

こんにちは。海と天気のスーパバイザー高津 敏です。  
日に新たに勉強を重ね、ビジネスや健康などの関心事とお天気の話  
題を一所懸命お届けいたします。よろしくお願いたします。



気象  
コラムニスト  
高津  
敏

プロフィール (S25年生)

青春の門の舞台・福岡県筑豊出身。  
北大水産学部卒。巻網漁船・商船  
で海の世界を満喫。89年会社設立。  
気象情報を活用した「**天気力**」で  
防災・環境保全・健康などに役  
立つサービスを行っています。

【 西日本で水不足が深刻化 】

気象庁は1日、「西日本の少雨に関する全般気象情報第2号」を  
発表しました。西日本では、5月に入って降水量の少ない状況が続  
いています。この状況は、今後2週間程度は続く見込みです。水や  
農作物の管理等に十分に注意してください。昨今は、西日本の水不  
足や渇水は、毎年繰り返される年中行事のようになってしまってい  
ます。「水不足馴れしていないか」大変危惧される事態だと認識を  
新たにしなければならぬでしょう。水は今さら言うまでもなく、  
農産物だけでなく、人にとってはかけがえのない資源です。「**最新**  
**の気象情報に細心の注意**」を払い、自己の健康管理や対策が大切です。そのためにも、普段から  
節水や節電の生活スタイルが家庭でも会社でも、全員で身につけておくことが基本ですね。

【 6月の主な暦 】 芒種(5日) 時の記念日(10日) 入梅(11日) 夏至(21日)

【 人生の方程式(稲盛和夫さん) 】

稲盛和夫さんの著書「生き方(人間として一番大事なこと)」  
の中にある言葉です。

【 人生の方程式 】

**人生・仕事の結果 = 考え方 X 熱意 X 能力**

この**ポイント**は掛け算です。

一番大事な要素は、「**考え方**」にあると仰っています。  
この「考え方」次第で人生が決まってしまう。「考え方」  
が大事なことは、プラス100点からマイナス100点  
までであるという。能力と熱意がいくらあっても、考え方  
の方向が間違っていると、成果はゼロどころマイナスの  
結果を招く。考え方がマイナスなら掛け算の答え(人生  
や仕事の結果)がマイナスになってしまうことです。

【 感想 】

すごい方程式です。何でネガティブが駄目で、プラス思  
考がよい結果に結びつくのかという、積年の疑問にズバ  
ッと解を出してくれました。うまくいっていないとすれ  
ば、それは社会でも、会社でも、まして国の所為でもあ  
りません。考え方の間違いです。正しい考え方を育むの  
が、昔当たり前にあった**家庭のしつけ**や**小学校の道徳**だ  
と指摘されています。今の世相で思い当たります。

【 元気のでる果物 びわ 】

【 特 徴 】栄養価が高く効果もさまざま

1. 主産地は九州・四国・関東
2. 薬効があり、病人のいる家では、  
家庭薬とされて植えることが多かつ  
た。「縁起が悪い」と敬遠されていた  
が迷信です。

【 主な栄養成分 】

食物繊維、カロテン、カルシウム、カリ  
ウム、ビタミンC。カロテンはトマトの  
2倍弱、生のブロッコリーと同量含む。

【 主な効能 】

1. 種・葉・実の順に多く含まれるア  
ミクダリンは、**鎮咳去痰作用**がある。
2. ガン予防にも効果がある。
3. ビタミンCが多く、美容や抗酸化  
作用がある梅雨時の貴重な果物。

【 一口メモ 】

冷やしすぎると甘味が抜けるので、食  
べる2時間前に冷やすとおいしい。

◆東京

| 4日(木)                 | 5日(金)                   | 6日(土)                             | 7日(日)                   | 8日(月)                        | 9日(火)               | 10日(水)              |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------|---------------------|
|                       |                         |                                   |                         |                              |                     |                     |
| 最高気温:<br>-            | 最高気温:<br>21度            | 最高気温:<br>20度                      | 最高気温:<br>24度            | 最高気温:<br>27度                 | 最高気温:<br>26度        | 最高気温:<br>26度        |
| 最低気温:<br>-            | 最低気温:<br>19度            | 最低気温:<br>18度                      | 最低気温:<br>18度            | 最低気温:<br>19度                 | 最低気温:<br>19度        | 最低気温:<br>19度        |
| 降水確率:<br>10%          | 降水確率:<br>60%            | 降水確率:<br>90%                      | 降水確率:<br>80%            | 降水確率:<br>20%                 | 降水確率:<br>30%        | 降水確率:<br>40%        |
|                       |                         |                                   |                         |                              |                     |                     |
| 犬だって天気がいまいちたどユウウツなのよ… | もういいよお〜いっつあがってもいいんだからね… | えっ？ すっきりしないって？ レインコートを着れば心もウキウキさ！ | 足の裏がカユイぞ。散歩の後で、お手入れしねん。 | おやつ…え！ こんなにたくさん！ うふふ…むにゅむにゅ… | 明日は…「晴れ」におやつ…つ賭けない？ | 明日は…「晴れ」におやつ…つ賭けない？ |

【 元気堂コーナー 】 ( 50歳体力が心筋梗塞等になるか否かの指標 )

50歳のとき、早足(時速6.4キロ程度)での歩行に相当する身体活動が無理なくできる体力があれば、心筋梗塞などで死亡する危険性が低くなることを、筑波大の研究チームが付き突き止めました。20日発行の米医師会誌(JAMA)に発表しました。

【 筑波大曾根教授の話 】

定期的な運動をすることによって寿命が延びるというデータはないものの、体力の有無が死亡率に影響を与えることが明らかになった。

( 毎日新聞5月21日 より編修 )

【 感想 】

大変分かりやすい指標だと思います。約9年前の体力がどうであったかということですが、歩行速度を測ったことはありませんが、早足であったことは間違いないと、うれしくなりました。

最近、歩行計を付けて散歩される方をよく見かけます。既存の商品は、歩行数だけカウントするものですが、今後、歩行速度を測れる歩行計が発売されるといいですね。

発行人 気象情報システム株式会社 代表取締役 **高津 敏** ( 気象コラムニスト )

住所 113-0033 東京都文京区本郷1-13-2 野口ビル3階

URL <http://www.wis-x.co.jp> ( バックナンバーも、どうぞお楽しみください )

携帯 **090-6132-8676**

最新のニュースレターはこちらです URL <http://www.tenkidegenki.net/letter/menu.cgi>