表紙のトラスト地

御谷(おやつ)の森(神奈川県・鎌倉市)
第4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」の最終年でした。

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ジャパンとの協働による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。

1964年、鎌倉のシンボル鶴岡八幡宮の裏に広がる御谷(おやつ)の森に宅地造成計画が持ち上がりました。事態を憂慮した作家の大佛次郎氏ら鎌倉市民が立ち上がって財団法人鎌倉風致保存会を設立、2年後に1.5ヘクタールの土地の買い取りに成功しました。英国ナショナル・トラストを手本に活動したことから、同会は日本初のナショナル・トラスト団体といわれています。

2014年に実施した第4回ESDプロジェクトでは、鎌倉市立七里ガ浜小学校の4・5年生を対象に授業を行いました。子供たちは、このトラスト活動は"自然保護"と同時に、歴史的な文化財を後世に伝える"景観保護"の役目を果たしたこと、この運動が契機となって制定された「古都保存法」によって、京都・奈良など全国の古都が今も乱開発から守られ、古の風光を今に伝える伝統の街として息づいていることなどを学びました。授業当日は鎌倉市の松尾崇市長もお越しになり、「皆さんが関心を持つことがすごく大事です。そして変えるためには行動することが大切だと思います。鎌倉の先人の人たちの思いを知って、これからも鎌倉を守っていくために力を合わせて頑張っていきましょう」と子供たちに向けた力強いメッセージを伝えていただきました。

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、転倒防止に有効なトレーニングを紹介します。

あおむけ片足上げ

①ひざを立てて、あおむけに寝る
②片足ずつ、ひざを伸ばしながらゆっくり持ち上げる
③上げたまま5秒間止め、元にもどす
④片足ずつ5〜10回行う

横歩幅の調整

①両足を肩幅に開き、自然に立つ
②歩幅を開いたり、閉じたりしながら横に開く
③この横歩きを往復3回行う
※たたみのふちやフローリングの木目に沿って歩きましょう

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(いき)・活(いき)」知識検定試験 公式テキスト〉』社会保険出版社刊 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〉
厚揚げと菜の花の味噌炒め

調理時間の目安
20分

材料(2人前)

厚揚げ ……2枚(200g)
菜の花 …… 1/2束(100g)
「味の素」75g瓶…… 1ふり
しめじ…… 1パック(100g)
A 酒 …… 大さじ3
A みそ …… 小さじ2
A みりん …… 小さじ2
A しょうゆ …… 小さじ3/4
A「パルスイート」… 小さじ1/2(1g)
A「ほんだし」…… 小さじ1/4
「AJINOMOTOサラダ油」…… 小さじ1

作り方

1. 厚揚げは8等分に切って、熱湯でサッとゆでて水気をきる。菜の花は「味の素」を加えた熱湯でゆでて冷水にとり、水気を拭き取って長さを半分に切る。しめじは小房に分ける。
2. フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し、(1)の厚揚げを炒める。全体に軽く焼き色がついたら、(1)のしめじを加えて軽く炒め、混ぜ合わせたAを加えてからめるように炒める。
3. しめじに火が通ったら(1)の菜の花を加え、炒め合わせる。

レシピ提供:味の素 KK「からだごはんラボ」 ※禁無断転載

Waterless Printing Naturally
NON VOC for waterless printing
VEGETABLE OIL INK
FSC ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C017928
UD FONT 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。

2015年3月発行　三井住友信託銀行株式会社　経営企画部　CSR推進室　〒100-8233 東京都千代田区丸の内1-4-1　電話番号　03-6256-6251

SuMi TRUST With You

2014年度 社会貢献活動レポート vol.4

データで見る超高齢社会

支店活動紹介
新百合ヶ丘支店　杉戸支店　熊本・熊本中央支店

表紙のトラスト地
御谷(おやつ)の森(神奈川県・鎌倉市)

三井住友信託銀行
SUMITOMO MITSUI TRUST BANK

超高齢社会を迎え、一昔前ではタブー視された相続の話や「終活」という言葉も、違和感なく話題に上る時代となりました。老後には十分な時間とお金があるとされる現代、人生の集大成である「旅立ち」について少し立ち止まって考えてみてはいかがでしょうか。

