



させぼ夢大学

発行 ● 公益社団法人 させぼ夢大学
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
https://www.yumedai.com/
E-mail:sasebo_yumedai@yahoo.co.jp

開催ご案内 25-9556

夢のつづき

させぼ夢大学会報

No.328 (2023・8)

令和5年度
第5回

2023年 **8月17日(木)**

アルカスSASEBO 大ホール

開場 17:30

夢のひろば 18:00

講演 18:30 (終了20:00)

今回は、順天堂大学医学部教授の
小林弘幸さんをお迎えします。

小林さんは、1960年埼玉県出身。順天堂大学大学院医学研究科博士課程を修了。ロンドン大学付属英国王立小児病院外科などの勤務を経て、順天堂大学医学部小児外科講師、准教授を歴任し、現職に至っています。

日本スポーツ協会公認スポーツドクターでもあり、自律神経研究の第一人者として、多くのトップアスリートのパフォーマンス向上指導にも研究成果が活用されています。

また、順天堂大学病院に、日本初の便秘外来を開設したことで知られており、「腸のスペシャリスト」と言われています。腸内環境を整える食品を紹介したり、ストレッチを考



案したりして、メディア出演や講演活動を通し、健康な心と体の作り方を提唱されています。

「腸活にいいこと超大全」「リセットの習慣」「医者が考案した『長生きみそ汁』」「自律神経を整える手帳」など多数の著書があり、どれも健康に関する興味深い内容ばかりです。

人間にとって理想的なのは、体内の交感神経と副交感神経が、ともに高いレベルで活動すること。かつ、自律神経のバランスを整えることが健康の秘訣であるとのこと。

「健康になる7つの習慣」という魅力的な演題から、すぐに役立つこと満載の講演会になりそうで、今からワクワクしています。

皆様、どうぞ、ご期待ください。

こばやし ひろゆき
講師 ● 順天堂大学教授 **小林 弘幸氏**

テーマ ● **健康になる7つの習慣**
— 健康は自律神経のバランスで決まる —



次回のご案内

- と き / 9月18日(月・祝) 14:30~16:00
- 講 師 / アパホテル㈱取締役社長 **元谷 芙美子氏**
- テーマ / 私が社長です。

●福井県出身。1971年、夫・外志雄氏と共に信金開発(現・アパ㈱)を創業。2006年、早稲田大学大学院公共経営研究科修士号を取得。2011年には同博士課程を修了。1994年、アパホテル(株)社長に就任後は、自ら広告塔となり、会員制やインターネット予約システムをいち早く導入し、全国規模のホテルチェーンへと成長させた。「私が社長です。」のセリフでおなじみの元谷氏は、バラエティー番組でも引っ張りだこである。

8月の講演会は第3木曜日です。

小林 弘幸 氏のプロフィール

●埼玉県出身。順天堂大学医学部卒。ロンドン大学付属英国王立小児病院、トリニティ大学付属医学研究センターなどを経て、現在、順天堂大学医学部教授、日本スポーツ協会公認スポーツドクター。各種研究の中で自律神経バランスの重要性に着目し、日本初の便秘外来を開設した腸のスペシャリスト。自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手、アーティスト、文化人等へのコンディショニング向上指導に関わっている。





中林美恵子 氏

佐世保大学講演会

激変する国際情勢と日本の課題

講師 / 中林 美恵子 氏



日本の魅力を世界に発信!!

佐世保市瀬戸越2丁目 鷲見 邦子

全国的に日々最高気温が更新される中、今回の「夢のひろば」は、自ら「昭和のバスガイド」と名乗っておられる山口美都子さんの案内で、熊本復興の旅への出発です。

震災から7年、熊本城・新阿蘇大橋等の復興の様子を映像で見せていただき、同じ九州人として誇らしく思うとともに、「がまだせ!! 肥後もっこす!!」と、思わず心の中で叫んでいました。



■中林さんの第一印象は、誠実で礼儀正しい方。まずは、佐世保との縁について話された。そして、日米韓中やウクライナ問題など、現代の国際情勢を分析し、わかりやすく解説された。日本は素晴らしい国だと持論を展開。私もそう思う。

アメリカと不仲の国に対しても、我が国は良好な関係を保っているケースが多い。それを活かして、係争中の国同士の仲裁などに活躍する日本であってほしい。今は、1日も早くウクライナに平和が戻ってほしい。

