

会報 No.337



キャリア・コンサルタント

2024年（令和6年）3月号

[発行] キャリア・コンサルタント協同組合

発行責任者：渡邊 健三

〒102-0052 東京都千代田区神田小川町 1-8-3

小川町北ビル 8F

TEL：03-3256-4167（代表）

直通電話：コンサルティング事業部 03-6826-5875

：外国人材受入事業部 03-6826-7789

FAX：03-3256-4168

E-mail：[事務局] jimukyoku@ccco.jp

[コンサルティング部] eigyo@ccco.jp

URL：<https://ccco.tokyo>

編集長：山本奈美

編集者：大野長寿 中野 忠 福田秀樹

バックナンバー：

<https://ccco.tokyo/kaihoh>

1. 第29期（24.03月期）決算見通し及び第30期（25.03月期）について！

事務局長 宮坂 武彦

2. 仏 Wine 赤、白、ロゼの違い

副理事長 大野 長寿

（健康管理 19）

3. 百寿者への道

常務理事・事務局長 宮坂 武彦

4. 事務局だより

事務局

一粒万倍

1. 第 29 期(24.03 月期)決算見通し及び第 30 期(25.03 月期)について

事務局長 宮坂 武彦

今期から税抜処理に変更しておりますので、前期(税込処理)と単純には比較できませんが、今期は、前期と比較すると5%程度の減収、大幅な増益をとなる見込です。ただし、今期は、P マークの更新審査料、ケアテクへの出店費用等の每期継続的に発生しない出費が多く営業利益が赤字になる見込みです。

来期30期は、今期比 4.8%の増収を、計画しております。第30期は、今後の 10 年に向けて一段の飛躍の年と位置付けており、組合と組合員の繁栄のため、一丸となって予算を達成したい。また、今まで経験したことない新たなプロジェクト・事業にも積極的に取り組み、活動の場を広げ、新規組合員の増加を図っていきたい。

組合員の皆様におかれましては、第30期(24年3月期)予算の達成に向けてご協力いただきたく、お願いいたします。

(単位:千円)

期別 項目	第 27 期 (22.03) 実績	第 28 期 (23.03) 実績	第 29 期 (24.03) 実績見込	第 30 期 (25.03) 予算
売上高	103,448	93,626	81,250	85,140
売上原価	71,253	61,161	44,870	48,600
売上総利益	32,195	32,465	36,380	36,540
販管費	32,135	33,657	36,404	36,540
営業利益	60	△1,192	△24	0
営業外損益	1,055	1,714	1,415	0
特別利益	0	0	500	0
当期純利益	1,115	522	1,891	0

(注)

1. 27 機及び 28 期は税込み処理、29 期及び 30 期は税抜き処理です。

2. 今期から「外材事業引当金」の計上を検討しており、純利益の額が減少する予定です。

以上

2. 仏 Wine 赤、白、ロゼの違い

副理事長 大野 長壽

2024年2月第1回の「ワインテースティング」を開催し2017年まで開催しました。第1回は白ワインのブルゴーニュ産シャブリ、赤ワインはボルドーでも当時人気が沸騰していた「ポムロール」を加えて開催いたしました。食材の調達には「日進ワールドデリカテッセン」（東麻布）へ。近くに各国の大使館が多くある土地柄のため、品揃えでは都内でも有数と店員さんが豪語するだけのことはあって、確かに広いフロアーに所狭しと世界各地のワインが並んでいました。高級品は、10万円以上というものもあり、詳しい人がいなければとても選べるものではありません。ポムロールの手頃な値段のものは、幸運にも1本だけ棚に残っていたので購入できました、残念ながら現在「日進ワールドデリカテッセン」は耐震の関係で引っ越しお店も小さくなりました。

復習の意味で仏ワインでの赤ワイン、白ワイン、ロゼの違いのおさらいです。

葡萄の種類

赤ワイン： 黒ブドウ、代表的な品種： ピノ・ノワール、メルロー、カベルネ・ソーヴィニオン

白ワイン： 白ブドウ、代表的な品種： シャルドネ、ソーヴィニオン・ブラン、リースリング

ロゼワイン： 黒ブドウ、赤ワインと同じ黒ブドウを使用

製法

・赤ワイン：

1. 黒ブドウを破碎し、果皮、種子と一緒に果汁を発酵させる。
2. 発酵中に果皮や種子から色素、タンニン、風味成分が抽出される。
3. 発酵後、熟成させる。

・白ワイン：

1. 白ブドウを破碎し、果皮、種子を取り除いて果汁のみを発酵させる。
2. 果皮との接触時間を短くして淡い色と軽やかな味わいに仕上げる。
3. 発酵後、すぐに瓶詰めされることが多い。

