

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 原 郁夫 幹 事 柳川清紀 会報委員長 桐山晃忠



ロータリー:変化をもたらす

2017年～2018年度国際ロータリー会長
イアンH. S. ライズリー

第1602回例会 2018年6月7日(木)(晴)

司 会 鈴木和夫副幹事

点 鐘 原郁夫会長

合 唱 「君が代」「奉仕の理想」(山谷洋子さん)

唱 和 「ロータリーの目的」(神崎達朗さん)

御入会記念日 東島さん(6/9)

御結婚記念日 関さん(6/8)

御誕生記念日(奥様・ご主人) 中西美香子さん(6/8)さん

会長の時間

○5日(火)に社会奉仕委員会の行事、在宅介護の方対象の「さくらんぼ狩り」に行ってきました。素晴らしい天気にも恵まれとても良かったです。帰りにも参加者の方から感謝の言葉を頂きました。これも会員皆さんのスマイルの積み立てでこのような行事が出来ました。ありがとうございました。

○帰りに宝蓮寺に寄り、先般もみじの記念植樹を行いました。その後鹿や野うさぎに食べられたりしていないか心配でしたが被害もなく育っており安心しました。

○今年度もラスト1ヶ月となりました。あと3回ですが目いっぱい走り続けたいと思います。

幹事報告

【受付文書】

- ①桜の植樹推進実行委員会より、実行委員会資料送付
- ②みんなの食堂☆広畑運営委員会より、子供食堂・ボランティア設立企画書

【例会変更】

《秦野中》6月8日(金)→ 6月9日(土)～10日(日)

親睦旅行 新潟方面

6月29日(金)→ 納会(移動例会)

点鐘: 18時30分

於: 北京館

《秦野》6月26日(火)→ 夜間例会から通常例会へ変更

【本日の配布物】

- ①フィリピンアフリカを助ける会日より、②IM記録誌
- ③ガバナー月信

会員数	33名
出席義務	33名
出席数	23名
出席率	69.70%
前々回の修正	—%

メイクアップ	【事前】
	瀬戸さん・前さん
	(5/29 秦野)
	古谷さん・陶山さん
	(6/5 さくらんぼ狩り)

本日のプログラム	6月7日
	○卓話 木村さん
	○定例理事会

次週のプログラム	6月14日
	○クラブ協議会

スマイル報告

- 原郁夫さん「先日のさくらんぼ狩り、お手伝い頂いた皆様にはご苦労様でした。」
- 柳川清紀さん「“食品衛生責任者講習会”の受付業務の為に早退をします。皆さん、私がいなくてももしっかり例会をやってくださいよ！」
- 鈴木和夫さん「梅雨入りしましたね。あじさいが咲き始め、存在感を表しています。」
- 諸星道治さん「6月4日会員増強会員維持セミナーに次年度会長・幹事鈴木さん、増強委員長大屋さんの3人で勉強して来ました。一つだけ紹介します。ロータリアンは自分の事だけでなく他人のことも考えて参加することだそうです。」
- 大屋富茂さん「75才免許証の更新の為に早退させて頂きます。因みに認知症テストは80点で合格。本日は高齢者講習です。」
- 神崎達朗さん「梅雨の晴れ間にスマイルします。ちょっとキザかな。」
- 北村まり子さん「さくらんぼ狩りご苦労様でした。」
- 桐山晃忠さん「あと少しで年度変わりですね！最後まで頑張ってください。」
- 木村眞澄さん「6/5介護者のさくらんぼ狩りに参加させて頂きました。とても有意義な一日でした。ありがとうございました。」
- 原恵美子さん「好天に恵まれさくらんぼ狩りに行ってまいりました。前日目黒までぎっくり腰の調整に行き(笑)当日は脚立の一番上迄上り、介護者特にご高齢の方たちにたくさんのさくらんぼを取って差し上げました。」
- 東島礼美さん「入会記念のお祝いありがとうございました。」
- 淵脇美代子さん「先日リフレッシュ事業に参加させて頂きありがとうございました。大勢の方々が自宅で介護されて、いろいろあることが実感できました。楽しい・充実した有意義な一日でした。」
- 山谷洋子さん「申し訳ありませんが、本日早退させて頂きます。」
- 酒井健一さん「いよいよ6月ですね。30周年も終わってば一っとしています。」

