



させぼ夢大学

発行●させぼ夢大学広報委員会
事務局 / 〒857-0863
長崎県佐世保市三浦町4-30・松蔵ビル3F
TEL.0956-25-9555
FAX.0956-25-9545
http://www.yumedai.com/
E-mail:sasebo_yumedai@yahoo.co.jp

お尋ねテレホン 25-9556

夢のつづき

させぼ夢大学会報

No.186 <2010・9>

平成22年度
第5回

2010年9月11日(土)

アルカスSASEBO 大ホール

●開 場 午後 1:50
●講 演 午後 2:30

暦の上ではもう秋を迎えているのに厳しい暑さが続いています。気候面だけにとどまらず政局や経済状況など、社会全体にヒートアップ感が漂っていて、落ち着かない毎日です。ジャーナリストの櫻井よしこさんのお話を聞いて頭を冷やし、心を落ち着かせようではありませんか。

櫻井さんはハワイ大学歴史学部卒業後、クリスチャンサイエンスモニター紙東京支局に勤務され、アジア新聞財団DEPTH NEWS東京支局長、NTVニュースキャスターなどを経て、現在、国家基本問題研究所理事長を務めながらジャーナリストとして活躍中です。著書も多く、



「エイズ犯罪・血友病患者の悲劇」で大宅壮一ノンフィクション賞、「日本の危機」で菊池寛賞を受賞されています。

「鎖国のときも、開国のときも、平和のときも、ひとたび危機が到来するや全力を賭して解決に努めてきた日本人の歩みは、現代の私たちに多くの教訓を与えてくれる。真の国民とは、自らの損得を離れて公に想いを致し、国家について考えることの出来る人々だ。」と説かれる櫻井さんが、多くのテレビ番組や執筆活動の中で見せるあの鋭い「直言」で、私たちにどんな情報と心構えを教示されるのか楽しみに待ちましょう。

さくらい
ジャーナリスト●櫻井よしこ氏

テーマ●いま日本でなにが起きているか



次回のご案内

- と き / 10月21日(木)
- 講 師 / 歌手 ^{ゆき} 由紀 さおり氏
- テーマ / 美しい日本語の歌を伝えたい

●群馬県桐生市出身。小学生時代、ひばり児童合唱団に所属。童謡歌手として活躍。昭和44年「夜明けのスカット」でデビュー。「手紙」で第12回日本レコード大賞歌唱賞、「恋文」で第15回レコード大賞最優秀歌唱賞を受賞。映画「家族ゲーム」では、毎日映画コンクール助演女優賞を受賞。姉、安田祥子とのコンサートは2000回以上の公演回数を記録。平成21年、芸能生活40周年を迎える。歌手として、また、女優、司会、バラエティーと幅広く活躍している。

今月の講演は「第2土曜日」です。

講演時間 14:30~16:00 夢のひろばはありません。

櫻井よしこ氏のプロフィール

●ベトナム生まれ。新潟県立長岡高等学校卒業。ハワイ大学歴史学部卒業。昭和46年よりクリスチャンサイエンスモニター紙東京支局勤務、53年アジア新聞財団DEPTH NEWS東京支局長。55年からNTVのニュースキャスターを16年間に亘って務めた。「エイズ犯罪・血友病患者の悲劇」で第26回大宅壮一ノンフィクション賞受賞。「日本の危機」で第46回菊池寛賞を受賞。「気高く、強く、美しくあれ」(小学館)など著書多数。現在、国家基本問題研究所理事長。





中原英臣氏



健康は自分で守るもの

東山町 中溝 悦美

飛行機が嫌いで新幹線。レールウエーを乗り継いで佐世保へ来られた中原英臣さん。のっけから興味深い話が始まった。

アメリカは国を挙げて、20年前からヘルシー・ピープルに力を入れていて、その結果、ガンの死亡率は1992年で頭打ちになり、今や日本のガン死亡率の右肩上がりとは大きく差が出ようとしているという事。

生活習慣病と一言でいうが、思えば叶うという事は無く、行動を伴わなければ叶わない。そ



■中原Drのブラックユーモアの効いたお話。私もですが、皆様ウフと苦笑いされたのでは。元気で過ごしたいなら、少しのお肉と魚、野菜が一番ですね。でも、夫は作ってくれないし、たまには誰か作って下さいと言いたくなります。主婦は！

