的は、人類や地球にとってかけがえない価値をもつ世界遺産を、人類共通の財産として大切に守り、次の世代に受け継いでいくことです。顕著な普遍的価値とは、国家や文化、民族、宗教、性別などという枠組みを超越し、人類全体にとって現代及び将来世代に共通した重要性をもつ傑出した文化的な意義、自然的な価値を意味しています。

この世界遺産は、人類が作り上げた「文化遺産」と、地球の歴史や動植物の進化を伝える「自然遺産」、その両方の価値をもつ「複合遺産」に分類されます。

世界遺産の数は年々増加しており、1978年に12件の世界遺産が誕生してから、50年足らずで100倍に増えており、現在1223件、その内訳は文化遺産952件、自然遺産231件、複合遺産40件です。

なお、世界遺産条約締結国は、2025年4月現在、196か国にのぼり、国連加盟国193か国を上回っており、その活動は高く評価されています。

(3) 世界遺産登録の前提条件

世界遺産に登録されるためには、いくつかの前提条件があります。

- ①世界遺産条約を締結していること
- ②「不動産」であること

③国の法律で確実に保護されていること

④登録基準の一つ以上を満たし、「真正性」と「完全性」を満たしていること

登録基準は、「顕著な普遍的価値」の評価基準です。

なお、ドイツの世界遺産であった「ドレスデン・エルベ渓谷」は橋の建設により、「顕著な普遍的価値」である景観が損なわれたと判断され、登録が削除されています。

(4) 世界遺産登録の流れ

世界遺産条約締結後に、世界遺産の候補遺産リストである「暫定リスト」を作成し、世界遺産センターに提出します。そして、この暫定リストに記載された遺産の中から、推薦への要件が整ったものを、世界遺産センターに提出します。

世界遺産に推薦された遺産は、文化遺産はICOMOS（イコモス・国際記念物遺跡会議）、自然遺産はIUCN（国際自然保護連合）が専門調査を行います。その調査をもとに、年に一度開催される世界遺産委員会にて、登録の可否が審議され決定されます。

2025年2月1日までに、世界遺産候補である「飛鳥・藤原の宮都」の推薦書が、世界遺産センターに提出されています。ICOMOSの調査が2025年の秋に行われ、2026年夏頃に開かれる世界遺産委員会で登録の可否が審議される予定です。

3. 日本の世界遺産 様々なタイプ

(1) 日本の世界遺産の現状

●世界遺産条約がユネスコ総会で採択されたのは1972年、発効は1975年、最初の世界遺産が誕生したのが1978年、日本が世界遺産条約を批准したのは1992年、条約締結国の中では世界で125番目

●日本で一番目に登録された世界遺産(1993年)は、文化遺産である「法隆寺地域の仏教建造物群(奈良県)」と「姫路城(兵庫県)」、自然遺産である「屋久島(鹿児島県)」と「白神山地(青森県、秋田県)」の4件

●現在の世界遺産の数は、文化遺産21件、自然遺産5件の26件(2025年4月) 日本の世界遺産にも様々なタイプのものが

あります。「負の遺産」、「トランスバウンダリー・サイト」、「シリアル・ノミネーション・サイト」で示される3つのタイプの世界遺産を説明します。

(2) 原爆ドーム(広島平和記念碑)

原爆ドームは、核兵器による惨状をそのままの形で今に伝える世界で唯一の建造物であり、核兵器の究極的な廃絶と恒久平和を訴える平和記念碑であることが評価され、1996年、文化遺産に登録されました。

原爆ドームは、戦争や紛争、人種差別など人類が犯した過ちを教訓とする遺産である「負の遺産」と呼ばれています。「負の遺産」には、黒人奴隷の貿易拠点になったセネガルのゴレ島(1978年登録)や、第二次世界大戦中にユダヤ人が大量に虐殺されたポーランドのアウシュビッツ収容所

(1979年登録)などがあります。

「負の遺産」は、世界遺産条約では定義されていません。また、登録基準は(vi)の「人類の歴史上の出来事」に対応しています。

(3) 国立西洋美術館

国立西洋美術館は、戦後フランスに押収されていた「松方コレクション」と呼ばれる西洋美術品を収蔵・展示する目的で建設された美術館であり、本館の設計はル・コルビュ

ジェが担当し、彼の弟子である前川國男・坂倉準三・吉阪隆正が協力し完成しました。

国立西洋美術館を含むル・コルビュジェの建築作品群は、近代建築運動への顕著な貢献が評価され、2016年に文化遺産に登録されました。この建築作品群(17の構成資産)は、フランス、スイス、ベルギー、ドイツ、アルゼンチン、インド、日本の7か国に点在しています。

国境を越えて点在する資産を、一つの世界遺産として登録する「トランスバウンダリー・サイト(国境を越える遺産)」と呼ばれています。「トランスバウンダリー・サイト」では、多国間の協力の下で、遺産を保護・保全することを目指しています。

(4) 松下村塾・軍艦島

松下村塾と軍艦島は、2015年に登録された世界遺産「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」の構成資産です。「明治日本の産業革命遺産」は、全国8県に



■伊藤公明(いとう きみあき)

1948年生まれ 群馬大学大学院応用化学科修士課程卒業 工学博士
1973年~2009年 日本鋼管株式会社(川崎製鉄と合併してJFE(株))
2009年~ 株式会社建成社(建設コンサルタント)技術顧問
2012年~19年 7年間国土館大学理工学部非常勤講師
資格 技術士(上下水道、総合技術監理部門)、環境計量士、環境カウンセラー他



講師・伊藤公明氏を囲んで

点在する23の構成資産から成り立っています。この世界遺産は、鎖国政策で西洋科学に扉を閉ざしていた日本が、積極的に西洋の技術と日本の伝統技術を融合させ、約50年という短期間で近代化を成し遂げたことが評価されています。この急速な産業化を果たした歴史的価値を証明する産業遺産群は、時系列に沿って（連続性）、全国各地に残されており、これらを一つのまとまりとして関連づけた、「シリアルノミネーション・サイト（連続性のある遺産）」と呼ばれる世界遺産です。

「シリアル・ノミネーション・サイト」は、文化や歴史的背景、自然環境などが共通する複数の遺産を、全体として顕著な普遍的価値をもつ「一つの遺産」として登録するものです。松下村塾は、建物自体には文化財としての価値は全くありませんが、日本の産業の近代化を担う多くの人材を輩出した「ソフト面」が評価されたと思われます。

また、軍艦島（端島炭鉱）は、明治期に本格的な近代炭鉱として開発が進められた海底炭鉱です。この軍艦島の世界遺産部分は、明治期に造られた護岸や炭鉱遺構のみで、軍艦島の景観の重要な要素である鉄筋コンクリート（RC）高層アパート群や学校は、遺産対象から外れています。

おわりに

私は、現役時代を含め35か国を訪れました。若かりし頃は、いわゆる「個人手配型ツアー」でしたが、現役をリタイアした後は、旅行会社ですべて手配してくれる「パッケージツアー」で、妻と国内外の世界遺産を巡るようになっています。

世界遺産を訪ねて感動するかどうかは、ひとえに、「現地状況」、「天候」、「体調」に左右されると実感しています。特に感動した世界遺産は、ヴェネツィア、アンコールワット、サグラダファミリアです。

世界遺産ではありませんが、私が最も感動したのは、フィレンツェのウフィツィ美術館で鑑賞したボッティチェリの「春」と「ヴィーナスの誕生」です。周囲に誰もいない奇跡の瞬間が1分間ほどあり、ルネッサンス美術の最高傑作の絵画を独り占め（妻がいたから二人占め）することが出来ました。期待していたのに感動の薄かった世界遺産は、ヴァチカンのシステリーナ礼拝堂です。礼拝堂の

