

2023年/7月号

NPO 法人シニアしごと創造塾 設立20周年を迎えて 理事長斎藤一郎

NPO 法人シニアしごと創造塾は平成15年5月(2003年)に法人の認可を受け、会員皆様のご支援を受け活動を続けることが出来ました。活動の目的は「シニアの生きがいと社会貢献につながる学習、交流会、自然環境保全、地域の活性化に関わる活動を行いシニアの活力の向上を図り、社会還元に寄与すること」にあります。

歴史を振り返ってみますと、NPO法人シニアしごと創造塾の誕生は兵庫県の事業で平成10年度~14年度にかけて「シニアしごと創造塾」が開講され、この事業終了後卒業生有志で理念を継承し「NPO法人シニアしごと創造塾」を立ち上げました。

NPO 法人の正式名称は特定非営利活動法人で特定非営利活動促進法は、特定非営利活動を行う団体に法人格を付与すること等により、ボランティア活動をはじめとする市民の自由な社会貢献活動としての特定非営利活動の健全な発展を促進することを目的として、平成10年12月に施行されました。

主な事業内容の変遷

平成15年「起業ゼミナール」を開講。

平成17年兵庫県の「シニア生きがいサポートセンター」事業を受託

平成20年 新長田まちづくり(株)の要請を受け、アスタくにつか4番館に神戸市の事業である全国の伝統工芸品の展示販売の「アスタチャレンジスマート」事業の委託を2年間の有期限で引き受けました。主に女性会員を店員とし、管理費を収入源として、初めて収益事業を成し遂げました。その後の当しごと創造塾の維持運営に寄与しました。

平成21年新長田駅近くの若松公園に阪神淡路震災の復興のシンボルとして鉄人28号が創建されたのをきっかけに地方及び東南アジアからの観光バスが新長田に来訪しました。我々は臨時駐車場の管理と街めぐり案内を担いました。神戸市のパートナーシップ助成金で1年間の長田の調査を基にしたマップと小冊子を発行、案内に役立てました。

6年間で観光バス1,155台、観光客29,360人を対応し大変喜ばれました。その間培ってきたスキルを生かし、修学旅行生の震災学習の一環として街めぐりの案内役を担っています。

平成30年遊楽寺子屋の開講 今は陶芸、書道、スマートホンが毎月1回開講しています。

シニア層だけではなく、子ども達の成長を期待して、子ども夢基金助成を受託「夏休みの楽しい理科実験」を体験型として、4年間で15回を実施しました。現在もふたば学舎の「夏の陣」で続けています。平成18年から開園前の国営明石海峡公園(愛称:あいな里山公園)で市民団体として活動しています。平成28年5月開園しました。

景観づくりと健康志向の野菜栽培、と米作りを担当、イベント時に収穫した野菜を昼食に提供した。好評であった。

又公園のフェスタまつりなどにプログラムの提供、模擬店、野菜販売を実施

交流会は184回を数え、生涯学習として、外部講師による出前トークは生活に密着したテーマを選択生活に役立っています。

広報NPOシニアしごと創造塾だより」の発刊活動を広めるために平成20年6月創刊号以来令和4年3月で79号を数えました

またNPO法人シニアしごと創造塾のホームページを更新

以上主な活動を記載しましたが、いずれも継続できており、皆様のおかげと感謝しています。ここ三年間コロナ感染の影響で、諸活動に制約を受けましたが、コロナ対策を講じて乗り切ることが出来ました。

今までの活動実績を糧に、新しい活動を加え新しい門出とし、次の10年継続を目指して、みなさんと元気で楽しく、活動していきたいと思っています。

最後に新しい仲間を募集しています。お知り合いの方々のご紹介をお願いします。

以上

人生の同伴者 ワンちゃん、ニャンちゃん

この頃、家の近くでワンちゃんを連れて散歩している人やニャンちゃんを抱いて歩いている人をととても多く見受けるので、どれくらいの数が飼育されているのかをネットで調べてみた。

ペットフード協会の2022年の調査によるとワンちゃんは7,053千頭を全世帯の9.69%にあたる世帯で飼育（1世帯当たり1.25頭飼育）しており、ニャンちゃんは8,837千頭を全世帯の8.63%にあたる世帯で飼育（1世帯当たり1.76頭飼育）している。10年ほど前の2013年にはワンちゃんが8,714千頭で、全世帯の12.85%、ニャンちゃんが8,409千頭で、全世帯の8.99%であったので、ワンちゃんの飼育は減少傾向で、ニャンちゃんの飼育はほぼ横ばいとなっている。

その一方で、ワンちゃんとニャンちゃん用がほとんどすべてを占めるペット産業はコロナ禍にも負けず成長している。矢野経済研究所の調査によれば、市場の大きさが2017年度に152百億円であったものが、2020年度に169百億円、2022年度に175百億円となっており、2024年度には184百億円になると予測している。この成長の背景にはペットの健康管理に関する意識の高まりや飼育者のプレミアム（高付加価値商品）指向が年々強まる傾向があることなどをあげている。

