



四年前の今日3月11日、私は車の中でした。運転中でもわかるほどの大きな揺れを感じ、相当な規模だとは思いましたが、まさかあれほどの大惨事になるとは想像もできませんでした。人々が営々と築き上げてきた諸々のものを一瞬に奪い去る事象に世の無常をつくづくと考えさせられました。

今は、地域の復興と、災害にあわれた方々の心の痛みが少しでも和らぎますようにと祈るばかりです。

幸いにして惨事を免れたこの地域の私たちにも、いつ何が起ころかは人知を超えたところにあります。だからこそ今を大切に生きなければならぬ、とは誰しも思うことですが私を含む凡人には中々そうは出来ないのが現実です。

それでも、さあ頑張ろうと思なおしきょうこの日から、組合理念に基づく理想の組合作りを目指して精進を重ねていきたいと思います。

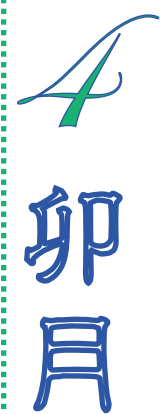
当該年度一年の間、多くの組合員及び関連団体、関連企業、専門家諸氏にご協力、ご支援を頂きましたことに感謝を申し上げますと共に、新事業年度も変わらぬご支援をお願い申し上げ、年度末のご挨拶とさせていただきます。

愛知商工連盟協同組合理事長 鹿島 均



CONTENTS

- 2面 ▶ ASK第1回定例セミナー「第1回アベノミクス第3の矢・中小企業施策フル活用」(株)プロシード代表取締役 小寺 弘泰
- ▶ ASK不動産入門「不動産登記って何?」 司法書士 林 清忠
- ▶ 資金繰り相談「保証料の不思議」 事業再生コンサルタント 鈴木廣彦
- ▶ 労務管理ワンポイント講座「雇用に伴う助成金」 特定社会保険労務士 平林 俊一
- 3面 ▶ 秦先生の人材活用「こんな社員が欲しい第1回失敗する人材活用」 秦 光義
- ▶ ビジネス許認可ワンポイント講座「建設業許可ってなぜ必要なの?」 行政書士 田中 聡
- 4面 ◇ 組合員様紹介 灰本 元 様 医療法人 芍薬会 灰本クリニック院長「小太りの勧め」
- ◇ ベトナム事業部取り組み紹介「一ヶ月講習期間について」



清明(せいめい)
4月5日頃で万物がすがすがしく明るく美しいころ。
「万物発して清浄明潔なれば、此芽は何の草としれるなり(暦便覧)」

穀雨(こくう)
4月20日頃で田畑の準備が整い、それに合わせて春の雨の降るころ。
「春雨降りて、百穀を生化すればなり(暦便覧)」

- 4月1日 エイプリルフール
- 4月8日 はな祭り
- 4月9日~12日 PGAマスターズ(National Golf Club in Augusta)
- 12日 JRA桜花賞(阪神競馬場) 19日 JRA皐月賞(中山競馬場)
- 4月20日 第119回ボストンマラソン(Boston in USA, Patriot's day愛国者の日)

花言葉はどうして何種類もあるの?
誕生花が1日1つではないように、花言葉も何種類もあります。どうして1つではないんだろうと不思議に思っていたが、花言葉の由来というのは、その花を見てどう感じたかで花言葉が決まったようです。そのため、地域や伝説や小説などから引用したもの、また、世界各国の花言葉があるので調べてみると何種類も出てくるというわけです。(出典:2012 誕生花と花言葉)

誕生石:ダイヤモンド
石言葉:永遠の絆、清浄無垢



組合員様紹介

灰本 元 院長
haimoto@gol.com
医療法人芍薬会 灰本クリニック
〒486-0838 愛知県春日井市弥生町 1-80
Tel.0568-85-0567 Fax.0568-85-8315

“メタボ”は“肥満”にコレステロールや糖尿病などが合併した病態で、あたかも人類の敵であり長生きできない生代名詞のように扱われてきたが、実は最近これが間違いであることが多くの研究からわかってきた。医学では肥満の程度を肥満指数【体重kg÷身長m÷身長m】で表す。私は身長165cm、体重60kgなのでBMIは22.0。もし体重70kgなら25.7。80kgなら29.3となる。BMI22は科学的根拠もないのに長らく理想的体型と考えられてきた。

