

三井家ゆかりの建築物「三井本館」(東京都中央区)

昭和4年、三井財閥の本拠地として建設された「三井本館」は、80年以上の長きにわたり東京・日本橋の街並みを見守り続けてきました。血盟団事件やGHQによる4・5階部分の接収など、激動の昭和を体験した日本橋のシンボルは平成10年、意匠的、歴史的に価値が高いと評価されて、国の重要文化財に指定されました。竣工以来、当社はこの館内で営業を続けています(現在は日本橋営業部)。

三井本館の意匠には、三井合名理事長(当時)の團琢磨によって「壮麗・品位・簡素」の3つのコンセプトが定められ

した。ローマ風のコリント式大列柱が整然と並んだクラシカルな外観は、現在でも道行く人の目をひきつけます。また、館内に足を踏み入ると、約3階の高さの吹き抜けと重厚感のある内装に圧倒させられます。中でも、新古典主義様式の天井は特殊顔料や金箔で巧みな装飾が施されており、荘厳な雰囲気醸し出しています。

地下1階には東洋一と名高い米国モスラー社製の大金庫があり、内部にある貸金庫6,338個は現在も使用されています。この金庫は、陸上輸送で約50トンの重量に耐えられず日本橋が落ち



写真:「月刊日本橋」

てしまう恐れがあったため、水上輸送で搬入されたという逸話もあります。

7階にある「三井記念美術館」には、江戸時代から続く300年の歴史の中で三井家が収集してきた貴重な文化遺産が多数所蔵されています。ご興味のある方はぜひ一度、足をお運びください。

コグニサイズで認知症を予防しましょう

コグニサイズとは、コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせることで、脳とからだの機能を効果的に向上させるトレーニングです。

今回は、基本のコグニステップを紹介します。

STEP1 コグニション課題

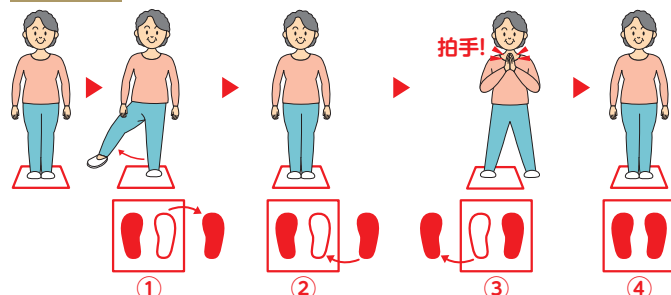
両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



STEP2 エクササイズ課題 ステップを覚えろ

①右足右へ ②右足戻す ③左足左へ ④左足戻す (①～④を繰り返します)リズムよくステップします。

STEP3 コグニサイズ ステップ運動+3の倍数で拍手



慣れてきたらステップの順番を変えたり(例:左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の数え方(例:数を引ながら数えるなど)を変えたりとさまざまな種類を試してみましょう。

出典:国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

しっかり食べて夏バテ予防! 簡単ヘルシーレシピ

さっぱりと食べられるそうめんは、具だくさんにするとう栄養バランスがよくなります。うなぎはたんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富で、疲労回復にピッタリ!オクラや長いものネバネバは、暑さで弱った胃腸の働きを助けます。

〈今回のレシピ〉

うなとろそうめん

調理時間の目安
20分

カロリー1人分
536kcal

材料(2人分)

うなぎのかば焼き 1串(100g)
酒 大さじ1/2
長いも 150g
みょうが 1個
しその葉 5枚
オクラ 5本
塩 小さじ1/2
そうめん 150g
めんつゆ(ストレートタイプ) ... 300ml
練りわさび 適量



作り方

- 1.長いもは皮をむき、すりおろす。みょうがとしそはせん切りにし、水にさらして水気をきる。オクラは塩をまぶしてゆで、小口切りにする。
- 2.うなぎは1.5cm幅に切る。耐熱皿にのせて酒をふり、ラップをして電子レンジで約1分加熱する(500Wの場合)。
- 3.そうめんは表示時間どおりにゆでる。ざるにとり、流水で洗ってぬめりをとる。冷水につけてさっと冷やし、水気をきる。
- 4.器にそうめん、1、2、わさびを彩りよく盛り、めんつゆをそそぐ。