中が混んでいるとのこと、日陰のない広場で45分間待たされた挙句、「礼拝堂内では立ち止まらないこと」、「スリに注意」のアナウンスがありガックリでした。

世界遺産は、世界の文化や歴史、自然環境の多様性を表す「人類共通の財産」です。世界遺産を知ると、国内外の旅行の楽しみが増し充実します。

世界遺産を勉強すると、歴史・文化・地理の知識が深まり、ボケ防止にもなります！

- クイズ1 レオナルド・ダ・ヴィンチの作品「モナリザの微笑み」と「最後の晚餐」どちらが世界遺産でしょうか。
- クイズ2 世界3大瀑布 イグアスの滝、ビクトリアの滝、ナイアガラの滝の中で、世界遺産でないのはどれでしょうか。また、なぜでしょうか？
- クイズ3 日本3大瀑布 華厳の滝、那智の滝、袋田の滝の中で、世界遺産はどれでしょうか？
- クイズの正解は
 ①最後の晚餐(不動産であること)
 ②ナイアガラの滝(申請がない)
 ③那智の滝

表1 登録基準要約 「世界遺産公式テキストから引用」

- 登録基準(i):** 人類の創造的資質を示す遺産
登録基準(ii): 文化交流を証明する遺産
登録基準(iii): 文明や時代の証拠を示す遺産
登録基準(iv): 建築技術や科学技術の発展を証明する遺産
登録基準(v): 独自の伝統的集落や、人類と環境の交流を示す遺産
登録基準(vi): 人類の歴史上の出来事や伝統、宗教、芸術と関係する遺産
登録基準(vii): 自然美や景観美、独特な自然現象を示す遺産
登録基準(viii): 地球の歴史の主要段階を証明する遺産
登録基準(ix): 動植物の進化や発展の過程、独自の生態系を示す遺産
登録基準(x): 絶滅危惧種の生息域で、生物多様性を示す遺産

2025（令和7）年定時社員総会報告

事務局

2025年定時社員総会は、6月13日に京華スクエア2階において開催。令和6年度事業報告に続いて、令和6年度収支決算が審議され承認されました。

コロナウイルス感染症で抑制された社会経済活動は、コロナ禍を乗り越え大きく改善した。当協会は2024年6月に40周年を迎え、より一層活動を活発化し、社会参加機会の拡大に努めた。

超高齢社会を迎え後期高齢者も増え続ける我が国において、高齢者の孤立や孤独を防ぐためにも社会参加活動など人と人が関わりあう機会を増やす必要がある。また、引き続き平均寿命と健康寿命の差を少しでも縮め、元気に活動できる期間を伸ばすことが課題とされている。

このような背景のもと、当協会は、高齢者の社会参加活動を積極的に支援するために、チャリティアイコンサートをはじめ、「認知症予防活動」（きただざわサロン）等の社会貢献活動、SDGs協働事業、フレイル防止活動（いきいきシニア塾）等に取り組んできた。以下、当期事業活動について詳述する。

I 公益事業：高齢者の社会参加支援

1. 社会参加支援事業

（定款第4条第1項第1号事業）

（1）社会貢献促進事業

① チャリティアイコンサート

・2025年1月に銀座ブロッサムホールで東京都善意銀行を通じて福祉施設関係者100人を招待して、チャリティアイコンサートを開催し、422名が参加した。広島支部でも引き続きエリザベト音楽大学との共催で留学生支援のためのチャリティアイコンサートを開催し56人が参加した。

② SDGs 協働事業

・8月に「下水道展24東京」に出展し、協会のPRをした。
・10月に西東京市東小学校で地域生涯学習を開催し、37人が参加した。神奈川伝統文化子ども歳時記で竹とんぼを制作し、多数が参加した。
・12月に大船小学校で動くおもちゃ（おのぼりさん）を作り、約100人が参加した。

③ 認知症予防事業

平成22年以来毎月1回認知症予防事業「き

ただざわサロン」を開催し（新型コロナウイルスのため2年半休止）、今年度は10回開催し合計335名が参加した。

④ いきいきシニア塾

いきいきと人生を過ごすための情報提供を目的として昨年度から開始した。5月「脳の使い方から読み解く心と病気の関係——認知症の予防——」、7月「相続・贈与と税金」、9月「良い睡眠とは」、11月「がんといわれなくてもあわてない」、25年1月「きただざわサロンのこれまでと今後」、3月「土光敏夫氏の生き様に学ぶ」を開催し合計200名が参加した。

⑤ 「私の大切な覚書き」（エンディングノート）

万が一に備え、本人の考え方や希望などを記録しておくエンディングノート「私の大切な覚書き」は、今年度200部を超える受注は無く、累計発行は40万部に留まった。

⑥ 寄付

チャリティアイコンサートでは、100人に対し25万円相当の招待寄付を行った。広島支部では例年どおり留学生支援のため、10万円を公益財団法人広島平和文化センターに寄付した。

（2）イベント事業ほか

① イベント事業

幅広いイベントの実施は高齢者の「社会参加と生きがい」「自立と助け合い」につながる重要な行事である。各イベントはコロナ後の行動制限が解除されるなか積極的に実施した。2024年度は関東15、広島29の地域会・

同好会でイベントなど（別紙参照）を実施し、延参加人数は約9962名となった。

② 地域会活動

関東地区は活動地域が広域なため、神奈川県・埼玉会・西東京会・京葉会の4つの地域会を置いて地域に密着したイベント活動を行ってきた。協会40周年にあたり地域会組織の充実に向けて地域会責任者座談会を開催した。

③ 広島支部の主な活動

- ・ 二木会は毎月開催し年間延出席者数1108人、世話人交流会年間延出席者数88人、同好会活動年間5097名が参加した。
- ・ 留学生との交流・留学生と卓球大会を3回開催。6月と11月の定例交流会には合計116人参加した。
- ・ ボランティア活動・4月に桜の木を育てる会に42人、8月から買い物介助ボランティアに30人、11月の「国際フェスタ2024」に42人が参加した。

2. 対外事業（定款第4条第1項第2号事業）

当協会が会員となっている高齢社会NGO連絡協議会から紹介された各種セミナー・講演会に参加するとともに、介護問題などに取り組んでいる各種団体や地域活性化に取り組む町内会などと協議を行った。

3. 研修・講座事業（定款第4条第1項第3号事業）

専門家や有識者を講師とする講演会「ふれあいトークサロン」を、3回開催。

5月「今後の人生を生きるために」講師・篠

浦伸禎先生。参加者77名。

（いきいきシニア塾と共催での、協会設立40周年記念講演会）

9月「暮らしと環境」講師・松尾友矩東大名誉教授。参加者50名。

25年2月「日本経済の現況とこれからの投資戦略」

講師・三沢清先生。参加者33名。

4. 広報事業（定款第4条第1項第4号事業）

イ. 機関誌「マチュリテイ」

外部関連団体、法人・個人会員向けに7月と1月の年2回発行。

120号は創立40周年記念号として2025年1月に発行した。

社会に求められる社会貢献活動やSDGs協働事業の取組みの状況と成果、ふれあい

トークサロンの講話、談話室、ひとこと、イベント日より、各地域会日より等、協会と会員の活動に関する記事を掲載し、外部への広報と会員相互間の啓発および交流をはかった。

ロ. ホームページ

協会の概要、イベントのご案内・活動報告、事業報告等の情報公開、機関誌「マチュリテイ」の内容などを掲載している。今年度はホームページの掲載の見直しを進めた。

II 収益事業

1. コンサルティング事業

（定款第4条第1項第6号事業）

勤労者向け福祉活動の一環として企画された

「福利厚生施設のアウトソーシング」事業に協力し、企業の採用にともない仲介手数料収入を得ている。

III その他事業

1. ニュース発行事業

（定款第4条第1項第6号事業）

法人・個人会員（非会員を含む）むけにイベント案内などを行う。

発行頻度は関東・広島ともに年6回（奇数月）となっている。文書による案内をメール配信もしくは郵送するほか、ホームページにも掲載して広くイベントへの参加を呼び掛けている。

2. 親睦事業（定款第4条第1項第5号事業）

イ. 「はつらつふれあいの集い」個人会員親睦会

11月銀座エタニテイで40周年記念回を開催し、61名が参加した。カラオケ大会や抽選会などで盛り上がった。

ロ. 広島支部では、8月納涼会（49人参加）、

新年懇親会（77人参加）、新入会員の集い（9月と25年3月で合計60人参加）を開催した。

IV 当面の課題：運営基盤の強化

1. 法人会員

2024年度は退会が1社、入会が2社あったため年度末現在の会員数は27社となっている。引き続き会員の獲得に取組む。また現会員への連絡・報告を密にし、一層の支援を得るよう努める。

