

医学的見地から学ぶ最新エイジングケア 「食べる・歩く・眠る」を変えて若くなる

日時／平成27年1月21日(水) 18:00～ 会場／ローズコートホテル 講師／医療法人いつき会グループ 理事長 佐藤 正樹氏

“気持ち”と“アンチエイジング”

<Positive thinking!>

前向きな考え方は心を健康にする!

<感動>

感動し涙を流すと...

脳内でドーパミン(興奮物質)が増加
セロトニンが増加
(感情を安定させ“うつ病”を減らす)

<気持ちのいい運動>

脳内でβ-エンドルフィン増加
(β-エンドルフィン:脳内麻薬とも呼ばれ、
気持ちが良くなる)



新春の健康講座 受付



医療法人いつき会グループ理事長・守山いつき病院院長
講師 佐藤 正樹氏

“わくわくドキドキ”

「異性に対する意識の強い人」ほど若い。

- ・「異性に対する意識」は“テストステロン”の働きによる
ことが大きい。これは男女ともに同じである。
- ・“テストステロン”はアンチエイジングホルモンであり、
このホルモンの分泌が多い人ほど若い。
男性はもちろんだが女性もこのホルモンの分泌が
高い人ほど、活動的で若い。



老化防止と若返りの秘訣

アンチエイジングと聞けば、女性のみならず万人の願望かも知れない。会場のローズコートホテルには中高年の女性客であふれていた。

医学的視点から見たアンチエイジングとは、生年月日を基準とする「暦年齢」より、からだと精神的な機能も含む健康状態の「生物学的年齢(リアルエイジ)」を重視する考えだそう。つまり加齢による老化のスピードを遅くさせるだけではなく、少しでも時計の針を戻し、若く保ち、健康を維持することにある。

未病の最新医療

外見的な老化の代表に、顔と手のしわ・シミがある。

20代前半から始まる「たるみ・しわ」は、乾燥・紫外線・ストレスによる外的原因と、細胞をサビさせる活性酸素が過剰に増える内的原因による老化現象であり、喫煙や睡眠不足、栄養不足の生活習慣も老化につながる。

「シミ」は、紫外線で皮膚が炎症をおこし、真皮にある肌の核を紫外線から守ろうとする為、肌の中にあるメラノサイト(メラニンを作る細胞)が黒いメラニン色素を

生成する現象である。健康で若い肌は一カ月ほどで肌が生まれ変わり、黒いメラミンはアカとなってはがれ落ちる。ところが加齢を重ねると肌の生まれ変わりの周期が遅くなり、古い細胞となったメラミン色素は蓄積され、色素沈殿し、それがシミとなって残る。

講師は、医療のあるべき姿は病気を治すことではなく、未病の状態から人のからだが持っている力を最大限に引き出させ、若さと健康を維持することにあると述べた。

講演ではスライドを使って、アンチエイジングドックの目的と老化防止のホルモン充填療法が紹介された。

- (1) からだの内部から若返りを図るサプリメント外来
- (2) フードアレルギー検査
- (3) ビタミンやミネラルを直接血管内に投与するマイヤーズ・カクテル点滴
- (4) 細胞内の毒素排泄と活性酸素の消去により細胞を活性化させるグルタチオン点滴
- (5) ヒトの胎盤から生理活性物質を抽出したプラセンタ注射
- (6) 肌のくすみ・シミを薄くさせ、乾燥しにくい肌を作る高濃度ビタミンC点滴

さらに最先端のレーザー治療とラジオ波治療の効果から、医療保険適用の禁煙治療まで学ぶことができた。



会長挨拶 岡谷 篤一氏



乾杯の発声 加藤 正子さん

公益社団法人 名古屋中法人 新年賀詞交歓



新年賀詞交歓会 祝辞 名古屋中税務署長 伊藤 時光氏



司会 伊藤 あおいさん



アンチエイジングドックの体験

講演会場の雰囲気盛り上げたのは、講演に先だって、アンチエイジングドックを体験した青年部会と経営研究会のスタッフの結果発表であった。

自分にあった食事やサプリメントの摂り方・運動の方法の提案を受け、改善が図られた者と効果がなかった者に分かれて愉快であった。

「不老不死」を求めた秦の始皇帝は秘薬を手にすることができなかった。75歳と長寿であった徳川家康は、自ら薬を調合していたと聞く。

不老不死などは考えてもいないが、誰しも“いつまでも健康で若々しくいたい。外見も内面も美しく健やかでいたい”と願っている。ならば、自分でできる方法を見つけなければならない。

