

NAGASAKI YOUNG



1991年11月12日 社団法人 長崎青年協会会報 第149号

GENERATION ASSOCIATION

# 社団法人 長崎青年協会



■本年度スローガン

歴史に学んで未来を語り  
築き上げよう 長崎の明日

長崎青年協会憲章  
社団法人

我々は会員の団結と  
相互扶助の精神の基に  
自己の建設と  
会員の親睦を図り  
もつて地域社会の発展に  
寄与する事を目的とする

11

発行／長崎市魚の町7-7  
(社)長崎青年協会  
会長・劉 浩才  
編集／広報委員長 中村 善人

創立／昭和44年3月1日 社団法人設立/昭和59年3月23日

NAGASAKI YOUNG GENERATION ASSOCIATION

## 10月定時例会開催

日時：平成3年10月21日(月)

場所：ホテルニュー長崎

### \*会長あいさつ\*

皆様今晚は、朝夕めっきり冷えこむようになり、すっかり秋めいてきました。カゼをひいている人も何人かいるようです。どうぞ、体には十分気をつけて下さい。

さて、先日、日本列島を襲いました台風19号により記録的な被害が各地で出ております。会員の皆様の中にもケガをされたり、家屋に被害を受けられた方がいらっしゃいます。今年のくんち広場は、その台風が去った直後ということで、不安な要素をかかえながら行なわれましたが、担当の皆様の早目早目の準備により、例年よりも早く設営ができ、6日に行なわれました「大好き長崎おもしろセミナー」も無事終了することができました。また、平日のおくんちということで前売券を発売したのが功を奏し、おくんち広場は例年ない賑わいをみせることができました。担当委員会をはじめ、協力いただきました皆様方には厚くお礼を申し上げます。今年は、その労をねぎらいがてら、反省会も兼ねて慰労会を計画しております。

さて本日は、長崎記念病院の理事長でいらっしゃいます福井先生に「死ぬまで若さを保つには」ということで、御講演をいただきます。



### 《講師講演》

## 「死ぬまで若さを保つには」

長崎記念病院 理事長 福井 順先生

皆さん今晚は、只今ご紹介いただいた福井でございます。大正15年に万屋町で生まれまして、おくんちのシャギリの音をきくと胸がわくわくして、どうにもならないという本当の長崎人だと自分では思っています。

ご紹介にありましたように昭和20年8月9日に爆心地より800mのところで被爆をして、同級生129名中4人だけ助かるという、大変な経験をしましたが、運が強かったのか、生き残りまして、現在に致っております。昭和27年に東京から長崎に帰ってまいりまして、今まで診療をやっておりますが、日曜、祭日、出張を除き、無欠席であります。現在満65才になりますが年より若いと言われております。

さて、本日のテーマは、死ぬまで若さを保つにはと言うとてつもない題名をつけたのですが、これは簡単なことでして、若くして死ねば死ぬまで、若さを保っていたわけで、又50才で死んでもあの人は若かったと言われた場合には、やはり死ぬまで若さを保ったということになりましょうし、私は65才にしては若いよと言われておりますので死ぬまで若さを保っているのじゃないかと思っております。私自身毎月多くのご老人を看ているわけですが、やはり生きている以上は死ぬまで、できれば若さを保ってほしいな！そういう気持で毎日患者さんを看ています。それでは、若さを保ちながら元氣でいるためにはどうすれば良いだろうかと言いますとまず最初に死亡の主な原因は何なのか、死ぬまで若さを保つには一体我々は何で死ぬのかと言ふことを考えてみる必要があります。戦前は結核、肺炎、腸チフス等感染症が主であったのですが、最近の傾向は、がん、心臓病、脳卒中であり、将来は、①心臓病、②がん、③脳卒中になるだろうと推定されております。そして、どれくらいこれで死ぬのかと言うと、がんでなくなる人は27%、心臓病20%、脳卒中で15%の人のがなくなっています。

