



# Rapport

暮らしの交差点



## 目次

- REPORT 平成30年度消費者大学講座を開始しました
- NEWS 「新宿区消費者団体連絡会」が平成30年度総会を開催

## REPORT 平成30年度消費者大学講座を開始しました

地域における消費者教育の担い手となる人材を育成することを目的として毎年開催される「消費者大学講座」が5月23日(水)より開始。全6回シリーズの講演のうち、まず第1回目となる今回は慶應義塾大学医学部百寿総合研究センターの新井康通氏を講師として迎え、『**賢い消費者の生き方**』～105歳の健康の秘訣～をテーマとして開催しました。

100歳以上の高齢者のうち20人に1人が105歳に到達すると言われる長寿社会に向けて、新井氏からは「生涯現役」を貫くために気を付けるべきポイントを解説していただきました。長寿についてはもともと長寿の家系や遺伝的な要因も当然あるそうですが、ここで上げるポイントというのは、新井氏が100歳を超える健康長寿者を長年研究し続けた結果判明した、遺伝的要素よりも大事な5つの後天的要素です。

まず一つ目のポイントは、「**動脈硬化に気を付け、血管を健康に保つこと**」。元々血管が丈夫な人もいますが、そうでない場合は動脈硬化に気を付けることが大切です。それにはお酒やタバコを控え、血液をサラサラに保ち中性脂肪を下げる効果のあるEPAやDHAが多く含まれる魚を食べるのが効果的とのことでした。

次いで二つめが「**骨格筋を大切にすること**」。普段から筋肉を使うことを意識し、全身の筋肉を維持していくことが大事だそうです。

三つめは「**認知症を予防すること**」。魚をよく食べる人の方が認知症になる割合が少ないとのこと。魚を食べることによる認知症予防の効果についてはまだ研究段階のため、あくまで一例にすぎませんが、まずは普段から意識的に脳を使うようにすることが重要だそうです。



四つめは「**幸福度の高さ**」。ストレスへの適応や、神経症的傾向の低さ、外向性の高さ、新しいことへの挑戦意欲、ポジティブシンキングや誠実性などに表れる意思の強さなど、前向きな性格であることが長寿には多大な関係があるそうです。

そして、最後の五つめは「**生活習慣**」です。地域社会への参加や運動による肥満の回避、自分の年齢や体質を理解したうえでよく噛んで食べることなど、生活習慣の中に上記4点への改善を効果的に取り入れて、生活サイクルの中で意識をし続けることが大切とのことでした。

これらの5点に普段から気を付けて、「**生涯現役を目標に生きることが何よりも大切**」と新井氏は最後に締めくくり、第1回の消費者大学講座は大盛況のうちに終了となりました。



慶應義塾大学医学部百寿総合研究センター 新井康通氏

### 平成30年度 消費者大学講座 開催スケジュール

テーマ：『105歳!! 健康な生活習慣』

※今年度の消費者大学講座の新規受講申し込みは終了しております。

#### 5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

#### 6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

#### 7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

#### 8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

【第1回】5/23(水) **済**  
『賢い消費者の生き方』

【第2回】6/13(水)  
『人との会話、社会性を保つ歯・口腔のケア』

【第3回】6/27(水)  
『薬と健康食品』

【第4回】7/20(金)  
『自立した消費者でいるための介護予防』

【第5回】8/9(木)  
『健康!! 105歳までの食生活の提案』

【第6回】8/31(金)  
『消費者トラブル』

5月30日(水)に当分館の会議室にて、「新宿区消費者団体連絡会(以下消団連)」の平成30年度総会が開催されました。

総会には来賓として吉住健一新宿区長、新宿区議会副議長の中村しんいち氏、新宿区文化観光産業部長の村上道明氏が出席。冒頭の区長からの挨拶では「今年度は新宿区としても食品ロスの削減へと取り組むことになっており、シンポジウムの開催を予定しています。食品ロス一つだけで見てもその波及効果はゴミの減量や化石燃料の削減など多岐に渡っており、一つのことでもしっかりと達成すればさまざまな影響があります。これはあくまで一例ですが、そういった観点からもみなさま各団体の活動が新宿区民の消費活動にとって実りあるものとなることを願っています」とのお言葉をいただきました。

