

桜船会だより

三菱電機大船地区定年退職者の会

第 49 号

発行日 2022.10.27

発行者 桜船会

発行責任者 木村允紀



獲物を捕らえたカワセミ -茅ヶ崎 小出川にて-

提供 皆川 良司氏(会員)

いきいきライフ：農業転身顛末記

いきいきライフ：私の健康法

いきいきライフ：ツネーファ？で乗り継ぎ

いきいきライフ：「ライフデザイン 40 研修会」での講話

行事の写真：会員の皆様のスナップ写真

総会報告：第 30 回総会書面表決結果報告

活動報告：行事・趣味の展示会・同好会報告

表紙写真の解説：獲物を捕らえたカワセミ

事務局：会員動向・編集後記

中川路 哲男

宇田川 雅彰

山崎 広義

顧問 萩原 大義

編集班

事務局長 森田 茂

富山 勝己 馬場 景一

皆川 良司

事務局・編集班

小学生の頃、テレビ番組「謎の円盤 UFO」のシャドー本部にずらっと並ぶコンソールや光るボタンに感動して、「機械を自由自在に操るのってカッコいい！」と憧れ、将来の職業として夢見ました。その後、パソコンが登場し、コンピュータに関わる仕事に就こうと思って三菱電機に入社したのが 1983 年です。その後、決して順調とは言えない情報通信関連の研究開発に奔走し、気が付けば 60 歳を過ぎて定年を迎え、今後のキャリアプランを思いあぐねておりました。

そんなとき、縁あってお声がけいただき、農業・食品に関する国の研究機関である農研機構（農業・食品産業技術総合研究機構）に再就職したのが 2021 年の 4 月です。もともと農業には何の興味もなく、「食べ物なんてお腹がいっぱいになればええやん」とか思っていましたから、自分でも青天の霹靂の出来事でした。今までと全く異なる分野なので、「こんな老いぼれが役に立つのか？」という不安もありました。しかし、いろいろ調べてみると衝撃の事実が判明し、「これはやるしかない！」と単純な私は思うようになったのです。

その一つが、日本の食料自給率の低さです。カロリーベースの食料自給率は昭和 40 年に 73%あったものが、令和 3 年は 38%となっており、世界でも 120 位あたりと低水準となっています。日々食べるものが自分たちで作られていない、これは恐ろしいことです。昨今のウクライナ情勢で食料安全保障という言葉がクローズアップされたので、新聞等で目にされた方も多いと思います。海外からの輸入がストップしてしまったら、私たちは毎日イモを食べるしかありません。いくら味音痴の私でもこれはイカンと危機感を新たにしました。



つくばのオフィス（全部構内です）

もう一つ驚いたことが農業従事者の高齢化です。平均年齢が 67.8 歳、65 歳以上の割合が 69.6% という事実には衝撃を受けました。私より高齢の方々が、猛暑や雨・風の中、田や畑に出て、耕したり、肥料を撒いたり、雑草を取ったりして、前記の 38%を支えているわけです。私なんてまだ 63 歳なんだから、もっと頑張らなあかんと思いました。

さて、約 40 年ぶりの新入社員。仕事のやり方も人脈も一から勉強です。つくばに単身寮も借りました。研究所の所長ですから、まずは所員の研究を理解できねばなりません。植物はどう育つのか、DNA と遺伝子の関係、そういえば塩基で AGTC が手をつないでいたような、などと昔の知識を思い出したり、色々調べながら学んでいます。新たな知識を吸収するのは、意外と楽しいものです。特に農業は自然や生き物が相手なので、設計通りに進まないことも多くあります。工学では、きっちり設計して抜けのない製造が求められますが、農学では生命体の能力を最大限引き出すことが求められます。そういう発想や視点の違いもまた魅力でありました。買い物に行っても、今まで気にならなかった野菜や果物の産地や値段が気になるようになりました。

一方、農業分野でも ICT 活用の動きがあり、データ分析や AI を使って効率化を図るスマート農業という流れが進んでいます。こちらは私の得意な分野です。熟練者の頭の中にある知識をデータの形にして、AI 分析した結果を新規就農者と共有する、そんな仕組みづくりは三菱電機での経験が役に立っています。

