

HADANO MEISUI

ROTARY CLUB WEEKLY

例会場 秦野市平沢 2550-1 秦野商工会議所内 TEL(0463)81-1355

事務所 秦野市平沢 2550-1 秦野商工会議所内 TEL(0463)81-1355

例会日 毎週木曜日 12時30分～13時30分

会長 桐山晃忠 幹事 飯田隆明 会報委員長 梅原正美



ロータリーを实践し、 みんなに豊かな人生を

2013年～2014年度国際ロータリー会長
ロン D・パートン

第1362回例会 2013年10月31日(木)(晴)

司会 諸星道治副幹事

点鐘 桐山晃忠会長

合唱 「手に手つないで」(東島礼美さん)

唱和 「四つのテスト」(今井茂文君)

祝結婚記念日 木村さん(10/27)

祝誕生記念日 <会員>木村さん(10/16)

祝創業記念日 桐山君、中島君(11/1)

会長報告

- 地区大会にてロータリー財団寄付優秀クラブ(第二位)として表彰を受けました。
- IM実行委員会開催のお知らせ
本日10/31(木) 18:00～「あやめ荘」関係者の出席、宜しくお願い致します。
- 11/3、市民の日、文化会館駐車場にて「麻薬撲滅キャンペーン及びポリオ撲滅キャンペーン」を秦野RCが例会として行います。参加できる方はご協力下さい。
- ガバナー事務所より
1、9/15(日)開催、地区職業奉仕セミナー、地区職業奉仕委員会よりテキストの送付
当クラブは山本職業奉仕委員長が出席しました。テキストを回覧(必要な方は事務局まで)。
2、ROTEX懇談会/来日学生の為のオリエンテーション開催について
日時 11/2(土)
場所 第一相澤ビル

3、地区大会のお礼状が届きました。

幹事報告

[受付文書]

- 秦野市役所より 「第35回秦野市交通・防犯市民のつどい」への出席について
日時 11/9(土) 13:30～15:00
場所 秦野市文化会館 小ホール
- 日本ボーイスカウト湘北地区より、第22回チャリティゴルフ大会の案内
開催日 3/5(水)
会場 東京カントリー倶楽部
参加費 5,000円
- 秦野市市民の日運営委員会より 「第34回秦野市市民の日」案内

[本日の配布物] 「ロータリーの友」

- 本日、例会終了後、臨時理事会を開催いたします。
- 出欠表回覧中です。
1、職場訪問「横浜ゴム新城工場見学」
2、地区会員増強、会員維持情報交換会
3、新会員の集い、大同窓会
※必ず印をつけて下さい

スマイル報告

- 桐山晃忠君 「創業記念品ありがとうございました。
“健康にまざる富はなし”」

会員数	44名
出席数	37名
出席率	86.05%
前々回の修正	81.40%

メークアップ	[事前]古谷さん(秦野中)
	菊池君(秦野)
	[事後]相原君 大津君
	木村さん 北村(俊)君
	山本君(秦野中) 東島さん(秦野)

本日のプログラム	11月7日
	○ 卓話 小清水君
	○ 理事会

次週のプログラム	11月14日
	○ 卓話 岩本君

- 飯田隆明君 「先日！！地区大会、ご苦勞様でした」
- 酒井健一君 「先日の補佐杯ゴルフ大会、地区大会にご協力ありがとうございました」
- 諸星道治君 「地区大会に出席、お疲れさまでした。もう少し参加者が多いと良いですね」
- 木村眞澄さん 「結婚祝い、誕生祝い、ありがとうございます」
- 中島賢治君 「創業記念・・・44年目。ありがとうございます」
- 大屋富茂君 「スマイルします」
- 高橋幸雄君 「台風一過、秋晴れにスマイルします」
- 岩本英貴君 「先日雨の中のガバナー補佐杯、皆様、お疲れさまでした。ちなみに名水のコンペの方で優勝させて頂きました。ありがとうございます」
- 鈴木和夫君 「忙しさにかまけて10月例会初参加です。スマイルします」
- 山本裕宣君 「スマイルします」
- 櫛田史子さん 「ハロウィンですね！！」
- 東島礼美さん 「本日都合により早退いたします。申し訳ございません」

