

2015 年

4月用

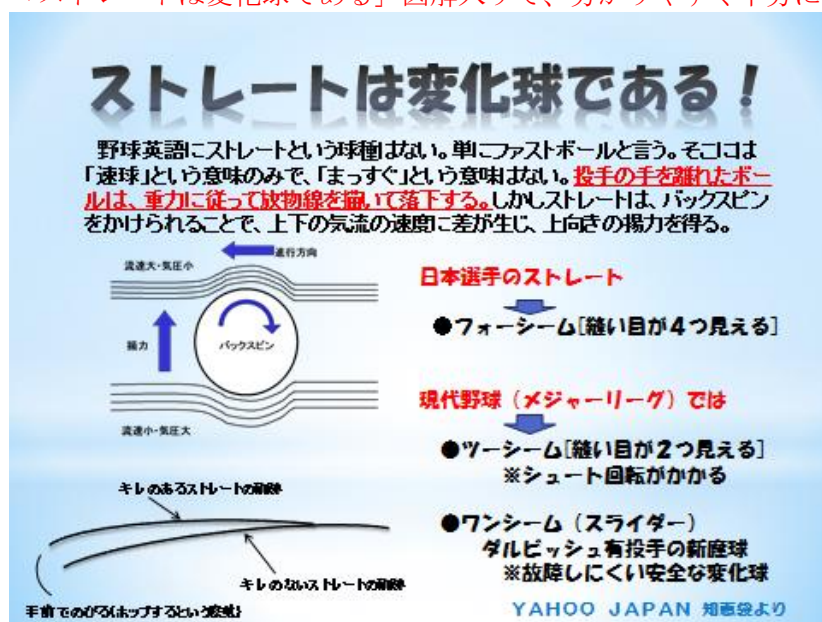
今年のプロ野球の開幕戦はセ・パ両リーグとも3月27日（金）の5年連続同日開幕でした。

さて、皆さんはご存知でしたか、アメリカの野球英語にストレートという球種はないということ。私は初めて知りました。日本で呼んでいるストレートは、ファストボールと言うそうです。つまり、「速球」という意味で、「まっすぐ」という意味はないそうです。投手の手を離れたボールは、重力に従って放物線を描いて落下する。しかし、ストレートはバックスピンをかけられることで、上下の気流の速度に差が生じ、上向きの揚力を得てボールが放物線を描きにくくなるとのこと。ということは、「ストレートも変化球のひとつ」だったというわけです。知れば知るほど野球の世界は深いものですね。

実は、以前、科学雑誌『Newton』の編集室で仕事をしていたことがあるのですが、今、書店に並んでいる『Newton』5月号が「野球の科学」という特集を組んでいます。是非とも手にとってお読みください

<http://www.green.dti.ne.jp/microkosmos/baseball/straight.html>

「ストレートは変化球である」図解入りで、分かりやすく十分に納得です。



**

*

5月用

この時期、まだまだ花粉症に悩まされていますが、実はアレルギー症状を引き起こす花粉は1年中飛散しているそうです。そこで耳寄りな話ですが、韓国では日本に比べて花粉症になる方が非常に少ないとのこと。実は野菜の多い韓国料理を食べると体質が改善されて、花粉症になりにくくなるとのこと。韓国料理の中でも特に効果があると言われているのが皆さんご存知の「キムチ」のようです。乳酸菌によって食物繊維をまるごと吸収できるので効果が上がるということらしいです。また、焼肉をサンチュや最近ではエゴマ油で有名になったエゴマ（シソ科の植物）の葉などに包んで食べると野菜の摂取量が増えて、バランスの良い食生活が功を奏するようです。今年は昨年に比べて花粉の飛散も多いようです。防御だけではなく、体質改善を心掛けると良いようです。