2. 個人会員

コロナによる行動制限や高齢化に伴う退会者が多く、数年にわたり正会員数の減少が続いていた。40周年にあたり「会員紹介キャンペーン」を関東・広島地区で実施した結果、退会会員を凌駕し対前年比20名の増員となった。年度末現在の会員数は次のとおりである。一般高齢者にも協会の活動を広くPRし、なお一層の会員増を目指す必要がある。

関東地区	536名（うち正会員362名、家族会員174名）
広島地区	546名（うち正会員414名、家族会員132名）
合計	1082名（うち正会員776名、家族会員306名）

3. 持続可能な協会運営

- ・財政基盤の強化（会員増強・寄付金募集・エンディングノートの頒布など）
- ・寄付金募集…個人会員162名から90万円の寄付を受ける。
- （別途チャリティコンサート開催にあたっては法人会員など9社から49万円の寄付を受ける）
- ・エンディングノートの頒布…大規模受注なし。
- *協会運営の効率化…5年間にわたり経費を削減。

今後とも、社会貢献活動やSDGs活動とフレイル防止活動などを中心として新規法人会員・個人会員の獲得に努めるとともに幅広く外部からも寄付が募れるよう取り組んでいく。また、コンサ

ルディング事業及び「私の大切な覚書き」の頒布や新規事業の開発に引き続き積極的に取り組む一方、事務処理の改革など効率的に業務運営を行う。

令和7年（2025年）度事業計画

我が国の総人口が年を追うごとに減少していくなかで、65歳以上の人口比率は29・3%（3623万人）で過去最高・最多となりました。いわゆる「団塊の世代」が全員75歳以上となって超高齢社会を迎える今年、雇用・福祉・医療といった経済・社会の広い領域において深刻な影響を及ぼす「2025年問題」が指摘されてきました。高スピードで増える後期高齢者などの孤立や孤独を防ぐ様々な取組の必要性が高まります。当協会は令和6年6月に創立40周年を迎えましたが、今後も高齢者の社会参加活動を活性化させ、シニアの生活の安定・向上を図ります。

2025年度はSDGs協働事業、「フレイル防止」に繋がる高齢者の社会参加を促す魅力あるイベント・サークル活動、会員の有する資源を活かした新事業、並びに既存事業の深耕など、次のとおり事業計画を策定します。

I. 公益目的事業…高齢者の社会参加支援

1. 社会参加支援事業

（定款第4条第1項第1号事業）

（1）社会貢献促進事業

- ①本部および広島支部におけるチャリティコン

サートの開催、認知症予防活動「きたざわサロン」の継続及び各地域会における同様な活動の新たな展開、広島支部のバザーの開催・留学生との交流・ボランティア派遣・社会貢献寄付など、社会貢献への参加を促進する事業を実施する。

- ②SDGs活動ならびに「フレイル防止」活動の支援事業を展開する。
- ③地域会（神奈川・埼玉・西東京・京葉）と地域の公的機関（社会福祉協議会等）と連携し、地域に根付いた具体的な社会貢献活動を推進する。
- ④エンディングノート「私の大切な覚書き」を提供する事業を継続する。

（2）新事業開発

- ①人生を明るく有意義に過ごすための「いきいきシニア塾」を継続するとともに、フレイル防止、健康医療などの幅広い情報を提供し、社会参加を促す。
- ②同好会・地域会との連携を強化し、SDGs協働事業を幅広く展開する。

（3）イベント事業

シニアに社会参加と生きがいの場を提供することにより、社会の活性化に寄与すべく、イベント事業を一層推進する。イベントへの参加者が増えるような魅力あるイベントを企画する。

2. 渉外事業（定款第4条第1項第2号事業）

公益法人協会、さわやか福祉財団、社会福祉協議会、日本下水道協会などの外部団体と連携を深め、社会貢献活動の協働化や情報収集を行う。

3. 講演会事業（定款第4条第1項第3号事業）

広くシニアに自己研鑽の機会を提供するために、「ふれあいトークサロン」を開催するほか、各地域会・広島支部でも適宜講演会を開催する。

4. 広報事業（定款第4条第1項第4号事業）

(1) 協会ホームページの内容充実により、会員の社会参加支援・活動を活性化させ、新規会員の拡充と個人会員への広報活動を展開する。

(2) 機関紙「マチュリティ」を年2回発行し、個人会員・法人会員及び関連団体等に配布し、広報と啓発に取組む。

II. 収益事業

(定款第4条第1項第6号事業)

「企業厚生施設のアウトソーシング」事業などに取組み、当協会の財政基盤を強化する。

III. その他の事業

(定款第4条第1項第6号事業)

1. 「マチュリティニュース」、「ヒロシママチュリティニュース」を隔月に発行し、実施事業やイベントなどの連絡・伝達を行い、個人会員へ積極的な社会参加を促す。

2. 「はつらつふれあいの集い」、「二木会」、各種懇談会など、会員相互の親睦を図る会合を開催する。

IV. 当面の課題：運営基盤の強化

1. 法人会員対策

(1) 産業の変化に対応した業種及び規模を見直し、法人会員の裾野を広げる。

(2) SDGsの取組などの企業の社会貢献活動で、当協会が一翼を担う。

2. 個人会員対策

(1) 法人会員の社友会、協会のイベント、地域活動との連携による会員獲得を目指す。

(2) 同好会の活性化・新設により会員獲得を図る。

(3) ポイントカードを活用し、イベントの参加者や新会員の増加を図る。

3. 持続可能な協会運営

(1) 財政基盤を強化する。

会員増強、寄付金募集、「私の大切な覚書き」の頒布、収益事業の強化、クラウドファンディングの活用などに取組む。

(2) 協会運営・事務の効率化を図る。

4. 地域会組織の充実

(1) SDGs協働事業、「フレイル防止」活動をはじめとした社会貢献活動の充実に努める。

(2) 会員の知識と経験を活かし、シニアが集まりやすい環境と出会いの場をつくり、社会参加を促すなど地域に密着して活動する。

2024年度収支決算と2025年度予算

(単位：千円)

		2024年度決算	2025年度予算
収益の部	法人会員	4,400	4,800
	個人会員	2,171	2,200
	会員負担金	2,639	2,500
	社会貢献	1,043	2,400
	コンサルティング	3,685	3,700
	受取寄付金	1,405	1,100
	その他	114	200
	合計	15,457	16,900
費用の部	人件費	3,549	3,740
	旅費交通費	1,593	1,800
	通信運搬費	999	1,400
	会議会合費	2,509	2,700
	印刷製本費	632	1,500
	賃借料	2,047	2,000
	委託費	1,350	500
	その他	2,226	2,580
合計	14,905	16,220	
当期正味財産増減		551	680

断食道場体験記

神奈川会 田中義敏



「脊柱管狭窄症の痺れを和らげるために自分にできることは体重を減らすこと」と主治医に指摘

され、早速、インターネットで「断食道場」と検索して見つけたのが、浜松の龍雲寺という開基700年を超える臨済宗のお寺の提供する断食道場であった。ここでは、身体、呼吸、心を調える禅の修行、そして一日一食の優しい断食を提供しており、古希を迎えた私にとって初めての貴重な体験になった。

この道場での一日は、朝6時前に起床して本堂で読経、涅槃堂に移動して坐禅、体内を浄化する梅湯茶礼、和尚の法話、朝の整体ストレッチ。昼からは、心を集中させる写真、

写経等の仏教体験。夕刻より、鐘つき、整体・ピラティス・ヨガ教室など、そして一日一回の食事（精進料理）、坐禅、就寝前の整体ストレッチなどを経て夜9時過ぎには就寝。私の滞在中は、この繰り返しで日常の雑踏から逃れ自らを見つめ直す貴重な時間を過ごしてきた。禅の心の中心は、他者の気持ちを理解し、他者に役立つような気持ちを持つことである。そのためには、自らの日常を見つめ直して常に反省し、多くの人のおかげ様で今の自分が存在していることに気づき、それら多くの人に感謝の気持ちをもって礼を尽くすことではないかと思う。