ワンちゃん、ニャンちゃんは、人生の同伴者として欠かせない存在となっており、今後ますます人間に近い待遇をしようとしていくようになるのではないだろうか。

ペットショップを覗いてみた。ニャンちゃん用の餌売り場を眺めると、焼津産カツオ節使用とか枕崎産マグロ節使用とか産地を売りにした食事パックまである。ニャンちゃんは産地の違いによる味の違いまで分かるのだろうか。

ワンちゃんグッズ売り場には、暑さから犬を守り健康に良い「冷感クッションマッ

ト」が売られていた。手触りもよくハットする。人間用品売り場にあれば私が使うために買いたいぐらいだ。

近所にペットの美容室とホテルができたので見に行った。美容室はガラス張りなので中を覗くと、トリミング台などいろいろな最新設備を備えており、私がいつもいく散髪屋よりもきれいだ。ホテルの料金は一泊二日で7,000円だった。私がときどき利用するビジネスホテルの料金とあまりかわらない。

1歳になる孫へのプレゼントを買いに赤ちゃん（人間）用品店に行ったとき、ペット用の食事パックと同じような包装のものを売っていた。こんなところでもペット用品を売ることよくよく見ると、赤ちゃん用の離乳食のパックだった。

反対に、ホームセンターで赤ちゃん用の可愛いらしいT-シャツと思えるものを売っていたが、よくよく見るとワンちゃんに着せるものだったという経験をしたこともある。

こんな微笑ましいエピソードもある。

ワンちゃんの散歩している者同士は、お互いに名前を知らない事が多い。「あの人はミノルちゃんのお母さんよ」「ミノルちゃんは何年生？」「違うわよ、犬の名前よ」

ワンちゃん2匹を連れて散歩している近所の女性に、ワンちゃんの名前を聞くと「三郎と五郎です」。なぜかと聞くと「私の子供（人間）が、太郎と次郎なので」「それなら三郎と四郎なのでは？」「隣のご主人の名前が四郎なので、三郎と五郎にしました」。これを隣のご主人が聞いたら喜ぶだろうか。

（恥ずかしながら犬猫を「匹」ではなく、「頭」でも数えることを知らなかった。調べてみると、大型犬だけではなく、人間に訓練されている犬猫や、役に立っている犬猫の場合には「匹」ではなく「頭」で数えることが多いようだ）

炎症を抑え老化を止めみるみる若返る最高のフルーツ総まとめ

ベストセラーの本要約記事の紹介 吉川仁

- ① リンゴンベリー： ポリフェノールのレスベラトロールをずば抜けて多く含み北欧に自生。赤ワインにも含まれているので注目されたが、アルコールと一緒に取るので弊害があった。ジュース、ジャム、サプリで食すが、家庭菜園で栽培もできる。研究によって下記の働き証明
- 腸内の善玉菌を増やす
 - 血糖値を健康にしてくれる
 - 心臓の健康を促進
 - 目の健康を促進
 - 癌のリスクを減らしてくれる
 - 脳や口腔内を健康に保つ
- 結果 健康になり美容と若返り効果
- ② バナナ：
- 肌の炎症を防ぐビタミンB3
 - 肌荒れを防ぐビタミンB6
 - 皮膚の新陳代謝を助けるビタミンB2
- この他に腸を整えてくれる作用があるバナナにはハイパー食物繊維と呼ばれる善玉菌の餌になるレジスタントスターチとフラクトオリゴ糖も豊富に含まれている。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく取る必要がある。オリゴ糖も腸内の善玉菌の餌になるのだ。つまりバナナは簡単に食べることができ、カロリーが低く、血糖値を上げにくいとても優れた食材なのだ。バナナを定期的に食べると善玉菌が元気になり、とても重要な働きをする短鎖脂肪酸を作り出す。脂肪の取込みを抑えてくれ、GL-Pというホルモンの分泌を促してくれるので、満腹感を持続させ食べ過ぎを防いでくれる。つまり善玉菌に短鎖脂肪酸を作り出して体温を上げ痩せ体質につながる。
- ここでどんなバナナを食べればよいかというと熟れた黄色のものではなく全体が緑色は無理でも、せめて茎の部分に緑が残っているグリーンチップの方が、レジスタントスターチが糖分になる前のバナナを選びましょう。糖分が少なくレジスタントスターチの豊富なグリーンバナナがオススメです。