<http://www.takaosan.info/kafuntameshi/kimuchi.html>

「ためしてみよう花粉症対策」より

6月用

9年程前のことです。宮前区の中学校にいた頃、川崎市高津区で生まれ育った郷土史家である上田恒

三（うえだつねぞう）さんから『郷土史資料覚書』という貴重な資料集をいただいたことがあります。ちょうどお孫さんが中学生として在籍していた関係で、祖父の書いたものですよと届けてくれたのです。実は、その3年ほど前に亡くなった私の父も郷土史の研究や古文書の研究をしていたので自分の父と重ねて、その著書を拝読させていただきました。早速、いつかお会いできるのを楽しみにして、お礼の手紙を書きました。その後、残念ながら平成21年に亡くなられてしまいました。上田さんは、平成13年度には川崎市文化賞を受賞されています。上田さんが永年にわたって収集した古文書700点あまりが大山街道ふるさと館に寄贈されています。6月27日（土）～7月26日（日）まで「ある郷土史家がみたふるさと高津～上田恒三氏 寄贈史料から～」企画展示を行っています。ふるさと館は溝ノ口駅から歩いて7分のところにあります。今年の4月に一部リニューアルされた大山街道ふるさと館も素敵ですよ。（N.K）

<http://furusatokan.web5.jp>

ふるさと館のホームページへ

7月用

少し前に、イタリア・ルネサンスの巨匠、レオナルド・ダ・ヴィンチの名画『糸巻きの聖母』が来年1月に日本でアジア初公開になるという記事が載っていました。ところで、ダ・ヴィンチの作品に『岩窟の聖母（がんくつのせいぼ）』という有名な作品があります。実は、この作品は二つあります。一点はパリのルーブル美術館に、もう一点はロンドンのナショナル・ギャラリーにあります。ほとんど同じ構図と図柄です。この二つの『岩窟の聖母』を巡って様々な説があります。ルーブルにある作品がダ・ヴィンチの描いたもので、ナショナル・ギャラリーの作品は弟子に描かせたものであるなど。謎の多いこの作品は、作品の中にイエス・キリストと洗礼者ヨハネが幼子として描かれています。

良く見るとロンドンのナショナル・ギャラリーにある作品は、後に加筆（？）されたのでしょうか、左側の幼子がヨハネであることを証明する葦の十字架と羊の衣が描かれています。ルーブルにある作品は左がキリスト、右がヨハネであるという説が有力ですが・・・映画にもなった推理小説『ダ・ヴィンチ・コード』が、この作品をヒントにしていることをご存知の方も多いと思います。フィクションの小説が大論争を巻き起こしたのは、まだ記憶に新しいところです。この時期、美術館へ足を向けるのも良いですね。（N.K）

<http://www.geocities.jp/sonosono159/new-gan1.htm> （外部サイト）

「岩窟の聖母 レオナルド・ダビンチ」より

市民ミュージアム【木村伊兵衛写真賞40周年記念展】

第1回から第40回までの受賞作品と木村伊兵衛の作品が展示されます

7月18日～9月23日

<http://www.kawasaki-museum.jp/exhibition/kimuraihei40/>

*

【参 考】



ルーヴル美術館所蔵「岩窟の聖母」 1483-86 油彩・板
彩・板



ナショナル・ギャラリー所蔵「岩窟の聖母」 1495-1508 油
彩・板



201506 毎日新聞朝刊より

8月用

突然ワインの話ですが、皆さんは「グルジアのワイン」を飲んだことがありますか。最近では「カスピ海ヨーグルト」でも話題になっているコーカサス地方のグルジアのワインです。実はかわさき市民アカデミーの前学長であった和田あき子さんが2年前に川崎市文化賞を受章された時の「祝う会」で初めて飲ませていただきました。和田先生のご主人である和田春樹さん(東京大学名誉教授)がグルジアのワインを持参してくれたのです。私もグラスに2杯ほど頂いたのですが、何という美味しさでしょうか。私の趣向にピッタリというか、フルーティーで深みのある味わいは、今まで飲んだワインとは一線を画すものでした。赤ワインには珍しいと言われる遅摘みの葡萄を使ったこのワインはご存知の方も多いと思いますが、ヤルタ会談でスターリンがチャーチルに勧めたワインということで有名です。葡萄の発祥の地、グルジアは長寿国でも有名です。また、「クレオパトラはこの芳醇なグルジアワインをこよなく愛し、人前では強権を誇ったクレオパトラが、時に一人グルジアワインを傾け涙したと伝えられ、人々はグルジアワインを『クレオパトラの涙』と呼ぶようになりました。」と言い伝えられているように、タイムマシンに乗って過去に遡っているような気分に入れます。我が家の冷蔵庫にはその後、和田さんご夫婦から頂いた貴重なグルジアワインが一本、宝のように納められています。現在、グルジアはジョージアと呼ばれています。