龍雲寺の断食道場は、心と身体と食の幅広い視点からの活動を行う場であり、それゆえ、入門者は、各自が独自の目的を持ち、自ら抱える課題の解決に少しでも役立つのではとの期待をもって参加してきているようであった。さて、少し目を広げて、東南アジアでは生活が豊かになるにつれ肥満が社会問題になっ

ており、また、急速な経済発展の裏では過剰なストレスで悩んでいる人も増えている。近いうちに、断食道場の東南アジア版ビジネスモデルを提供できればと思うところである。

小江戸「川越」が人気です

埼玉会 大野英明



私の住む川越市は、人口35万人程、東京池袋駅から35分程の距離にあります。その川越の「一番街」と呼ばれる通りが、今年の5月3～5日を歩行者天国とし自動車を規制しました。蔵造りの町並みは、江戸の文化を残しているところで、観光客の安全確保の為の実行です。昨年、川越市を訪れた観光客は約73.5万人と広報されました。蔵造りの建物は、江戸の職人による防災技術を、川越商人が取り入れたよう

です。市内観光では、3つのポイントをお勧めいたします。

(1)一番街、(2)喜多院、(3)川越城本丸御殿です。訪ねて見てください。小江戸と呼ばれる川越の歴史上の人物を取り上げてみますと、徳川家康が江戸に幕府を開いた時、川越は江戸城北辺の護りとし、豊富な物資の供給地として重要だったため、有力な大名をここに配置しています。川越藩主のうち、大老2人、老中6人と高い地位の殿様がおります。ここでは、2名殿様を取り上げます。

寛永16年松平信綱(老中)は、川越城主となり川越城下町の町割り(区画整理)を行い、さらに川越街道の整備、新河岸川の開削、玉川上水の完成とその分水を野火止水用に引込みなど、火災防止や農地改良を行いました。また、日光東照宮造営に際しては、杉の苗木を沿道に植え、これが今日の日光杉並木です。続いて、元禄7年に川越城主となった柳沢吉保(大老)は、三富地区と言われる現在の三芳町や所沢市にかかる地域で新田開発を行いました。この地区は、冬からつ風に飛ばされやすい赤土の地層なので、これを防ぐためお茶の木を植えさせ、落ち葉を利用した堆肥で作物を育てる循環型農業を指導しました。

武士以外では、喜多院の天海僧正です。天海僧正は徳川家康の信任が厚く、100歳を超える長寿で、三代将軍家光まで交流がありました。喜多院が、寛永15年の大火で建物を焼失した時、再建に徳川家光より江戸城紅葉山の御殿が移築され、徳川家光誕生の間・春日局の控えの間などが重要文化財としてあります。秋の10月には「川越まつり」があります。お出かけください。

サッカーの仲間

西東京会 旗野浩志



「世界に追いつけ 日本サッカー」私がサッカーを始めた頃、こんな横断幕が競技場に掲げられていま

した。中学生になり「人気の野球だとレギュラーになれない？」と考え、クラブ活動にサッカーを選びました。練習時間は約1時間・週3日のみ。練習はトップダウンではなく皆でプランを考えました。また学校から近い駒沢競技場に頻繁に観戦に行きました。当時スタンドはガラガラ状態でしたが大学・実業団選



日退協サッカーの仲間、新横浜サッカーグラウンドにて

た。その頃から日本のサッカー人気は徐々に高まってきました。

自慢話で恐縮ですが、私の中学校は66年の東京都大会でアレヨアレヨと勝ち進み準優勝しました。私は最優秀選手(ベストイレブン)

に選ばれ、また都選抜チームの一員として国立競技場の芝生も踏んできます。夢の様な経験でした。我が中学校は日本代表選手として活躍した方も卒業、一方有数の進学校でいわ



中学校時代準優勝メンバー

ば文武両道でした。

卒業して約60年が経過しましたが、当時のチームメイトとは年1回の定例会(宴会・球蹴り)の他、頻繁に懇親しています。酔いがまわると「あの時の主審の判定はミスだ！俺達が優勝していたはずだ！」など、昔の話題で盛り上がることもあります。こんなサッカーチームの絆は私が最も大切にしている自慢の一つです。最近、「あと何年できる？」などと話すことがあります。健康のためにも、このサッカー仲間の絆を更に深めていきたいと考えています。また会社・学校関係などの集まりも大切に、そして日退協のイベントにもできるだけ参加しようと思っています。結びに「ワールドカップ優勝を目指し、頑張れニッポン！」

街道歩き旅

京葉会 伊藤真実



「歩くこと」は健康によいと言われるが、私は別の目的で始めた。65歳になり勤務時間も自由が利

くようになったことから、まず歩いて東京、関東を知ろうと思った。サラリーマン時代の移動手段は地下鉄やタクシーであったため、代表的なところは知っていても東京を知っているとはとても言えなかった。そこで、まず、江戸時代と現在の地図が両面に描かれた本とガイドブックを買い、それを片手に歩き始めた。休日前に、歴史や花の開花情報などから目的地を決め、あわせて付近の有名ラーメン店も調べた。立ち寄ったラーメン店は私なりに評価し点数をつけた。おかげで私なりに評価したラーメン屋は450店にのぼったが、途中で血圧が高くなり、医者に止められた。また、トレーニングとして、朝、自宅近くの公園でジョギングをした後、通勤では、西日暮里から池袋まで往復歩いた。江戸御府内八十八カ所巡りましたが、この時はレストラン巡りとセットで歩いた。酒を飲んで不規則な生活をしてきたサラリーマン時代の垢を落とし、体力がついたところを見計らい、いよいよ日本橋から49.2kmの東海道の旅に出ることになった。それから中山道、甲州・日光・奥州の五街道、さらに、水戸・川越・鎌倉などの脇街道も歩いた。薩埵峠から見た駿河湾と富士山、奈良井宿から始まる秋の木曾路な

ど景観のすばらしさに感動したり、桶狭間や関ヶ原の戦いなどに思いを巡らしたりもした。細久手宿で今も営業している旅籠大黒屋のおばあちゃんに聞かされた皇女和宮の下向行列の壮大さには驚いた。一方、熊注意と書かれた標識や鐘がある峠越えの怖さ、松並木の涼しさと徳川幕府の知恵、食堂・宿がなく不便極まりないこと、自治体によっては道標がないところもあり道に迷ったことなど東京との違いが身に染みた。今は体力・気力とも低下したため、徒歩から電車にかえローカル線巡りを始めたところである。

老いて楽しむ社会参加

広島支部 焼本武



私は今年7月に喜寿を迎えます。毎日に物忘れが激しくなり、足腰も弱まり心身共にフレイル現象が忍び寄っていると実感しています。

フレイルの発生要因は、栄養、運動、社会参加不足だそうです。栄養、運動不足はやる気があれば改善出来ると思います。一方社会

参加は機会を作ることが意外と難しいと思います。私の社会参加の体験につき述べます。

私の場合、退職時まで地元広島に居たことは無く友人、知人が少なく社会参加の機会は殆ど有りませんでした。老齢の父母の介護をする中、妻も乳がんに罹り、完全に家族中心の日常でした。父、妻、母と短期間に他界し、淋しさと孤独に苛まれる時期が1年半位続きました。元々私は趣味が沢山あり、食事も作れるので一人生活に苦痛は感じていませんでしたが、少し悲しみも和らいだ頃、カラオケ愛好会の代表世話人をする事になり社会参加の機会が増えてきました。カラオケ愛好会20名でスタートし、今は会員数70名、参加者が大きな声で楽しく歌う光景を見ると社会参加を実感します。同好会（カラオケ、囲碁、旅行）諸会合、諸行事に積極的に参加することで親しい仲間も増えてきました。カラオケ、囲碁、旅行にしても一人でやるよりは仲間と一緒にやるのが遙かに楽しい。

会員の方々は余生を心豊かに楽しもうという人生前向きな人たちが殆どでお付き合いさせて戴く中で大きな刺激を受けています。もし日退協との出会いが無かったら、私の老後は淋しいものだったかも知れません。これか