合計 47,000 円

委員会報告

- 国際奉仕委員会 岩本英貴委員長
 - ① ブータンへの浄水器、無事、ブータンに届いた、との連絡がありました。
 - ② 11/7(木)の例会終了後、ブータンへ同行される方はお残り下さい。
- 職業奉仕委員会 山本裕宣委員長
「横浜ゴム(株)新城工場見学」の案内
日時 11/21(木)
※出席表を回覧しております。多くの方のご出席、宜しくお願い致します。
- 親睦活動委員会 加藤一也委員長
本日、例会終了後、委員はお残り下さい。クリスマス会の打ち合わせを致します。
- 新世代奉仕委員会 大津俊彦委員長
「トスボール大会」への参加のお願い
日時 11/3(日) (市民の日) 9:00開会式
場所 秦野市営球場

クラブフォーラム

議題 「ガバナー候補者」推薦について

議長 桐山晃忠会長



「クラブとしての考えをまとめたいと思います」

意見発表

- 1、原 郁夫君(推薦候補者)
- 2、酒井健一君
- 3、大屋富茂君
- 4、高橋修平君
- 5、今井茂文君
- 6、鈴木和夫君

※理事会で検討し、会長、幹事に一任する。

(出席者多数の拍手で承認されました)

卓話

- 鈴木和夫君
「認知症にならないために」



H25年4月、再入会しました鈴木です。卓話のテーマを何にしようかと本当に悩んでおりました。専門的知識も、皆様のお役にたてるテーマも持ち合わせておりませんが、ご指名ですのでお話しさせていただきます。

今日は「あつと驚くこの数字」という記事を紹介します。朝日新聞6/1号朝刊に、「認知症高齢者が462万人、予

備軍(認知症になる可能性のある軽度認知障害)も400万人(厚生労働省研究班推計)“と衝撃的な記事が1面トップで掲載されました。

さらには「高齢者の3～4人に一人は認知症か認知症予備軍の軽度認知障害に当たる。この結果は医療や介護の体制整備を急ぐ必要性を突きつけている」と書かれていました。

ところで、高齢者の定義はどう定められているのでしょうか？国連の経済社会理事会が1956年、全人口に占める65歳以上の人口割合を「高齢化率」と定義した事がルーツのようです。

当時の日本でも、国連統計にあわせて、65歳以上を高齢者とする統計を取りだしたと言われています。同様に老人福祉法なども65歳以上を施策の対象としています。

また、認知症の公式な定義は「後天的な脳の病気により、正常に発達した知的機能が全般的、かつ持続的に低下し、日常生活に支障を生じた状態」とされています。

脳血管疾患、アルツハイマー病、その他の要因に基づく脳の器質的な変化により、日常生活に支障が生じる程度まで記憶機能及び、その他の機能が低下した状態を言います。認知症は高齢期では誰にでも起こる可能性があります。

ちなみにH16年12月24日に呼称変更の採択がされ、行政用語が認知症に改められたそうです。

これは「痴呆」という言葉が、「愚か」(頭の働きの鈍い、未熟である、劣っている)、「ぼんやり」などの意味であらわされる訳で、非常に侮辱的な表現であります。これにより、患者や家族の感情やプライドが傷つけられ、痴呆は「はづかしい病気」であるとの認識を生じてしまい、早期受診、早期発見の妨げになっているとも考えられたからだそうです。

話を戻しますが、このことは今始まった事ではないと思いますが、この数字には驚かされました。多くの認知症、そして予備軍の人たち、先程誕生日のお祝いを頂いた私(高齢者に一步近づいた)を含めて、「赤信号 みんなで渡れば怖くない」という考え方で世の中を闊歩されたとしたら、社会はどうなるでしょう。混乱を招く事は言うまでもないかもしれません。でもそれより、自分が自分でなくなる方がよっぽど怖いことかもしれません。

では、認知症にならない為には、あるいはすでに認知症と診断された人がその進行を遅らせる方法はあるのでしょうか？

東京都浴風会病院 名誉院長の大友英一氏の著書「ぼけになりやすい人、なりにくい人」(栄光出版社発行)をめくり、尋ねてみました。

日常生活で物忘れが頻繁になると「もしかして認知症では？」と不安になりますが、“もの忘れ”には自然な脳の老化によって誰にでも起こりうるものと、認知症によるものがあります。

たとえば「今日の朝食はなんでしたか？」と聞かれた時、「朝食？私は食べてない」と答えるのがアルツハイマー型認知症で、朝食を食べた事自体を忘れてしまいます。「私は朝食を食べないので知りません」と答えるのが脳血管型認