健康講座のまとめで、講師が「人を恋する心、旺盛な好奇心が老化防止の決め手になる」と結んだ言葉に、アンチエイジングが気になる女性たちより、男性たちの表情が和らいだように感じた。

日本の繁栄は名古屋から

講演後に開催された新年賀詞交歓会では、岡谷会長が「24年前の末年はバブル経済崩壊でした。12年前は小泉内閣によって景気回復が進みました。今年は当地のトヨタの燃料電池車発売、三菱の国産旅客機MRJ試験飛行、JR東海のリニア着工と明るい話題が沢山あります。常若の技術が発展するように私共も応援したいと考えております。

今年度の法人会の活動は、社会貢献事業および租税教育と各種の税務研修などに、計画以上の参加者を賜り、会員のご尽力に心より感謝申し上げます。

今後も地域の活性化と企業の繁栄を願い、魅力的な会を目指して参ります。

過激派のテロ対策、震災の復興と難題もありますが、アベノミクスの最終目標は、地域の再生、特に名古屋の発展がキーワードとなっています。国際都市名古屋を目指して一緒に頑張りましょう。

先ほどの講演で、若返りの秘訣は、恋心と知りました。皆さん。大切な人を想って、若々しい一年を過ごしましょう」と挨拶があり、新しい一年の門出を祝福する一日となった。

確かな未来、人材育成

日時／平成27年度4月2日(休)・3日(金)・6日(月)・7日(火) 10:00~16:30 講座の構成は、4日間単位の4コース 会場／昭和ビル9Fホール



講師 森 眞江さん



講師 大原 有希さん



講師 加藤 隆雄氏



丁寧なお辞儀。踵を揃え45度上体を下げる。手は、男性は横に、女性は前で軽く重ねる



同席する職場仲間の席変え



新入社員の租税教室

講師／ファーストキャリア開発代表 社員教育コンサルタント 森 眞江さん
 ビジネスマナーインストラクター養成講師 (株)アイミック 大原 有希さん
 名古屋中税務署 税務広報聴官 加藤 隆雄氏



主催者あいさつ 法人会事務局長 荻安 吉一氏

日本経済は回復基調で雇用も増加している。しかしながら、中小の企業では景気回復を実感できない状況にある。

こうした状況の中、新入社員と言えども早期に戦力化を図ることが重要になっている。

当会が社会貢献事業として主催する「平成27年度の新入社員研修」は、充実した内容と実績が高く評価され、年々参加者が増え一般からの参加者も多くなっている。

主催者あいさつでは、法人会の活動目的の理解と社会に役立つ人材への期待が寄せられた。

2日の基本研修を受講した研修生に感想を聞いてみた。



「改めて難しさを実感したのは、
 尊敬語と謙譲語の使い分けです」

ー飲食業 佐合 綾夏さん（職場仲間と参加した佐合さん 左）



「営業ですので、
 お客様に信頼されたい」

ー不動産業 坂倉 光紀君

休憩時間、大学仲間とスマホの画面を見ていたグループ。「このユーチューブ見た?」「へー、見てなかった。おもしろそう」。話題が職場に移ると「なるほど、そうでしたか」。少し丁寧な言葉遣いに、初々しさと緊張感を感じさせる。

講師の森眞江さんは、医療機関での研修を担当した時に感じた感想を述べた。「お医者様は名刺の渡し方を御存じない人もいらっしゃいます。看護師の方は学校で人との接し方を勉強されていますが、歩くときに靴を引きずっていますね」。

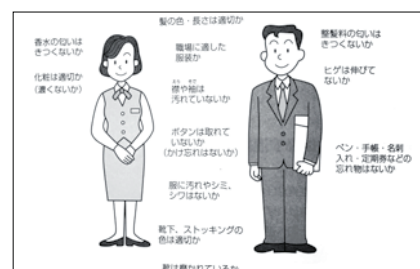
3日午後の租税教室。最後席の受講生が大声。

「起立！ よろしくお願ひします！ 礼！ 着席！」

一瞬、国会の本会議で新人議員が「議長～ ○○を提案しま～す」と発声するシーンが不思議に蘇ったが、講師の税務広報聴官の笑顔で、我に返った。

初々しい若者たちを前に事務局の方は、「各コース定員50名ですが、2、3割増の参加者を受け入れています。広い会場ですから良いのですが」。「嬉しい悲鳴ですね」と言葉を重ねると「事務方の準備より、講師の先生方は『新入社員としての心構え』『執務中のマナー』『仕事の進め方』『職場での人間関係』から『初任給の明細書の見方』『年末調整と源泉徴収票の見方』『税金について』などを理解させ、マスターしていただかなければいけませんから、あまり大勢だと大変だなと感じています」。

