

NOTE

■事務局ノート

年を重ねるのが楽しくなる！ 「スマート・エイジング」という生き方 川島隆太／村田裕之共著 扶桑社

この本は年を重ねるごとに、より賢く輝く生き方をするにはどうすればよいか！を提案している。その生き方は、加齢や老化と正面から向き合い、元気にいきいきと過ごす「スマート・エイジング」とのこと。

1、スマート・エイジングのための秘訣は7つ

- ①生活習慣病予防のため、有酸素運動をする
毎日30分程歩く
- ②転倒・骨折予防のため、筋力トレーニングをする
筋トレで体幹部や下肢の筋肉を鍛える
- ③脳を活性化させるため、脳のトレーニングを行う
脳の前頭前野を活性化させる。それには簡単な計算、手書き、音読が大変効果がある
- ④メリハリのある生活ができるよう、仕事をして年金以外の収入を得る
高齢になると一人暮らしが多くなり、引きこもってうつになりやすい。何もせずに家の中にいると、何かにつけ後ろ向きになりがち。これを防ぐには仕事をして年金以外の収入を得ることが一番。
- ⑤他人の役にたつことをして、精神的な充足感を得る
ボランティアなどの方法で社会に「恩返し」した人達は、退職後の生活に満足している
- ⑥日々の生活の張りが出るような、明確な目標を持つ
人間は具体的な目標を立てると「絶対に達成したい」というやる気がわき出てくる
- ⑦好きなことに取り組み、自分らしく生きる
好きなことがないという人は、まずそれを見つけることから始めること。必ず何か一つは好きなことがあるはず。
納得ですね！ 詳細はご一読を…（777円です）

今回は第76回の記念総会です。今年も皆様からの「福引景品」にご協力をお願いします。

✧ 福引景品ご協力のおお願い ✧

第76回創立記念総会が11月26日（月）午後3時30分より開催されますが、恒例により懇親会での最大の楽しみであります福引を今年も盛大に、楽しく、愉快に実施したいと思います。つきましては、福引の景品をご協力賜りまして、総会をより一段と盛り上げたく存じます。人数は50名程度のご参加を見込んでおりますので、ご趣旨を賛同頂きまして、何卒宜しくご高配の程お願い申し上げます。お届け頂きます場合は前日の25日までに右記住所へお願い申し上げます。

〒542-0075 大阪市中央区難波千日前12-35
SWINGヨシモトビル2F
ニューミュンヘン 南大使館 気付
アキナイクラブ

TEL: 06-6631-8827
会 長 坂本庄治
福引担当 上田賢二



私たちは企業の発展を支えるアウトソーシングカンパニー。実績と信頼でお応えします。



業 務 内 容

- 業 務 請 負 業 ● 人 材 派 遣 業 厚生労働大臣許可番号（般-27-180005）
- 物 流 業 務 請 負 業 ● 内 装 仕 上 工 事 業 大阪府知事許可番号（般-11）第111514号
- 代 行 サ ー ビ ス 業 ● 介 護 保 険 福 祉 事 業 大阪府指定居宅サービス事業所第2773200940号

21世紀のアウトソーシング
株式会社 ナンワ

〒570-0039 大阪府守口市橋波西之町1-6-9
TEL.06-6998-4560 FAX.06-6998-4570
URL http://www.nanwa-net.co.jp/
E-mail nanwa.co@hi-ho.ne.jp
フリーダイヤル:0120-154-708

会員情報お待ちしております。申し込みは事務局まで。

昭和12年創立

平成24年10月25日発行



AKINAI Club
アキナイクラブ

〒541-0046
大阪市中央区平野町3-3-6
平野町 Kanビル 5F
アクティブ経営研究所 内
TEL 06-6228-8152
FAX 06-6228-8153
会 長 坂本庄治
編集発行人 鏑方貞了

76周年（11月） 記念総会のお知らせ

『日本経済の今後の見通し』

野村証券(株) なんば支店
支店長 高月 康裕 先生

今年も後1ヶ月を残すところとなりましたが、振り返れば、世界中で、指導者が変わったり、選挙があったりと、国の根幹が変化したり、または、それに対する警戒感などが出やすく、マーケットが大きく揺り動かされた年でした。そのうえ、中東アジアの数カ国では、ナショナリズムの台頭など、国際情勢上、新しい芽が出始めたことも忘れられません。今後は、そういった変化をベースに、様々なことが起こることが考えられますが、枠組みがある程度固まってきた

点は大きいと思います。私どもの見通しについて申し上げるつもりですので、一つの参考にしていただければ幸いです。

アキナイクラブ・申合せ

1. 自他を利する アキナイ精神を発揮する
1. 職業を大切に 研究につとめる
1. 時を尊ぶ
1. 愉快地 気軽に まじわる
1. 例会に出席する

.....《講演者プロフィール》.....

