



**させほ夢大学**

発行●公益社団法人 させほ夢大学  
編集委員会

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

開催ご案内 25-9556

# 夢のつづき

## させほ夢大学会報

No.292 <2020・8>

令和2年度  
第2回

2020年8月20日(木)

アルカスSASEBO 大ホール

1部 開場 14:00  
講演 15:00 (終了16:30)  
2部 開場 17:30  
講演 18:30 (終了20:00)

本日の講師は、韓国や北朝鮮に関連したニュース報道の多くにご出演されている辺真一さんです。

辺さんは、明治学院大学(英文科)卒業後、10年間の新聞記者を経て、日本で韓国国民の声を伝えたいという想いからジャーナリストの道を志されたそうです。

1982年、朝鮮半島問題専門誌「コリア・レポート」を創刊。長年にわたり韓国・北朝鮮関連情報を発信し、現在も編集長としてご活躍。テレビの出演は1986年から「情報デスク」などを皮切りに、「サンデーモーニング」や「ひるおび」など、これまで30年以上も朝鮮半島問題のスペシャリストとして評論家活動を続けています。コメンテーターとしてご出演される中で、声を荒らげ



ることなく、冷静沈着にコメントをわかりやすく語る様子がとても印象的です。

また、ブログやホームページでは書けない貴重なニュースをメールマガジン「辺真一のマル秘レポート」として、2014年1月から毎月2～3回発刊。さらにテレビ・ラジオの出演はもとより、各地で積極的に講演活動を行っています。

辺さんは、著書の中で日韓双方に深い縁をもつ立場から、両国の関係が少しでも建設的な方向へ変化することを願ってやまないとしています。今回は、これまでに培ってこられた経験と情報網から、様々な知られざる情報を交えながら、今後の日本の展望についてお話していただけることと思います。ご期待ください。

講師 ● ジャーナリスト、「コリア・レポート」編集長 **辺 真一氏**

テーマ ● **アジアの風を読む ～緊迫する朝鮮半島情勢と日本～**

講演会は1日2回開催です。詳しくは裏面のお知らせを必ずお読みください。



次回のご案内

■と き / 9月17日(木)

■講 師 / 慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科教授 **岸 博幸氏**

■テーマ / 混迷する政治と経済を斬る

●1962年東京都出身。86年一橋大学経済学部卒業後、通商産業省入省、コロンビア大学留学、KEDO及び内閣官房情報通信技術(IT)担当室へ出向、経済財政政策担当大臣補佐官及び郵政民営化担当大臣秘書官、総務大臣秘書官を歴任後、2006年経済産業省退官、のち現職。以後エイベックス取締役・文化審議会著作権分科会委員等を歴任。現在、テレビ「グッド!モーニング」「ビートたけしのTVタックル」等に出演。著書に「岸博幸の政策ウォッチ」「オリンピック恐慌」等あり。

辺 真一氏のプロフィール

●1947年東京都出身。明治学院大学英文科卒業後、新聞記者を経てフリーとなる。1980年北朝鮮を取材後、朝鮮半島問題専門誌「コリア・レポート」創刊、現在編集長。1998年よりラジオたんぱ「アジア・ニュース」パーソナリティを務める。沖縄大学客員教授・海上保安庁政策アドバイザー・外国人特派員協会会員を務めた。「在日の涙 間違いだらけの日韓関係」「韓国人と上手につきあう法」「金正恩の北朝鮮」と日本」等の著書あり。



# させぼ夢大学講演会

脳を知り、脳を鍛える 講師/川島 隆太氏

人生百年時代をどう生きるか?



川島隆太氏



## 人間らしく賢く知的成熟を目指す

北松浦郡佐々町 法本 安子

令和二年度、待ちに待った夢大学の開講、コロナ禍でのスタッフの皆様のご苦労のおかげです。

人生百年時代をどう生きるかという、超高齢化社会に突入しつつある日本で、認知症は人ごとではすまされない関心事である。

そんな時代に、今日の講師



■待ってました！やっと夢大学が始まり、心が弾みます。会場の花も綺麗で、気持ちや和みました。ボケないように努力はしていますが、脳を鍛えるなんて、ちょっと無理!!ですが、今日の講義は勉強になりました。