また、最近の面白い研究としては、農作物がもっと光合成をするよう育てて CO2 削減に貢献するだとか、高齢者の健康のための機能性成分（リコピンとかポリフェノールとか）を多く含む食品を開発して長寿命化社会を実現するだとか、単に食べるものを作る以上のことにも挑戦しています。このように社会への貢献が実感できるのもこの仕事の魅力です。いつまで元気に働けるかわかりませんが、自分が活躍できる仕事がある限り、健康や体力と相談しながらやっていきたいと思う毎日です。



桜船会だよりを拝見してかなりご年配の方々のお元気な姿に元気を頂いています。今後も健康で活躍されることを念じつつ、私が30年以上続けている健康法のひとつを紹介させて頂ければと思います。

40歳代前半、血糖値が糖尿病の境界値に近づいていた私は会社の医師から「体重を減らした方がいいよ」とアドバイスされました。血糖値が高いことで起こる問題やウォーキングの効果を説明して頂き、一念発起しました。当時は身長が167cm、体重76kgでした（現在60kg）。

当初は仕事も忙しく「継続」する難しさを痛感しましたが、体重を毎日記録して日々の推移を眺めるようになって急に減量を意識するようになりました。減量手段のひとつとしてウォーキングに対し信頼感や意識が高まってきました。更に自分に合う目標値を設定し、自分を軽く追い込んでその気にさせ、努力することで一層真面目に取り組むようになりました。そして1年が過ぎる頃にはウォーキングに対する気持ちのムラが減り、ウォーキングが日常生活に違和感なく入り込むようになりました。

その状態を日常生活の楽しみのひとつにするには更なる工夫が必要でした。人それぞれのやり方があるでしょうが、私は次の①～③のような工夫や体験をしながら、楽しみを見つけています。

①私の住む東京都やその近県の市区町別の地図を購入し、歩いた道路を全て蛍光ペンで塗り潰していきます。現在ほぼ500町をすっかり塗り潰しましたが、これは歩いた実績をビジュアル化出来る上、目標設定にも恰好なツールとなります。

②歩いていると多くの発見があり、これも楽しみになります。

・四季折々の自然の変化が楽しめる

スマホで写真を撮れば、アプリの活用で草木に限らず様々な情報をその場で提供してくれることから視野が広がり、歩くコースや時節の選択で楽しさが格段に増えました。

・新しい町の特徴が楽しめる

知らない町を歩く時、つい目新しい風景に目を奪われて日常を忘れてしまうので気分転換が図れ、リラックスできます。僅かな時間ですが日常からの小さな脱出体験です。歩いた後の心地よい疲労感でウォーキング後は爽快な気分になります。

・馴染みの町の変化を楽しむ

以前散々歩いた道をたまに歩く時、新たな発見や思い出巡りが出来ます。当時の面影を色濃く残す景色もあれば、新たな道路が建設されて風景や趣がすっかり変わってしまい、時の流れを感じさせてくれて何とも言えない懐かしさがこみ上げて来たりします。歩くことが自分自身を様々な過去の時代や思い出に引き込んでくれるタイムマシンのようにも思えます。

③一日2時間半以上のウォーキングを30年以上も続けているので、地球約4周分位は歩いています。延べ歩行距離を概算してその距離に相当する地域までの仮想旅行をするのも楽しみのひとつです。これは歩行数、歩行距離、歩行時間が計測表示されるアプリのお陰です。

厚労省の健康寿命の算式は「平均寿命－不健康期間」ですが、2019年の日本人男性の健康寿命は72.68歳「81.41－8.73」、女性は75.38歳「87.45－12.07」です。平均寿命が延びていく中で不健康期間の短縮は大切なことですが、ウォーキングが間違いなくこの解決策のひとつだと思います。

ところで筋肉は水分の貯水池と言われ、約3/4が水分で出来ているそうです。つまり水分は筋肉をタンクにして蓄えられているので筋肉量が低下すると体内の水分も減少しがちになります。もともと筋肉量が多くない人や加齢で筋肉量が低下した人は体内水分の減少で熱中症に罹りやすいそうです。

