



' 01 SEP.56

川口新郷工業団地協同組合  
**SHINKOUNEWS**

華巖の滝と紅葉



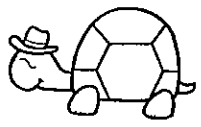
撮影  
石田創三郎氏

# 身心の健康

伝え聞いたところによると平均寿命

本来人間は一二〇歳迄は生きられるように出来ているが、近代化とともにストレス、飲酒、喫煙など健康を害することで寿命が短くなって、現在は八〇歳位になっている。

その昔は50歳位が平均寿命だったが、食べ物が良くなった、医療が良くなった、自身が健康に気をつける様になった等により三〇歳位延び、文明度の高きいわゆる「豊かさ」に比例して寿命が延びている。



## 健康維持

活性酸素は体内に入ってくるバイキンを殺す重要な働きをするが、必要以上に発生すると人体の基本的な部分を攻撃して老化が起こるといふ説があるので、なるべく活性酸素が発生しない様心掛けると良い。深呼吸をするだけで二%の活性酸素が出来ると言われている。

る位なので、三〇代、四〇代位の若いうちは良いがそれ以上は激しい運動はなるべく避けて、息の弾まないような穏やかな運動を心掛けると良い。ジョギングやエアロビクスの様な激しい運動は活性酸素を発生させている様なものなので感心しないが、散歩は理想的な運動である。

## カロリー制限

一番悪いのは毎日のようにステーキばかりを食べるといふ様なことは、活性酸素を食べているようなもの。それを消化する為に酸素が猛烈に消費されるので活性酸素が発生する事になる。緑の野菜を沢山食べる事は活性酸素を抑制する事になるので効果的である。また加齢とともに運動量が低下して来るので、その意味でもカロリーは抑えたほうが良い。

## 運動

歩くのが一番よい。一日一万歩歩いてもらって四〇〇キロカロロリーしか消費しないが、活性酸素が発生しないので一万歩と言わず少しでも歩くのが良い。

歩くとも内臓を抑えている筋肉全部を動かすので、内臓にとっても脳にとっても振動によって刺激になり老化の予防にも役立つ。

われわれの筋肉は腰から下に三分の二が着いているので歩く事がいかに大事であるか。病院に一日も入院して寝たきりしていると三十%の筋肉が退化してしまうので、直ぐには歩くのが困難なのはこのためである。

使わない筋肉は知らず知らずの内にどんどん衰えて仕舞う。

## 老化

誰でも老化はするが個人差があり、一様ではない。五〇歳位から老化のけじめがはっきりしてくる。五〇歳から八〇歳位までの間は気持ちの持ち様と、鍛錬のしかたで全然変わらずに保てる。もう六〇歳ではなく、未だ六〇歳という心構えで、服装なども若い形をするだけで気持ちに張りが出て若さを維持する事が出来る。

「人の名前が思い出せない」「メガネや書類等いま置いた

ものが思い出せない」等はボケではない。老化で思い出すスピードが遅くなっただけ。

## 痴呆

痴呆といわれる病気は六十五歳で一五%位、五年毎に倍倍になる。七十歳で三%、七五歳で六%、八〇歳で十二%。今食べたばかりなのに「食事していない」、今自分が「何処に居るのかな」と言いだすと痴呆の第一歩。

もっと進んでくると勝手に出歩いたり、自分の奥さんに「貴方は随分親切な方ですね、どちらの方ですか」と聞くようになるとかなり末期的。

脳はうんと刺激する事が大事で、多勢の中の議論、碁、将棋、パソコン、マージャン等大いにやる事。

## 記憶

物事なんでも好きになる。「他人に話す」他人に自分の知っていることを話すと言う事は、間違った事を言う訳にはいかなないので、調べたり覚えたりするから記憶力が強くなる。脳の刺激にもなる。暫くやらなかった「ダンス」「ス

キー」「自転車乗り」等体で覚えた事は後々まで忘れないで出来るのは好きになった事だからである。車の事、音楽の事、旅行の事、写真の事等何でも好きになり、他人に話す事により脳も活性化される。

## 結論

- ※生きようとする気持ちを持つ。
  - ※生き甲斐、使命感を一生持ち続ける。
  - ※栄養のバランスに心掛ける。
  - ※ストレスを発散させる。
  - ※休養を充分とる。
  - ※適度な運動をする。
  - ※週に一度位は自分のやりたい事、趣味等に一日没頭する。
  - ※酒とタバコは適度が良い。
- 希望  
ただ生き長らえて居るだけでは何の意味もない。  
健康で楽しい有意義な人生を送るよう常に心掛ける事が大切である。

## ☆青年研究会活動報告

会長 荻山孝夫

当青年研究会の活動も会員全員の一致団結の中、組合を始めとする諸関係団体の皆様にささえられ、おかげさまで十四年目を迎えることができました。

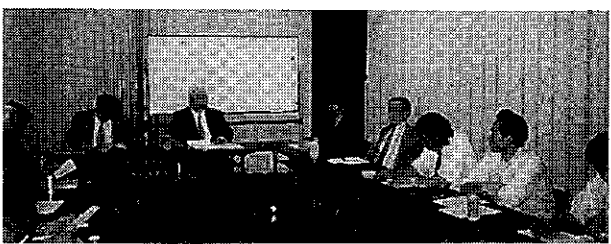
昨年度は、組合三十周年記念事業に併せて組合ホームページを作成すると共に、IT化への対応を推進するため「組合情報化促進支援事業」の九ヶ月間に渡る調査研究の実施、組合のIT化への提言を行うなど有意義な活動をいたしました。