でも例年社員を参加させている企業経営者からは、感謝の言葉が多いですし、期待も大きいですから、毎回無理を言ってお願ひしています」とのこぼれ話に、不可欠な事業になったことが再認識できた。



テキストの一部



いにしえ 古の美を今に蘇らせる

工房いにしへ 古陶磁器修復家

佐野 智恵子さん

取材日時／平成27年2月17日(火) 10時30分～ 取材場所／工房いにしへ 名古屋工房
ききて／森田文二・古市晴比古・加藤育美・清水正彌



小さい頃から絵を描くのが大好き

——珍しいご職業と思います。どのような経緯でこの道へ入られたのですか。

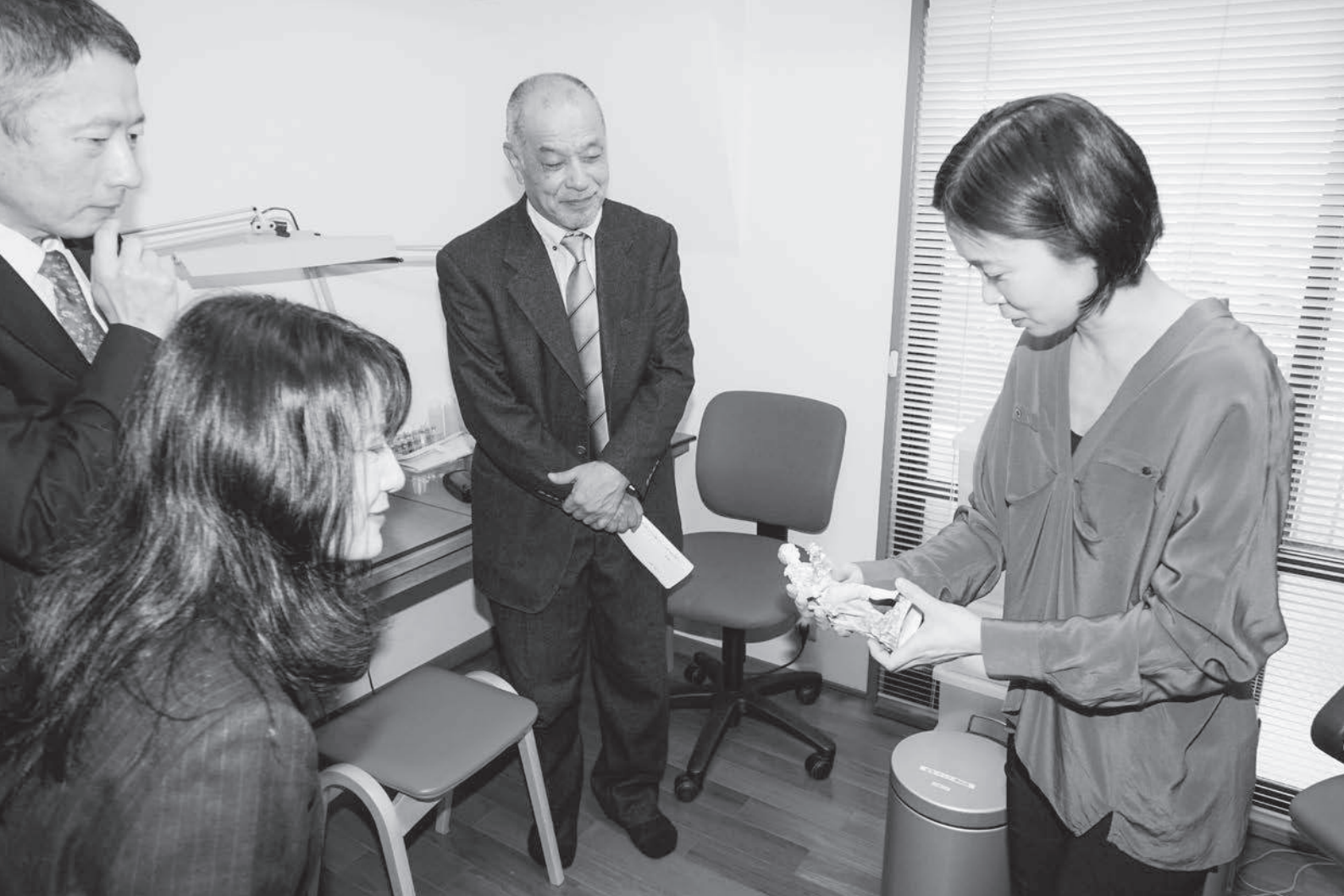
小さい頃から絵を描くのが大好きでしたが、普通のサラリーマン家庭でしたのでお金のかかる美術大学へ進む選択肢はありませんでした。高校3年生のとき一橋大学の大学案内に「留学生は1年間学費・生活費・渡航費を全部サポートします」という記事を見つけたのです。かねがね留学したいと思っていました。一橋は文系で、私は理系にいたので方向転換して、数学のウエイトが高い経済学部を受験、大学後半からはイギリスに留学、美術史の勉強をして、美術に関係する仕事に就きたいと思うようになりました。