合計 87,000 円

表彰

5月度ベストスマイル賞 原 恵美子さん



卓 話

＜木村 眞澄さん＞



- 本日は私の卓話ということで、自己紹介を兼ねてお話をさせていただきます。
- 私は秦野生まれ・秦野育ちで現在も秦野に住んでおります。子供の頃の家族は7人家族でした。家は農家でお米や野菜を作っていましたが、父が花に非常に興味があり、カーネーションや小菊・ストック・ガーベラ等を作り市場に出荷しておりました。
- 家が農家だったので食べる事には不自由しませんでした。野菜は市場に出せないものを食べ、たんぱく源はさばなどの青魚を食べていた記憶があります。たまたま下大槻には魚屋が2軒もあったこと、また平塚の須賀漁港から定期的に行商が来ていました。
- 今振り返ると、生活はあまり豊ではありませんでしたが、一家団欒と子供の頃のこうした食生活が現在の私の丈夫な体を作ってくれたのかなと思います。
- 本題に入りますが、現在東海大学健康科学部の谷口先生のご指導のAS研究会に参加しております。この研究の原点は、老いの心理について理解を深め、地域社会への貢献を共に考えるということを理念としています。
- そこで今日は皆さんが健康で長生きできる健康長寿について話します。
- 谷口先生曰く、健康長寿 虚弱にならない為の3条件として、

①野菜を中心とした、バランスの取れた食生活、②ウォーキングや体操など、体を動かすこと、③ボランティアや趣味を生かして社会参加をすること、家の中にとじ込まない、以上のことが大変重要だといつも言われており、私自身もそう思っています。

○皆さん、鎌田實さんという方をご存知でしょうか？この方は医学部卒業後長野県諏訪市の病院に赴任され30代で院長になり傾きかけていた病院を再生されました。また一方、赴任当初の長野県は、脳卒中等脳血管障害で倒れる方が非常に多かったわけです。そこでいち早く「健康づくり運動」を実践し、2010年には健康長寿日本一を達成され医療費も非常に安い地域とされました。

○ここで平均寿命についてですが、平均寿命は5年毎の国税調査に基づいて算出されています。平成28年に厚生労働省から発表になりましたが、日本人全体の平均寿命は男性79.59才・女性86.35才と約7才の差があります。平均寿命は0才の人が何才まで生きられるかを算出した結果です。因みに神奈川県男性は80.25才で第5位、女性は86.63才で第15位でした。

一方、健康寿命を延ばすことが長寿への道であります。この健康寿命とは介護を受けたり寝たきりにならずに健康上問題なく日常生活を送れる期間を示しています。健康寿命は3年毎に発表されます。前回2013年の結果と比べ元気に過ごせる期間がますます長くなっています。健康寿命は神奈川県男性72.3才で16位、女性は74.63才で31位でした。平均寿命と健康寿命との差は10年近くもあるので、これを如何に健康寿命を延ばすかということが非常に大事となります。

○健康寿命を延ばすにはどうしたら良いのか？①血管の老化を防ぐ、これにより寝たきりの一因である心疾患や脳血管疾患はかなりの確率で予防できると言われます。そこで減塩・野菜たっぷりの食事で血圧を下げれば健康寿命が伸びます。

鎌田流高血圧改善4ヶ条は、①塩分を控える・野菜たっぷりとる。②出汁の力で美味しく減塩、③ちょい太を目標に減量、体脂肪は男性30%以下・女性35%以下まで減らすことが大事です。④歩く習慣をつけ日々楽しく生活しましょう。

○脳の衰えを防ぎ、ひらめきをよくするために意識して取りたいものが3点あります。

①良質な油・脂質は脳の活性化のために欠かせないものです。特に魚に多く含まれるDHAと呼ばれる脂肪酸が不足すると認知機能の低下やうつ症状を招くとも言われています。青魚やエゴマ油・クルミなどに含まれる良質のオメガ3の油をしっかりとりたいですね。②抗酸化物質を補うことです。脳疾患にも関与していると言われ