レシピ提供: ベターホームのお料理教室 / 撮影: 大井一範

支店ブログ更新中! 是非ご覧ください。

WithYou支店ブログ

検索



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。

スペシャルピックアップ

老後の住まいの選択肢

高齢期の“終の棲家の考え方”

キラリ! 社会貢献活動

WWFジャパン「オリーブの葉賞」を受賞



写真:「月刊日本橋」



スペシャルトピック 老後の住まいの選択肢

高齢期の“終の棲家の考え方”

2015年4月、厳しい介護保険改正が施行されました。既知の通り、高齢者および要介護者の人口は増加し、団塊世代が後期高齢者になる2025年の介護&看護パワーの不足が懸念されています。そんな中で、どのように「終の棲家」を考えればよいでしょうか。4回にわたり解説してまいります。

ひとり暮らし高齢者の増加

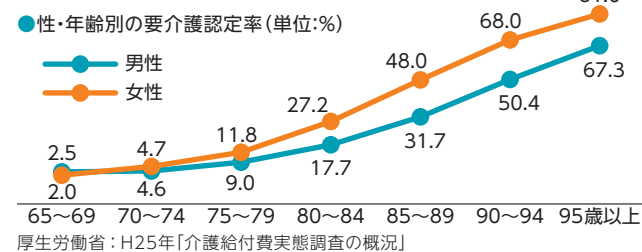
今から5年後の2020年には、75歳以上の高齢者人口が65～74歳の前期高齢者人口を上回ります。さらに、ひとり暮らしの高齢者世帯がとて多くなり、2030年には、女性の23.1%、男性の15.4%が独居世帯と推測されています。若い世代とは異なり、高齢期には生活上のさまざまなリスクが考えられ、安心・安全な暮らしの確保には、その対策が欠かせません。長生きの時代、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の暮らしをどのように支えていくか、喫緊の課題となっていますが、「自分の老後は自分で守る」気持ちで、考えておきたいものです。

終の棲家を考える4つのポイント

今は元気で活動的でも、心身は誰もが年齢とともに「老化」していきます。「まだまだ大丈夫」と思っている、いつ何が起ころうともおかしくはない高齢期。その時、どこで誰に介護や看護をしてもらうか、元気なうちに“転ばぬ先の杖”として考えておきましょう。次のように4つのポイントを検討してみてください。

①介護

グラフにあるように、年齢を重ねるほどに、そして女性のほうが、要介護になる確率は高くなります。2015年4月には介護保険制度が改正されましたが、以前に比べ利用しづらくなりつつある、というのが本音でしょうか。困ったときに頼れる人は誰か、近隣に評判の良い介護サービスがあるかどうか、など確認しておきたいところです。ちなみに、要介護になる原因は、男性が「脳血管疾患(脳梗塞・脳出血など)」女性は「認知症」がトップです。



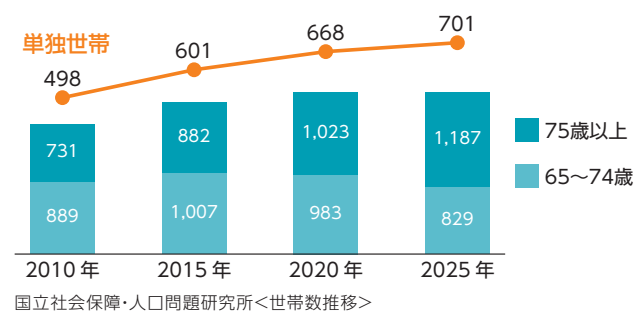
②医療

介護と並んで切り離せないのが医療です。入院期間の短縮、医療費の特例措置見直しなど、高齢者にとって厳しい改正が相次いでいます。高齢者人口の伸び率とともに今後も医療改正は厳しさが続く予測されます。何でも相談しやすいホームドクターの確保や、健康維持できるような生活習慣の見直しを心がけたいものです。