- ③ スイカ：
- 91%が水分でできており、甘くても血糖値を上げることがなく、ビタミンC、ビタミンA、ビタミンB5、カリウムのミネラルを多く含むので不足しがちなミネラルやビタミンも取ることが出来る。スイカに含まれている特徴的な栄養素シトルリン（アミノ酸）は血管に非常に良い影響をもたらす、スイカを摂取することにより血管に非常に良い影響を与える。見た目や肉体も若返る。シトルリンの役割：体内で必須アミノ酸のアルギニンに変換。シトルリンとアルギニンは両方とも一酸化窒素（血管を柔らかくし、老化を防いでくれる）の合成に重要な役割を果たしている。血管の一番内側の血管内皮細胞は普段一酸化窒素を作り出し、血管を柔らかくしなやかに若々しく保っている。それによって高血圧を予防し、動脈硬化を予防したり、血栓ができるのを抑えたりする。さらにリコピンも含まれており、トマトよりもリコピンを効率よく吸収できる。
- ④ イチゴ：
- 非常に栄養価が高い、ビタミンCを多く含み、必須ビタミンも豊富、植物由来の抗酸化物質も豊富に含まれる。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が豊富に含まれている。脳と体の健康に欠かせない重要なミネラル 鉄、マグネシウム、亜鉛、マンガンを含む。炎症を抑え、コレステロール値を下げ健康的な血圧値を促進する可能性がある。また糖分とカロリーが比較的低いのでおやつに最適。
- ⑤ ブルーベリー： 抗酸化食品の王様といわれ野菜や果物の中でも最も抗酸化レベルが高い。抗酸化物質のアントシアニンがたっぷりで体内の炎症が減る、老化を防止、1日に1カップ(150g)取ることで1日に必要なビタミンCの20%を取ることが出来る。ビタミンCは肌の潤いを保つコラーゲンの生成に重要な働きをする上に、コラーゲンを守る働きもある。また血圧を下げるので、血管を守り、動脈硬化を予防して健康な体を保ってくれる。

AI（人工知能）について

今読んでいただいているページを担当してすでに5年は経過。いつも何を書こうかなと悩みます。文章が稚拙なため当然筆の運びも進みません。このような時chatGPT(チャットGPT)の力？を借りてすれば簡単に書けるのですが・・・ただサインインできていないので今回は自分の頭脳で書くしかないので。

さてAI（人工知能）の概念はすでに1950年にイギリスの数学者アラン・チューリングが唱えたそうです。

最近新聞紙上で一度は目にされたと思います。昨年秋にchatGPTの便利さを知人に紹介されその後大変興味を持っていました。

このツールが社会生活に及ぼす影響はどのようなモノでしょうか。

まず学校では読書感想文。毎年夏休みの課題として出され悩んできた覚えのある方も多いのではありませんか？

課題の本の名前と文字数を指定すればたちどころに日本語でまとめてくれる。（もちろん海外30か国の言語でも可能）優れものです。文章も上手い。

これが生徒の作なのかAIによるものか区別することが困難。先生にとっては悩ましいところでは。

他に小説、詩歌、俳句、音楽、映画、絵画、芸術の世界・・・まで使われだしたらどうでしょう。

審査員は困るでしょうね。これらの作品は人が制作したものか、AIが作り上げたものなのか、その判断をまたAIに問うことになりかねません？？ややこしい！！

でもAIの得意なことを上手く利用することにより生活を豊かなものにしてくれたらよいですね。専門家がAIの強みを述べています。それは以下のことです。（雑誌PRESIDENT2023年6

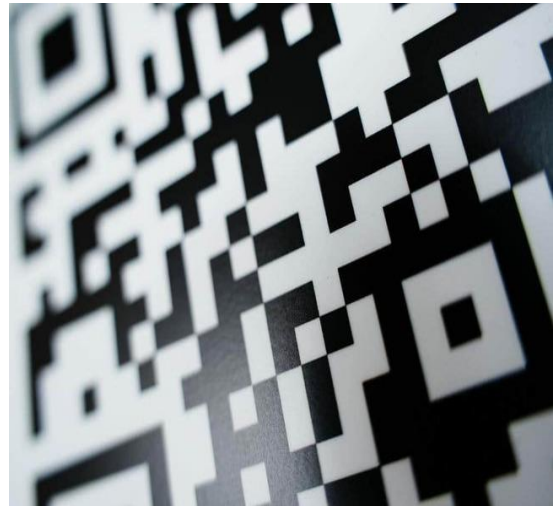
月30日号より）

- ① 高いコミュニケーション能力：いつもいやな顔をせずやり直しもしてくれる
 - ② マルチリンガル：とても流暢に日本語を話す
 - ③ 仕事が速い：聞かれたことにすぐ返答してくれる
 - ④ あらゆる分野に精通（ただし情報源は教えてくれない）
 - ⑤ 24時間いつでも相談に乗ってくれる（規程の労働時間を超えても大丈夫）
 - ⑥ めげない、へこたれない（何度でもやり直す粘り強さ）
- まさに有能な秘書を抱えているようです。

でもこのようなAIでも弱みはあります。

- ① 知ったかぶりもする（正確な知識は期待できない）
- ② 日本語より英語が得意
- ③ 指示待ち（役に立つかは使う人次第）
- ④ 責任は取らない（失敗もあなたのせい）

上手く使いこなして快適生活を！



人工知能AIのイメージ

理事 廣岡敏正

このページは会員の皆様の最近感じておられることなどお知らせしたいことなど、ご自由に発表してください。