

表紙のトラスト地

小網代の森 (神奈川県・三浦市)

第2回 ESDプロジェクト開催地

2014年は「国連ESD(持続可能な開発のための教育)の10年」の最終年です。三井住友信託銀行では、環境専門のインターネット放送局グリーンTVジャパンと協働によるESDプロジェクトとして、次世代を担う子供たちへ向けたナショナル・トラストの普及啓発活動に取り組んでいます。

三浦半島の先端に位置する小網代の森は、関東・東海地方で唯一、源流から河口の干潟までの集水域生態系がまるごと残った緑地で、約2,000種類の生きものが生息しているといわれています。かつて大規模な開発計画が立ちあがりましたが、土地の買い取りや地権者との話し合い、自主的な保全活動や寄付などによって約70ヘクタールの土地が守られました。現在では公益財団法人かながわトラストみどり財団がトラスト地として整備・管理しています。

2013年に実施した第2回ESDプロジェクトでは、小網代で撮影した動画を使い、三浦市立岬陽小学校の6年生の児童約40名を対象に「つながり」をテーマとした授業を行いました。保全活動のリーダーである慶応義塾大学の岸由二名誉教授が、森と干潟と海によってできる「自然のつながり」、そこで暮らす無数の「生きものたちのつながり」、その周りに住む「私たちとのつながり」について解説したインタビューを見て学んだ子どもたちは、地域の豊かな自然を後世まで残すために自分たちができることについて考え、発表しました。



動画でみるESD 三井住友信託

検索



支店ブログ更新中!
是非ご覧ください。



<http://branchblog.smtb.jp/>

運動機能障害や転倒を予防しましょう

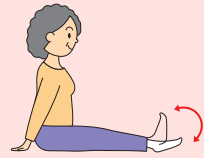
自分の運動機能を知っていますか?

運動機能障害により自立度が低下し、要支援あるいは要介護になる危険がある状態をロコモティブシンドローム(ロコモ)といいます。ロコモを予防するためにも、トレーニングを日常生活に取り入れてみましょう。今回は、無理なく筋力を向上させるトレーニングを紹介します。

足の曲げ伸ばし

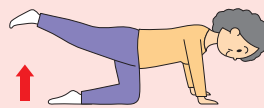
- ①両足をそろえて、ひざを伸ばして座る
- ②両手は後ろにつき、上体を支える
- ③背中を伸ばす
- ④両足首をしっかりと手前に曲げ、5秒間静止してから、外側にしっかりと伸ばす
- ⑤これを5～10回繰り返す

※足首を手前に反らすときには、かかとを持ち上げる気持ちで行うと効果的



四つんばい片足上げ

- ①両ひざと両手を床につけた四つんばいの姿勢から、片足ずつ、ひざを伸ばしながら持ち上げる
- ②上げた状態で3～5秒静止したら、ゆっくり元に戻す
- ③左右の足を交互に、5～10回行う



監修:早稲田大学スポーツ科学学術院教授 岡 浩一朗
出典:生活・福祉環境づくり21・日本応用老年学会編著「ジェロントロジー入門(「生・活」知識検定試験 公式テキスト)」
2013年 社会保険出版社 p210 ※禁無断転載

食事からロコモ予防 健康レシピ

ロコモの予防には、バランスのよい食事が大切です。いろいろな食材を上手に組み合わせて、筋肉をつくるたんぱく質のほか、炭水化物、脂質、ビタミンなどたくさんの栄養素をバランスよく摂ることを意識しましょう。



〈今回のレシピ〉 マッシュポテトと たまごのチーズ焼き

調理時間の目安
20分

材料 (2人前)

じゃがいも ……2個(300g)
ブロッコリー ……4房(60g)
卵 ……2個
ピザ用チーズ ……20g
ツナ水煮缶 ……1/2缶(40g)
Aにんにくのすりおろし ……小さじ1
A牛乳 ……大さじ2
A「ピュアセレクト コクうま 65%カロリーカット」(マヨネーズタイプ) ……大さじ1
A「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ ……小さじ1/2

作り方

- 1.じゃがいもは6等分に切る。卵は固ゆでにして、輪切りにする。ツナは汁気をきる。
- 2.鍋に湯を沸かし、塩適量(分量外)を加え、ブロッコリーを30秒ゆでて取り出す。同じ湯で(1)のじゃがいもをゆで、やわらかくなったらボウルに取り出し、マッシャーなどでつぶし、(1)のツナ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 3.グラタン皿に(2)を敷き詰め、(2)のブロッコリー、(1)のゆで卵をのせ、チーズをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

レシピ提供:味の素 KK「からだごはんラボ」 ※禁無断転載

SuMi TRUST With You

2014年度 社会貢献活動レポート vol.3



データで見る超高齢社会

支店活動紹介

和歌山支店 豊橋支店 目黒支店

表紙のトラスト地

小網代の森(神奈川県・三浦市)