・ロゼワイン：

1. 黒ブドウを破碎し、果皮と一緒に短時間だけ発酵させる。

2. ほどよく色が付いたところで果皮を取り除き、果汁のみを発酵させる。
3. 果皮との接触時間が短いため、淡い色のロゼワインになる。
 - ・直接圧搾法：
黒ブドウを破碎し、すぐに果汁を圧搾する。
果皮との接触時間が短いため、淡い色のロゼワインになる。
 - ・浸漬法：
黒ブドウを破碎し、果皮と一緒に数時間から数日間浸漬させる。
果皮との接触時間を長くすることで、濃い色のロゼワインになる。
 - ・ブレンド法：
赤ワインと白ワインをブレンドしてロゼワインを作る方法。

その他

- ・フランスワインでは、ロゼワインはAOC（原産地呼称統制）ワインに認められる場合が多いです。
- ・ロゼワインは、赤ワインと白ワインの中間の味わいで、幅広い料理に合わせやすい、ロゼワインはデイリーワインとして古くから愛されており、フランスでは白ワインの消費量を上回るほどの人気となっています。

3. 百寿者への道

常務理事・事務局長 宮坂 武彦

人生100年時代と言われて久しいですが、実際に看護、介助、支援なしの自立した生活で100歳を迎えるのには、かなりのハードルを乗り越える必要があります。また、別表の「高齢者の推移」にある通り、1970年に310人だったのが、2023年には92,139人と約300倍の増加となっております。現在の100歳以上の人々は、大正末期から昭和初期の生まれで、「大正デモクラシー」を謳歌した時代から軍国主義がヒタヒタと迫りくる時代への変化の時に生まれ育った方々であります。第二次世界大戦へ駆り出された世代でもあり、戦死者等により絶対数が少ないにも拘らず急増している状況を鑑みると、今後ますます増加するものと推察されます。

1. 病気にならないこと

まずは、がん、心疾患、脳血管疾患などの大病に侵されないことが絶対的な条件となります。下に、風間慎吾著「自分の寿命を管理する本」（東京新聞出版局）より、疾病等と各年齢の生き残る数を示します。なお、当書籍は10年ほど毎に刊行されたもので、最新のデータではないので、参考程度で見てください。

60歳の男性が100人いるとすれば、20年後の80歳で生きているのは61人で、30年後の90歳で生きているのは21人です。

- ・もし事故死と自殺がなくなれば、80歳まで生き延びるのが62人で、90歳まで生き延びるのが22人です。
- ・もしガンにさえかからなければ、80歳まで生き延びる荷が77人で、90歳まで生き延びるのが37人です。
- ・心筋梗塞さえ起こさなければ、80歳まで生き延びるのが65人で、90歳まで生き延びるのが25人です。
- ・脳梗塞さえ起こさなければ、80歳まで生き延びるのが66人で、90歳まで生き延びるのが28人です。
- ・心筋梗塞と脳梗塞のどちらにもかからなければ、80歳まで生き延びるのが67人で、90歳まで生き延びるのが30人です。
- ・ガンと肺炎を予防できれば、80歳まで生き延びるのが80人で、90歳まで生き延びるのが45人です。

- ・臓器の「じり貧状態」を予防すれば、80歳まで生き延びるのが66人で、90歳まで生き延びるのが28人です。
- ・ガン、虚血性心疾患、脳血管性疾患、肺炎を予防できれば、90歳まで生き延びるのが53人です。

2. これらの病気の予防法

2-1. 免疫力を高めること

- ・入浴等により体温を高める
- ・ストレスをため込まない
- ・腸内環境を整える（植物繊維や発酵食品を摂取）
- ・有酸素運動をする（ウォーキング、スクワット、太極拳、ヨガなど）
- ・ビタミンCやDを補給する