日頃からウォーキングなどの運動を心掛けて筋肉を少しでも維持する努力が必要だと考えます。

お陰様でこの歳まで元気に暮らしていますが、毎日歩いていると、視力・脚力（特に腿の筋力）や歩行スピード等に身体の衰えを感じて来ます。

健康は若い時からの努力の積み重ねが貯金になりますが、加齢と共に徐々に目減りして来ます。

これに少しでも早く気付いて努力することが大切ですし、いくつになっても目標を掲げて挑戦する心掛けを持ちたいと思っています。



退職して随分経りましたが、現役時代に経験した海外出張時のアクシデントについて紹介します。



私は 50 歳を目前にした年に MOL (三菱電機オスラム) に異動し、初めて上司が外国人という環境になりました。MOL はシーメンス社の照明事業会社 (OSRAM 社) との合弁会社であり英語は社内公用語です。とは言え私は「読み・書き」英語しか習得していない技術者であり「聞く・話す」は苦手でした。

その年の 7 月に同行者 2 名とともに独ミュンヘンにある OSRAM 社に出張することになった。航程は成田空港から ANA で英国へ、そこから英国航空(BA)に乗り継ぎミュンヘン着であった。成田でのチェックインの時に乗り継ぎの BA の応答が入らなかったことが異変の始まりであったが、軽いトラブルであろうと高をくくって出発した。英国に到着して乗り継ぎ場所に行くの大勢の人で混雑していた。やがて BA がストライキをしていると分かった。振替便を求めて出発カウンターに長い行列が出来ていたのである。我々も列に加わり長時間待つてようやく順番が来たと思ったら、振替便処理をしていた空港職員が「今日の出発便はこれで終了です。あなた達は明日の 20:30 発の最終便に乗るように」と言った。これがこの出張の「**第一のアクシデント**」。

やむを得ず今夜を過ごすところをと、空港近くのホテルを探して泊まった。翌朝、出張先に「BA がストのため打合せは一日順延」と連絡しようとしたがパソコンを持っていなかったので電話するしかないと覚悟した。初めて外国人に国際電話を掛けるのですごく緊張したがなんとか連絡出来たので、最終便の時刻までどう過ごそうか考えた。英国に滞在する予定ではなかったのでポンドもないし、立ち寄る当てもない状態であった。空港に行けば最終便でなく早い便があるかもしれないと、淡い期待で空港に昼前に行ったらなんと搭乗予定の最終便が本日欠航になっていた。ここでもう一泊するのか？と落胆したら職員が我々のチケットを受け取り何か相談していた。職員が戻ってきて「すぐ搭乗すればツネーファ？で乗り継ぎしてミュンヘンに行ける」と言った。私の

耳では「ツネーファ」と聞こえたので、そこがどこなのかもわからないままとにかく乗った。空路「ツネーファ」に到着すると閑散とした空港で、ここでルフトハンザ航空に乗り継いでミュンヘンに着くことが出来た。この出張の同行者からの後日談であるが「もし山崎さんが一緒になければ往路の英国からそのまま帰国しようと思った」ぐらい頼りにされていた？ようだったので私は努めて平静を装っていたのであろう。後日想像したのであるが、「ツネーファ」とはスイスの「ジュネーブ (仏語)」の英語表記をどこかの訛りで発音したものではないかと思う。

7 月のミュンヘンは日の入りが遅く、サマータイムもあいまって夜 10 時近くまで明るい。一方冬は朝 8 時頃でも薄暗く、夕方も早く暗くなり、夜が長いのと比べると 7 月は心地よい。

ビールの本場である当地は市内にビアガーデンが多数あり賑わっている。我々も無事に到着した安堵感で美味しくビールを楽しんだ。

さて翌朝、同行者の一人から「昨晚、食事からの帰途、タクシーにカメラの入ったバッグを忘れた」と相談された。さあどうでしょうか。「**第二のアクシデント**」発生。日本ならまずは交番に遺失届を出すけどドイツで交番は何処にあるのか？そもそもどこに通知するべきかなど不明であった。いずれにしても遺失物はどんな大きさのバッグか？どんな色か？等を聞いてからホテルの受付に相談するしかない。受付でカメラを忘れたことを伝え、タクシー運転手が昨晚届けてくれていた。なんという幸運！

帰路はスト中の BA を避けたフライトを確保でき平穏であった。

しかしその頃、英国では狂牛病(BSE)が発見されていた。日本でも BSE 騒動は拡大し、大騒ぎになり英国に 1 泊でも滞在した者は献血禁止となった。

私は高校生の時に同級生が心臓手術することになり初めて献血をした。それ以来、献血に協力していたが予期せぬ英国での 1 泊のため献血できなくなった。これは「**第三のアクシデント**」。