私の行った学校ではファインアート（絵画、彫刻等）とデコラティブアート（陶磁器・家具・ジュエリー）の2本立てになっており、私は最終的に陶磁器を専攻しました。

就職を考え始めたときバブルが弾けていて、いま帰国しても就職できないという現実に突き当たりました。

そんなとき、たまたまイギリスで出会った人から「イギリスの陶磁器の修復の技術はすごかった」と聞いたのです。それはいい！ そういう技術職を身につけたいと、私の担任の先生に相談すると調べてくださって、ウェストディーンカレッジの修復・保存コースで勉強することになりました。

その学校は、イギリスが大英帝国時代に収集した美術品を正しく修復することが大切ということで創立したカレッ



ジで、修復の学校があるのもすごいと思いますが、イギリスには自国のものだけでなく世界の文化財を大切にする文化が根付いていると感じました。

イギリスは「壊れてしまったものを直すこと」に2つの単語を使います。Restoration（リストラクション・修復）、Conservation（コンサベーション・保存）です。

イギリスの、これから100年先、200年先のことを考えて保存、修復して未来に残そうとするコンサベーションの概念は日本にはないと思います。ヨーロッパは陶磁器が高級品で、使って楽しむよりは飾って楽しむという違いがあるのかも知れません。

懐が広い名古屋の人

——帰国後、仕事を始められたときのお気持ちをお聞かせください。

イギリスは楽しくて8年いました。学校卒業後はBaker先生のところに弟子入りして修行しました。先生は私のことを見込んでくださり、ずっといなさいと言われたのですが、30歳間近になって病気になったときや老後のことを考え、もし日本でダメだったらまたイギリスに戻れる気力もある今帰ろうと思いました。またイギリスで生活していて、いかに日本の文化を知らないかに気づき、帰ったら神社仏閣、着物、茶道など日本の文化に触れてみたいと思いました。

——帰国して最初の仕事は何でしたか。

お金もコネもありません。本で柴に骨董街があることを知り、そのなかのある骨董屋さんに飛び込み営業しました。お盆の直前の暑い日です。敷居が高くて入りにくいかなと思いながら、でも暑くて、やっとのことで店に入り自己紹介して、「仕事があればやらせていただきたい」と言いましたら、「うちには（そういう仕事は）ないけれど」と、ある骨董屋さんを紹介してくださったのです。紹介された店に行くと、「名古屋では珍しいね、初めてだよ。もって逃げられても仕方ないけれど、あなたに預けてみるわ」と仕事をくださいました。後から思えば、誰の紹介もなく突然来た人に高価な古美術品を預けるのは勇気がいると思いますが、懐の広い方がいらっしゃる名古屋でスタートできてラッキーでした。そこで冷たい対応され続けていたらヘコんで、イギリスに帰っていたかもしれません。

預かったのは古九谷焼の陶器でした。「金継ぎはやらないの？」と聞かれたので、「私がイギリスで学んだのは共継ぎです」と言ったら、そういう焼き物を探してくださいました。

心でモノを観る骨董商

——納品したときの反応はいかがでしたか。

これで私の人生が決まるとありったけの力を注ぎ勝負をかけて仕事をしました。風呂敷に包んで品物を持っていったら、私が風呂敷を開ける前に店主さんに「よく頑張ったね。きれいに直してくれてありがとう」って言われ、