氏 名 高月 康裕
生年月日 昭和38年8月1日
学 歴 昭和61年3月 甲南大学経営学部卒業
職 歴 昭和61年4月 野村証券株式会社入社
平成18年4月 野村証券株式会社 上野支店長着任
平成21年9月 野村証券株式会社 なんば支店長着任
現在に至る

日 時
平成24年11月26日(月)
15:30 ~ 20:30

会 費
¥8,000円
(同伴者同額)

場 所
ニューミュンヘン南大使館
〒542-0075
大阪市中央区難波千日前12-35
SWINGヨシモトビル2F
TEL 06-6631-8827

※曜日、時刻が変更になっていきますのでお間違えのないように！
※会場準備の都合により11月22日までに欠席をご連絡下さい



名誉顧問：◎上野 一郎 ◎田中 四郎 顧問：◎大谷 豊一 ◎塩路 和子
名誉会長：◎北橋茂登志 会長：◎坂本庄治 副会長：◎新川 晃生 ◎不破 常雄 ◎澤井まき子 ◎上田 賢二
理事：◎井上 貴司 ◎網干 輝雄 ◎牧田 恭男 ◎松下 哲也 ◎金星 三代子 ◎門内 穂 ◎小田切和起 ◎小崎 章年 ◎最上 正太郎
◎吉田 誠
監事：◎山根 敬介 ◎野田 邦雄 事務局長：◎鏑方 貞了

会員43名



上林正一郎先生

9月例会レポート

『旅行の楽しみ方(航空機編、アジア編)』

全日空機長 上林正一郎 先生

私は昭和24年生まれで現在63歳です。現在はシニア、囑託のような形で飛んでおり、行き先は主に国内、東南アジア、中国等です。

航空法の機長について、定期運送事業の航空機は経験、知識、能力を認められた者、定期運送用操縦士技能証明書を取得しなければならず、ライセンスが必要です。経験については何千時間飛んだか、知識は口頭試問、能力とは実際に飛行機を飛ばして、危険回避についてはシミュレーターでやります。第一種航空身体検査証明書も必要で6ヵ月毎に更新します。60歳を過ぎると不整脈、血栓等を懸念し、MR Iの断層写真で血栓が3個以上あると飛ぶことができません。また、飛行機ごとに試験を受けなければならず、最近新しくできたのが英語の試験です。飛行機は翼とエンジンで飛んでいます。飛行機によって操縦が変わってきますので限定免許が必要になります。燃料はほとんど灯油です。

飛行機を飛ばす時に払う税金、その使い道は着陸料、上空通過の料金も払っています。伊丹空港は国際空港という名前は残っていますが、関空が使えなくて伊丹に着陸した場合、税関がないのでお客様を降ろせません。普通、国際線があったところは税関の支所だけでも残しますが、それもないので、燃料補給して再び関空に戻るようになります。他には航空援助施設使用料、航空燃料税、ジェット機税(騒音)等に使われています。

関空はどのようにしてできたのか簡単にお話させていただきます。マスタープランをつくったのは神戸製鋼です。候補地として明石、淡路島、神戸沖、大阪沖、泉南沖の5ヵ所が挙げられますが、泉南沖は水深が深かったので工法的に一番難しいとされていました。1ヵ所ずつ潰していった残ったの

が神戸沖と泉南沖で、色々な力関係もあって結局は泉南沖になったということです。香港も大きな空港を持っており、イギリスから返還された時に公共事業の巨大なプロジェクトの一環として造られました。何故公共事業をしたかという、資金を本国から持ってきて、それ以後、その利子が本国に入るようになっていきます。マレーシア空港はODAで造られ、日本も資金援助しています。今、中国よりもマレーシアの方に家電製品の工場が移っているようです。マレーシア空港で注意して頂きたいのは、高性能の日本製のX線で靴の中身が全部見えてしまいます。