つまり100人中62人はこの3つの病気で死ぬということが高い確率で言えます。65才～69才になりますとがんで死ぬ確率は41%、心臓病でなくなる人22%、脳卒中で死ぬ人17%ですから合計しますと80%ですから、8割の人はこの3つの病気で死ぬと言うことになります。ですからこの3つの病気を予防することは大変興味あることでございますし、この道にあるものは、一生懸命研究しなければならないと私は考えております。3大成人病で何故死ぬのか、どうしたら3大成人病にならないのか？そこで長寿の秘訣として、性格、生活、食事改善を考えてみました。

### —長寿の秘訣とは・・・—

#### ① 長生きする為の性格や生活

- 良く睡眠を取る • 新鮮な空気を吸い適当な運動をする • 明るくほがらかに
- 人付き合いをよく • 心を和やかにしてくよくよしない • 興味のある仕事をする
- 何事もゆっくり、平静に落着く • いつまでも異性に興味を持つ • 過労を避ける
- 身体を清潔にする

#### ② 長生きする為の食餌改善

- 偏食をしないで、バランスのとれた栄養をとる。 • なるべく同じ食事を繰り返して食べない
- 食べ過ぎを避け、特に脂肪の摂り過ぎを避ける • 深酒をしない • 喫煙は少なくする
- 適量のビタミンと纖維質の物をよく取る • 塩辛い物や余り熱い物は取らない
- ひどく焦げた部分は食べない • かびの生えた物は食べない • よく噛んで、ゆっくり食べる

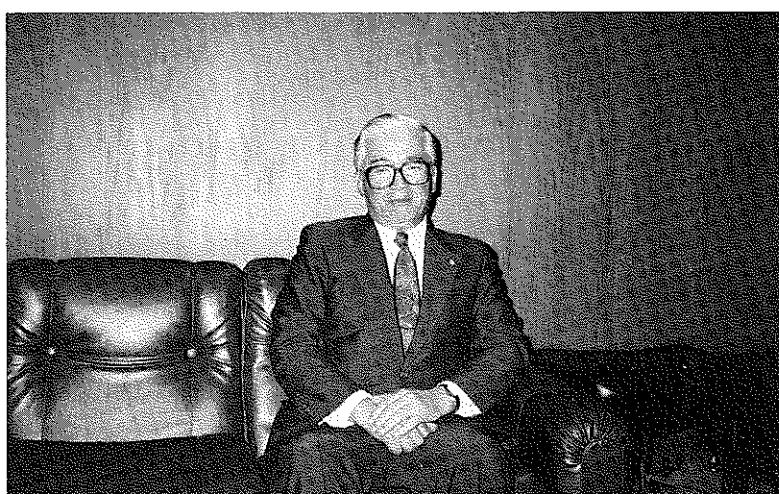
以上のように、3大成人病にならない為には、ストレスをためない、バランスの取れた食事に気をつけていく必要があるのです。皆さんの実生活と比べてみたらいかがでしょうか。

※人間は自然の中の一生物

自然と共に、自然に逆らわず、自然にしたがい、自然を友にして生きる。

自然のリズムとバランスをくずさない。

(養生はその身のほどを知るにあり、ほどを過すはみな不養生)



# 大好き長崎なるほどセミナー

## ◆くんちセミナー

10月 6 日、長崎くんちの前日祭として江戸町公園に於いてくんちセミナー開催。

当日は長崎歴史文化協会の宮原刀太郎先生の御講演の後、なるほどセミナーの子供達に龍踊りの体験をしてもらいました。全国的に知られるくんちの体験で担ぎ手になったり、はやし方になったりして、すっかり祭り好きの長崎っ子になってしまったようだ。将来、この貴重な体験が郷土長崎を見つめる人材育成につながる事と思う。



## ◆クリーン文化探険隊

11月 3 日、文化の日に恒例の文化財清掃を行ないました。

午前 9 時に寺町の興福寺境内に集合し、文化財の紹介や歴史の話に大人の方も耳を傾ける雰囲気はさながら野外授業のようだった。鎖国の頃の長崎の様子を手作りのパネルで解り易く説明するなど担当委員会の熱意が伝わった。清掃の後、皓台寺の御住職より講話を頂戴し、施粥を再現する等、充実したスケジュールで最後に行なったアンケートでも大変好評の声をいただいた。