山中 由美
(やまなか ゆみ)氏
国内外の高齢者施設を約700ヶ所訪問調査。シニア世代の暮らし・資金計画、介護に関するテキスト発行やセミナーを多数実施している。
株式会社Pro・vision所属 1級ファイナンシャル・プランニング技能士、福祉住環境コーディネーター、他。

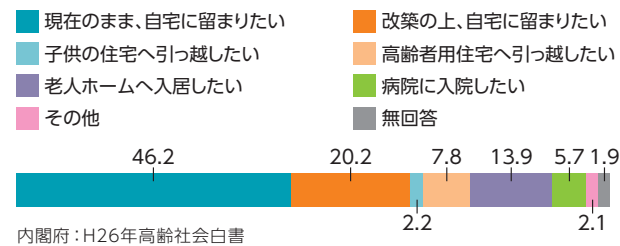
●高齢者の世帯数推移(単位:万)



③住まい

「終の棲家をどうするか」考える人が多くなりました。内閣府の調査でも、「虚弱化したときに望む住居形態」は、「自宅で留まること」が多数を占めるものの「高齢者住宅や老人ホームへ入居」も増えています。いずれにしても、介護の問題と併せて、安心・安全につながる「終の棲家」の整備は必要不可欠です。

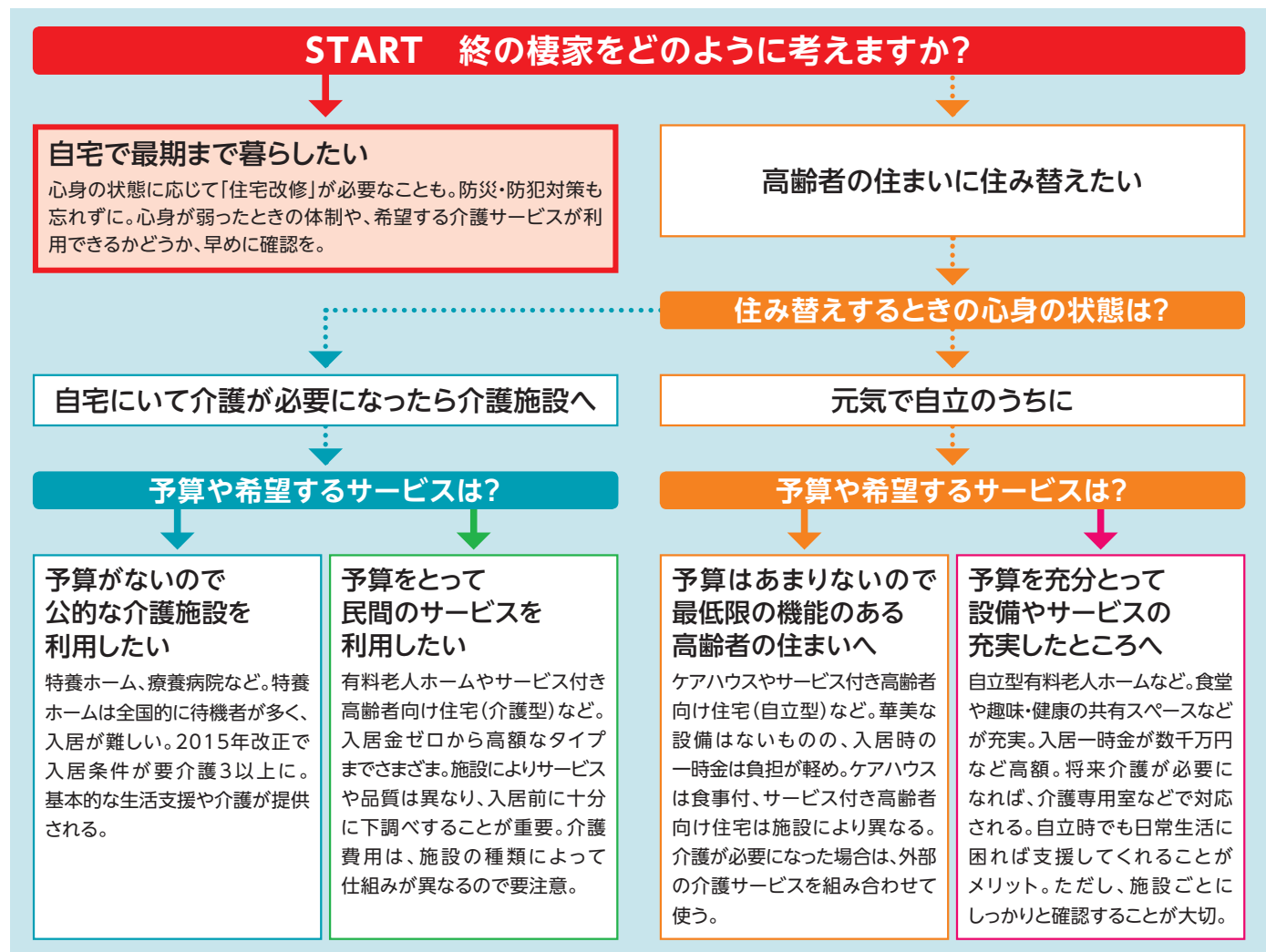
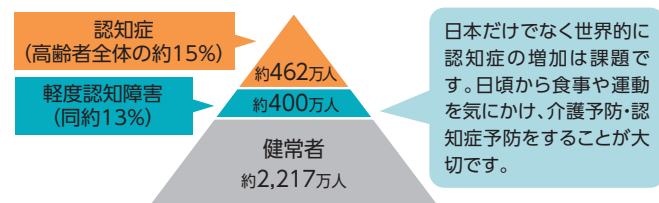
●“終の棲家”をどうしたいですか?(単位:%)