佐世保市南風崎町●横山 春美

■「天は二物を与えず」と、昔から聞く言葉ですが、中林さんのお姿の美しいこと、そして顔も。登壇された姿に、アッと息を呑むほど圧倒されました。それから1時間半、流れ出る美しい声と言葉。テレビではわかりにくい言葉も、しっかり頭に入り、うなずいていました。そして、頭の切れる聡明さうっとり…。

時の流れが早かった一夜でした。一物も与えられなかった私にがっかりしながらの暑い夜でした。

佐世保市瀬戸越2丁目●吉富 笑子

■楽しいバスの旅を味わうことができ、ありがとうございました。

また、中林さんのお話をうかがい、日本を取り巻く状況が、地理的にも厳しいことをひしひしと感じました。のんびりと対岸の火事みたいに見てはいけないと痛感し、もっと新聞などにも目を向けたいと思います。早く平和な世界になることを願うばかりです。

佐世保市大宮町●田中 美禰

■アメリカで勤務経験のある中林さんの講演は、とても興味深い内容で、自分の視野が少し広がったような気がします。

佐世保市下本山町●山口 八重子

■山口美都子さんの「夢のひろば」で、地震復興後の熊本に行きたくありません。

中林美恵子さんには、激変する国際情勢をわかりやすくご教示いただき、ありがとうございます。

佐世保市大和町●宅島 富士彌

■グローバルサウスの問題やアメリカの変化。日本の役割がどういったものなのか。中林さんの話の中で、中国のWTO(世界貿易機関)加盟で中国が発展し、立場が10年間で変化したアメリカ。日本と台湾の位置関係を表す地図が本当に近いと感じ、やはり激変していく世界を意識せざるを得ないと思いました。

統合抑止や各国との安保協定。アメリカの対中政策も含めて、国際情勢を見極め、勉強していこうと思います。

佐世保市小島町●高増 香里

■今日は、久しぶりの旅行、「発車オーライ!バスの旅」。本当に短時間でしたが、楽しかったです。遠出をたくなりました。

「激変する国際情勢と日本の課題」については、本当に毎日毎日緊張状態が続く国々の問題が、メディアで繰り返されています。日本が一番安全だと思っていたけれど、それも危うくなってきています。どう向き合っていくのか、力を蓄えないといけませんかね?

佐世保市赤崎町●木村 典子

■中林氏の故郷、熊谷市の「とおりゃんせ」で有名な神社参拝。あの町から高名な方が…と。令和5年のコロナ禍後の世界がどう進化していくのか、講話を楽しみに出席しました。76歳の現在、人生100年時代の参考になりました。

佐世保市白岳町●恒石 富子

さて、今回の講師中林美恵子さんは、テレビでもよく拝見しており、アメリカの中核で活躍されていたキャリアが物語っていると感ずる方でした。

国際情勢の推移を洞察する確かな論評は、群を抜いていると日頃から尊敬しています。そして、何よりも「才色兼備」という言葉にびつたり当てはまるオーラが、醸し出されていたのが印象的でした。

今回のテーマである「激変する国際情勢と日本の課題」については、世界最強と言われた、かつてのアメリカの変化、そして中国・北朝鮮の不気味な脅威、ロシアのウクライナ侵攻等々、決して無関心ではいられません。

混沌とした中にも、アフターコロナに伴い、観光立国である我が国の観光客は、今年上半年で1千万人を超えたとの発表がありました。「最強パスポート」の順位は、長年のトップから3位に陥落しました。とはいえ、日本古来の文化と伝統、美しい自然、そして何より「ホスピタリティ」の精神等、日本の魅力と心の

穏やかさを世界に発信していくことが、これからの日本の課題だと思います。

中林さんの講演は、「国際社会での日本」のあり方を、今一度考える機会を与えてくださったような気がします。ありがとうございました。

懸念される「台湾有事」

佐世保市ウステンボス町 松井 昭夫

今回の講演は、現在世界で起こっている国際情勢を数点示され、その一つ一つを解説

夢のひろば

◆日時／8月17日(木) 午後6時～6時20分

◆演目／太極拳

◆出演／太極拳 かんわ会

◆出演者紹介

かんわ会は結成25年。佐世保市・佐々町などで活動する300名程の太極拳愛好者の会です。昨年は、これまでの会員の積極的な活動が認められ、国から「生涯スポーツ優良団体文部科学大臣賞」を受賞しました。

