



イマジン
ロータリー

国際ロータリー第2610地区
南砺ロータリークラブ

クラブ会報 なんと



NO. 2559

URL <http://www.nanto-rc.jp>

E-mail office@nanto-rc.jp

例会日/火曜日 12:30点鐘 例会場/富山銀行福光支店4階 ◆事務局/富山県南砺市福光7336-4 ぶくみつ光房内 ☎ 0763-53-1333 FAX 53-1334

写真で見える55周年シリーズ No.3



「認証状伝達式プログラム」
69年5月25日

● 社会奉仕委員会 森 雄一委員長

7/16(土)桜ヶ池ネイチャースクールに参加してきました。27人の子供達が「川の生き物調べ」「オミナエシを守る」をテーマに活動。



第2620回例会 令和4年7月19日(火)曇り 25℃

- ◆点 鐘 12:30 古瀬喜八郎会長
- ◆司 会 谷村修基SSA
- ◆ソング 「それでこそロータリー」
- ◆会長の時間 古瀬喜八郎会長

コロナが拡がっています。消毒、換気など気をつけて例会を開催していきたいと思っています。今日の卓話は古軸会員が「人生100年時代について」と題して話されます。楽しみです。

さて、暑中見舞いは、二十四節気の小暑から立秋の間(7/7~8/7)に送る夏の挨拶状です。

古来、日本ではお盆に先祖の供養のため、供え物を持参して帰省する風習がありました。はじめは貴族や武士、僧侶などの上流階級の行事でしたが、江戸時代に入ると庶民にも広がり、帰省できない時はお供え物に手紙を添えて送りました。

明治期に入ると、郵便制度の普及と共に簡素化され、現在の挨拶状のみのスタイルが定着していきました。

挨拶の内容は、差し出す先方の健勝を願い、日頃お世話になっている感謝や近況報告です。会えずにいる無沙汰を詫言、相手を思いやるひと言も添えると良いでしょう。

暑中見舞いは得意先や仕入れ先への挨拶としても活用できます。手書きの字は書き手の心も表わすので、一筆一筆丁寧に書くことで思いが伝わるでしょう。

近年は年賀状や暑中見舞いを書かない人も増えています。暑中見舞いを通じて手書きならではの温もりを届けたいものです。

◆幹事報告 石崎和三幹事

- ①G事務所より「ポリオ根絶のための折鶴」作成依頼受信。黒川ガバナー8/30の訪問時に受取を希望されています。会員一人1羽を折ったものを、アフガニスタンとパキスタンへ持って行かれます。用紙は別途支給あり。
- ②G事務所より、8/5開催「RLI研究会パート1」事前接続日案内。初めての方…7/21、2回目…7/26。
- ③活動計画書、会報受領。…小矢部、小矢部中、氷見RCより。
- ④例会変更、例会取消案内。…小矢部、射水RCより。

◆委員会・同好会報告

● 親睦活動委員会 吉田 実委員長

7/26納涼会 IOXヴァルトにて。バスは、福光駅東口17:55→城端18:10発。多数の方の参加をお待ちしています。



オミナエシ保護表示板

★ニコニコボックス 7/19 谷村賢治委員長

(7/12) 北島清様 (IOX アローザ社長) 卓話謝礼を投函頂きました。

古軸君 久しぶりに卓話を担当させていただきます。拙い話ではありますが、よろしく願います。(自由にお休みください。) 追伸 先月の誕生記念ありがとうございました。

澤田君 7月18日、父喜一郎(当クラブバスト会長)の満100歳の誕生日を迎えることが出来ました。松田南砺市地域包括ケア課長からお祝いとして、賞状と聖徳太子像の木彫をいただきました。ニコニコ100歳を目指して大きな病気もせず、元気に健康に過ごしておりますが、本人の努力もさることながら、これもひとえに、地域の皆さん、そして南砺RCの会員の皆さんのお陰であります。有難うございました。