知症で、この場合は朝食を食べている事に加え、言い訳をする傾向にあります。

一方、単なる“物忘れ”の場合は、「確か目玉焼きだったかな？スクランブルエッグだったかな？」と食べた事は覚えていますが、何を食べたかを思い出せない状況です。つまり、自分が“物忘れ”をしているという自覚があると言う事は、健康な証拠でもあります。

大友氏はH9年、(財)ぼけ予防(現：公益財団法人認知症予防財団)が定めた「認知症予防十カ条」の作成に関わりました。

認知症予防十カ条

- 1、塩分と動物性脂肪を抑えたバランスのよい食事を
- 2、適度に運動を行い、足腰を丈夫に
- 3、深酒やたばこはやめて、規則正しい生活を
- 4、生活習慣病(高血圧・肥満など)の予防、早期発見、治療を
- 5、転倒に気をつけよう、頭の打撲はボケ招く
- 6、興味と好奇心をもつように
- 7、考えをまとめて表現する習慣を
- 8、細やかな気配りをした方が良い付き合いを
- 9、いつも若々しくおしゃれな心を忘れずに
- 10、くよくよしないで明るい気分で生活を

ひとつひとつ細かく取り上げませんが、そのほとんどが日常生活においての心がけということに気がつきます。

大友氏は「生涯現役でボケ知らずの人生を送りたいと希望するならば、いまから長続きできそうな項目を実行に移し、習慣化するようにすべき」と訴えかけ、「認知症は人生の交換を心豊かに迎えようと考えているあなたに、大変な障害として立ちふさがります。不幸にも認知症が忍び寄ってきたら、その出現を先に延ばす努力をすべきです。認知症になりやすい人になるか、なりにくい人になるかは、貴方の努力によって選択する事が可能なのです」と結んでいます。

今一度、ご自身の日常生活を見直し、将来に不安のない、希望を持てる人生設計を描いてみてはいかがでしょうか？

○ 原 郁夫君



「最近の私のロータリーライフ」

今月は米山月間で今井米山記念奨学委員長が寄付をお願い致しました。

来月はR財団月間です。R財団の話題が多く出始めていて、寄付のお願いもあると思います。

私は今年度、地区の新世代奉仕委員会の副委員長を引き受けております。昨年までは青少年奉仕でしたが、今年から規定審議会が変わり、新世代奉仕に変わりました。9月が月間で、他クラブに何回か卓話をする機会を頂きました。

ロータリーは四大奉仕から五大奉仕に変わりました。クラブ奉仕、職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕に新世代奉仕が加わりました。当クラブは創立26年目に入りましたが、RIで言っている新世代奉仕はインターアクト、ローターアクトとライラがあります。ライラは何年か前から当地区では開催されておりません。地区で推奨しているのはインターアクト、ローターアクトです。先日の地区大会でもインターアクトが湘南学園で設立し、認証状伝達式が行われました。ロータリーの長期計画の中で、新世代奉仕のプログラムとしてインターアクトの事業を考えて頂ければ幸いです。

インターアクトは12歳～18歳までの青少年で活動するクラブですが、第2780地区でインターアクトが一校もないのは第7グループだけです。当地区では一番古いインターアクトクラブは小田原の相洋高校です。

伊勢原平成RCが3年計画の中でインターアクトを設立しようと、スタートしましたが、県立・伊志田高校で校長が変わってしまい、話が途中で終わってしまいました。向上高校に話を持って行きましたが、考えていないと断られてしまいました。それでは、と、ローターアクトに切り替え、大学に話を持っていつているようです。当クラブも酒井さんが青少年委員長の時にインターアクトを考えた事もありましたが、できませんでした。秦野3クラブで力を合わせてインターアクトクラブを作るのも一つの方法かと思っています。是非、第7グループにも出来たらいいなと思います。

ライラについては、いつ開催されるのか解りません。

今は財団に重点が置かれている感じがします。これも若い人たちへの援助に使用されています。寄付した金額の一部が補助金として使用されます。ブータンへの浄水器の援助金も財団より出ます。

私はメジャードナーのレベルⅡまで行きました。寄付できる自分の幸せを感じています。メジャードナー手餐会が12/2に開催されます。12/1から4まで、ロータリー研究会が開催される中でのもので、ここに集まる人たちの顔が違います。この中で知り合いができ、情報を得て、親交を深めていきたいと思っています。

==秦野市市民の日 少年野球トスボール大会に参加==