総会では平成30年度の活動報告に続き、新宿区委託講座『消費者大学』の実施や『消費生活シンポジウム』への協力などの平成30年度の活動方針が示されました。

昨年に引き続き会長に選出された鍋島照子消団連会長は「消費者大学の開催も今年で11年目となり、募集後すぐに抽選となる程の人気講座となりました。また、今年は循環型社会をテーマとしたシンポジウムを開催することになっており、今年はこのテーマについて学びながら新宿区やみなさまのご協力のもと活動していきたいと思っております。消費者問題は、ここだけ・自分だけということではなく、正しい情報を広めていかなければ意味がなく、今はグローバルな時代でありインターネットなどを通じて若者にも伝わるよう意識を切り替えながら、今年も邁進してまいります」との抱負を語りました。



総会冒頭で挨拶をされる吉住健一区長



新宿区議会副議長 中村しんいち氏



新宿区文化観光産業部長 村上道明氏



昨年度に続き今年も選出された 鍋島照子会長



#### 平成30年度 消費者団体連絡会総会

#### 記念講演 105歳まで健康に生活するヒント～社会参加・社会貢献がもたらす「三方よし」

本年度の総会の記念講演では、『東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム』研究部長の藤原佳典氏より、少子超高齢化社会を乗り切るための「三方よし」の考え方についてご講演いただきました。「三方よし」とは近江商人の思想とされる「売り手よし、買い手よし、世間よし」という「売り手の都合だけでなく、買い手が心から満足し、商いを通じて地域社会へも貢献していくように商売をすべき」という考え方です。藤原氏からは、この考え方をこれからの少子超高齢化社会の対策へと活用し、高齢者も積極的に地域社会に参加していき、交流と外出の機会を増やすことが自身の健康・長寿にもつながり、また同時に地域にさまざまな波及効果やメリットがあることなどを、事例を通じて分かりやすく解説していただきました。

## 新宿区立新宿消費生活センター分館のご案内

当分館では、会議室と調理室兼商品テスト室の貸し出しを行っています。ご利用にあたっては、利用日前日までに当分館窓口にて利用申請の手続きを完了することが必要です。

### 窓口受付時間

8:30～22:00(12/29～1/3を除く)

### 受付期間

利用希望日の前月1日(2月分については1月4日)より利用申請を受け付けます。※登録団体は利用希望日の前々月1日より受け付けます。

### 申込方法

当分館窓口にて利用申請書に必要事項を記入のうえ、利用料金を添えてお申し込みください。

### ご利用料金

ご利用施設 / 時間帯	午前 8:30～12:00	午後 13:00～17:00	夜間 17:45～21:45	全日 8:30～21:45
会議室(定員36名)	1,200円	1,800円	2,200円	5,200円
調理室兼商品テスト室 (最大30名)	1,200円	1,800円	2,200円	5,200円
付帯設備利用料 調理器具(光熱水道費を含む)の料金	1,000円	1,000円	1,000円	3,000円

※調理室兼商品テスト室で調理設備を使用される場合は、上記の付帯設備使用料(1,000円/区分)がかかります。  
※団体登録をしている団体については、減免措置が受けられる場合があります。

### お問い合わせ

〒169-0075 東京都新宿区高田馬場1丁目32番10号 【Tel】 03-3205-1008 【Fax】 03-3205-1007  
【Email】 consu@shinjuku-center.jp 【URL】 https://consu.shinjuku-center.jp

## 消費生活に関する相談はこちらへ

### 新宿区立新宿消費生活センター 消費生活相談室



悪質商法・契約・解約など…困った時はお相談ください。(相談料無料)

【相談専用電話】03-5273-3830

※月曜日～金曜日(祝祭日除く)9:00～17:00

【対象】新宿区民の方、新宿区内在勤  
または在学の方

【所在地】新宿区新宿5-18-21  
新宿区役所 第二分庁舎3階  
新宿消費生活センター

分館では、消費生活に関する相談業務は行っていません

新宿区立新宿消費生活センター分館ニュースレター  
Rapport 暮らしの交差点

発行人: 田中健一朗 編集者: 仲田俊輔

発行No: 第2018-041号 発行日: 2018年5月31日

指定管理者: 有限会社そーほっと