ユニバーサルデザイン(UD)の
考えに基づいた見やすいデザ
インの文字を採用しています。

データで見る 超高齢社会

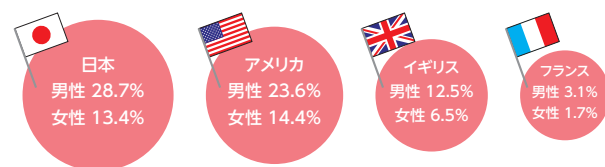
高齢社会に関するさまざまな情報があふれています。豊かなシニアライフを実現するためには、必要な情報を的確に仕入れていくことが重要です。

三井住友信託銀行では、高齢社会問題に国際的な視点から取り組んでいるILC-Japan(国際長寿センター)の協力のもと、高齢化に関する基礎的な情報を集めた「元気百歳百科」を発行しています。この中から、今号では「労働・所得」に関するデータを取り上げ、高齢期の仕事を通じた生きがいなどについて考察します。

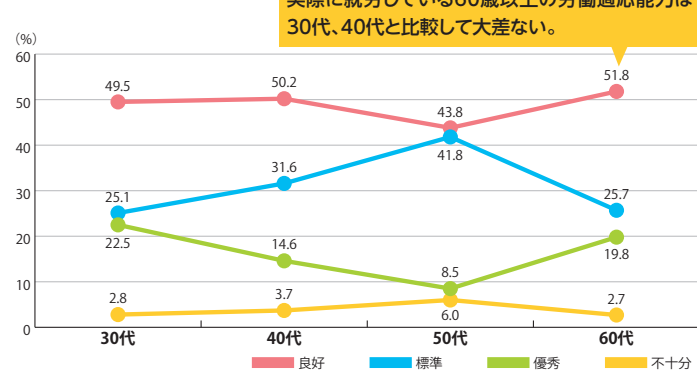


質が高い高齢者の労働力

●65歳以上労働力率の国際比較



●年代別 労働適応能力指数



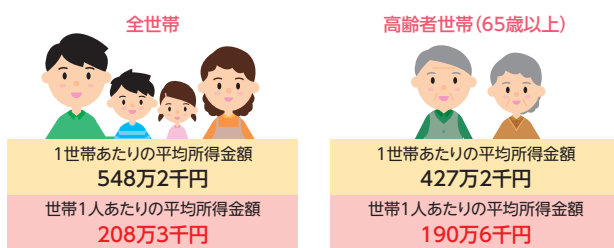
※労働者が各自の職務をどれほど上手に遂行できているかを評価する「労働適応能力指数」を用いた調査結果。「これまで働いてきた中で、最も良い時を10点とすると現在のあなたの労働能力は何点ぐらいですか」「現在の病気、障害で医師の診断・治療を受けているもの」等7つの質問に対する自己評価に基づいて、優秀・良好・標準・不十分の4段階に得点化している。

「元気百歳百科」

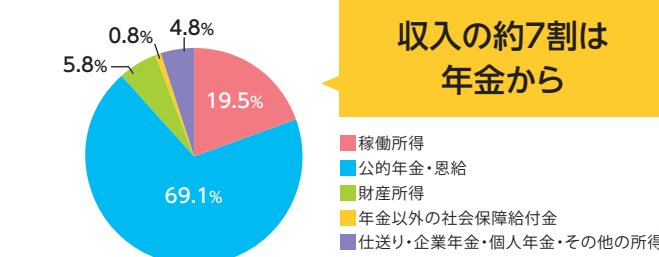
出典：OECD Stat Extracts (2012)、独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構「70歳雇用に向けた高齢者の体力などに関する調査研究結果」(2010年3月)

若年層と大差ない一人あたりの平均所得

●年代別 平均所得額



●高齢者世帯の平均所得構成割合



「元気百歳百科」

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」(2012)

日本の平均寿命は男女ともに80歳を超えました。他方、高齢化により15～65歳までの生産年齢人口は2000年代以降、一貫して減少を続けています。

一方、左のデータを見ると、社会に出て働いている65歳以上の割合は、日本の男性では28.7%と先進国の中で最も高く、女性もアメリカと並んで高くなっています。また、年代別に労働者の適応能力を自己評価した調査では、自身の職務遂行状況を「優秀」もしくは「良好」と評価した60歳以上の労働者の割合は、働き盛りの40～50代を上回っています。長年の経験や自信に裏打ちされた高齢者の労働の質は、一般的に社会で考えられている以上に高く、高齢者が生産年齢人口の減少を補うことができることを示唆しています。

また、高齢者が働く場合は会社や役所だけではありません。ボランティア参加経験を問う調査では半数近くが「ある」と回答しており、さまざまな分野で能力を生かそうと考える人が増えてきています。

近年では、企業の定年延長など、こうした状況に社会も対応しようとしています。ただ、まだ試行錯誤の段階です。高齢者の高い能力と勤労意欲に見合った活躍の機会を創出していくためには、まだまだ課題がありますが、15～65歳という生産年齢人口の定義をまず変える必要があります。

国民生活基礎調査によると、高齢者一世帯の平均所得は427万であり、全世帯平均の548万とは約120万の差があります。一方で、世帯一人あたりは、子どもの独立もあり191万と、全世帯平均の208万と大差ありません。