これからも常に目標を掲げ、健康と技術向上、そして太極拳の普及活動に力を入れていきたいと思っております。今回は、15年以上の経験者や大会出場者が出演します。

◆演目解説

- 日本での普及用として作られた「太極扇二十二式」
- バランス力が要求される「太極剣四十二式」
- 中国武当山にて習得した「武当太極拳十三勢」
- 昨年、九州大会で披露した「総合太極拳の集体」

和やかな笑顔で、 激変する国際情勢を説く！

する形で進められた。中林氏は、米国議会の中核で10年間勤務された経験を活かし、図表や米国の世論調査のデータをもとに、タイムリーな情報を交えてお話しくださった。

その中で、私が一番気になるのは、「日本と台湾」の項目であった。防衛省が南西諸島の防衛体制強化に取り組んでいることは新聞やニュースで知っている。しかし、示された台湾と日本の間の「第一列島線」を見て、驚愕した。馬毛島から奄美大島、沖縄本島、宮古島、石垣島、与那国島と、正に一直線上に自衛隊の駐屯地を新設し、ミサイル部隊を配備する形になっているのではないかと。米中対立の最前線となり、台湾有事に

なれば取り返しつかないこととなる。中国の軍事増強に合わせて、政府が防衛力の「南西シフト」を進める一方で、国民保護の取組はあまり見えてこない。

中林氏は「台湾有事のケース」も示され、米国だけでは中国抑止は不可能であることも説明された。米国は同盟・パートナー国に軍事力強化を求め、米国の軍事力と統合して抑止力を高めるのが狙いだった。岸田政権は、「統合抑止戦略」に基づくバイデン政権の要求を、ほぼ全面的に受け入れたのだ。

力に期待を込めた中林氏の力強い言葉に、日本の活路が見える気がした。

国際秩序を脅かす国はどこ？

北松浦郡佐々町 法本 安之子

させば夢大学の楽しみは、もちろん講師のお話です。でも、私にとって、理事長さんのお話や「夢のひろば」も楽しみの一つです。さらに、お隣の人の二言三言の会話も、名前も知らない方ですが、同じ夢大学に通う者として通じるものがあります。

そして、感想文を書いて、私の夢大学終了です。原稿に向かい、頭の中を整理しながら、ペンを進めます。

講演を聴かれた感想をお待ちしています！

※締め切りは8月23日(水) (必着)
※宛先は、させば夢大学事務局まで

今回の講師は、テレビ情報番組のコメンテーターとしてもお馴染みの中林美恵子氏。高身長でスラリとしたお姿、和やかな笑顔でのご登壇は、テレビと変わらぬ素敵でした。

屈強だった米国が、この10年間でガラガラと崩れ、統合抑止という名のもと、同盟国などと一丸となり、国際秩序を脅かす国に対して抑止力を働かせている世界情勢。米国単独では対峙が難しい中国との問題にも取り組もうというものです。ということは、日本の防衛力も問われます。台湾をめぐる米中対立も、日本との物理的近さなどを示し、身近な問題として引き寄せ、米国政治の現状と展望を説かれました。2024年の大統領選を前にした、米国内の世論調査に基づいた世界情勢の解説や、即時性の高い詳細なお話を伺い、難しいテーマと

思っていた課題が、ちょっと理解できた今日の夢大学でした。

日本が出来ることは？

佐世保市大和町 新北 博美

爽やかな薄グリーンのジャケットで颯爽と登場された中林さん。まさに今、激変する国際情勢の専門家で、こちらの背筋もピンと伸び、お話に引き込まれました。

ロシアが始めた戦争は終わりが見えず、それによって食料事情も悪化し、すべての物の値段が上がっています。戦争によって引き起こされることに、良いことは何も無いと思います。

どうして止められないのか？
ロシアはどうして止めないのか？
じれつたい思いが続いています。

AIやチャットGPT等が広がってきて、この先の世界や国際情勢はますます激変するのは必須と思われれます。国家間のバランスがもつと変化し、一体どうい世界になっていくのか不安だらけです。米国の核の傘の下から出て、「統合抑止」の歩調を合わせ、争いを抑止していく時代になってきたとのこと。