2-2. ミトコンドリア（細胞内に100個から2000個）を増やすこと

- ・体に負荷をかける（有酸素運動をする、空腹を感じる、あえて寒さを感じてみる）
- ・ミトコンドリアの働きを助ける栄養素（タウリン、ビタミンB群、鉄分等）を摂る

2-3. 血管を若々しく保つこと

血管は、隅々の細胞に酸素や栄養素を運び、細胞から二酸化炭素や老廃物を回収する働きがあり、一人の人間の動脈、静脈、毛細血管をつなぎあわせると地球二周半にもなるといわれており、動脈硬化を起こさず血管をしなやかに保つことは、長寿のためには必須要素となります。

- ・糖分の摂取を控える(糖分の過剰摂取は、糖化や酸化を生じ、血管の劣化につながる)
- ・EPAやDHAの摂取を増やす(魚を食べる、サプリで補う)
- ・肉に含まれる飽和脂肪酸や ω 6不飽和脂肪酸の摂取を控える
- ・運動をして血流を促す

3. 自宅内で骨折等をしないこと

家の中での事故は、かなりの確率で死亡事故や寝たきりになる事故が発生しております。高齢者の事故の第一位は自宅内で、その率は全体の77.1%を占めており、第二位の道路が9%、第三位の民間施設が8%となっており、圧倒的に自宅内が多くなっております。

3-1. 自宅内の事故

- ・階段を踏み外して骨折した
- ・夏場暑い時期にクーラーを掛けずに熱中症になった
- ・冬場寒い風呂で入浴前後・入浴中に倒れた
- ・餅がのどに詰まって窒息死した
- ・廊下やベットから転倒した

- ・除雪作業中に屋根から転落した
- ・トイレで倒れた

3-2. これらの事故の予防法

- ・階段、廊下、トイレなどに手すりを設置する
- ・夏場 28 度を超えたらクーラーを入れる
- ・脱衣場や風呂場の窓を二重窓にし、暖房装置を設置する
- ・廊下や階段に常夜灯を設置する
- ・廊下や階段に物を置かない
- ・餅などのどに詰まりやすい食べ物は子も小さくして飲み込みやすくする

別表－ 1

100歳以上の高齢者の推移（厚労省；報道発表資料）（単位：人）

年	70年	75年	80年	85年	90年	95年	00年	05年	10年	15年	20年	23年
人数	310	548	968	1,740	3,298	6,378	13,036	25,554	44,449	61,568	80,450	92,139

死因順位（厚労省；22年度人口動態統計）

（単位：

千人）

順位	総数			男性			女性		
	死因	死亡数	割合	死因	死亡数	割合	死因	死亡数	割合
	全死因	1569	100	全死因	799	100	全死因	770	100
1	悪性新生物(*1)	386	24.6	悪性新生物	223	27.9	悪性新生物	162	21.1
2	心疾患(*2)	233	14.8	心疾患	113	14.1	老衰	130	16.8
3	老衰	180	11.4	脳血管疾患	53	6.7	心疾患	120	15.6
4	脳血管疾患(*3)	107	6.9	老衰	50	6.3	脳血管疾患	54	7.1
5	肺炎(*4)	74	4.7	肺炎	43	5.4	肺炎	31	4.0
6	誤嚥性肺炎(*5)	56	3.6	誤嚥性肺炎	33	4.2	誤嚥性肺炎	23	2.9
7	不慮に事故	43	2.8	不慮に事故	24	3.1	不慮に事故	19	2.4
8	腎不全(*6)	31	2.0	腎不全	16	2.0	アルツハイマー病	16	2.1
9	アルツハイマー病(*7)	25	1.6	間質性肺疾患(*8)	15	1.9	血管性等の認知症	15	2.0
10	血管性等の認知症(*9)	24	1.6	自殺	14	1.8	腎不全	15	1.9