更には前組合参与の大熊晋一氏をお招きして「組合活動の今後と情報化社会」をテーマに「スキップシティ」が果たす役割と、川口市や地域・組合への関係の講演をいただき、会員への啓蒙活動に努めました。



本年度に入りましては、六月に親組合の理事長森敬介氏をお招きして、厳肅な中、第十四回通常総会を開催しております。

六月十二日には、川口市に在住されている著名な発明家中村豊氏をパネリストとして、他団体を交えたディスカッションを行いました。異業種の集まりである当工業団地での特色を生かした異業種交流の促進と新規事業開発への提言を得て、中村氏のご協力を得ながら、今年度にとどまらず、継続して調査研究を行い、製品化或いは新事業への発展を目指して活動を進めて行きたいと考えております。



今回は会員及びご家族三十人の参加を得て、千葉県富津海岸にて「貫立遊び」を行いました。当日は台風



十一号の影響により、魚を囲い込んでいた一部破損してしまい、思ったより魚が少なかった状態ではありましたが、約一時間半、簀の中を魚を追いかけて、また、周辺の砂浜で貝拾いに興ずる楽しいひと時を家族と過ごさることができました。

最後になりますが、明日の新郷工業団地発展を担う、若手経営者ならびに後継者の皆様方の当会への参加を募っております。宜しくお願い致します。



(A・I)

☆今後の組合行事

一〇月二日(火)

一般健康診断

新工会館内で実施します。

一〇月四日(木)

第二回合同ブロック会議

議題「防犯・交通安全」

講師「武南警察署長」

一〇月一四日(日)

第七回新郷工業団地ゴルフ

コンペ、ヴェルデ佐野カン

トリイ倶楽部で開催

一〇月中旬

緩衝緑地帯合同清掃

ご協力のほど、宜しくお願いいたします。

十一月一〇日(土)

坂東三三カ寺札所めぐり

・午前八時 新工会館前出発

・行き先

十七番札所出流山満願寺

十八番札所日光山中禅寺他

十二月九日(日)、一〇日(月)

視察・親睦旅行先 熱海

冬の火花をお楽しみ下さい。

一月下旬 新春祝賀会

二月 第三回合同ブロック会議

☆団地内環境保全の

お願い

不法投棄

団地外周の緩衝緑地帯を見て回ると、雑草だけでなく、空缶や生ゴミ、粗大ゴミや産業廃棄物など多種多様なゴミが大量に捨てられています。

この緩衝緑地帯は当工業団地にとりまして大変貴重なものとなっております。工業団地に働く方々の中にゴミを投棄する人は居ないと思えますが、ゴミを捨てないことはもちろん捨てている人を見かけたら注意をするなど周知徹底して、「クリーン」な工業団地を維持していきましょう。

交通安全

最近、一時期減少していた団地内の違法駐車がまた目立ってきています。団地内の道路特にメイン道路は組合員の皆様だけでなく路線バスや外部の車も通行する公道であります。

交差点や各企業の出入り口及び施設付近などへの駐車は、事故の原因となりますので、厳禁です。皆様で注意しあって走りやすく安全な道路にしましょう。

「路上駐車あなたも

事故の共犯者」

防犯・防火

例年、年末に向けて事件・事故が多発の傾向にあります。各社とも、盗難・火災防止に万全を期してください。

- ・施錠の完全実施
- ・現金・貴重品の管理徹底
- ・火元の確認と見回り

☆ボーリング大会成績の発表

平成十三年八月二日、新郷グラウンドボールにおいて、十七チームで二ゲームの熱戦を繰り広げました。

団体賞(敬称略)

優勝 ミノル機械製作所

準優勝 ランテック

三位 川口鍛工所

七位 粉末機械工業

ブービー イズミ化成

メーカー 石川金属機工

個人賞(敬称略)

ハイゲーム賞 高草木良子

当日賞 二位 大西壯三郎

当月賞 八位 越野昭夫

順位賞の皆様

丸山卓二、イルハム、森亮児

市川利平、星野一也、松崎誠

団体優勝



団体準優勝



☆停電のお知らせ

変電設備の定期点検並びに保守管理のため、団地内停電とさせていただきます。

組合員の皆様には、ご迷惑をおかけしますがご理解・ご協力をお願いいたします。

また、七月、八月に最大電力オーバーが発生しております。つきましては、組合員のみなさまにおかれましては省エネを心掛けていただきますようお願いいたします。

◎停電日

平成十三年十一月四日(日)  
(午前八時〜午後六時)

☆事業委員会より

当委員会からお願いにつきまして、早速のメイン道路清掃をしていただき有難うございました。今後とも宜しくお願いいたします。