グルジアは黒海に面し“ぶどうの発祥の地”といわれるコーカサス地方にある国である。ここでは5千年以上も昔からワイン造りが行われている。



和田あき子さん
(かわさき市民アカデミー学長)

和田春樹さん
(東京大学名誉教授)

これが
グルジア
のワイン

http://www.nakagaki.co.jp/1_1.html

「コーカサスのケフィア」

<http://longevitysecret.info/longevity/caspian.html>

「カスピ海ヨーグルトの発祥地、長寿のコーカサス地方」

http://www.budouya.jp/products/list.php?category_id=12&gclid=CMCK376ulcMCFdd6vQod0noAJg
グルジアワインの購入方法はいろいろありますが・・・

9月用

家に恐竜が飛び出してくる「しかけ絵本」があります。たまに開いては楽しんでいるのですが、その恐竜を見ながら、突然ある疑問が浮かびました。なぜ恐竜は絶滅したのかと考えたのです。それが頭から離れずに、なかなか眠れません。そこで布団の中である仮説を立てました。それは、「もしかしたら、2億年以上前、多くの隕石が地球に衝突したため、地球の重力が大きく変わり、それが原因で大型動物は滅びていったのかも知れない」という仮説です。翌日、インターネットで調べてみました。すると、さまざまな説がたくさん出てきました。同じようなことを考える人もいるものだと感心しながら、検索していると、どうやらその仮説は間違っているような雰囲気になってきました。さあ、たまにはこんな謎を自分で作って調べてみるのも楽しいかも知れません。眠れなくなっても知りませんが・・・

<https://www.youtube.com/watch?v=XxdWplu8qoc> 映画「ジュラシック・ワールド」最新予告編

<http://matome.naver.jp/odai/2133313901498299701> 「原因は隕石衝突ではなかった!?なぜ恐竜は絶滅したのか？」

9月用おまけ

休みの日に本棚の整理をしていたら、30年近く前に書いた文章がでてきました。『変わらないもの』というタイトルの短い文章でした。「先日、観た映画のなかで、ある遺伝子の研究者が冗談まじりに言っていた。これは、少々デフォルメされた話であるが、現代の遺伝子工学では一昔前までは想像もつかなかった遺伝子の解明が始まっている。幸い(?)私の専門は美術なので人間の未来について科学的に推察することはできない。しかし、これだけ世の中が目まぐるしく変化してくると、ひとつづら変わらないものがあるのもいいような気がする。さてあなたにとって変わらないものは何ですか・・・。」これから卒業していく子どもたちに向けた言葉なのであるが、30年経過するなかで、本当に世の中は変容してきたのだなとしみじみと思うことがあります。

<http://www.youtube.com/watch?v=65gQ3jEJAQo>

『猿の惑星:新世紀(ライジング)』2014/03/30に公開されました。

10月用

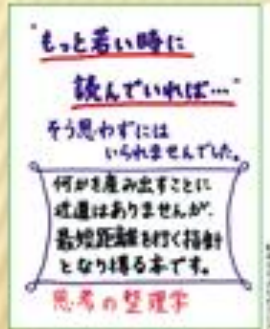
以前、外山滋比古(とやましげひこ)さんの『思考の整理学』という本がベストセラーになったことがあります。実は、1986年に筑摩書房から出版されたのですが、20年経ってから文庫として刊行されました。書店の方にご存知だと思いますが、そのきっかけをつくったのは盛岡にある老舗「さわだ書店」に勤めていた店員の松本大介さんの手書きのPOP広告からでした。白い紙に、手書きで「もっと若い時に呼んでいれば・・・そう思わずにはいられませんでした。何かを産み出すことに近道はありませんが、最短距離に行く指針と成り得る本です。『思考の整理学』」と書かれていました。単純明快で飾り気のないマーカーで書かれたPOP広告は、グラフィックデザイナーがつくるものとは全く逆のものでした。この話を聞いて、思い当たることがありました。最近の説明用のプレゼンなどはパワーポイント等の専用ソフトで作成することが多いのですが、以前、OHP(オーバー・ヘッド・プロジェクター)で映し出された手書きの文字が、実に鮮明に目に入ってきたのを思い出しました。写真も昔のスライド映写機で映し出すと臨場感が全く違います。アナログの強さに改めて感心したものです。