る活性酸素を取り除く為に抗酸化物質が必要となります。その代表がイワシ・サバ・ほうれん草・ブロッコリーなどに多く含まれるコエンザイムQ、その抗酸化効果を高めるのがビタミンEとなります。ビタミンEを多く含む食材はカボチャ・アボガド・アーモンド・ウナギ等があり、これら2つを一緒に取ることが理想的です。③良質の睡眠も不可欠です。脳を若々しく保つには質の高い睡眠を取ることも重要です。そのためには睡眠ホルモンの材料となる必須アミノ酸を摂取することです。食材としては、牛乳・卵・チーズ・赤身の魚や肉となります。

○わたしたちの体は食べ物で構成されています。ですから元気で健康な体で有意義な生活を送るためには、日々の食事が大切であります。またこの中で健診の重要性もあります。

今秦野市では市民健康診査ということで、健康づくりに力を入れています。国保年金課が国保加入者40才～74才全員の方に特定健康診査を実施、またメタボリックシンドロームの防止も兼ねておりますが、平成28年度ですと受診率が33%～34%となっており、この受診率を上げなければなりません。そこで今年から東海大学の健康科学部と連携し「健康バス」を各公民館に行き、皆さんの血管年齢や骨密度等を測って健康に対する意識を高めて頂き、健診率を上げたいと思っています。

○最後に老けない体を作るオリーブオイルが非常に良いとされています。地中海の文明と深い関わりがあり、「飲む黄金」と言われています。

凄いパワーを秘めているオリーブオイルの効果効能は、①美容効果、②生活習慣病予防、③アンチエイジング効果、④乳がん予防、⑤記憶力の向上、⑥白髪や抜け毛対策、⑦ダイエット効果 以上7点になります。

1日の摂取量は大匙1～2杯が理想です。

○私自身は以上のことを意識しながら、ここ2～3年健康管理を行っています。先日行った健診では、BMIも標準値、基礎代謝量が多い筋肉量も多いということでした。血管年齢は47才ということで、食生活が今の状態で良いのだと確認しました。

是非皆さんも、今日から実践して頂き健康で長生きして欲しいと思いお話しさせていただきました。



クラブ協議会

議題：一年を振り返って

①出席委員会 仲野委員長

掲げた方針・活動内容、欠席がちな会員への継続的なフォロー活動として活動してきました。



②会員組織委員会 諸星道会長エレクト

方針・活動内容は計画書に記載の通りです。但し残念ながら全然活動できませんでした。次年度もこれと同じようなことを考えております。当クラブは女性会員が9名もおられますので、この9名の女性の方の中からどなたか1名女性を入会して頂けるのではないかと考えております。

また五大奉仕活動に参加して欲しいと毎年話しておりますが、皆さんお忙しいのなかなか参加して頂けません。次年度も同じことを言いますが、委員長さんたちもいろいろ計画たてておりますので是非参加をお願い致します。



③会員選考委員会 米山委員長

この一年ありがとうございました。

何もやることはありませんでした。ただ一年無事に終わることがなによりでした。



④国際奉仕委員会 神崎委員長

この活動計画書を作成するときは、5月～6月がピークですが、昨年この時期は入院しており委員長になったことは承知しておりましたが、活動内容に関しては会長幹事に一任しておりました。よって今年度は方針・活動内容共に計画書に記載の通り行いました。



第13回 定例理事会議事録

日	時	平成30年6月7日（木）13時30分～				
場	所	秦野商工会議所 402室				
出席者（欠席者は抹消する）						
会	長	原 郁夫	副 会 長	北村—俊和	会長エレクト	諸星 道治
幹	事	柳川 清紀	副 幹 事	鈴木 和夫	会 場 監 督	大屋—富茂
職 業 奉 仕		諸星—利男	社 会 奉 仕	陶山—典之	青 少 年 奉 仕	北村まり子
国 際 奉 仕		神崎 達朗	直 前 会 長	瀬戸——誠	親 睦 活 動	東島 礼美
[オブザーバー] 酒井健一さん ※決議事項確認 鈴木和夫 副幹事 ※議事録作成人 書記						
				(理事・役員7名)		