エッ?!と思いました。私の雰囲気から頑張りが見えたのだと思います。骨董を商われる方は心でモノを観るのだ、気が抜けない、すごい業界だと思いました。

——屋号「工房いにしへ」と、お仕事の内容についてお聞かせください。

“いにしへ”は「古き良き」という意味です。イギリスにいたときに留学生の私に取材がきて、記事に「古（いにしへ）の美を蘇らせる」というキャッチコピーが付けてあり、これは私の仕えるべき道だと思ったので屋号にしました。

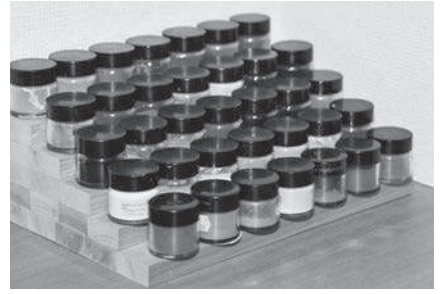
仕事は、美術館や博物館などのパブリックな仕事もしますが、メインは個人の持っておられる、思い出や形見の品など、その人にとって掛け替えのない品物の修復です。

日本の伝統的な金継ぎはやっていなくて、共継ぎのなかのカラーフィルという、色合わせしたパテを欠損箇所に充填する技法で直します。共継ぎの「共」は色を「共にする」「共通」にすると考えていただけたらと思います。

他の人のカラーフィルは白いパテを充填してオーバーラップ気味に色を塗って合わせていくのですが、私は色を作って欠損部分だけに充填しますから、修復部分を最小にとどめ、オリジナルを最大限に生かせると思っています。

——修復で一番大切にされていることは？

「壊れたから直しました」ではなく、百年、2百年先の未来を見据えて、どんな接着剤を使ったらいいのか、現在どういう修復がベストか考えて修復しています。



合成樹脂を使うので、30年後50年後には再修復することになります。くっつけたら二度と取れないでは困ります。可逆性が可能な、くっつけても取ることもできることを考えておく必要があります。

——ツタンカーメンの修復が下手で話題になりました。

報道を聞いて心配したのは、再修復のとき、あまり強い薬品で剥がして他の部分に影響を及ぼすことです。将来を見据えて、もう少し弱いもので付けたほうが良かったと思いました。

その修復した箇所に再び衝撃が加わったとき、接着剤が強すぎると、陶磁器本体のほうが割れてしまったらマイナスです。そうではなくて、若干弱くしておいてパッと剥がれたほうが良いと思います。

しかし美術館などでは、お客様が近距離で鑑賞されて揺れることも想定して、ある程度の強さは欲しいという要望もあります。依頼主と私の理想と妥協ポイントを探って仕事をします。

いつか仕事で皇居に行きたい

——夢をお聞かせください。

いまの目標は仕事を継続することです。ゼロから始めて、お客様からのご信頼をいただいて、ようやく軌道に乗ってきました。でも相手が心を観る人なので、1度失敗したら

アッと言う間にゼロになってしまう怖い世界です。常に緊張感を持っていい仕事をしていきたいと思っています。

イギリス留学時代からの夢があります。私の先生はイギリスでトップ3に入る仕事をされている方で、「今日はバッキンガムプレスに集荷しに行ってくる」とロイヤルファミリーのお仕事をされていました。イギリスではよくあることのように、気楽な軽い感じで見せてもらったのが国賓のためのディナーセットの1個であったりして、とても面白そうでした。私も「今日はちょっと皇居へ行ってくるわ」と言ってみたい。ミーハーな夢です。

NHKの代々木スタジオに行きたいと思っていたら、去年撮影で行くことができました。いつか皇居へ行く夢が叶ったら嬉しいですね。

——修復をお願いしたいときはどうすればいいですか。

メールでご依頼の品の写真を見せていただき、見積もりを出します。陶磁器がメインで、ガラス、石や象牙、焼いた感じがするものなら修復できます。プラスチックのフィギュアの修復を依頼されたこともあります。

——珍しいお仕事で大変に興味がありました。今日は楽しいお話をありがとうございました。

ひざ周辺の筋肉をほぐそう ストレッチ

ひざは、全体重を支えながら「曲げる」「伸ばす」などの動作を行うため、からだの関節の中でも特に大きな負担がかかっている場所です。そのため、痛み悩まされている人も多く、潜在患者は国内におよそ3,000万人いると言われています。