らは栄養、運動、社会参加に更に積極的に向き合いフレイルを撃退したいと思います。

私の山歩き

広島支部 大成絢子



主人は若い頃、よく登山をしていたようです。世帯をを持った後に転勤で神戸に住んでいた頃は六甲山、摩耶山などに家族で登山をしていました。子供たちはまだ小学低学年でした。登山後、家族の中で私一人が筋肉痛を起していました。

広島に帰って来て子供たちも巣立った後、二人だけの生活の中で広島市最高峰の白木山へ登ってみたいねと話していたら、新聞に「平成9年1月5日に白木山登山をする」との記事があり、早速二人で仲間に入れてもらって登りました。

そして翌年4月、日退協広島支部で竹中さん、下野さん、主人と3人で「山を歩く会」を立ち上げました。白木山が主人の若い頃の登山熱に火をつけたようです。私も喜んで参

加させて頂きました。日退協で初めての一日登山をした時は、皆自家用車で行きました。大山です。参加者は19人で楽しい登山でした。27年前の話です。平成15年頃からコロナ禍前までは参加者が40人〜50人強、一番多い時は66人になることもありました。参加者が多いということは一概によいとは言えませんが、やはり世話人としては嬉しいことだったと思います。

主人とはよく一緒に登山をするようになりました。ただ主人はゴルフ、釣りなどの趣味にも忙しく私は手芸等、家の中ですることが好きだったので、登山という外の世界が珍しく主人と一緒にでなくても山仲間と連れられて登っていました。主人とは登山という同じ趣味を持って本当に良かったと思います。また山仲間にも沢山恵まれました。

年齢を重ねると登れる山も限られてきますが、よく付き合って頂いたと感謝しております。仲間たちの助けを借りて80代半ば、まだ山登りをしたいと願っております。

貴男も空の上で見守っていてね。

ひとこと 「私の好きな昭和の歌手・唄」

●北国の春 神奈川会 高林 寛

千昌夫の「北国の春」です。この曲が発売されたのは昭和52年、私の年齢が若い頃で、当時は仕事に慣れるのに一生懸命の頃でした。

当時の世相は集団就職の上京が最後の頃で、今のような新幹線もなく仙台まで急行で4時間かかり、北国は遠く感じていました。

その頃、歌の歌詞で「こぶし咲くあの丘北国の」と、良い曲だなあと北国へ旅したかった願望が思いだされます。私の昭和の思い出の曲です。

●皆で歌う 神奈川会 坂上千江子

ポール・アンカもビートルズも聴いたけれど、私の歌は素朴、基本「皆で歌う」ということ。合唱などと上等なものでなく、その時その場に居合わせた人達と歌いたい歌を気分よく歌う、という単純なもの。

「いつかある日山で死んだら……」「大砲の上じゃれこうべが……」時々ロシア民謡「一週間」。今でも歌われているのかしら？

世は歌につれ、平成、令和となり、

昭和の私は全く一人では歌えない女になってしまいました。

●歌手：石原裕次郎、歌：ブランデー

グラス 埼玉会 畠山忠昭
高校生の頃、友人の一人は映画館から出ると両手をズボンのポケットに入れ、肩をゆすって歩き出すほどで、裕次郎は私たち若者の憧れの的でした。

足が長くて格好良く、声が良くて歌が上手い。それに音域が広くて声量があるので、まねのできる人は限られるのではないのでしょうか。

また、シャイな裕次郎はビールを片手にレコーディングと聞いたことがありますが、私もアルコールが入った方が声の出が良いのは、裕次郎並みかな？（笑）

●八代亜紀 埼玉会 石井 憲

何と言っても「八代亜紀」さんでしょう。
昭和40～50年代、仕事帰りに路地裏に立ち寄ると彼女の唄がよく流れてきました。

甘い唄声とほんのりとした色気が

酔いしれながら、明日も頑張らなくちゃと元気付けられたものです。まさに昭和そのものですね。

私としては居酒屋「昭和」という唄の歌詞が特に気に入っています。

●北の旅人 西東京会 塩山哲郎

♪たどり着いたら 岬のはずれ…♪
石原裕次郎のヒット曲「北の旅人」の出だしの一節である。

私は今でも昭和の生んだ大スター裕次郎のファンである。

この曲は、カラオケの18番で耳タコの方が大勢いらっしやる（笑）。

学生時代、渋谷公会堂のこけら落とし公演「石原裕次郎芸能生活10周年リサイタル」のチケットが手に入り、実物の裕ちゃんを目の当たりにして低音の魅力とカッコ良さにとりこなされた。52歳の若さでこの世を去ったが、カラオケの世界で今でも生きています。

●私の好きな昭和フォーク

西東京会 中村英明

私は昭和後半のフォークソングで育ちました。そこには大人に理解されない若者の主張みたいなテーマがあり、反抗期をむかえていた私に深く刺さったのです。「若者たち」

君の行く道は果てしなく遠い」
美しくも少々重苦しい雰囲気

この曲もフォーク好きが集まればスタンダード的に良く歌われていたのですが、ナントある時音楽の教科書に載ったではないですか！
自分たちのフォークソングが認められたようで誇らしかったのを覚えています。



●からたち日記 京葉会 大里璋子
「こころで好きと叫んでも口では云えず、ただあのひと……」
鳥倉千代子の「からたち日記」、めったに出かけないカラオケで、唯一唄える？ 歌。

「小さな傘をかたむけた あ、あの日は雨 雨の小径に白いほのかなからたち、からたち、からたちの花……」

勝手にあの人を想い、小雨にけむる白いからたちの花に、今でも胸さわぎです。淡い青春の思い出です。あの人は、まだご健在でしょうか。

●陽水とカラオケ

京葉会 森 直道

カラオケが世に出たのは何時かご

存じですか。1970年、素人に歌い易くアレンジされた伴奏テープが原点とのことです。その1年後、私は水処理メーカーに入社し、微生物による産業排水処理技術の開発に携わりました。楽しみは仕事の後に行くスナック。当然、カラオケは無く、店に置いてあったエレキギターを弾きながら井上陽水を歌っていたものです。今では普及したカラオケで、ゴルフ仲間と歌うリバーサイドホテルが十八番です。

●春日八郎 広島支部 岡重正昭
私の好きな歌手は「春日八郎」さんです。

私の子供の頃は、各家庭にテレビは未だ普及していなくて、ラジオが唯一の楽しみでした。

そして記憶に残る好きな流行歌手は春日八郎で好きな唄は「赤いランプの終列車」と少し遅れて流行した「別れの一本杉」でした。

田舎育ちの私にとって、赤いランプの情景が子供心にも何故か切ない気持ちになり、強く心に響いたことを思い出しています。また「別れの一本杉」も同じ気持ちでした。

それから後テレビの時代になりま

すが、春日八郎は、澄んだ透き通った声で歌い続け、今でも私の心から離れず、大好きな歌手です。そして好きな唄の2曲です。

●浜田省吾の「片想い」

広島支部 西原裕美

中学生の頃はレンタルレコード店に通いカセットテープを作成していましたが、時代が変わり今は流行り歌をネットでダウンロードして車で聞いています。沢山好きな歌はありますが、この世の中で一番好きな曲は何かと聞かれたら間違いなく浜田省吾の「片想い」と答えます。この

曲の思い出、そう、あれは26の頃、職場の忘年会である人に目が釘付け♡映画ラストエンペラーのジョン・ローン降臨キタゥット、私にはそう見えませんでした。今思えばよく言ったなと赤面しますが、人込みをかき分け、初対面にもかかわらず、「一緒に写真を撮ってもらえませんか？」と声をかけました。その後、写真を渡す事を口実にカラオケに行くことになり、その人が歌ったのがこの曲で、運命を感じたものです。

(でも、本当の運命の人との出会いはまだこの先…)特に好きなフレーズを紹介します。「あの人の微笑み優しさだけだと知っていたのに、それだけでいいはずなのに、愛を求めた片想い」