佐世保市春日町●有吉 成子

■人生百年時代。健康寿命を延ばすために、脳の回転速度を上げ、認知症にならないように生きていきたい。

佐世保市鹿子前町●谷川 寿雄

■脳の健康、スマート・エイジング、今日から脳のトレーニングをして、100年の人生を楽しみたいと思います。脳がいくつになっても発達するのは本当に驚きました。ありがとうございました。

佐世保市木風町●荻野美智子

■今の私達に求められる様々な事にもつながる脳の働きの重要性を学ぶことができました。大人だけでなく子供達の脳をどう守り、どう育てていくのか、も考えさせられました。素晴らしい第1回目の講演でした。

佐世保市三浦町●畠本 孝子

■今出来ること、今やるべきことが、はっきり解りました。声に出して早く読むこと。知恵は高齢になっても伸びるとのこと。脳トレをして判断力を早く、物事に工夫を凝らす生活を心掛けたいと思います。

佐世保市下本山町●石鞍 滯子

■脳に関する本を何冊か買って読みましたが、今日のように理解できたことはありません。素晴らしい講話でした。川島先生の本を早速読みたいです。

佐世保市花園町●麻上 洋子

■皆さん、大学講義並の難しいパネル説明にも、自分達の将来身に迫る内容にて、真剣そのものだった。特に活字早読み習慣は説得力があった。

東彼杵郡波佐見町●田添 穂澄

■スタッフの皆さんのこれ以上ないほどの心配りに感謝いたします。特に、最後の三密を避けての退場には感心しました。川島先生の脳の鍛え方を勉強しました。笑顔でスピード感をもって実行すれば100歳も夢ではない・・・と実感しました。スマート・エイジングで余生を楽しみたいと思います。

佐世保市大和町●宅島 富士彌

■昨年退職して、今回初めてさせぼ夢大学生になり、川島先生の講演で脳の事を学びました。今日早速、ドリル2冊買って、暇な時に学ぶつもりです。次回の講演も楽しみに、視野を広げたいと思います。

佐世保市栄町●曾我 菜穂子

■コロナ禍の時に時間がたっぷりある事を、今一度考えさせられる講演でした。今出来ること未来のために、やるぞ「脳トレ」明日からと言わず今日から。

佐世保市赤崎町●木村 典子

分らないことは調べながら、納得しないと先に進まなかったが、これからは早く、早く読む事を心掛けてみよう。少しでもいい成果を期待しながら...

## 目標は、スマート・エイジング

佐世保市重尾町 白井 寛

今年度第一回の「夢大学」は、理事長以下職員の皆様の総力を結集してのコロナ対策等、完全準備、運営で素晴らしいスタートが切れた事に敬意を表します。

「当たり前前の日常の有難さ」WITHコロナという市長の言葉も心に沁みました。

講演では「死生活」「お迎え現象」「スマート・エイジング」など、いきなり余り聞き慣れない言葉が飛び出して驚くと共に、教えられる事が多く、この後の短い人生の指標となりました。

最初の、四大要素として示された①脳を使う②体を動かす習慣など、これまでばらばらに理解、納得、実践していた事項が巧みに整理、解説されてよく判りました。早速、朝の新聞コラムの3回の速読、またドリル、計算問題、テレビゲームなども真面目に取り組むこととしました。

さらに、一つ自信を持てたのは「車の運転」です。高齢者の運転は危険だから早く免許

川島隆太氏の「脳を知り、脳を鍛える」は興味深いテーマである。これまでアンチエイジングと、いろいろ立ち向かってきましたが、先生は今からはスマート・エイジングという考え方、思想でと言われる。人が年をとることをネガティブに捉えず、人間らしく賢く知的成熟を目指すべきだと、年の功という言葉もあるではないか。その為の、学習療法(脳トレ)を紹介された。

計算が効果的である事を科学的に突き止め、脳科学者らしい認知症予防とケアのあり方を、実践記録をまじえながらの講話。人生の最後を何処で迎えたか。人それぞれだろうが、ほとんどの人は自分の家だと願うだろう。最期に看取ってくれる人にありがとうと感謝して、黄泉の旅立ちの日を迎えたいものだ。

今までの音読は、正確に、

# 脳を鍛えて、人生100年を楽しく生きる

## 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

返納を、という周辺、マスクミなどに脅かされ、私も来年は返納止むなしかと悩んでいました。然し現実の運転では、私は高齢を自覚し、注意深く、左右確認・声掛け、制限速度厳守、お先にどうぞの譲り合いの心など安全第一に運転しています。勿論、遠隔地への運転はしない。お話を聞いて、運転に自信をもてたのは収穫でした。これからは「スマート・エイジング」を指し、「より賢くなる」ための努力を続けたいものです。