<https://www.chikumashobo.co.jp/special/shikounoseirigaku/>

外山滋比古『思考の整理学』(ちくま書房)21年目のブレイクの謎

外山滋比古（トヤマシゲヒコ）さん

『思考の生理学』



2007年、筑摩書房で最も売れた本は、『思考の整理学』1986年刊のちくま文庫だった。

刊行から20年以上を経て再び脚光を浴びるきっかけを作ったのは、北国盛岡の老舗・さわや書店に勤める弱冠30歳の書店員、松本大介さんの手書きPOPだった。



『頭の旅』花火残像

徳川幕府が武器としての火薬の製造と管理をしていた。戦がなければ火薬は使わない。使われない火薬の不正流用を防ぐ為に、幕府は定期的な火薬の消費を促した。それが、江戸期から各地に広がっていった花火祭りの文化だった。



11月

毎朝、満員電車に乗って通勤していますが、先日はいつもより10分程度早めの電車に乗りました。混んでいる電車の中で困るのは、急なブレーキングです。その日はいつもの電車とは違い、あまりうまくブレーキングとは言えませんでした（失礼）。その時、私の近くで座って本を読んでいた男性が、本から目を離すやいなや、前に立っていた女性に席を譲ったのでした。譲られた方は結構若い女性だったのです。親切な人もいるもんだなと感心していると、その女性が抱えるように持っていたバッグに付いていたマタニティバッジが目にとまりました。そのバッジはさりげないデザインで決して目立つものではありませんでした。そして席を譲った男性が読んでいた本の背表紙『司法試験・予備試験・・・』も一瞬見えました。何駅か過ぎて、降りていく男性に女性は深々と頭を下げていました。とても心が温まる光景で、私も思わず心の中で、男性に向けて試験勉強頑張ると勝手にエールを送っていました。マタニティマークについて賛否両論があるのは知っています。決して席を譲ってもらうためにつくったマークではないことも。それでも私はこれが本来のユニバーサルデザインだと思います。人にやさしい環境づくりはお互いの人間関係も高め合うということ。その日は他人事ながらとても気持ちの良い一日になりました。（N.K）

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/maternity_mark.ht

マタニティマークについて（厚生労働省）



12月

私のいる川崎市生涯学習財団は武蔵小杉駅から徒歩で10分少々のところにあります。仕事が終わると、いつものように生涯学習プラザから駅に向かって歩いて行きます。法政通りをのんびり歩いていると、この日は父親と男の子がチラシのようなものを持って立っていました。するとその男の子が私のところに近寄ってきて、「よろしかったら、どうぞ」と、そのチラシのようなものを手渡してきたのです。最初は迷子の仔犬か子猫を捜して協力を求めてきたのかなぐらいに思っていたのですが、その丁寧な言葉遣いで理解できました。そのチラシは、ご両親が新規オープンしたばかりのお店の招待券でした。その笑顔に私も、「ご苦労さま」と声を掛けていました。たぶん学校が終わってから、お父さんのお手伝いを自分から申し出たのでしょう。そのけなげなお子さんの態度に一日の疲れが取れたような気分になりました。そのお店はダイエットやアンチエイジングに効果のあるハーブティーや健康ドリンクの専門店です。考えてみれば私に持って来いのお店でした！

Eメール：jin1973ytma@gmail.com

そのお店は「ザ・ミリオン・クラブ」と言う今井中学校の近くにあるかわいいお店です。

**ダイエット成功率・ノーリバウンド率
94.7%!! 驚きの健康飲料!!**

6ヶ月で-14kg



専業主婦(71歳中原区)
体が軽くなり、再び自転車に乗れるようになりました！日々の行動範囲も広がり、毎日楽しいです！

5ヶ月で-15kg



鈴木仁(41歳川崎市)
メタボ寸前の身体から脱出成功！体脂肪-13%
身体の疲れを感じることがなくなり、本当に嬉しいです！

健康シェイク1杯分に含まれる栄養素



85kcal

↓

たんぱく質
炭水化物
ビタミン
ミネラル
食物繊維
脂質ゼロ

これだけの「栄養」を一度のお食事で取ることが出来ます！
栄養をしっかりと体に取り入れることが健康への第一歩です！

ご招待状
 本チラシをご持参の方ハーブティー&シェイク無料でお試しいただけます！

**2015年9月上旬
 武蔵小杉に
 小さく新規 オープン**

ダイエットに！アンチエイジングに！
 美容&健康に！筋肉増量に！ **Low GI
 Tested**
 災害時の非常食に！
 妊婦さん、子どもさんにもどうぞ！！