高齢者世帯の平均所得の内訳を見ていると、約7割は年金、約2割は稼働所得(働いて得る収入)です。この中には年金を受けながら働いて稼ぐ高齢者も含まれますが、近年、公的年金制度が格段に充実してきた結果、年金だけでも生活できるようになり、年金生活者はむしろ余裕のある高齢者というイメージに変わってきたのではないのでしょうか。実際、定年延長などで2014年9月現在の60～64歳までの就業率は03年比で男性は10.3%、女性は11.3%増加しているものの、65歳以上は国際的に高いとは言え、男性0.9%、女性1.9%と微増に止まっています。

このように考えると、経済的な配慮がより必要なのは、収入も低く貯蓄もない若年層かもしれません。国の調査では、生活が苦しいと回答した母子世帯が8割にもなりました。教育資金を非課税で贈与できる世代間財産移転型の信託商品がお客様からご好評を頂いているのは、こうした社会構造も背景にあると弊社では考えています。

支店活動紹介

環境・生きもの応援 和歌山支店

今年も「しんたくの森」下草刈り活動を実施しました! ～企業の森事業への参画で地域の森林を守る～



当店では和歌山県が推進する森林整備事業「企業の森」に参画しています。これは、県のあっせんを受けた企業が県内の山林を部分的に借り受け、スギやクヌギなどを植え、森を育てていく活動です。私たちは当社が育成する森に「しんたくの森」という名前をつけ、2007年度の植栽活動以降、毎年下草刈りをして森林の整備・育成に取り組んできました。

9月6日の活動当日は天候に恵まれ、全国の支店から社員の家族も含めて総勢44名が集まりました。参加者は地元の森林組合の方から鎌の使い方について指導を受けた後、4班に分かれて道なき道を登り、背丈ほどの高い草で覆われた急斜面で汗だくになりながら1時間ほど下草刈りをしました。

7年前に植えた木は、鹿に新芽を食べられてしまうという被害を受けながらも、力強く育っている様子が確認できました。慣れない作業で筋肉痛になった参加者もいたようですが、自然保護に貢献していることを心身ともに実感できた充実の一日となりました。

「しんたくの森」下草刈り活動は、来年以降も継続して取り組んでいきます。



サクセスフル・エイジング支援 豊橋支店

糖尿病セミナーを開催しました! ～知る!防ぐ!上手に付き合う!～



当店では、豊橋市役所の健康増進課より講師をお招きし、糖尿病に関するセミナーを開催しました。

糖尿病とは、血液中のブドウ糖(血糖)が増えすぎる病気で、動脈硬化や神経障害、網膜症などの合併症の発生リスクを伴います。また、糖尿によって腎臓がダメージを受けて糖尿病性腎症になると、体内の毒素を排出するための人工透析が必要になり、治療には高額な医療費と大変長い時間がかかります。

講師の方によると、豊橋市は、愛知県の中でも高血糖値の人の割合が高く、糖尿病で死亡する人の割合も高いそうです。また、糖尿病は生活習慣の改善で予防できる病気であることから、日頃から食事の基本「ば・り・き」=(ば)主食・主菜・副菜のバランスの取れた食事、(り)適切な量、(き)規則正しい食事を心がけ、有酸素運動や筋トレなどの運動を日常生活に取り入れながら、血糖値をコントロールすることが大切とお話いただきました。

愛知県内の糖尿病患者のうち約13%は自己判断で治療を中断した経験があるということですが、重症化や合併症を防ぐため、診療所などでの適切な受診・治療を心がけたいものです。



地域・社会サポート 目黒支店

目黒区民まつり「目黒のSUNまつり」に参加しました! ～目黒で秋刀魚なのは…なぜ?～



9月、第38回目黒区民まつり「目黒のSUNまつり」が開催され、当社社員13名がボランティアとして参加しました。

このお祭りは、古典落語「目黒の秋刀魚」が由来です。ある時、目黒まで出かけた殿様がお腹を空かせて、農民が焼いた秋刀魚を食べることになりました。初めて食べた美味しい魚の味を忘れられない殿様は、もう一度食べたいと家来に命じます。しかし、庶民が食べる下魚を食べて身体に障ってはいけなと、家来たちは日本橋魚河岸から仕入れた極上の脂ののった秋刀魚を蒸して脂をとり、小骨を抜いて椀に入れたものを用意しましたが、おいしい筈がありません。殿様はどこで仕入れたかを尋ね、「それはいかん、秋刀魚は目黒にかぎる」と物知り顔でこたえるのです。

お祭りでは例年、目黒区の友好都市である宮城県気仙沼市で水揚げされた秋刀魚の炭火焼が無料で配布されます。目黒川沿いには早朝から長蛇の列ができるほどの盛況ぶりで、私たちは誘導係や整備のお手伝いをしました。あたり一面に広がる香ばしい匂いと脂ののった秋刀魚をいただき、「目黒の秋刀魚」の落ちに納得の一日でした。