BSE の献血に対する規制はその後、緩和された。しかし、時すでに遅く私自身が 60 歳の献血年齢制限に該当してしまった。

この出張で英語は「読み・書き」さえできれば何とかなるとの認識を改める機会となった。

労働組合では、40歳を迎える組合員を対象に「ライフデザイン 40 研修会」を実施しております。OBは退職後どのように過ごしているのか？など、幾つかのテーマで講話を依頼されました。主に筆者が83歳まで過ごしてきたことについて話しましたので、ここにご紹介します。

● **自由に使える時間が増える【ライフワーク“生甲斐”をどう見つけるか】**

退職後の生甲斐は、歳と共に体力面、精神面が変化していく中で見つけだすことは、難かったのですが「今やれる事」、「今やらなければならない事」を行うことに努めてきました。人との交流は趣味を主に仲間との和を大切にしました。また難しいことや面倒なことは、敢えて引き受ける事で日々忙しいですが、充実した毎日を過ごせております。

● **収入が減る【大幅に減収するが、その対応は】**

収入は一般的に年金が主になり減収になります。生活は多少の工夫で現役時と大きく変わることがありません。収入確保では、再就職活動も希望に合った内容が中々見つかりませんので、県の起業家支援ニュービジネス講座を受講し、「ISO 取得支援 QC サポートセンター」を立ち上げました。また現役時の職務経験を活かすための人材銀行にも登録をしました。手遅れの感があり確たる収入を得るには、現役時から真剣に準備しておく必要性を痛感しました。ある程度の収入を得ることは、可能です。

● **主な活動領域が住居地域になる【地域へ如何に溶け込むか】**

地域には多くの団体が活動しており、進んでその活動に参画し、役員等を引き受けております。特にスポーツ少年団活動のミニバスケットボールクラブでは、監督として現役時から40年間に渡りボランティア活動に多くの時間を割いており、生甲斐になっております。そんな活動が評価され、県バスケットボール協会から功労者表彰を受賞しました。また他の団体活動にも関り人的交流の場作りを行ってきたことにより、地域に溶け込むことができております。

● **家族と接する時間が増える【困惑するか】**

家庭生活では、妻の大変さが理解でき、お互いの生活リズムを尊重し、協力し合っています。旅行、趣味、及び娯楽等は、先延ばしせず即実施して楽しんで

おります。年齢が進むと健康面や体力面でそれらを行うのが難しくなってきます。

● **仕事での人間関係が徐々に通用しなくなる【孤独感や寂りょう感は】**

OB会（桜船会）では、20年間役員をさせていただき、会員との繋がりを保っております。また現役時代の仲間（入社同期、同職場、親友）とは、定期的に交流の場を意識的に作って、続けております。そのため、孤独感や寂りょう感は、全く感じておりません。

● **仕事での価値観や肩書きが通用しなくなる**

会社での勤務経験は、第2の人生で大きな自信に繋がっており、人的交流の礎になっております。定年後の仲間との交流は、現役時の価値観や肩書から離れ、新たな価値観を見出すように心掛けております。

● **副次的な避難場所がなくなる【避難場所はあるか】**

同一立場の仲間と、サークル活動（パソコン、囲碁、卓球、陶芸等）や、諸団体の活動に参画する日々であるため、毎日を忙しく過ごしております。避難する場所の必要を全く感じておりません。

● **現役時に心掛けておくべきこと**

収入減は、一般的に避けることが出来ないため、如何にして支出を抑えるか？が重要な課題であります。そのためには、住居等確保による大きな支出は、現役時で終了しておくことです。さらに高齢化に伴う介護費等の大きな支出発生を想定した貯えは、当然のことです。少なくとも如何にして有意義に過ごすかを想像し、しっかりした準備をしておくことです。

● **第2の人生は、如何に過ごすべきか？**の解は無いと思いますが、現役時に確たる将来設計をして於るか？於かないか？で大きな差がでます。その意味では、この研修会の意義が大きいと思います。「出来なかった事」、「やらなかった事」、「やりたかった事」をすることは、生甲斐ではないでしょうか。

● **ミニバスケットボール活動、ホームページ維持管理、団体事務局の資料作りに多くの時間を費やしている多忙の日々は、健康の秘訣かも？**



功労者表彰受賞

対面での行事が2年半出来ていません。また過去に行事のスナップ写真を撮っていましたが、会員の皆様にお見せできていませんでした。ここに2019年度に実施した懇親会、バス旅行のスナップ写真を掲載します。