のも「脳トレ」になるかと前頭葉を駆使している。今日の講演を聴き、残された人生を自分なりに「いい人生だった」と思えるように一日一日大事に生きていきたい。

### 大切な脳と心身の健康

佐世保市南風崎町 横山 春美

一日一日を大事に生きていきたい

佐世保市京師町 太郎浦 幸子

世界的にコロナの惨禍の中、待ちに待った講演であったが、ここに至るまでには2部に分けることにも講師との交渉、会場の整備等々、理事長様を始めスタッフ皆様のご苦勞の賜物だと感謝の念一杯で開演を待った。

昭和、平成、令和と生き延び、間もなく卒寿を迎える私にとって「人生最後の旅立ち」の話には引き込まれた。

「スマート・エイジング」にする為の4大要素として①脳を使う習慣②バランスの取れた食事③体を動かす④人と積極的に関わる習慣を挙げられたが、こうして講演を振り返りながらパソコンに向かう

さて、今回の講師は脳機能研究者の川島隆太氏。M紙の「脳トレ川柳」でお馴染みだ。冒頭に脳の健康を守ることを強調された。人生百年時代を生きるには、心身の健康が大切だと力説。私も常日頃から

首を長くして待ちに待った「夢大学」。新型コロナウイルスの感染拡大で、開講にあたってはかなり苦慮されたと思います。2回に分割開催するなどの対策を講じての開講に感謝します。

そのバランスをとった上で、人生どう生きるべきかを模索していくことが大切だと思っ

また、記憶の容量を増やすことが大切だ。そのためには健康、運動、食べる、睡眠などが重要とのこと。そして、何ごとも早くすること

が、左脳の体積も増える。脳を鍛えることが大切だと強調された。ポーツとしていたらNHKの「チョコちゃん」に叱られそうだ。

脳の活性化のためには、いろいろな事に興味を持ち、好奇心を旺盛に、何かを学びとるといふ生涯学習の心がけが大切ではないかと思う。脳トレのためには、クイズやパズルを解いたり、川柳を作ったりする事も有効ではないだろうか。一石二鳥でストレスの解消にもなる。

加齢は誰にでも平等に訪れるが、物事を前向きに捉えることで、脳と心身の健康を図りたい。今回は脳の機能や認知症予防などの、大変意義のある講話を聴くことができて良かったし、感謝します。



### 続けられる自信

佐世保市日守町 浦川 恵子

こんにちは、久しぶりに参加し、とても感動しました。友人が昼間の部となり仕事で出席できなかつたので、友

人の分までと先生のお話を必死でメモいたしました。後日友人にはその話をまとめて送りましたが、友人もとても感動してくれました。また自らもメモをまとめながら聞き逃していた事を思い出し、再度、学び直す事ができました。

今回のテーマの先生の講義はまさに私自身にスバリ当てはまる内容で、即実践しています。

日常的には食事・運動などは気を付けているつもりですが、脳の活性化まではなかなか自己流で思う様には出来ず、三日坊主になることもしばしばです。でも今回の先生のお話で「続けられる」自信が付き、現在進行形です。きつと頑張る自信もあります。もっと時間をかけて話を聞きたかつたと思います。ありがとうございました。

誰もが予測してなかつたと思われれるウィズコロナ。この大変な時にきて自分はどうするのか、そのヒントを仙台から来られた川島隆太氏から頂きました。

人生百年時代。安らかな死を自宅で迎えるためには、脳の訓練が大事。年を取ることに後ろ向きではなく、加齢に前向きな

### 当たり前の日常の有難さ

佐世保市京師町 牧 千尋

このように、「自他ともに見えない脳を使うと認知症から大きな変化に繋がる」と知った意義は大きく、人生百年を楽しく生きる四つの習慣を身に付けたい。

コロナとの共存が続く現代は、人生再出発の成否が試される大転換点であると思う。故に、今後も生涯学習の場である「させほ夢大学」と共に歩んで行けたらと願い、当たり前の日常の有難さを再認識する。

知っておきたい脳のお話し!

知っておきたい脳のお話し!