木風町●西 照美

■自分の体は自分で守る。己の健康は自己防衛、防御のみ。テレビ等で氾濫している健康食品、健康器具はゆめゆめ過信せず、毎食もう一皿プラスの野菜の食生活、週三回のウォーキングを習慣とせよ。簡単であるが「行うは難し」です。

川棚町●福田ツネヨ

■先生のお話で一番ショックだったのは「黒酢」の話です。宣伝にのせられて、買って飲んでいました。水も考えたら高いですね。それでもカルキの臭いが嫌いで買って飲んでいました。生活習慣病はしっかり考え、身につけたいと思いました。

春日町●有吉 成子

■漠然と知っている事がはっきり数字で分かった。まして、野菜1日摂取量350g、見本があれば、もっと身近に感じることが出来たかも知れない!!

黒髪町●福本ハル子

■冒頭から「国は貴方を守ってくれません。健康寿命を全うしたいなら、自己管理というより自己防衛です」のアドバイスに会場は凍りついた。例え話がお上手で、難しい話もすんなり、しっかり心に届いた。

光月町●国松 仁志

■数字を駆使して分かりやすく長生きの秘訣を教わり、ありがとうございます。あとは、実行あるのみ・・・。

大和町●宅島 富士彌

■中原先生の元気がうれしい健康知識に引き込まれた。野菜は多く朝食は十分に、よく歩くこと。生活習慣を改め、健康寿命を延ばしたい。医学的根拠のない健康法には気をつけたい。

天神町●青木 哲夫

■日本人はかつて、胃がんは多かったが大腸がんは世界からうらやましがられるほど少なかった。それは野菜を多く摂っていたから。私はたばこをやめたが、非常にやめて良かった。心筋梗塞等のリスクが少なくなった。健康寿命をめざして、運動と食事に気をつけていきたい。

桜木町●原 敏朗

■梅雨明けとともに本格的な夏の到来である。このところの暑さは、老骨には特に響く。中原英臣氏の数値に基づいての具体的な話に聞き入った。寝たきりにならないよう野菜を多く食べ、自分の体は自分で守ろうと思った。「びんびんころり」をモットーにしよう。

松川町●杉山 源次郎

れには数値目標を立てることが大事で、よく言われる体重÷身長÷身長の数値が25以下になるように心掛けるとか。

では、何が不健康かという「歩かない」(1日30分歩く)、「野菜不足」(1日350g摂る)が生活習慣病に繋がる。それも止めたらおしまい。続けることが大事。正に継続は力なりである。又、世の中に健康法は無く、テレビのコマーシャルの殆どがインチキ商品が多く、あわや、自分も買おうとした黒酢の話。医者が聞かない、効かないの下りは、くすくすと笑えた。

21世紀の健康法は、自分の毎

日の生活の仕方、水、空気、食べ物に気をつけること。以前インフルエンザが流行ったとき、日本国民一丸となって、手洗いやうがい、励行が功を奏して日本の死亡率が低くて済んだように、高をくくらず、どうかあればすぐ医者の所へ、それも大事である。しかし思うに、アメリカのヘルシー・ピープルは日本が手本で、それを必死で守っている。今やヘルシー食を忘れてちな日本国民も、自分の意志で生きる健康寿命を本気で考える時に来ているのではないだろうか。

～長寿の秘訣～

中原流健康法に学び、私も長生きできそう!!

唯一の健康法は歩くこと

峰坂町 本山 正喜

中原講師は開口一番「医療と健康について結論から申し上げますと、健康は自分で守ること、自己管理が大切であります」と、数値を例に上げながら、アメリカと日本の健康状態について説明。

アメリカ人と日本人とは根本的に考え方が違う。日本は「思えば叶う」。アメリカは目標を立てて、実現可能な数値をあげ、国と国民が一つになって実施する。日本人の生活習慣病である「ガン」と「心疾患」は、年々増加の傾向にある。その犯人はテレビだと思っている。例えば「ためしてガッテン」など、医者が「あなたは黒酢を飲んでいますか」と聞きますか。聞かない。それは効かないからである。見事な語呂合わせ。講師のこのユーモアの一言で、聴衆から爆笑が起こった。世の中に健康法は一つもない。ただあるのは、「歩くこと、週三回。三〇分」だけ。運動中の突然死は、準備体操の不足が原因。野菜の摂取量は、大腸癌の増減に大きく影響する。一九九一年、日本では野菜を一日三五〇グラム摂取。現在は二六七グラム。大腸癌は増加中。今回の講演は、私も日本人が日頃から最も関心のある「健康」についてであり、聴衆の共感を呼んだ。無駄な時間と金銭を浪費して、病院通いをしていてる人が何と多いことだろう。金

講演を聴かれた感想をお待ちしています!