**よくある
 ご質問**

答え

1. 運動はしなくても良いですか？
2. 費用はどのくらい？
3. 通わないとダメ？

1. 特にしなくて大丈夫です。
 2. クラブなら1回500円。自宅なら約300円。
 3. ダメではありませんが、通う方が結果がでます。

武蔵小杉
ザ・ミリオン・クラブ
 〒211-0065
 川崎市中原区今井仲町307-3
 Tel: 080-7966-9528
 jin1973ytma@gmail.com
 営業時間 10:00-21:00
 休み：不定休

2016年1月

初夢は元旦の夜から2日の夜に見た夢と言われますが、諸説あるそうです。それでも新年には良い夢を見たいものです。あなたの今年の初夢はどうでしたか。夢と言え、少し前に知り合いの方からの紹介で、ある会社の主催する講演会に行く機会がありました。その講演は植松努さんという方が、小さな町工場から自家製ロケットを打ち上げ、自分の夢を実現したというお話でした。「どうせ無理」は人間の可能性(夢)を殺してしまう。「どうせ無理」ではなく、「思うは招く」「だったらこうしてみたら？」「何をやりたいの？」を大切にすること。この講演の最後に植松さんが言いたかった本当の気持ち(目的)が素直に語られました。予想もしていなかったお話でした。私は講演会で久しぶりに涙がでるほど感動しました。人間って本当に素晴らしい。自分もそうなれるかも知れないと。この歳でも勇気をいただいた講演会でした。紹介してくれたKさんにもお礼を言いたいと思います。最近出版された本『空想教室』～好奇心を～天職「に変える～(サンクチュアリ出版)を早速、出版される前に注文しました。話し言葉で書かれていて、とても読みやすい本でした。「忘れかけていた夢がとめどなくあふれてくる」の言葉どおり、私の愛読書がまたひとつ増えました。(N. K)

<https://www.youtube.com/watch?v=rCZvtAvMk1k>

植松努 講演会 in 山梨 20150517 は、約 2 時間にも及ぶ講演です。是非とも観てください。

好奇心を「天職」に変える

植松 努

どうせ無理」という言葉は、人の可能性を奪います。興味を持たなくなり、やる前に諦め、考えなくなってしまう。「だったらこうしてみたら？」という言葉は、人の可能性を広げます。やったことが無いことに挑戦し、あきらめず、より良さを求めるようになります。



空想教室

好奇心を「天職」に変える

植松電機 専務取締役
植松 努
Tsutomu Uematsu

Lesson of imagination

TEDxで話題沸騰！
150万人の魂を震わせた感動スピーチ。

忘れかけていた夢がとめどなくあふれてくる。

小さな町工場から、自家製ロケットを打ち上げ、宇宙開発の常識を逆転。日本の空想経営者が見つけた、どんな夢も実現させる方法。



2月用

聖路加病院の名誉院長の日野原重明さんをご存知ですか。日野原さんは現在 103 歳（1911 年 10 月 4 日生まれ）ですが、本当にお元気な方です。以前、先生の講演をお聞きした時に興味深い話をいただきました。「いのちという自分の時間」というお話のなかで、●人のために自分の時間を捧げることは、人のために自分の命を捧げること。●私の持つ時間を壊すことは自殺とおなじである。●聖書では「教育というのは畑である」「よき地に落ちた種は・・・百倍もの実を結ぶ」●「思」という漢字にある「田」は脳である。そして脳（田）が「心」の上ののっているのが「思」とお話してくれたのが印象に残りました。そして、私は講演でお話してくれた元気の秘訣「毎朝、スプーン一杯のオリーブオイルを飲むんですよ。」を今でも実行しています（笑）。