どきどき、わくわく興味津津!

川島隆太氏

## 大切なお知らせ

- 8月20日の講演会は、新型コロナ感染による3蜜を避けるために、**1日2回講演**にて実施します。ご理解とご協力をお願い致します。
- 1回目講演と2回目講演の振り分けは、**「入場ハガキ」**でお知らせします。
- 各講演の時刻表、健康チェック表を記載した**入場ハガキ**に、**必要事項**をご記入の上、**学生証と共に**ご持参ください。
- 第1回目講演は15時から、第2回目講演は18時30分から開始**しますが、新型コロナ感染防止のため、ホールの開場前に**健康チェック**を行います。
- ご入場の際はマスク着用をお願いします。
- ホールの客席は一席ずつ空けてお座りいただきます。ご協力をお願いいたします。(カラーテープを貼った席には座らないでください)
- 学生ご本人が欠席で**代理出席の場合も、必ず、学生証と入場ハガキ**をご持参ください。もし、両方ともない場合は、万が一、感染者が発生した場合、捕捉追跡ができませんので、入場をお断りすることになります。
- 学生証を失くされた場合は、学生申込時に登録された住所・氏名を確認できるものを添えて、専用窓口(ホール入り口右手側に準備します)にお申し出ください。

## ふるさと 地球科学紀行

- Vol.2 -

### 佐世保の地質 2

〔佐々川断層〕

長崎県地学会 松本 直弥

「第三紀層」とは第三紀という地質時代に堆積した堆積岩のことで、その年代はおおむね6600万年前から260万年前に当たります。18世紀のイタリアで地質時代を第一紀、第三紀と区分していたなごりです。その後、第一紀、第二紀という用語は使われなくなり、第三紀と、後に区分された第四紀の名称だけが今に残りました。そして、第三紀は新旧の二つに区分されています。

さて、佐世保周辺の第三紀層は下位から大きく杵島、相浦、佐世保、野島の四層群から構成されていて、それぞれがさらに幾つもの地層に区分されています。最も古い杵島層群は佐世保市南部(黒髪町付近以南)に分布し、概ね北へ行くほど新しい地層となり、北西端の佐世保市小佐々町・鹿町付近には野島層群が分布します。

しかし、多くの断層で地層のずれが生じています。中でも

最大の断層が佐々川衝上断層(写真1)で、佐々川下流に沿って北北東-南南西の方向に走り、断層を境に地層が大きくズレています。そのため、佐々川沿いや小佐々町沖合の島には古い杵島層群が顔を出しています。

衝上(しょうじょう)断層は低い角度の逆断層のことで、佐々川断層の最大落差は1200mに達し、断層を境として地層の配置が大きく変わっています。大きな断層は浸食のため地形に埋もれてしまうため、なかなか実際に観察できないものですが、この佐々川断層は吉井町直谷の林道で確認することが出来ます。1990年頃に行われた道路工事により地表に現れたもので「地質遺産」と言えます。

さて、堆積岩とは元々あった岩石が崩れたり浸食されてできた礫や砂・泥、あるいは火山灰などの粒子が、海や湖などの底または地表に堆積し、長い間に



写真1: 佐々川衝上断層 (中央斜めのくぼみ)



写真2: 相浦工業団地入口の第三紀層露頭

固まった岩のことで。粒子の大きさには定義があり、礫は粒径が2mm以上、砂は2/16mm、泥は1/16mmより小さいものでシルトと粘土に分けられています。礫が固まった岩は礫岩、砂は砂岩、泥は泥岩と呼ばれます。

昨年(2019)2月、相浦工業団地の入口付近で、工事に伴い第三紀層(相浦層群)の地層が大規模に出現しました。新聞に「九十九島の巨大な断層が出現」と紹介されたのですが、これは単に地層が現れただけで、断層ではありません。写真2で灰色の部分は泥岩、黄色は砂岩です。こんなに大きな露頭(地層や岩石が露出しているところ)は珍しく、地層の堆積状況がよく分かりました。ただ、残念ながら、工事の進捗により、のり面が植物によって保護されたため、今では観察することができません。期間限定の露頭でした。

**講演を聴かれた感想をお待ちしています!** 600字程度にまとめて、させば夢大学事務局まで、郵便・FAX・メール等でお送りください。締切日は原則として、講演日の1週間後の木曜日(必着)です。