中高年に多いのは「変形性ひざ関節症」という疾患です。肥満や筋力低下、老化によるひざ軟骨の衰えな

どが主な原因で、骨と骨の間にクッションの役割をしている軟骨がすり減ることで、炎症を起こし痛みが発生します。

このストレッチはひざ周辺の筋肉や腱をほぐして関節の柔軟性を回復させ、ひざ痛を予防します。

すでにひざ痛がある場合は、ストレッチを行う前に必ず医師に相談をしてください。

ストレッチ動作の基本

- ◆反動をつけない。
- ◆動作中は息を止めない。
- ◆息を吐きながらゆっくりと伸ばす。
- ◆自分のからだの柔軟性に合わせた動作を。

動作は緩やかに、心地よい痛みを感じる程度に。リラックスして、伸ばしている部分に意識を集中させると効果絶大。

1 ポーズ
20~30秒
キープ

◀左右▶

足をこぶし1つ分開いて立ち、右手で右足をつかむ。右足を少しずつ後ろに引き上げる。



○ひざ痛の3ステップに効く○

ひざ周辺の筋肉をほぐし、稼働域を広げる。
ひざ痛を予防・緩和し、転びにくい足を作る。



◀左右▶

腰を落として右ひざを地面につける。背筋を伸ばした状態で上半身を前方に押し出し、重心を左足にかける。



◀左右▶

右足を前に出しまっすぐにする。左足のひざを軽く曲げ太ももの上に両手を置く。背筋を伸ばして上半身を前に倒す。

◀左右▶

左足を2歩分前に出し、左ひざを軽く曲げる。両手を左足の太ももの上に乗せ、重心を前に移動させる。



◀左右▶

つま先を外側に向けて足を大きく左右に開き、ゆっくり腰を落とす。お尻とひざが同じ高さになったら、手をひざの少し内側に置いて、両ひざを外側に押す。

■人間ドックのご案内

当法人会では会員企業向けに健康診断費用の一部助成が受けられる福利厚生事業を行っています。補助金は1名につき5,000円(年間一社3名まで)です。

受診の申し込みは、申込書(法人会ホームページ→福利厚生)に必要事項を記入してFAXで送信ください。

<http://www.meinaka-hojinkai.or.jp> FAX 052-242-9429

ものづくり愛知の至宝

松坂屋コレクション 4

放れ馬模様振袖

【解説】

放れ馬模様振袖

江戸後期 縮緬/友禅染

鞍を掛けた馬が勢よく飛び跳ね、その周りには鈴・響・三懸などの馬具、そして扇と柄杓が表されています。

美しい馬具を飾り付けた馬は、行幸の供奉や祭礼の神馬として登場するとともに、跳馬は出世する縁起物として好まれ、五月五日の端午の節句に男児のすこやかな成長を願う「飾り馬」となりました。

この振袖の背守りは、大針と小針を連ねた女児の背守りに準じる縫い方ですが、模様から見て男児の振袖と思われます。

今回の秋号は、武家の男児が着用した「段模様腰明振袖」です。

約一万点に及ぶ「松坂屋コレクション」は、呉服デザインのために収集された経緯から、松坂屋では最近までほぼ社外秘の扱いとなっていました。平成20年(2008)に開催した「小袖 江戸のオートクチュール」をきっかけに一般公開されました。

J.フロント リテイリング史料館は、染織参考館の閉鎖で京都から名古屋に移管されたのを機に、その一部を名古屋市博物館と共同でコレクションの調査・研究を進め、日本の染織文化の発展に貢献することを理念に設立しました。

松坂屋美術館に隣接する松坂屋史料室では、①呉服デザイン・意匠・史料 ②大丸松坂屋百貨店の創業・歴史に関する史料など、テーマを設定した展示を開催しています。

季節を楽しむ和菓子の魅力



【上】菊最中(大) 130円(税抜)
【下】菊最中(小) 80円(税抜)



【左】草大福 130円(税抜)
【右】いちご大福(大) 230円(税抜)



水羊かん最中 230円(税抜)



かるかん 700円(税抜)

御菓子司 不朽園

尾頭橋本店／愛知県中川区尾頭橋3丁目4-8

Phone／052-321-4671

営業時間／午前7時00分～午後7時00分



放れ馬模様振袖

提供／一般財団法人 J.フロント リテイリング史料館



松坂屋史料室展示の案内

第20回企画展「松坂屋名古屋店の歴史（呉服店時代）」

会期／開催中～5月26日(火)

第21回企画展「松坂屋名古屋店の歴史（百貨店時代）」

会期／平成27年5月30日(土)～平成27年8月25日(火)