

人間が健康に生きて行く為に 105

早起きで元気な毎日

朝起きは三文の徳。と古くから、擦り切れる程に言い続けられてきた言葉。近年になってその言葉を裏付けるかのように「脳科学世界」、「美容」、「ビジネス」の視点からも『朝活（朝の活動）』の良さが、声高に言われ始めています。生活スタイルを朝方に切り替えませんか。

体に良い

〇体内時計がリセットされ体のリズムが整う

胎内時計のズレは、血圧や血糖値の異常へとつながりやすい。早起きしていれば、胎内時計のリセットと共に血圧、血糖値の異常等、体調不良を未然に予防できる。

〇肥満になりにくい体になる

朝は死亡部が効果的に燃焼されやすく、万病の元・肥満になりにくい。

〇便秘の予防・改善

〇基礎代謝が高まり平熱が高まる＝自然治癒力が高くなる

老けにくくなる

〇夜型生活は成長ホルモンが出にくい。朝型生活は成長ホルモンが出やすい。

夜の10時から夜中の2時までの睡眠は成長ホルモンの分泌を十分に受けられるので、細胞の修復や老化予防につながる。

美しくなる

〇朝起きると太陽の光を浴びると脳内物質セロトニンが活性化!

抗重量筋が活発に働く（首や肩、背筋やお尻が上がり、まぶたや頬など、ハリが出る）

〇睡眠時間も早まって、細胞の修復力が高まるため、肌荒れやシミ・紫斑など、肌トラブルの予防にも。

早起きしやすい習慣

〇早く寝るが朝型の第一歩

早く床につけば、いつもより早く目覚めることができる。いつもより早く起きれば、早く寝たくなり朝型スタイルに。

〇朝、起きてからやることを決めておく

〇目覚めたら、まず一杯飲みを飲む

〇寝ている間でも、朝の光があたるようにカーテンを開けておく等、工夫する。

〇睡眠前は、パソコンやスマホを使わない（ブルーライトが、眼に付くのを妨げる）

原発ゼロ

焼石岳・栗駒山の山スキーに一緒にした大沼淳一氏（愛知）より「復興？絆？福島は今」という本をいただいた。大沼氏は1944年福島県郡山市生まれ、大学は生物化学科を専攻。大学院では分子生物学専攻。愛知県の環境研究所に勤務して退職。

民放射能測定室「みんなのデータサイト」（略称MDS）の結成を呼び掛け、食品や土壌の放射能含有量を「か所のウェブサイトで誰でも見ることができているシステムが動いています。」

住めぬ大地があるという事実人が住むべきでない放射能汚染地域。福島原発事故によって放射能汚染された広大な地域は、とりえず人間が住むべきところではなくまりました。しかし政府が避難命令

20mの根拠となったのがICRP（国際放射線防護委員会）勧告「緊急時被爆状況における人々の防護のための委員会勧告」です。被爆防護計画の策定にあたっては当局者、対応者、公衆などの広くステータホルダー（利用関係者）との協議が不可欠だと書かれています。さらに、「一般的に、緊急被ばく状況で用いられている参考レベルの水準は、長期間のベンチマークとしては容認できないであろう。通常このような被ばくはレベルが社会的・政治観点からは耐

えうるのではないからである」と書かれています。事後直後の混乱した時期ならやむを得なかった側面があるかもしれないが、事故後7年になんなんとする今日まで改正されないどころか、この線量を下回ったということを理由に居住制限区域や避難指示解除の指定が一斉に解除され、賠償金や住宅補助の打ち切りが予告され、帰還への圧力が強められています。

この一連の帰還推進政策は、避難者の望郷の念、自然と調和した暮らし、家族の団らん、正業や地域コミュニティなどを失った避難先での困難な暮らしの中から醸成される故郷復興と帰還への願いを悪用されて展開されているもの。原子力ムラの御用科学者たちは、低線量被曝による健康被害を軽視する発言を繰り返しながら、政府の強引な政策に加担しています。本来なら200万人の緊急避難、移住政策が選択されるべきでした。（頂いた本から抜粋）



建交労鉄道

岩手地本

2018年 4月20日
NO 105号

発行責任者
須藤清成



山手潮太鼓

建交労フェスタ in 北海道

建交労中央本部主催の「第7回全国学習交流集会（建交労フェスタ in 北海道）」を2018年6月15日（金）～6月17日（日）の3日間の日程で、北海道札幌市で開催します。今回は、美しい自然と広大な大地、北海道の札幌市を中心に開催します。全国学習交流集会には、10代から90代までの幅広い年齢層の仲間が一堂に会して学習と交流をする場として開催し、今回で7回目となります。前回の福島に続き、全国から300名以上で成功させましょう。

1. 名称：建交労第7回全国学習交流集会（建交労フェスタ in 北海道）

【宿舎】

「定山溪ビューホテル」
〒0612302
北海道札幌市南区分定山溪温泉東2丁目1-11
TEL: 011-598-3233（代）

① 大会方針を实践する立場から、強大な建交労建設をめざし意思統一する場とする。

② 地域や業種のたまたかいの成果や教訓を交流しあい、組織拡大に全体で奮闘することを目指す。

③ 全国の仲間との交流を通じて、友情と連帯の輪を広げる。

④ 記念講演：「『標的の島』沖縄から伝えたいこと」撮影を通して（仮称）」

講演者：三上智恵氏

上映

「標的の島」風（かじ）かたか〜

＊映画監督

6月16日（土）

6月17日（日）

＊写真で振り返る「建交労フェスタ in 北海道」DVD視聴

＊閉会セレモニー

最終締め切り

5月25日（金）

建交労鉄道岩手地本の皆さんへ

『建交労フェスタ』で鉄道岩手の皆さんとお会いすることを楽しみにしています。さわやかな6月の北海道に是非いらしてください。

北海道鉄道本部は、『建交労フェスタ』を楽しく盛り上げようと準備しています。『フェスタ』オープニングは小樽潮太鼓の皆さんが勇壮な太鼓をたたいて、全国の仲間を迎えます。16日の全体レクレーションの「チーム対抗パークゴルフ大会」は、10人が1チームでの対抗戦です。北海道鉄道本部はOBの仲間にも協力をお願いして全国の仲間の皆さんがパークゴルフを楽しく元気にプレーが出来るように、ホスト役として大会運営にあたります。北海道ならではの楽しい企画も計画されていますので、『建交労フェスタ』に鉄道岩手地本の皆さんのご参加をお待ちしています。

北海道鉄道本部 佐藤勝磨さんより

（映画監督）

6月16日（土）

【午前】

＊チーム対抗「パークゴルフ」

【午後】

① 青年セミナー：青年部主催

② オプショナルツアー：ビールその他

①②に参加されない方は、ホテル等での自由行動になります。6月17日（日）＊写真で振り返る「建交労フェスタ in 北海道」DVD視聴＊閉会セレモニー最終締め切り5月25日（金）