今は昔の曲を聴くとその当時を思い出し、胸が苦しくなるので(狭心症疑?)、チルイ曲(まったり)が楽で聞いています。

●エイトマン 広島支部 西森 豊

中学生の頃、テレビで初めてアニメに出会い、それを見たのがエイトマンでした。そして主題歌にも詩の内容にも小さな感動をしたことを覚えていています。

詩の内容が、スケール感が大きく、光る海、光る大空、光る台地という言葉が未来のロボットが身近になるようなことが想像でき、新しい世界だと思いました。

その後、色々なアニメ動画が鉄腕アトムや鉄人28号などテレビや映画から出てきて、日本のアニメが確立されていくことになりました。

●「白い花が咲く頃」と「青葉の笛」

広島支部 村井純子

昭和と言えば一番に思い出す歌が二曲あります。小学四年生の受け持ちの先生(男性)が急な転勤が決ま

り、普通の授業中に「白い花が咲く頃」を覚えてほしいと。先生が先に唄うので一小節ずつ唄って!と初めて歌謡曲と出会ったのです。

先生はお別れの日「白い花が咲く頃」の歌を聞かされた時に僕を思い出してほしいと!先生が転勤された後「白い花が咲く頃」は大ヒットし、ラジオ、テレビで毎日流れていました。そのたびに先生の一生懸命教えて下さった姿、思い出していますよ。本田先生!

もう一曲は「青葉の笛」です。学校から帰ると母が台所で口ずさんでいた曲です。私たちが帰ると唄わなくなりません。一人でいつも唄っていたのでしよう。子守唄のように耳に入ってくるので、大人になるまで何の唄かわかりませんでした。今は亡き母に聞いたことがあり、何と紙芝居のごとく義経と敦盛のお話をしてくれました。亡き母は義経が好きだとまた義経に討たれた敦盛も平家の公達あり笛の名手であった事、わずか十六歳で討たれて可哀想だと!

ははは!私がお芝居好きなのは「青葉の笛」のお陰なのかと!

同好会のご案内

一緒に楽しみませんか

協会には会員の皆様が集い、楽しむ同好会があります。一つには、定期的に開催されていて、特にマチュリティニュースでのご案内はしていないもの。もう一つは、マチュリティニュースで開催日をお知らせして参加を募集するものです。定期的に開催する同好会は開催日と会場が決まっており、参加ご希望の方は別表に記載されている代表者にご連絡下さい。

【同好会名】

- ・ 神奈川屋カラオケ会
- ・ カラオケ会Ⅱ
- ・ 埼玉会カラオケ会
- ・ 詩吟会
- ・ 歴史を考える会
- ・ デジカメボランティア会

また、事前にマチュリティニュースで開催日をお知らせして参加を募集する同好会のイベントについては、協会のホームページ、又は、FAX、TELにて参加申し込みをして下さい。

TEL: 03-6240-1938
FAX: 03-6240-1938

【同好会名】

- ・ 江戸東京歴史散歩の会
- ・ 鎌倉探訪
- ・ 自然を楽しむ会
- ・ 四季の会

(広報委員会)

日退協 同好会案内

(2025/5/23)

同好会	代表者	連絡先	プロフィール・場所など	参加費など
鎌倉探訪	石川 義明	ymya-i@mti.biglobe.ne.jp	鎌倉、藤沢市内の神社仏閣・史跡の見学散策	毎回 1000 円程度
江戸東京歴史散歩の会	大友 彰	kitasenju_friend@yahoo.co.jp	年始めの七福神めぐりなど、神社仏閣等の名所めぐり	毎回 500 円程度
自然を楽しむ会	長澤 征次	nagasawa.de@gmail.com	東京・神奈川近辺の里山散策（日中内活動）	当日スタート前徴収
歴史を考える会	恒成 憲一	tune@ninus.ocn.ne.jp	奇数月第2水曜日に勉強会開催。現在は古代史を学習中だが、日本史全般が対象	会費 年 2000 円
神奈川屋カラオケ会	石川 義明	ymya-i@mti.biglobe.ne.jp	平成 23 年発足、横浜駅西北口・コートダジュール横浜鶴屋町店	毎回 2500 円
カラオケ会Ⅱ	橋本 隆夫	taka6hashimo@gmail.com	新しい場所探し中	毎回 3500 円
埼玉会カラオケ会	伊藤 春江	harpompom-ito124513@yahoo.co.jp	毎月第 4 水曜日 13 時、大宮で開催	毎回 1300 円
詩吟会	倉片 厚子	takasiatuko@nifty.com	平成 25 年、心道流是道先生の師事の下発足としま区民センタースタジオ C	定例会毎に 2000 円 8 月除き毎月開催
四季の会	大里 璋子	syouko4633@yahoo.co.jp	横浜のアートフォーラムあざみ野で毎月ニットの会を開催	毎回 500 円程度
男声合唱クラブ	恒成 憲一	tune@ninus.ocn.ne.jp	男声合唱団フェローチェを活動場所とする月 2～3 回小平で練習。年 2 回発表会	月謝 5000 円
デジカメボランティア会	奥村 征男	m.okumura.04yk@nifty.com	デジカメを楽しむ市民層の拡大を図る。また会員、会友のレベルアップを目指す	入会金 2000 円 年会費 3000 円

同好会だより

自然を楽しむ会

■第76回・六国峠ハイキング「天園」

(4月25日 参加者9名)

花曇り空のもと軽食を済ませ、のほな館前をスタート。

この道は「イズ・サガミ・ムサシ・アワ・カズサ・シモウサ」の六国が眺望できることから名付けられた全長約12kmに及ぶコース。

前回金沢文庫寄りの半分を歩き、今回は鎌倉側の丘陵地に挑戦。シダの谷に入り木道が終わると動物園の外環道に続く登り階段が待ち受けている。



真っ白なフジ花の前で

遠景を彩る鮮やかなフジ花の眺望と若いウグイスの鳴き声が汗ばむ身体を癒してくれる。目前に展開する真白なフジ花が足を止め、集合写真をスマホに収めた。切通し道を過ぎ大平山(159m)天園休憩所前に着。シーズン前で休憩所広場が荒廃、寄らずにパスし瑞泉寺方向に歩く。

孟宗竹林では歩道に出るタケノコを処分していたオーナー主婦と立ち話、好意でタケノコを無償ゲット。気分全開で急坂を降り瑞泉寺着。寺銭を払い見学。

ここより鎌倉宮へ歩きバスにて鎌倉駅に到着。

全員無事解散。8名で懇親会場へ。

(神奈川会 長澤征次)

神奈川昼カラオケ会

■「昼カラ会」のご案内

毎月第3木曜日の午後2時〜5時、楽しいカラオケのひとときを一緒にしませんか？

参加者は7〜10名ほどで、もっと

多くの方に楽しんでいただく嬉しきです。昭和歌謡はも



昼カラ会、年の一大イベント、クリスマス会にて

令和の新曲にもチャレンジOK！歌の合間にはビールやコーヒーを片手に、交流のひとときを楽しめます。どなたでも大歓迎！和気あいあいとした雰囲気の中で、歌とおしゃべりを楽しみましょう。

(富山友次)

カラオケ会Ⅱ

当協会にはカラオケ会Ⅰとカラオケ会Ⅱの2グループがあります。

当初からのカラオケ会Ⅰと2014年に発足したカラオケ会Ⅱ両グループとも、銀座会場にて、二十数名の参加者が奇数月と偶数月に分かれて活動していました。

2017年からカラオケ会Ⅱは会

場運営者の都合により銀座会場から松本市根本の会場に移り、現在に至っています。



カラオケ会Ⅱの面々

・開催場所及び頻度

松江市根本12-9「台所カラオケねもと」

・偶数月 第4土曜日 午後12時30分〜4時30分

・参加費用

3500円/回(軽食+飲み物付)

・会員数

15名(2025年5月現在)

世話人 代表 橋本隆夫

*松戸会場は2025年7月に建替のため、取壊しが決定。その後の会場については未定となっております。会場が決定次第、別途ご案内いたします。

(西東京会 橋本隆夫)

地域会・広島支部だより

地域会合同イベント

■「大田黒公園と阿佐ヶ谷神明宮を歩く」(2024年11月28日 参加者34名)