飛行の際は、フライトナビゲーションシステムで、コンピューターが3台ついていきます。昔はチューニングをして、コースを設定して、それで飛びましたが、今はコンピューターで飛んでいます。ここまでで何かご質問はありますか。



熱心に聞き入るメンバー

Q) 機長が出発前にボディを見していますが、何を調べているのか、何か分かるのですか。

A) 外部点検で見える範囲、エンジンに何かを吸い込んでいないか、オイルが漏れていないか見ます。ダブルチェックです。

Q) 世界中でどこが一番素晴らしいですか。

A) 個人の感覚によりますが、あえて言うなら日本国内が一番です。人が住んでいるところはどこも一緒です。自分の生まれた国がいいです。ただ、他の国を見ないと日本の良さ分かりませんね。



質問：北橋名誉会長



質問：井上理事

話を続けさせていただきます。海外旅行の楽しみ方、注意事項として、海外で医療を受けると大変な額になりますので、保険をかけておいて下さい。最近ではVISAなどのカードは旅行保険に入っています。シンガポールはそんなに美味しいものはないし、物価も高いし、チューインガムを捨てたら罰金です。マレーシアには最近いらっしゃる方が増えており、回教の国です。タイは、女性の方はエステがお勧めです。ゴルフ場もいっぱいありますが、12時以降は暑くて熱中症に気を付けて下さい。ミャンマーも行きましたが、まだまだ貧しいです。香港はいいところですが物価が高く、イギリスの領地でしたのでプライドが高いです。台湾は故宮博物館がお勧めです。それでは写真が沢山ありますのでお見せしたいと思います。外国資本のホテルはやはりきれいです。特に気を付けて頂きたいのは水、瓶入りは入れ替えができますから飲まないように、ブルトップかペットボトルが安心です。バンコクのアユタヤの夕陽は雰囲気良くしてお勧めです。インドでは衛生状態に気を付けて下さい。ホテルの中は非常にきれいですが、町の中は全く違います。大韓航空に友達がいますので、彼に案内してもらって、韓国の一般観光客が行かないところに連れて行ってもらいました。知ったかぶりをせずに、ガイドさんを上手く使うというのが旅行する時の一つの方法だと思います。また、日本語が話せるガイドさんだと、何かあった時にスムーズに頼めるというのは強味です。仁川空港は大きくてきれいな空港で

す。旅行される時はくれぐれも健康に注意して、無理をしないこと。保険も色々あって詳しいことは分かりませんが、持病で倒れると保険がおりませんが、詳しいことは保険屋さんに確認して下さい。それと置き引き、スリが非常に上手ですのでくれぐれも気を付けて下さい。



【質 疑 応 答】

Q) 私は20数か国を旅行し、色々な経験をしました。

恐かったのは、凄い揺れを感じて緊急着陸したことがあります。大きな空港であれば、滑走路については把握しているのですか。また、雷は怖くないですか。

A) 燃料の関係もあって緊急着陸することがありますが、大丈夫です。雷で穴が空くことはありますが、針の穴ぐらいで気圧が漏れることはありません。雷が多いのは函館と小松空港です。飛行機は放電するようになっていきますので、雷が落ちて爆発することはまずありません。

Q) 1時間ぐらい同じところを旋回して、後で聞いたらトラブルがあって、下では消防車が待機していたと聞いて驚きました。

A) 今は30分ぐらいの余裕を持って燃料を積んでいます。燃料を多く積むと、重くなってそれだけ燃料をくってしまいますので最低限の燃料で、あまり余裕はありません。

旅行をされる時は体調に気を付けて、一人旅行はそろそろ止めて、何人かのグループで出かけて、ガイドさんをつけて、保険をかけて、楽しんで頂ければと思います。

本日は有難うございました。



本当の生ビールの美味しさを知っていますか。

SAPPORO BEER RESTAURANT

株式会社 ニューミュンヘン

本社：542-0074 大阪市中央区千日前1丁目8番20号 電話番号：06 (6213) 0132
大阪 ・ 神戸

ホームライスの店
味に輝く

北 極 星

本 社	06-6632-1591
心斎橋本店	06-6211-7829
堀江店	06-6531-0453
堺東店	072-222-2753
阿倍野店	06-6629-0863
泉北店	072-294-3392
淀屋橋店	06-6227-4156
難波店	06-6631-0656
天保山店	06-6576-5823
梅田店	06-6344-3999