日本が出来ることは？
何事にも動じない穏やかな国民性で、太平洋側の方向のみを向くのではなく、近くのアジアの国々との結びつきを強くして、今後盛んになるであろう観光業で日本の価値を示していくことか。
自分の生活に照らし合わせると、日々を堅実に生きて行くこう、そう思いました。



7月夢のひろば 山口美都子「発車オーライ！ バスの旅」

九十九島

ふもやま話

5

カブトガニ

柴田 昭隆

るまで約十六回脱皮する。脱皮のたびに殻が約一・三倍大きくなり、約十五年で成体になる。

オスとなるか、メスとなるかは、最後の脱皮をしたときにやっと決まる。それから十年ぐらい生きるの推定寿命は二十五年ほどである。

泥の中は歩いて移動するが、水中では水面近くを背泳ぎで進む。お椀のような甲羅(こうら)が船のかわりになり浮力を受けやすく安定した泳ぎができる。鰓脚(えらあし)をおおひき、スクリユーのように水流を起こして進む。

一夫一婦制で、メスの上にオスが乗った体勢を長期間維持する。夏の大潮時に、つがいや汽水域(きすい)へ上り砂地で産卵する。孵化した幼生は干潟に移動し、成体に近づくにつれて沖へと移動していく。

活動するのは、水温が十八度以上になる六月中旬から九月末頃迄で、海水温が低下すると沖合の深いところへ潜り、一年のうち八カ月間は餌を食べずに冬眠する。

スローライフを楽しむひとに不思議な動物が九十九島湾に生息している。しかし、自然界で観察

するのは難しいので水族館で見てもらいたい。

豊かな森と清らかな川、波の静かな浅い海に広大な干潟と砂浜があることがカブトガニの生息条件である。カブトガニの祖先は、古生代・カンブリア紀の三葉虫が祖先とされている。

恐竜が絶滅した地球規模の危機にも適応して、しかも、あまり生物的進化を遂げることなく二億年を生き延びてきた生物が、人間の人工物などによる環境悪化により消え去ろうとしている。

希少生物のカブトガニが九十九島湾に生息することは、この湾の自然が豊かであることの象徴である。カブトガニが九十九島湾に生きていることに誇りを持ち、生きて行ける環境を保ち続けなければならない。



カブトガニのつがい

事務局だより

★中林美恵子さん、ありがとうございました。

「『夢のつづき』の表紙の写真よりお綺麗でした。」と、中林美恵子さんの第一印象を話す理事長。私も、「背が高く、スラリとした方なので、アメリカ人の中にも遜色なかっただろう。」と思いました。

また、「長崎空港への出迎えは不要です。」と、気遣いをされる方もありました。

中林さんのスライド資料を一枚一枚見ていると、写真やグラフ・表・地図などを取り入れ、本当に丁寧にわかりやすく作っていただいていると感じました。

台湾有事のケースについて、米中対立の激化、今後のウクライナ支援、来年のアメリカ大統領選挙についてなど、激変する国際情勢が、手に取るようにわかりました。

テレビでは、解説者やコメンテーターとして活躍の様子を頻りに拝見しますが、今後はさらに親近感をもって応援することができると思います。東京に戻り、すぐに新潟の会議へ行くとおっしゃっていた中林さん。お忙しい中、佐世保までお越しいただき、誠にありがとうございました。

★20分間で、熊本旅行を満喫しました!

「夢のひろば」は、元市営バスガイドの山口美都子さん。多くのスライド写真を使って、楽しい旅案内をしていただきました。

シナリオをスライドごとに作成。それを暗記し、20分内に収めようと、何回も練習したそうです。やはり、長年培ったバスガイドとしてのプロ意識の強さを感じました。

おかげで、復興後の熊本に行ってみたくまりました。楽しかったです。本当にありがとうございました。

★「薬を飲むので、会場で水を飲んでいいですか?」

私たちスタッフは、時々こういう質問を受けます。OKと言いたいのですが、アルカサSASEBOのきまりに従い、会場(ホール)での飲食は禁止です。飲食が必要な場合は、各階のロビー(ホワイエ)でされるよう、願います。

★館内の空調に対する備え

アルカサSASEBOの大ホール空調は、部分的な調整ができません。6月の講演会から冷房を入れていますが、座席の位置によっては、かなりの温度差があります。十分な準備をされた上で、ご出席ください。