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。今年度最終回となる今号では、ILC-Japanの志藤洋子事務局長に「納得できる旅立ちとその準備」に関するお話を伺いました。

「死」が日常から隠されるようになった現代

●死亡場所別にみた死亡構成割合の年次推移

最期を迎える場所 1951年：自宅8割、病院など2割
2012年：自宅1割、病院など9割（1950年代と逆転）

「元気百歳百科」 出典:厚生労働省「人口動態統計」(2012)

多くの方が自宅で亡くなっていた時代には、暮らしの中に「死」がありましたが、医療が発達して病院の数が増えるにつれ、病院で専門家の手によって扱われるものという感覚に変わっていきました。現代では、私たちの暮らしから切り離され隠されている「死」とどう向き合ったらいいのか、考えにくい状況になっています。

一方で、昨今の終活ブームで、お墓やお葬式や相続など、自分が旅立った後に家族が困らないために準備をしようと意識される方は増えましたが、一番肝心な部分が抜け落ちてしまっています。それは、どのような経緯をたどって、どこで死を迎えるのかという“ご自身の旅立ち”そのものへの意識です。「納得できる旅立ち」を考えるとき、万人に訪れる「死」と真正面から向き合うことは避けられません。

納得できる旅立ちのために―「お任せ」は卒業、まず「知る」ことからスタート

私たちは、進学や就職、結婚など人生の岐路に立った時、自ら判断して選択しながら生きてきたはず。特に高齢期になれば、過去の経験や知恵の恩恵を受けることも多いはずですが、いざ病気になると自分の「死」から目を背けたいという意識が働くのか、思考停止で専門家に委ねてしまうケースが少なくありません。これでは自分らしい最期を迎えることは難しいと思います。

自分が将来どんな病気になり、何が原因で最期を迎えることになるのかは分かりません。しかし、病気になってしまった時、症状や治療方法や費用について情報を集め、自ら選択し必要な準備をすることはできます。どんな病気であっても、知識と情報がなければ選択も準備もできないことを、まずは理解すべきだと思います。

例えば医師が言う「治療」という言葉には、「予防的治療」、「治癒目的治療」、「緩和目的治療」、「維持・延命治療」の4種類の意味があります。自分のうける治療はどんな治療なのか、それは自分が望んでいることなのか、しっかりと確認することも重要です。高齢になれば完治が難しく、病気とうまく付き合う必要もでてきます。

病気が進行し、今までできていたことが自分でできなくなったとき、自分はどうしてほしいのか。例えば、認知症と診断された場合、介護保険サービスを受けながら今までの暮らしを続けていくのか、特別養護老人ホームなどの施設に移ろうと思うのか。自力での食事が難しくなった時に胃ろう造設を望むのか、自己決定ができない場合は誰が最終決定をするのか等々、終活の前にも準備をしなければならないことはたくさんあるのです。日頃から、家族や医師などの専門家などとのコミュニケーションの中で、自分の意思をはっきりと持ち、それをしっかりと伝えておきたいものです。そうしておくことで、不本意な治療が行われる可能性を少なくすることができます。くどいようですが、「無駄な延命はしたくない」と言っても、「無駄」の範囲は人によっても、立場によっても全く違うのですから。

人生の最期を自ら創造する―知恵の発揮どころです

人生の最期に納得のいくゴールを切るために、自分の旅立ちの仕方を誰かに委ねるのではなく、「誰と」、「どこで」、「どんな風に」過ごすのか、これまで蓄えた知恵を発揮して、自ら選択をして寿命を全うする―私は「プロダクティブ・エイジング」という言葉で表現しているのですが、現代はそれができる恵まれた時代です。「老いては子に従え」の時代ではないからこそ、逆にやらなければならないことも増えています。自分の旅立ちは自ら設計するのだという発想の転換と、そのために正しい知識と情報を得て準備をすすめ、周りにもその意思を明確に伝えるという努力が必要な時代になっているのです。

最期まで自分らしい人生を送るためには、賢くならなければいけません。必要な情報を知らないで不本意な最期を迎えなくてすむようにしていただきたい、そのことを、少しでも多くの方にお伝えしたいと思います。

●人生の最終段階における医療について家族と話し合ったことがある人の割合

家族と終末医療について詳しく話し合っている人はわずか3%

出典:厚生労働省 人生の最終段階における医療に関する意識調査集計結果(2014速報)