当日は、13時にJR荻窪駅に集合。予定より5名が欠席したが2グループに分かれて出発。好天の中、まず、太田黒公園に向かう。道が狭いため、できるだけ1列で歩行する。

途中で明治天皇荻窪小休所跡を見て、13時半頃に公園に到着。樹齢100年を経た銀杏並木の小径を歩いて公園内の部の日本庭園を散策。また、アトリエ跡の記念館内部を見ることもでき、園内は中央に



太田黒公園にて

池を配し、静かな秋の雰囲気を楽しめた。

14時過ぎに公園を出て、角川書店の創始者の邸宅だった角川庭園へと向かう。敷地内の庭園には水琴窟があり、水をかけてかすかな音を楽しむこともできた。

15時過ぎに近衛文麿旧宅の荻外荘の横を通る。ここは現在修復中から眺めるだけとなった。

最後に、阿佐ヶ谷神明宮を目指し、歩きはじめる。一駅区間の長い距離の歩行だったが、全員無事に完歩してゴールに到着した。神明宮の一本大イチョウは見事な黄葉だった。しばらく過ごしてから16時過ぎに解散した。

イベント終了後に、阿佐ヶ谷駅近くの居酒屋にて20名により懇親会を実施した。(小林繁治)

■「目黒庭園美術館・自然教育園の散策」(3月26日 参加者18名)

目黒は桜の花見で有名なエリアです。目黒駅付近は待ち合わせの方も多く、また、駅のコンコースで

は、目黒駅開業140歳のお祝いイベントも行われて賑わっていました。今日は好天に恵まれ青空に白雲・無風と申し分のないイベント日和となりました。

午後1時に目黒駅に集合し、東京都庭園美術館に向かいました。この美術館は1933(昭和8)年に朝香宮夫妻の自邸として完成したもので、1920代バリで暮らした夫妻がフランスで興隆した装飾様式アール・デコに魅了され、室内装飾に洗練された幾何学的なデザインをふんだんに取り入



東京都庭園美術館(旧朝香宮邸)正面玄関前で

れています。庭園も宮邸時代の面影を残しており、芝生で覆われた開放感のある庭と築山と池を備え起伏に富んだ日本庭園は、桜や紅葉など四季折々の変化を楽しめます。

隣の自然教育園は、大都会「東京」の中心部にあって今なお豊かな自然が残る都会のオアシスともいえる貴重な森林緑地です。園内にはケヤキ、ミズキなどの落葉樹、スタジイ、カシ類、マツ類などの常緑樹が広がり、ススキやヨシの草はら、池や小川があります。自然を活かした各種の植物園が整備され、武蔵野を代表する四季折々の植物がそれぞれの生育に適した場所で観察できます。今日のイベントは歴史を感じつつ都会の喧騒を忘れさせる一日となりました。(大友 彰)

神奈川会

■第76回神奈川会イベント

二宮吾妻山公園・菜の花鑑賞

(2月7日 参加者10名)



満開の菜の花をバックに

大寒波襲来で寒さ一段と厳しい日が続いていたが、当日は快晴で風もななく比較的暖かな日和であった。東海道線二宮駅前の役場口より吾妻山山頂を目指して300段の石段に挑戦。軽やか組と息切れ組と多少差はあったが全員第2展望台に到着、眼下に二宮の町が広がっている。ここから先は緩やかな坂道を上り、咲き誇る水仙を眺めながら山頂の芝生広場まで約40分、広大な広場の中にある展望台より富士山や箱根、丹沢連山が手に取るような近さで眺められ、南には相模湾から三浦半島、遠くかすむ房総半島まで眺められ素晴らしい景色に圧倒され、澄んだ空気を深

呼吸。満開の菜の花の中、ベンチでわいわいがやがや持参の弁当で昼食、その後下りは階段の無い中里口コースへ、途中初夏に芝桜に覆われる丘の休憩所で一休みし駅へと向かった。途中この地域の特産物、落花生販売店に立ち寄り特産品のお菓子や野菜を品定め、土産を購入し午後3時前、駅に全員無事到着、挨拶後解散した。懇親会を平塚で実施、駅前の七夕飾りを眺め、喉を潤し余力を残し帰路に就いた。

水仙、菜の花、桜、ツツジ、アジサイ、芝桜、コスモスなど一年を通して花を愛でることができ吾妻山には再度来てみたいと思いつつ楽しい一日だった。(石川義明)

埼玉会

■第85回埼玉会イベント

熊谷市「妻沼聖天山」参拝

(1月9日 参加者16名)

12時45分にJR熊谷駅に16名が集合同参加申し込み19名のうち直前で「体調不良」等で3名が不参加となった。

13時14分発の朝日バスにて妻沼聖



妻沼聖天山にて

天山前にて下車。13時50分到着。降車場所に事前に申し込んだボランティアガイドが待機しており、埼玉県では数少ない国宝『妻沼聖天山』の案内と丁寧な説明をしていただき16名全員が満足した(入場料700円の価値あり)。

昨年の10月下旬に埼玉会世話人の有志により日光に訪れた際に見学した東照宮の彫刻にも勝るとも劣らない素晴らしい彫刻等が8年にも及ぶ保存修理工事で再建され圧巻であった。

15時15分発の朝日バスにて16時50分に熊谷駅到着後解散。(松本 浩)

■「桜の名園 清水公園に憩う」

(3月27日 参加者16名)

12時半、東武線清水公園駅に集合。前日まで冬の寒さが続いたが、当日は寒さも和らぎ汗ばむ陽気。桜の開花は残念ながら今一つではあったが、ぼつりぼつりと咲き始めというところ。

公園までの沿道の並木はほとんど開花はなかったが、公園に入るとところどころに咲き始めており、広場の芝生やベンチで各自持参の昼食を楽しんだ後、思い思いに自由行動。園内の金乗院境内の桜や仁王門やところどころの枝垂れ桜を眺めながら



満開の桜にはまだ早かったが

各自春の陽気を楽しんだ。

午後2時過ぎに、散策終了集合。公園から徒歩数分の江戸時代前期の建築「旧花野井家住宅」を訪ねた。この民家は流山市から移築したもの。管理の方からの熱心な説明を受け、狭いながらも江戸時代の古民家のたずまいを味わうことができた。

最後に、軽く汗をかきながら午後3時駅に戻り、解散した。

(小林繁治)

■第86回イベント

宇都宮市「大谷石資料館」見学

(5月8日 参加者12名)

12時00分宇都宮駅に集合、12名参加、前日までの雨と強風も収まり、絶好のイベント日和となりました。12時20分発のバスに乗り30分、大谷石資料館入口に到着、バス停から資料館に向かう途中大谷石の雄大な光景に触れながら資料館に到着。

資料館前の広場も、人工的に切り取られた断崖と自然のまま残された山塊が心地よく融和した見応えある光景でした。ここで記念写真を撮影、資料館へ行きチケットを購入、坑内に入る前に昭和35年頃まで使われていたという石材の切り出し工具類や



大谷石資料館前にて

石材組合の関係備品を見学。石切りの電動機器もありましたが、ツルハシやタガネ、クサビ等での人力切削が中心で、大変な作業だった事が分かります。

坑内は、幻想的なライトアップと有名作家の造形作品が調和し、異次元空間を演出していました。資料館を出て次に大谷石景観公園を散策しました。ここは姿川に沿って御止山の岸壁が約200メートル連なり採石場と違う自然な景観を見せています。

この後、景観公園バス停からバスに乗り、15時に宇都宮駅で解散しました。

(田中 司)

西東京会

■第69回イベント 裏高尾「木下沢

(こげさわ) 梅園」梅まつり

(3月11日 参加者17名)

当日はJR高尾駅北口に集合し、1時間に一本しかない「小仏行き」バスに乗りし、約20分の「大下」バス停で下車、そこから徒歩で中央本線、中央高速道路を上下に見ながら7分ほどの小高い丘が「木下沢梅林」です。