## 《ソフトボール大会》

11月3日、文化の日午後1時より三菱球場で恒例のソフトボール大会が行なわれました。プロ野球選手のような気持ちで、ユニフォームを着ている人や、ジーパンにTシャツ姿の軽装スタイルで来ている人などスタイルは各自違っていても、目標は「チームの優勝」1つ。2つのパートにチームがわかれて試合がいよいよ始まりました。Aパートの方では、林田監督率いるシルバーキャビンが戦前の予想通り、看板の重量（体重ではありません）打線が爆発し決勝に進出してきました。

一方Bパートの方は、椋尾監督率いるサニーサイダースが、船越キャプテンの変幻自在の投球に相手チームのバッターが惑わされ、ランナーがでても、西武のような鉄壁の守りで点をあたえないプレーをして、優勝候補通り決勝に進出しました。Bパートの中の試合で新人の前川君が、佐世保工業で野球をしていただけあって、西武の秋山選手のように右に左に飛んでくる打球を簡単に処理する姿に驚きの声があがっていました。

いよいよ決勝では、両チーム点を取りあいどちらのチームが勝つかわからないと思っている所で、椋尾監督の満塁ホームランで決着がつきました。最後の守りの時、椋尾監督と船越キャプテンの目には、うっすらと光るもののが見えました。

最後に、活躍した人、そうでなかった人、ほんとうにお疲れさまでした。



## '91 おくんち広場大成功

「みんなで盛り上げよう長崎くんち」のスローガンのもとに、諸先輩方より受け継いできた“くんち事業”も、回を増すごとに市民の方からも心待ちにされ、本年度も「'91くんち広場」と銘打ち、10月の7、8、9日の3日間、大盛況のうちに無事終了することが出来ました。

台風19号の危機感をふっとばし、大成功におさめた企画委員会の皆さん、会員の皆さん、また貴重な時間をさいてお手伝い下さった奥様方、本当にお疲れ様でした。



# お知らせ 一諸規則の変更についてー

## 第9条(休会)

3. 休会員は、休会を延長したい場合は、毎年12月末日迄に再度総務委員会に所定の様式をもって提出し、理事会の承認を得ること。

となっておりましたが、12月末日を3月末日、総務委員会を事務局に変更させていただきますので、よろしくお願ひいたします。

## ☆稻佐山元気祭り☆

10月27日、「稻佐山元気祭」、「秋の市民ハタ揚げ大会」が催され3000人以上の市民が肌寒い中、駆け登り、ゲーム、ハタ揚げ、コンサートなど稻佐山をフルに活用したイベントで楽しく秋の1日を過ごされました。今日は初めての試みで企画、スタッフ資金集めなど、おくんち広場とは違った意味でイベントを実行することの大変さを改めて実感しました。

青年協会のスタッフの皆さん、ありがとうございました。  
湯藤 正典



## 歴史研究会だより 金木犀

先月27日に地域社会委員会に同行し、文化の日に行なう探険隊の清掃コースを歩いた時の事、皓台寺の後山にある町年寄の墓を訪れて台風の被害に驚いた。木が倒れ塀を壊し、墓石まで倒されていた。中でも高島家は梅雨時に石垣が崩れ落ちたままで痛ましかった。さっそく危険箇所のチェックをし、折れた枝などを集めて当日の事故防止を願い作業をしていた。幣振り坂を上がってきたせいもあって息が乱れ、立ち上がって深呼吸をしてみた。胸をいっぱいにしたのは、キンモクセイの香りであった。高島秋帆の墓の前、台風で倒されながら少しばかり残った

根で懸命に花を咲かせてくれていたのだった。いつ頃、誰が植えたのだろうか、誰の為、故人それとも墓参にくる人の為、色々な事が頭に浮かび歴史と文化を感じた。キンモクセイの花は小さい。葉の中にかくれて、「私をさがしてごらんなさい。」と言っているようだ。「お前はどうして小さい花を咲かせるのか。」と尋ねると、「いい香りに包まれた時、人は必ず目を閉じる。そして心の目を開く。だから小さくても構わない。」と言われるだろう。大きくなりすぎて倒れてしまつたこの木を元に戻してやろうにも力が足りない。

大塚 一広