【春の懇親会】



懇親会を実施した食堂もコロナ禍の間に無くなり現在は更地になっています。2022年度の秋の懇親会が実施出来れば、2020年10月に竣工した新しい建物「SUSTIE」(ZEB(Zero Energy Building)関連技術の実証棟)の素晴らしい食堂で実施できる予定です。皆様に楽しく過ごしていただけるものと思います。

【秋のバス旅行-三菱電機照明掛川北工場見学と駿河路-】



【秋の懇親会】



5月に予定していました第30回総会は新型コロナウイルスの影響で中止とし、書面表決としました。

会員各位には、総会資料に同封して書面表決用の葉書を送り、第1号から第5号議案につき賛否を確認しました。返信された葉書は、114通で会員数の過半数に達しましたので表決総会は成立しました。

各議案の議決の結果、5議案全てが賛成多数で承認されました。

2022年度の役員は、以下の通りです。宜しくお願い致します。

会長	木村允紀
副会長	富山勝己
事務局長	森田 茂
会計	伊藤善貞
幹事	馬場景一 皆川良司 橋本栄次
顧問	萩原大義
会計監査	丸屋完

今後の活動につきましては、会員の皆様の安全を最優先に、新型コロナウイルス感染状況に応じて判断していきます。

活動報告 行事・趣味の展示会・同好会報告

■行事関連報告：富山勝己

今年になりまた猛威を振るい始めたコロナ禍のため、5月の総会と秋のバス旅行、懇親会も残念ながら中止とせざるを得ませんでした。1日も早く皆様と楽しく再会できる日を心待ちにしています。

■趣味の作品展示会：馬場景一

2016～2019年の総会時に、4回にわたり毎回約10名の方に写真・絵画・陶芸・木版等の作品を展示いただきました。来年こそ第5回展示会が開催でき、皆様の作品を鑑賞出来る様楽しみにしています。

■同好会報告：富山勝己

ハイキング同好会では、コロナが終息したら以前のように郊外での鍋パーティーを計画します。



七沢公園での昼食

表紙写真 獲物を捕らえたカワセミ 皆川良司

表紙の写真は、カワセミが水中で餌を捕らえて飛び上がり枯枝に止まったところです。

- 野鳥の写真撮影の趣味はなかったのですが、
- ①桜船会だより第45号に塩谷さんに寄稿いただいた「バードウォッチング」を読んで身近な川にも野鳥やカワセミがいるんだなと思ったこと
 - ②長年愛用してきたデジカメが壊れて望遠機能が充実したコンパクトデジカメを新調したこと
 - ③ コロナ禍で散歩の機会が増えたことが重なって偶然今年の2月に撮影できたものです。

コロナ禍で川辺を散歩するようになって、まず目につくサギを探しながら、写真を撮っていました。

そんな1月のある日、枯枝に止まっていたカワセミを発見しました。最初に見た時はその綺麗さに感動しどきどきしました。その後同じような場所で何回となく見かけるようになりました。聞いていた通り枝から飛び出して空中でホバーリングし、一直線に餌を求めて水面に飛び込んで、直ぐに飛び上がり枝に戻ってきます。この感動的な動作も何回か見ることができましたが、カメラに収めるのを忘れて見とれていました。写真はそんな中での1枚です。

事務局 会員動向・編集後記

■会員動向（敬称略）（2022.4.1～2022.9.30）

- ・会員数：195名 前回報告から5名減員
 - ・入会者：なし
 - ・退会者：4名 浅田三郎 笠置紘 堀内清美 吉田義雄
 - ・物故会員：1名 水野克彦
- 謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

■編集後記

秋のバス旅行に続き懇親会も残念ながら中止となりました。役員会での中止の連絡作業は辛いです。

2年以上行事がないことから桜船会だよりの執筆依頼が対面で出来ず執筆者、表紙の写真集めに益々苦勞しています。次号は記念すべき第50号になります。皆さまに執筆依頼がいきまされた際には、快諾いただきますようお願いいたします。

■桜船会 URL <http://www.ousenkai2013.com/>

編集責任者：皆川良司
編集委員：橋本栄次
印刷所：(株)さんこうどう