※締め切りは講演日の1週間後(必着)
※宛先は、させほ夢大学事務局まで

のかからない「ウォーキング」と野菜の摂取量を増やして、健康維持を図りたいものである。

正しい健康情報を求めて

椎木町 池田 正和

健康は自分で守ること、自己防衛が大切である。日本人は健康についての正しい情報を手に入れていない。日本政府も健康に関する正しい情報を発信していないと、いきなり話をされました。

現代に生きる私たちの環境は悪くなる一方で、健康に生きる事が非常に難しい時代です。日本人は年々不健康生活習慣病がどんどん進んでいる。日本政府は国民に健康情報を知らせるべきで、日本人は自身で成人病予防免疫力(自然治癒力)と健康食品を正しく選び、最大限に活用する生活をされることを期待します。それにウォーキングを一週間に三日、一回三十分と、バランスの取れた食事を取り、生活習慣として実行して健康で長生きして欲しいと話をされました。

自然開発による環境破壊という文明社会に生きる自分たちは被害者であり、加害者として地球環境をこれ以上悪化させることを止めなければならぬと思います、今回の中原先生の講演の内容について感謝しています。

健康寿命まで楽しい日々を

折橋町 田口 清紀

健全なる肉体に健全なる精神が宿る...とか。現在の青少年は不健康体がゆえに、精神までが摩れつつあり、二十世紀になかった事件が頻繁に、それも当たり前のような感覚で発生しているように思えます。

先生のお話にあったように、すべてが生活習慣の変化により起こっているように感じました。女性の地位向上が家庭生活、ひいては子供の生活にまで多大な影響を与えているのでしょいか?そして病が食の変化(欧米化)によるところが大ではないかと思われれますね。いつも気をつけているようで忘れていきます。今一度思い返してみれば、生

健康への道しるべ

京坪町 太郎浦 幸子

ニュースで新幹線の事故は知ってはいしたが、講師が利用される便に不都合が生じたとはつゆ知らず、在来線、タクシー、新幹線、そして「みどり」に乗り換えてのご到着と聞き、事務局の方々のご心配は大変なものだったろうと思ひ、改めてそのご心労に感謝した。



ホールオペラ「秘密の結婚」

ユーモアを交えながら「医療と健康」と題しての講演は解りやすく有意義だった。生活習慣病である「癌」「心筋梗塞」が日本の死亡率の1、2位を占めていることは周知の事実で、生活習慣を改善することにより予防が可能なこと。CT、MRI、PETなどの立体的画像診断が可能になり、治療もいきなり手術ではなく内服薬、非観血的治療が可能になったが、血液の流れは映像化できない。日本人は年々不健康になりつつあり、その犯人はテレビだと断言された。怪しげな健康器具や健康食品の数々に、まどわされないうに心したいものである。



ほんとやろか?

肥満度指数(BMI)が25以上にならぬよう、又は18以下に落ちないよう食生活を考え、野菜350gを摂ることを意にとめて日々を過ごしたい。

講演を聴かれた感想をお待ちしています!!

◎400字詰原稿用紙1~2枚程度にまとめてお書き下さい。短文でも結構です。掲載分にはささやかですが記念品をお送りします。締め切りは講演日の1週間後(必着)といたします。感動がさめないうちになるべく早く書いてお出し下さい。
◎せっかく頂いた原稿でも、紙面の都合上掲載されない場合があります。また、一部省略させていただくこともありますので、ご了承下さい。