審 議 事 項

【30周年記念式典実行委員会より】

酒井実行委員長

皆さんのお陰でとても素晴らしい式典ができ、ありがとうございました。当初12月からワイワイ始めましたが、実感が湧かずこの2～3ヶ月前になりました皆さんの目の色が変わり真剣になってきました。終わりました他のクラブからとても楽しく、素晴らしい式典だったとお褒めの言葉を頂戴致しました。理事の皆様方には大変ご苦労掛け、またお手伝い頂いた奥様方にも是非労いの言葉をお願い致します。本当にありがとうございました。

【報告事項】

1. 消防自動車について

報告者：原会長

5月17日に出港し、27日にバンコクに到着したそうです。請求書がまだですが、当初の見積もりですと28万くらいとなります。

2. 介護人慰労事業（さくらんぼ狩り）について

報告者：原会長

5日にお天気にも恵まれ、無事に行ってきました。今年の方はバスの中での発表が少なかったのも、反省点としてはもう少しマイクを回した方が良かった。ただ食事をされている時は、隣や前に座っている方と情報交換をされている方が多く見受けられました。帰り際に参加者から感謝の言葉を頂きました。

3. 消防車搬送車両贈呈式について

報告者：原会長

5月24日に実施。クラブの会員皆様の熱意で続いているタイへ消防車を贈る事業ですが、消防車を出して下さる消防署へ30周年記念式典の記念事業として搬送車両を寄贈しました。神奈川新聞やタウンニュース・J:COM等にも広報という形でアピールできたこと、皆様に御礼致します。

4. その他 みどりの羽根募金について

報告者：原会長

5月24日と31日の例会時に募金箱を回覧し、¥21,500集まったので既に送金済となっています。

【審議事項】

1. 親子川柳大会への後援について

報告者：原会長

⇒例年後援しています。費用は青少年奉仕委員会より1万円支出とします。 ➡ 承認

2. 納会について

報告者：柳川幹事

⇒納会を30周年記念式典の打ち上げと一緒にすることで承認を得ています。予算としては、まだ正式な数字が出ていません。30周年記念式典からは恐らく25～30万の予定。また今年度の親睦委員会の残金と例会費の余った金額を足して行う予定です。内容はアトラクションは大道芸2組を依頼、お土産(アップルパイ)、看板、花束等を含め80～85万で行いたい。また30周年記念式典の打ち上げも兼ねているのでお手伝い頂いた奥様方、他クラブ事務局・J:COM・サトー広告社等にも声掛けを行う。3週目にならないと正式な金額と参加者が分からない為会長・幹事に任せて頂きたい。またお土産に女性には花束を付けることにする。

納会時に30周年記念式典の写真をスライドショーのように上映する。 ➡ 承認

3. その他

①年度末に会長・幹事のパネル写真を撮ることになっていますが、今年度の会長・幹事は2度目ということで既に写真はあることから記念品としたい。また理事の皆様(¥5000/人)から頂く記念品と合算し、自分たちの欲しいものを購入し、領収書の準備をする。直前会長より準備の申し出がありましたが、今年度は会長エレクト・副幹事にお願いすることになった旨を直前会長に副幹事から連絡する。

➡ 承認

②子供食堂基金・ボランティアバンク設立企画について 報告者：柳川幹事

6月28日(木)に委員会開催。年度末の為、次年度の会長・幹事・青少年奉仕委員会で出席して欲しい。内容によって、事業として行うのか寄付をするのか実態が不明。まず委員会に出席し内容を理解する。回答先は事務局に確認して頂く。 ➡ 承認

③スマイルの件ですが、まだ決まていないので分かりませんが、目標予算に順調に近づいており、余る可能性が出てきました。この余った金額はまだ分かりませんが1案は酒井さんが理事長を務めているちっちな星の会へ、2案は宝蓮寺さんが管理している大日堂の保存に寄付したいと思っています。

➡ ちっちな星の会は切った経緯がある。あくまでも単年度事業という認識の下で行う。今年度の事業として順調にスマイルが集まった場合です。 ➡ 承認

④フィリピンアフリカを助ける会・ユニセフ募金について ➡ 今回も見送ることで承認

【その他】＜確認事項及び経過説明＞

1. 出席率不足者3名(小澤・中西・福原)につき、本人への意思確認は原会長・諸星道会長エレクトが本人たちに面談をして、現状を伝え意思確認をする。この件は理事会として一任することで決定する。

※ 次年度理事会予定 平成30年7月5日(木)13:30～ 秦野商工会議所 402室