支店活動紹介

環境・生きもの応援　新百合ヶ丘支店

ヤマユリ鉢植え講習会に参加しました！ ～新百合ヶ丘を再びヤマユリの街に～

神奈川県の県花ヤマユリは、甘く濃厚な花の香りと、ユリ科の中でも最大級の豪華な花を咲かせることから「ユリの王様」と呼ばれています。かつて麻生区の各地域で自生していましたが、現在はその姿を見ることが困難になってきました。

麻生ヤマユリ植栽普及会は「麻生の地をどこでも誰にもその草姿が見られる“百合ヶ丘”として復活再生する」ことを目的に活動している団体で、当店も積極的に活動へ参加しています。ヤマユリは、種から育てると開花まで5年もの年月がかかります。苗木周りの草刈り作業や蕾への袋掛け作業、緑地への植栽活動などの手入れが欠かせず、美しいヤマユリを咲かせるためには長い年月と手間がかかることを実感しています。

2014年11月に参加した鉢植え講習会では、地域の皆さまとともに球根の植え付け作業を行いました。球根から育てると3月頃には発芽するらしく、7月頃の開花が今からとても楽しみです。当店では開花の時期に香り高いヤマユリの鉢植えをお借りしたり、麻生区内で自生しているヤマユリを地域の皆さまが撮影された「麻生ヤマユリ写真展」の特選・入選作品をお借りしてロビーに展示したりするなど、“ヤマユリの街・新百合ヶ丘”をPRしています。展示開催時にお近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。

サクセスフル・エイジング支援　杉戸支店

シニアライフあんしんセミナーを開催しました！ ～くらしを支える医療・介護のしくみ～

当店では1月、社会医療法人JMA東埼玉総合病院より講師をお招きし、シニアライフあんしんセミナーを開催しました。同院は、医療と地域包括支援センターのパートナーとして在宅医療の推進に取り組んでいます。講師の方からは、看護師や介護支援専門員の立場から「高齢者の健康管理」をテーマにお話をいただきました。

現在、地域における人間関係が希薄となり、困ったことがあっても声を上げづらい、どこに相談すればよいか分からないという方が増えているそうです。埼玉県幸手市・杉戸町では17カ所に「暮らしの保健室」を設け、地域の住民同士が健康管理や予防医療について考えるコミュニティを作っています。自分が要支援・要介護となった場合を想定し、緊急対応に備えた地域医療ネットワークシステムへの登録、肺炎予防のためのワクチン接種や口腔衛生、包括支援センターの活用などの対応策について考える機会も設けられています。また、セミナーでは、病院などを受診する際の留意点として、症状や既往歴などの診断情報を短時間で正確に伝えるようにとのアドバイスもいただきました。

高齢化が急速に進む日本では、地域ぐるみで高齢者が安全・安心に暮らす生活基盤を作り上げていく必要があります。幸手市・杉戸町の先進的な取り組みは大いに参考になりそうです。

地域・社会サポート　熊本・熊本中央支店

アジア初のフェアトレードシティ 熊本をPR! ～公正な社会を作る貿易パートナーシップ～

私たちは昨年末、フェアトレードシティくまもと推進委員会からパネルをお借りし、「フェアトレード」パネル展を開催しました。

フェアトレードとは、開発途上国の原料や製品を適正な価格で継続的に購入することにより、立場の弱い生産者や労働者の生活改善と自立を支援する貿易の仕組みのことです。フェアトレードの普及を継続して推進する自治体のことを「フェアトレードシティ」といい、熊本市は2011年6月、世界で1000番目、アジア初のフェアトレードシティとして認定されました。

開発途上国の安価な製品の裏には、劣悪な労働環境、環境破壊、児童労働などの問題が隠れているケースがあります。フェアトレード産品は、生産過程における人権や自然環境への配慮も厳しくチェックしており、購買活動を通じてこれらの問題解決に貢献することができます。

パネルをご覧になった方からは、「熊本がフェアトレードシティということを初めて知りました」、「買い物の時に気にしてみようと思います」などの感想をいただきました。フェアトレードへの協力の輪が、日本中に広がっていくことを願っています。

全国の支店の社会貢献活動はブログでも紹介しています。　三井住友信託銀行 支店ブログ　検索