それではどんなBMIの人が一番長生きなのだろうか。その問いに答えるために、例えば10万人でBMIを含む多くの情報(食べ物、血液データなど)を登録して20年間も追跡すると約1万人が何らかの病気で亡くなる。そして、亡くなった人と生存している人のBMIを比べると死亡危険度(BMI=20を1とすると何倍くらい死ぬかの目安)が計算できる。

この研究方法によって日本人の65歳以上ではBMI20未満では痩せれば痩せるほど死亡危険度は上昇するが、BMI20から30へ太っても死亡危険度はまったく増えないことが明らかとなった。アジア広域や韓国ではそれぞれ100万人規模で研究が行われ、BMIが25・27で最も死亡危険度が低くそれより痩せても太っても死亡危険度が増す、つまり死亡危険度を縦軸、BMIを横軸にするとU字曲線を描いた。また欧米の65歳以上では最も長生きだったのはBMIが27であった。つまり、洋の東西を問わず、小太りが長生きだったのである。

灰元先生略歴と専門分野

昭和28年 山口県生れ、53年 名古屋大学医学部卒業、関東通信病院へ
昭和56年~名古屋大学医学研究科大学院 第一病理学教室 他
平成3年~愛知県春日井市にて灰本クリニック開業
著書: 正しく知る糖質制限食(技術評論社、2013年)

肥満パラドックス

こぶと
一 小太りの勧め

最近もっと驚くような結果が海外の医学専門誌を賑わせている。それが“肥満パラドックス”(obesity paradox)である。たとえば肥満は癌や肺炎になりやすいが、一旦癌や肺炎にかかってしまうと生き延びるのは痩せた人よりもBMI25以上の肥満の人なのである。手術で10kg減った上に食べられない日が続く、そして抗ガン剤や抗生剤を使っても生き延びるのは肥満の人というワケである。

もっと驚いたのは、どうみても肥満が不利な心不全(心臓が働かなくなって肺に水がたまる、全身がむくむ)や糖尿病でも同じ報告が相次いでいることだ。ここでも肥満は心不全になりやすいが、いったん心不全になってしまったら痩せの心不全より肥満の心不全の方が長生きなのである。さらに肥満は糖尿病になりやすいが、痩せた糖尿病(BMI<25)と肥満の糖尿病(BMI>25)を比べると肥満の方がずっと長生きなのである。

このように肥満ゆえに発症しやすい病気は多々あるが、一端その病気になると痩せに比べて肥満の人は死なない。この科学的事実を皆さんはどのように受け止めるだろうか。統計的に65歳以上の日本人の半数は癌か肺炎で死ぬので、私個人としてはせめて今後5kg以上太って“小太り”になりたいと思うのだ。今に“小太り”がもてはやされる時代がやってくる。ただし、BMI30以上の“大太り”は膝、足首、腰がだめになってしまうのでお薦めできない。

<専門分野>

1. 食事、栄養素と食事の関係
2. ゆるやかな糖質制限食による糖尿病、メタボリック症候群の治療
3. 家庭血圧測定を使った高血圧の治療 4. 外来診療における癌診断
5. 煎じ薬をつかった漢方治療 6. カウンセラーと連携による心身症の治療

ベトナム事業部の取り組み紹介



・日本語講習風景

入国後1ヶ月の間は、実習生は西春にある組合講習施設において講習を受ける期間となっております。講習期間は主に日本語学習とオリエンテーションに分けられます。日本語学習は日本語教師から、直接行われております。企業様に配置されるまでより一層日本語力をつけるために、毎日、宿題もたっぷりと課されます。



・防災センターにて

オリエンテーションとして訪れた防災センターでは、地震が来たらどうなるのか? どう対応するのか? を学びました。みんな真剣な表情で話を聞いています。東日本大震災から4年の月日が経ちましたが防災に対する意識持ち、無事に実習を終えて帰国してほしいですね。

一ヶ月講習期間について