

今日は、高気圧が東北地方に移動する見込みです。一方、伊豆諸島付近を気圧の谷が東に進み、関東甲信地方には午後は湿った空気が入りやすくなるでしょう。

このため、関東甲信地方は、晴れで午後は次第に曇りとなるでしょう。

明日は、関東の南海上と東北地方を低気圧が通過し、午後は冬型の気圧配置となる見込みです。

このため、関東地方と甲信地方南部は晴れで朝晩は曇りでしょう。

長野県北部や中部、関東地方北部山沿いでは、曇りで雪や雨の降る所がある見込みです。

## 【 土日のお天気 】

	21日(Sat)		22日(Sun)	
	天気	最高/最低	天気	最高/最低
札幌	*	4/- 1		5/- 2
秋田		8/ 2	//	8/ 3
仙台		12/ 4		9/ 2
宇都宮		14/ 5		10/ 3
東京	//	16/ 9		11/ 7
横浜	//	16/ 9		11/ 7
長野	*	7/ 1		11/ 2
静岡		18/ 7		14/ 10
名古屋	//	14/ 6		13/ 7
新潟	//	11/ 6		11/ 4
金沢		12/ 7		13/ 6
大阪	//	15/ 8		14/ 8
神戸	//	15/ 11		13/ 9
広島	//	13/ 6		12/ 6
松江		12/ 8		12/ 5
高松	//	14/ 9		13/ 9
高知	//	17/ 9		14/ 9
福岡		13/ 9		11/ 7
鹿児島		15/ 11	//	15/ 11
那覇		24/ 21	/	25/ 21

( : 晴れ, : 曇り, : 雨, \*: 雪 : のち, // : 時々, / : 一時)

## 【 お天気モード 】

「 オバマ大統領の演説 」 2009年11月14日の日記より

昨日、アメリカのオバマ大統領が、初めてAPEC出席する途上に、わが国に2日間の日程で来日されました。

今日は、10時からアジア外交の演説を行うということで、内外の招待客の前で約30分の演説がNHK総合テレビで放映されました。

来場者への挨拶の後、冒頭のスピーチは子どもの頃に鎌倉に親に連れられて訪れたことがあり、当時は抹茶アイスが食べられてうれしかったという、気さくなエピソードから聴衆の心を一気にひきつけたようです。

(そのアイスはうちの店だったという話も、夕方のテレビで放映され、商売根性というか、日本人のミーハーぶりに「何をかいわんや」。)

さて、終始落ち着き、時折、会場の雰囲気確かめるように見回しながら、スピーチを止めて次の話に進んでゆくという、何ともスピーチ慣れた、それでいて理路整然、滔々としたものでした。

**太平洋国家としてのアジア重視の新外交演説**の内容や意味などは、マスコミがそれなりの角度などで解説するものと思いますので、おいておき、最も感心したことを書き留めておきたい。

### 台本は頭のなかにある

演説台には、片手を置いたりしていましたが、そこには大統領のスタッフなどが書いた台本など一切ないようでした。全て、自身の頭の中から引き出して、滔々と演説していました。これには、心底驚きました。彼のリーダーの違いはここにあるのではないかと思います。

わが国の首相で、国際的な外交の場における演説を台本を見ることなしで行ったシーンは見たことがありません。頭脳の柔らかさにクレバーでシャープな語りこそ、アメリカの大統領選で、鍛えに鍛えられた姿なのではないかと思います。信念を持っていると想わせる政治家らしい見事な演説でした。

台本を見ないということは、台本がないということではないでしょう。それよりも、見えないところで練習し、台本通りではなく、自分の考えとして、聴衆に語りかけるまたはアピールすることが完璧にできていることを示しています。

**リンカーン、ケネディなど歴代の錚々たる米国の大統領は皆、名演説が語り草**となっています。

演説がうまいというのは、聴衆が何を期待し、聴衆に何をアピールするかを真剣に考え登壇しているからにちがいません。そして、適度なウィットもさしはさむ余裕は、それを支えるシャープで柔軟かつ明晰な頭脳にあるものと思います。

とにかく、実際に演説をテレビで視聴し、感動しました。流石、超大国のリーダーだと思いました。

### 【 e健康生活 】

「**老人性難聴にはQ10が効果的**」 2009年11月15日の日記より

年を取るにつれて耳が遠くなる「**老人性難聴**」は、耳の奥の「**内耳**」にある感覚器の細胞が遺伝子の働きで死滅して起きることを、東大などがマウス実験で明らかにし、米科学アカデミー紀要に発表しました。

### 【 概要 】

1. 抗酸化物質で遺伝子の働きを抑えると、発症しないことを突き止めた。
2. 哺乳類の耳の仕組みは共通しており、人の難聴予防につながると期待される。
3. 染谷東大特任助教授らは、損傷を受けた細胞を自殺に導く **Bak** という遺伝子に着目。
4. マウスのBakを働かないようにすると、人間の50歳に相当する生後15ヶ月でも聴力がほとんど低下しないことを確認した。

## 【 結 論 】

Bakの働きを抑えられるかを調べるため、17種類の抗酸化物質を餌に混ぜてマウスに与えたところ、サプリメント(栄養補助食品)として市販されている **コエンザイムQ10** など3種類が軟調予防に効果があることが分かった。

(読売新聞11月15日 より編集 )

## 【 感 想 】

コエンザイムQ10はが発売開始された頃は、猫も杓子もその効能を競い合い「Q10ブーム」がしばらく続きました。ブームですから、粗悪品のメーカは淘汰され、一部のマイナス情報まで流れ出し、今は本当の情報を知っているユーザに飲用されているのが実態でしょう。

今回の研究発表は、高齢化社会の入り口に入りつつある我が国にはうれしいニュースですね。またぞろ、一攫千金ねらいのサプリメントメーカーに躍らされないようになってもらいたいと思う次第です。

誰ですか？そんなニュースはさっぱり聞こえてこないぞと言っている人は、そは若き人。はたまた元気な団塊か。

マイ・ソリューションのご案内 )

健康な体の基本は水素豊富水 「[新元祖活性水素くん](#)」

## 【 WISからのお知らせ 】

\*\*\*\*\* 天気で元気！ \*\*\*\*\*

[世界初 「ソリューションする気象会社」](#)

防災メールなら **地震番**

<http://www.wis-x.co.jp/jishinban/jishinban.html>

**トータル節水システム** ( **経費節減効果NO1** )

[http://www.wis-x.co.jp/kachiaru/kachiaru\\_shouhin.htm#echoj](http://www.wis-x.co.jp/kachiaru/kachiaru_shouhin.htm#echoj)

たのしい競馬に 「馬場コンディション情報」  
<http://babacondition.sblo.jp/>

減災とセキュリティ 「ミスター防災」  
<http://mrbosai.sblo.jp/>

取れたて安全・安心農産物 「直売所NOW」  
<http://chokubaisho.sblo.jp/>

天気と健康のお話 「ウェザー&ビューティ」  
<http://weatherandbeauty.sblo.jp/>

\*\*\*\*\*