あて先は、〒857-0863 佐世保市三浦町4-30 松蔵ビル3F
させほ夢大学 事務局

ふるさと紀行 九十九島の 民話

5

「よき落とし」「ネズミ島」

佐世保工業高等専門学校
澤田 彰



■平戸藩主松浦公のタカ狩りの場所だった「よき落とし」

—殿さまも太公望をきめこんだ
絶好の釣り場—

ある日、殿さまがタカ狩りをしていて横から他のタカが来て、殿さまの頭の上を通って、大きな木の方へ飛んでいきました。殿さまはびっくりして木の方へ近づいていきました。すると木の上でヒナが鳴いているのが見えました。殿さまはそのヒナが見とうてたまらなくなり木を切ることにしました。そして家来からヨキ(斧)を受け取ると、なれぬ手で無理に切り下したとたん、ヨキはツルっと滑り落ちて大きな音を立てて落ちていきました。これから後、だれ彼と言うこともなくこの島を「よき落とし」と言うようになりました。

と呼んでいます。「よき落とし」は平戸藩主松浦公の殿さまのタカ狩りの場所でもありました。また、こんな話もあります。ある時、殿さまがタカ狩りをしていました。しかし、殿さまは、そのうち飽きられるようになり、そのうち釣場を探されているうちに、この島に行き着きました。海にのぞんだ岩のかっこうといい、潮の流れといい、まことに絶好の釣り場でありました。すっかり喜ばれた殿さまは、早速島があがって太公望を決め込もうとされたが、どっこい、その場所に大きな木があつて邪魔になりました。その木を切ろうと、家来にヨキ(斧)を持ってこさせました。そして殿さまは自らその木を切ろうとされたが、なれない手には無理で、ヨキをうち下したとたん、ヨキはすわりと殿さまの手を抜け、ドボンと大きな音を立てて海に落ちてしまいました。

それから誰言うともなく、こは「よき落とし」と呼ばれるようになったということです。

■南九十九島で一番呼び名が多い「ネズミ島」

—六つの呼び名がある—

この島は、一般的にはネズミ島と呼ばれているが、ネズミ島、ヤジマ、ウサギ島、元杭島、根摘島、元栗島、と南九十九島で一番多い六つの呼び名を持っています。

昔、ネズミの大群が北の方角からこの島に泳ぎ着き、漁師の網に沢山のネズミがかかったことから、この島を「ネズミ島」と呼ぶようになったということです。

今はウサギ一匹もいませんが、昔この島にはウサギが多く棲みついでいて、「ウサギ島」と呼ばれていたこともあったということです。

平戸藩松浦家の弓の矢竹は、この島から採取されていたという事です。

戦いに使用される矢の先端は強力でなければならぬので、竹の根元から摘み取られていました。このことから、この島を「根摘島」と呼ぶようになったという事です。また、大崎の人の中にはこの島を「ヤジマ」と呼ぶ人もいます。(金重島より一周り小さい島ですが、夏になるとキャンプやシーカヤック等で人気がある島です。)

事務的だてり



●間もなくアクセス4,000件! 夢大のホームページ

昨年4月に開設しました「させば夢大学のホームページ」、間もなくアクセスが4,000件に達しようとしています。ひよっとしたら、この夢のつづきが届く頃には4,000件を超えているかも知れません。多くの方々にご覧いただきありがとうございます。

「パソコンは全くしないので」とおっしゃらずに、お子さんやお孫さんに「させば夢大学」と検索して貰われたら如何でしょうか? ・理事長挨拶・講演会(次回案内、19期の予定等)・広報紙夢のつづき・折紙工房・九十九詩人関係など掲載しています。特に夢のつづきは、過去のものは勿論、毎号とも皆様に届く4〜5日前にはホームページに載せることとしています。どうぞ、ご覧ください。

●お尋ねテレホンも大活躍!

平成20年の暮れに開設した、問い合わせ専用回線

「お尋ねテレホン」も、最近

はよくご利用いただいています。着信履歴は夢のつづきが届く前に集中しています。きつと、念のため確認されているのでしよう。夢大学を楽しみになさっておられる皆様に改めて脱帽です。

24時間対応のお尋ねテレホン(0956-25-9556)へ電話をされると、以下の事項等を30秒程度で優しい女性の声で留守番電話がお応えするようにしています。(緊急時はその限りではありません。ご容赦を!)

- ① 次回講演会の開催日時、講師さんとテーマ
- ② 台風・豪雨・積雪等、緊急時の開催お知らせ

さて、お尋ねテレホンの電話番号は右記に記載の他、どこにあるでしょうか? (ご存じだと思えますが: 夢のつづき1面左上、学生証の裏面です)