松村君 澤田会員のお父上、当クラブ第20代会長澤田喜一郎さんの百歳をお祝いで。ますますお達者で。

川合君 今週末、ファボーレの反対側に、ささら屋婦中店をオープンします。カフェ付きのお店です。

古瀬君 古軸さん、卓話宜しくお願いします。

谷村賢君 梅雨が戻ったかのような天候が続いてますね。3年ぶりに開催されるねつおくり七夕まつりの期間は晴れてほしいものです。

本田君 前回はお休みしてすいませんでした。

安居君 『人生100年時代』サイボーグにでもなって100年後、見てみたいです。

山田清君 古軸さん卓話ありがとうございます。人生100年よろしく願います。

野村君 16日、奈良の西大寺駅前に献花して参りました。安倍元総理には感謝しかありません。

片山道君 濃厚接触や待機になると、試合に子供が出られなくなるのでロータリーを休みました。県大会3年ぶり14回目の優勝。城端中4ペア全部6位に入り、個人・団体戦ともに北信越出場です。ベストマナー賞も2年連続です。

吉田君 古軸さん、卓話楽しみです。次週は納涼会、IOXヴァルトにて行きます。宜しくお願い致します。

榊君 もどり梅雨なのか、天候がすぐれません。柿の摘果も畦草刈りもなかなか進みません。

久恵君 昨日は地元市議さんの3年ぶりのゴルフコンペ。100名ほどが参加してJA5階で盛大に懇親会をやらしました！二次会、三次会、四次会……フルコースを徐々にやらしました。コロナなんかに負けへんで!!

武田君 古軸先輩!! 卓話おめでとうございます。兄輩の今後益々のご活躍ご祈念いたします。《福野高野球部》相手がコロナで不戦勝となり複雑な気持ちですが、さと芋打線に期待し、応援に行きましょう!!

木村君 恵みの雨も降り続くけど四苦八苦しております。

荒井君、尾山君、牧君、中田君/古軸さん、卓話楽しみです。

松本君 古軸さん、よろしく願います。

岡部君 夏日が続きます。古軸さん今日の卓話楽しみにしております。

石崎和君 昨日、夏バテ解消法で、名古屋の名物「ひつまぶし」を食して来ました。三時間待ちでした。ところが私の友人が予約してくれ待ち時間なしでした。有名な鰻屋さんです。



卓話担当はロータリーに入会して23年間で5回目ですが、2回は他の方をお願いをし、今回は3回目ということで、上手くこれまで避けてこれたものと自分でも感心しております。

今回は拙い話となりますので、自由にお休みながら、自由な時間を過ごして頂ければと思います。先ほどのニコボックスで澤田会員のお父様が100歳になられたということでありましたが、私がロータリー時代にこの場で卓話させて頂いたのが40年ほど前ということで、当時はお父様が現役のロータリアンで、私が現在64歳でありますので、当時の澤田さんのお父様が60歳ということを考えて場合、その歳を超えてしまったことに、非常に感慨深いものがあります。また松本出席委員長さんから80%の出席率が難しいというお話を頂き、私も反省して頑張りたいと思います。

今回の卓話ではテーマとして「人生100年時代」を掲げさせて頂きましたが、私も64歳でとなり、あと何年生きられるのかと、カウントダウンする歳となって参りましたが、先日のロータリーゴルフコンペで、70歳を超える皆さんの若々しいプレーを拝見し、歳を意識することは良くないことに気づかせて頂きました。人間はストレスがなければ120歳まで生きられるとも言われており、120歳を目標とした場合、還暦は折り返しとなり、現在は4歳と考えればまだまだ時間はあるぞと考えられます。また、日本人の寿命は延びており男性の平均寿命は80.56歳、女性が87.71歳で、大事なことは健康寿命であります。男性は72.68歳で女性は75.38歳ということで、男性は9年間、女性は12年間の不健康な部分があり、そのことに対する施策が大切と考えます。

私の健康法は朝のコップ2杯の水と10粒のクロレラを飲むことで30年以上続けています。運動はスクワットを取り入れた20分程度、毎朝やっております。

食事では塩分を控えることが大事で、出来るだけ控えた食事に心がけをしております。

日本における主な死亡原因は1位が癌で近年では老衰も増えていますが、心疾患や脳血管疾患も上位を占めています。アンチエイジング(若返り)ということでは、血管が非常に大事であります。血管の99%は毛細血管であります。毛細血管は筋肉の中に多くありますので、筋肉を付けることが大切と考えます。そして何処に筋肉が多くあるかという点で臀部やハムストリングにありますので、スクワットで鍛えることは非常に効果的であります。また、ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれており、心臓から送られてきた血液を心臓に戻す役割をしており、ふくらはぎを鍛えることも大事であります。