「いのち」という自分の時間

日野原重明さん 聖路加病院名誉院長
2012.10.4（101歳）



- 人のために自分の時間を捧げることは、人のために自分の命を捧げること。
- 私の持つ時間を壊すことは自殺とおなじである。
- トレミファソラシド⇒オーケストラの指揮者は「ラの音」で最初に音を合わせる⇒ラの音で家庭の会話をする。
- 聖書の中に「教育と言うのは畑である」「よき地に落ちた種は・・・百倍もの実を結ぶ」

思 → 田んぼの**田**は脳である
脳(田)が**心**の上ののっている

2009年講演

<http://www.ahv.pref.aichi.jp/hp/page000000500/hpg000000487.htm>

（あいち健康の森健康科学総合センターホームページ）

日野原先生の長寿の秘訣がまとめられています。

「うつぶせ寝」が身体に良いつて知っていましたか。(N. K)

※先月号のメルマガで植松努さんの『空想教室』を紹介しましたが、サブテーマの～好奇心を”天職“に変える～の「転職」は「天職」の間違いでした。大変失礼致しました。(N.K)

日野原先生流の10の生活習慣(いきいき2005年4月号)を紹介します。

「健康長寿を目指す日野原重明先生の10の生活習慣」

- 1 小食(90歳代から1日の食事摂取量は1300キロカロリー)
- 2 植物油をとる(毎朝、ジュースに植物油を大さじ1杯入れて飲む)
- 3 階段は一段飛びで(病院内、駅、空港などでは必ず階段を上がる)
- 4 速歩(人より速く歩くように心がける)
- 5 いつも笑顔を(口元を常に鍛えて素敵な笑顔でいる練習をする)
- 6 首を回す(上下、左右、前後へ首を回し、首の関節を柔らかく保つ)
- 7 息を吐き切る(息を大きく吐いて、吐いて、吐ききり、新鮮な空気を吸う)
- 8 集中する(寸暇を惜しみ、何かに集中して時間を有効に使う)
- 9 洋服は自分で買う(おしゃれも大切、ネクタイや洋服は自分で選ぶ)
- 10 体重、体温、血圧を測る(自分のからだは自分で守る。常に観察して記録)

筆者が実行していることは？6(マイカー車内で)、8、9、10(ただし、体重と血圧のみ)。E-ニュースの読者の皆さんはどうですか？

今回紹介した日野原先生の健康で長生きするための10の生活習慣は高齢者向きですが、1の小食を節食(腹八分目)に置き換えれば若年者にも当てはまります。通常健康長寿法には禁煙、節酒が含まれているのですが、日野原先生は禁煙・節酒は当然のこととして昔から実行しておられるため、10の生活習慣(努力目標)に入れておられません。

あいち健康の森健康科学総合センター長 富永祐民(2005/10/16)

3月用

2011年3月11日の東日本大震災から5年が経とうとしています。未だに私たちの心にあの惨事が焼き付いて忘れられません。最近、台湾などの海外でも大地震が続いています。危機管理について改めて考える必要があるのかも知れません。東日本大震災の時の子どもたちがとったとっさの行動、「釜石の奇跡」はある意味で学校教育の素晴らしさを実感させてくれました。

さて、災害心理学に「正常性バイアス」という用語があります。これは周りの人への同調によって一層強まる、つまり、危険な状態でも他の人が気にせずに行動していると自分もそれに合わせてしまうことを言います。そして、「多数派同調バイアス(集団同調性バイアス)」は、どうしていいか分からない時、まわりの人と同じ行動をとることで乗り越えてきた経験をもとに、迷った時にはまわりの人の動きを探りながら行動をとることが安全と考えてしまうことだそうです。「赤信号、みんなで渡れば怖くない！」のような心理状況です。あなたは普段の生活でも、こういった呪縛に支配されてしまうことはありませんか。

<http://shinsho.shueisha.co.jp/kikan/0228-e/>

『人はなぜ逃げ遅れるのか』 集英社 広瀬弘忠 著

<http://books.rakuten.co.jp/rb/1768312/>

『人は皆「自分だけは死なない」と思っている～防災オンチの日本人』 宝島社 山村武彦

著