④最期のこと

「終活」という言葉が流行語になりましたが、最期のことを自ら考える人が増えました。国としても在宅の看取りを推し進める中、自ら「どのように最期を迎えたいか」は、家族とともに考えておきたいこと。そのとき「終の棲家」は、自分の希望をかなえられる場所なのかどうか、どのような準備をしておくべきか、この点もチェックポイントです。「終の棲家」の整備は必要不可欠です。

●認知症高齢者の概況(2012年)



※施設は主な特徴であり、全てが当てはまるわけではありません。

注目! キラリ! 社会貢献活動

WWFジャパン「オリーブの葉賞」を受賞! ～生物多様性への真摯な活動が評価されました～

当社(三井住友トラスト・ホールディングス)は、WWFジャパン(公益財団法人世界自然保護基金ジャパン:名誉総裁 秋篠宮文仁親王殿下)が2月19日に発表した「ビジネスと生物多様性 勝手にアワード」の優秀賞に当たる「オリーブの葉賞」を受賞しました。この賞は、WWFジャパンが東京証券取引所一部上場企業1,818社の企業活動が生物多様性に与える影響を独自の基準で分析し、大賞・優秀賞・特別賞に該当する9社を選定したものです。



WWFジャパン事務局長筒井隆司氏(右)と
当社常務執行役員高倉透(左)

近年、クロマグロやニホンウナギなどに馴染みの深い魚の絶滅への危惧から、漁獲制限が発表され、話題になりました。生物の多様性は一度喪失すると回復が難しく、自然の連鎖から想像もつかない影響を人類にもたらす懸念があります。当社は、かねてより地球温暖化と並んで生物多様性を地球環境問題の重要テーマと位置付け、独自の方針を策定し、世界に先駆けて融資商品や投資商品を開発するなど積極的な取り組みを行っており、今回の受賞はこうした取り組みが評価されたものです。

当社は受賞を糧に一層活動を強化し、日本の金融機関をリードしていきたいと考えています。