木下沢梅園にて

現地梅園は少し肌寒い気温で、快晴に恵まれ最高の散歩日和でしたが、満開の梅見には1週間ほど早いようで、全体的に咲き出した感で残念ながらもまだ蕾が多い時期でした。園内1400本程の紅梅白梅を見ながら、各自思い思いに散策し、2時間ほどを過ごし、帰途につきました。

木下沢梅林は「高尾梅郷」の一つで、小仏行きの「小名路」バス停が(遊歩道梅林)、「駒木野」が(関所梅林)、「荒木」が(天神梅林)、「摺指」が(するさし梅林)、「蛇滝口」が(湯の花梅林)、一番奥の「大下」バス停が(木下沢梅林)です。

懇親会は13名が参加し、満開花見の残念な分をお酒の量が増え、歓談に花を咲かせて全員無事に楽しく過ごしました。

(西村 修)

京葉会

■第61回京葉会・第69回西東京会

合同イベント

「食べ歩き 下町・もんじゃ焼き」

(5月14日 参加者20名)

天候にも恵まれ築地本願寺に11時に集合。今回は京葉会・西東京会の



築地本願寺本堂にて

合同イベントとして実施しました。
本願寺を参拝後、勝鬨橋を渡り隅田川沿いをゆっくりと佃大橋まで散策しました。

そして佃島に到着。佃煮発祥の店で買い物を楽しみ、しばし休憩した後、石川島燈台跡・住吉神社・佃浪除稲荷・天台地藏尊などを巡り、地下鉄月島駅を經由して月島もんじゃストリートの昼食会場の店に到着。

2時間弱のウォーキングで乾いたのどとお腹を満たすべく皆でテーブルを囲んでもんじゃ焼き・お好み焼きをおいしくいただきながら楽しい団欒のひと時をすごしました。

佃島の古い街並みと整然としたもんじゃストリートの対比を感じられ充実した合同イベントを締めくくることができました。
(長嶋良一)

広島支部

■「二木会の舞台裏」

広島支部 会員交流部会

広島支部の『二木会』は、会員の交流、交歓を目的とし、原則として毎月第二木曜日に開催されています。出会いと触れ合いを求めて親交を深める求心的な月例会で、仲間づくりの意識を共有する支部最重要行事です。

当会の内容は、ショートスピーチ、新入会員の紹介、事業・同好会からの報告、連絡等、情報交換の場で、支部設立と同時に開催され、本年5月にて385回を重ねています。

会の運用には沢山のお世話で成り立っている事を毎回、痛感し、感謝しています。まずは会場の予約確保と講師の選出、交渉に注力しなければなりません。外部講師の場合、当協会の紹介、二木会の意義、目的など説明して事前の下準備がポイント

となります。講演に関して発表方法はパワーポイントによる説明か、またレジュメの配布は如何かと相互確認が必要です。会場の予約は毎月3か月前の申込で決まるのですが、確保できるかどうかは当日の幸運次第で、予約担当の方の大変なご苦労によるものです。予定通り会場確保できずと、改めて講師の方にご出演頂く確約がとれ、一安心します。

二木会当日の進行についても事前



「二木会」講演風景、つくる時を楽しむシェア工房が紹介された(3月13日)

に時間配分、出演予定者の確認など細かな配慮で対応しています。又、当日の会場の設営、受付、会費徴収、ポイント手帳の押印、資料配布、新入会員の応対等々、沢山の方々のご協力、ご厚情を頂きながら取り組んでいます。

無事、予定通り、二木会を終えてアフター二木会を開催しています。冷たいビールは格別美味で、皆で達成感と連帯感を味合う至福のひと時です。この様に大勢の方々に支えられた手作りの二木会は、我々支部の誇るべき財産であると自負しています。
(岡本典男)

法人・団体会員名簿

(2025年6月30日現在) 50音順

- 片倉工業株式会社
- 幸信商運株式会社
- 五洋建設株式会社
- 新富産業株式会社
- JFEスチール株式会社
- 損害保険ジャパン株式会社
- 株式会社千葉興業銀行
- 株式会社千代田セレモニー
- 東京建物株式会社
- 内外汽船株式会社
- 西松建設株式会社
- 日本鑄鉄管株式会社
- 株式会社二友組
- ハーベスト株式会社
- ヒューリック株式会社
- 芙蓉総合リース株式会社
- プラスエンジニアリング株式会社
- 株式会社ブリッジス
- 文唱堂印刷株式会社
- 株式会社ベネフィット・ワン
- 丸大食品株式会社
- みずほ信託銀行株式会社
- 株式会社みずほフィナンシャルグループ
- 株式会社ミツウロコグループホールディングス
- 安田倉庫株式会社
- 安田不動産株式会社

役員名簿

(2025年6月30日現在)

役員	顧問・参与
会長 永濱光弘	顧問 関根貞夫
副会長 吉川敏孝	顧問 高島進一
理事長 塩山哲郎	顧問 谷口博
専務理事 石井憲	顧問 嶋山忠昭
専務理事 西村康治	顧問 山鹿素雄
専務理事 伊藤春江	顧問 湯藤哲
常任理事 大友彰	参与 安藤隆夫
常任理事 末松孝一	参与 猪狩光也
常任理事 清水勝	参与 石川義明
常任理事 白井正明	参与 糸数富美江
常任理事 菊池正美	参与 井上国春
理事 長嶋良一	参与 岩淵芳夫
理事 出射義幸	参与 大里璋子
理事 秋山礼子	参与 倉片厚子
理事 尾形雅美	参与 遠間ひで子
理事 白石崇	参与 西村修
理事 館野操子	参与 藤島龍郎
理事 恒成憲一	参与 満田将太
理事 西和範	
監事 倉片隆	
監事 竹本秀一	

編集後記

今年は昭和100年。終戦後80年。父は満蒙国境で終戦を迎え、ソ連捕虜となった。所属していた第107師団は、辺境の地にあったため打ち方辞めの詔勅が届かず、8月29日まで戦闘を続け2万数千いた兵士は8000人しか生き残らなかつた。

吉川副会長のご縁で7月1日から、4泊5日で楽しいモンゴル旅行ができた。入れ替わりで天皇が訪問し、抑留されて死亡した日本人兵士を慰霊した。モンゴルにも抑留された日本人がいると知り、父が自費出版した「シベリア日記」を読み返し驚いた。父の部隊は、1945年7月15日満洲国チチハルから500キロ離れたモンゴル国境へと、23日徒歩移動し、8月6日に到着（800年前のチンギスハーンの騎馬軍団であれば、三分の一の週間で到達したはず）。8月9日にソ連が参戦し、8月11日に同じ道を撤退し始めたが、基本的に明治時代の装備の第107師団は、最強ソ連陸軍の追撃にあい壊滅状況。

ソ連により抑留された日本人は57・5万人。過酷な抑留生活に耐え、日本に帰国出来た者は47万人といわれている。厚労省発表の死者一覧名簿では叔父の名前も確認できる。21世紀になってもロシアの横暴は続いていることから、日本のウクライナ支援の重要性を痛感する。
(清水 勝)

MATURITY・第二二号

二〇二五年七月二〇日発行

※無断転載を禁ず

発行人 塩山哲郎

編集人 岸伸和

発行所 公益社団法人 日本産業退職者協会

〒104-0032 東京都中央区八丁堀3-17-13

TM Yビル10階

電話 〇三(六二四〇)九三八一

ファックス 〇三(六二四〇)九三八二

ホームページ <https://jarp.or.jp/>



▲タイムスリップ

永山義博（広島支部）

山口県柳井市にある古墳は再現され、当時の面影を拝見できる。快晴の光の中で埴輪は輝き、往時の栄光を私に語りかけていた。



▲横浜緋桜

長澤征次（神奈川会）

横浜市鶴見区の三ッ池公園に咲く、桜愛好会によって作られた品種です。濃く鮮やかな紅紫色で3月中旬に開花します。



▲歓喜の舞

佐々木悦夫（広島支部）

毎年、GWの最終日曜日には、平和大通りで県内外のチームが参加して、『きんさい yosakoi』が賑やかに開催されます。



▲葉山町・まち散歩

増田正子（京葉会）

亡き昭和の大スター・石原裕次郎の名前の付いた灯台。3回忌に兄慎太郎が基金を募って建てた。