介護が必要となる原因は男性では、脳卒中で1位、2位が認知症。女性の場合は認知症が1位です。認知症は誰にでも起こりうるものであることを理解し、予防することと、皆で助け合うことが大切であります。そして年を追うごとに、その発生率が高まっており、認知症の患者は400万人を超え、65歳以上の18~19%になっているますが、予備軍(MCI)も含めると4人に1人は認知症になると言われております。

特に女性は認知症になりやすく、90歳で50%、95歳では83.7%の方が認知症になるというデータもあり、ほとんどの方が認知症になるということを知っておく必要があると思えます。かゆみ止めムヒの(株)池田模範堂さんで研究開発に携わっておられた森井勇さんは健康生きがいづくりアドバイザーをされていましたが、その方の非常に分かりやすい資料がありますので皆さんに紹介させて頂きます。まず、生活習慣病ということと同じことを繰り返しているとボケやすい。例えば例会で座る場所を意識して変えたり、洋服を変えたり、道順を変えたりすることがボケ防止に繋がると言われております。

また、6つの中核症状である①記憶力障害②見当識障害③計算力障害④感情障害⑤思考力障害⑥異常行動などがでるとボケの始まりとされております。認知症にはアルツハイマー病が一番多く60~70%ぐらいで、他に脳卒中などの脳血管性型、幻覚

などが見えるレビー小体型などがあります。そしてボケないための生活習慣ではワクワクドキドキさせる若い心、学ぶ心、遊び心ということが大事なことだと考えております。

また、有酸素運動ではウォーキングが考えられますが、健康面でも一日4000歩以上歩けばほとんど病気になるとも言われており、歩くことが大事と考えます。

食事は塩分を控え、パンや麺類などの小麦粉を使った食材よりもお米が日本人の食生活に良いと思えます。そして、今日の話の中で一番伝えたかったことは、水を飲むことが認知症予防にも、介護予防にも効果的で、寝る前の水が「金の水」朝起きて最初に飲む水が「銀の水」そして食事の前に飲む水が「銅の水」と森井先生は言われております。一般的にも体重掛ける30mlの水を飲むと良いとされています。よく笑って、社交的で気配り上手、こまめに動く、趣味、おしゃれ、頭の切り替えが上手い人は認知症にならないと言われております。

最後にまとめとして①これからは平均寿命より健康寿命を重視②健康はまずストレスを溜めない③健康は食事、運動、生活習慣が鍵だとおもいます。

拙い話ではありましたが、今回の卓話を契機として私も更に健康づくりを意識していきたいと思えます。



日本健康生活推進協会 健康マスター検定認定証

大友英一・金子満雄・石浦章一・その他

(1) 頭(脳)は休めないで、ドンドン使しましょう

1. 「聞く」より「話す」方が脳を刺激する 親たり・聞いたり・読んだり 考えて・まとめる こまめに、しゃべる	2. 家事は計画を立て集中的に行うこと 3. いつもと違うことをする 4. 筆まめになること 5. 料理上手になること 6. 気配りすること 7. 外出し、人と出会うこと
---	--

☆頭を柔らかくして、周りの人達と冗談を言ったりして、笑うようにしましょう!

大友英一・金子満雄・石浦章一・福田忠雄・安田和人・その他

4. ボケないための生活習慣について

(1) 頭(脳)は休めないでドンドン使しましょう ◆脳の老化を抑えること ◆疑問に思うこと ◆考えて、しゃべること	(3) 運動習慣を身につけましょう ◆脳を栄養不足にしないこと ◆脳の栄養は酸素とブドウ糖 ◆有酸素運動が有効
(2) 心はワクワクドキドキさせましょう ◆心の老化を抑えること ◆若い心(生涯現役) ◆学ぶ心(生涯学習) ◆遊ぶ心(生涯青春)	(4) 食事は塩分控えめの日本食にしましょう ◆脳の血管を詰まらせないこと ◆高血圧に注意 ◆脳梗塞等に注意 ◆糖尿病に注意

☆ボケの9割は心と体の生活習慣病が原因であった。(金子満雄先生)

本日のプログラム 7月26日(火) 第2621回例会
《例会変更》納涼会 IOXヴァルト 18:30
担当 親睦活動委員会 吉田実委員長

◆出席報告 松本敏博委員長

会員数	7月21日出席率	6月14日(修正出席率)
44(免除2)	79.55%(欠22)	75.00%(欠11・内メーク2)

※あとお一人で80%に届くところでした。メークなど協力ください。

次回の予定 8月2日(火) 第2622回例会
会員増強セミナー
担当 武田慎一増強委員長