- (*1) 悪性新生物とは、悪性腫瘍(一般に「ガン」)のことで、細胞が何らかの原因(遺伝子の変化等)で変質して増殖を続け、周囲の正常な細胞組織に浸潤したり、他の組織等に転移するものをいう。
- (*2) 心疾患とは、心臓の病気を総称したもので、虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)、弁膜症、心筋症、不整脈、心不全などがある。
- (*3) 脳血管疾患(脳卒中)とは、脳動脈の異常により引き起こされる病気の総称で、脳の血管が狭窄・閉塞することにより生ずる脳梗塞や一過性脳虚血発作などの虚血性脳卒中と脳の血管が破れて生ずる脳(内)出血やくも膜下出血などの出血性脳卒中がある。
- (*4) 肺炎とは、肺炎球菌・インフルエンザ菌・黄色ブドウ球菌などに感染することによって生ずる肺の炎症をいう。
- (*5) 誤嚥性肺炎とは、本来食道を通過して胃に行くべき食べ物や飲み物が誤って肺に行くことで生ずる肺の炎症をいう。
- (*6) 腎不全とは、腎炎などの病気により腎臓機能(老廃物の排泄・体内水分量や電解質の調節・ホルモンの産生)が低下した状態をいう。
- (*7) アルツハイマー病とは、何らかの理由によりアミロイドβが脳内に蓄積し、脳細胞の萎縮により記憶力が低下又は新しい体験が記憶できない状態をいい、ゆっくり進行する。認知症には、アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症、前頭側頭型認知症の4種類があり、ここではアルツハイマー型認知症をアルツハイマー病と称し、死亡原因別死亡者数を区分している。その他の3種類が(*9)に区分している。
- (*8) 間質性肺疾患とは、肺胞(酸素を摂りこむ器官)に実質と間質(肺胞の壁や周囲の組織)があり、この間質に炎症が生ずる病気をいう。
- (*9) 血管性等の認知症とは、(*7)に説明した通り3種類の認知症があり、それぞれの違いを説明する。
- ・レヴィー小体型認知症とは、脳の広範囲にレヴィー小体(異常なたんぱく質)が滞留するために生ずる認知症をいう。
 - ・血管性認知症とは、脳梗塞や脳出血が原因で脳細胞が障害されることにより生ずる認知症をいう。
 - ・前頭側頭型認知症とは、前頭葉と側頭葉の脳細胞が萎縮することで生ずる認知症をいう。

4. 事務局だより

●3月の行事予定

- 12日（火）運営会議（10：30）
- 13日（水）営担会議（10：30）
- 19日（火）理事会（13：00）
- 27日（水）営担会議（10：30）

●4月の行事予定

- 9日（火）運営会議（10：30）
- 10日（水）営担会議（10：30）
- 16日（火）理事会（13：00） ※研修の集い
- 24日（水）営担会議（10：30）

●5月の行事予定

- 7日（火）運営会議（10：30）
- 8日（水）営担会議（10：30）
- 14日（火）理事会（13：00）
- 22日（水）営担会議（10：30）
- 28日（火）通常総会（15：00）

事務局

一粒万倍

- ▼3月には卒業の季節です。今年卒業の大学生は、4年前入学した頃にコロナ騒動が起きました。入学式も行われず、授業もまともに行われず、オンライン講義中心でした。大学生活の華であるサークル活動もほとんどできず、我々が過ごした大学時代と比較してまともな学生生活が過ごせず、気の毒な世代だったと思います。この厳しい大学時代を過ごした人たちはどのような社会人生活を過ごすのでしょうか。

- ▼今年元旦に起きた能登地震は未だに避難している人が多く、被害の大きさが感じ取れます。思えば、昭和の時代にこのような大きな地震が起きた記憶がありません。平成以降、平成7年に阪神淡路大震災、平成23年に東日本大震災、平成28年の熊本地震とこの30年で4回も大きな地震が起きています。去年は関東大震災から丁度百年目でしたが、首都圏ではこの間大きな地震がなかったのも不思議ですが、首都圏で大きな地震が起きたら大混乱するのではと思うと恐怖な話です。

- ▼ロシアがウクライナに侵攻して2年、ハマスのイスラエル攻撃に反撃してイスラエルがパレスチナ西部ガザ地区攻撃開始から5ヶ月が経ちましたが、依然続くこの紛争で連日このニュースが流れない日はありません。日本もかつて中国に侵攻して戦争になり敗戦を経験しました。当時戦争を解決するために作られた国際連盟が全く機能しなかったため新たに作られた国際連合。戦勝国の5か国が常任理事国になりました。その1国であるロシアが戦争をしかけたのですから、今の国際連合も全く機能していません。この際、また解散して、新たな機関を作って、このような国を常任理事国にしないしくみを作ったらと思うのですが。

編集後記：

引き続き皆様のご寄稿をお待ちしております。