



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. 2566

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

写真撮影
写真同好会
片山道代会員



北海道・美瑛「四季彩の丘」

第2627回例会 令和4年9月6日(火)晴れ 35℃

- ◆点 鐘 12:30 古瀬喜八郎会長
- ◆司 会 谷村修基SAA
- ◆国歌「君が代」 ソング「四つのテスト」
- ◆ゲスト 南 真司様(南砺市民病院 診療部医師、砺波地域リハビリ支援センター、南砺市民病院センター顧問、市政策参与)

◆会長の時間 古瀬喜八郎会長

今日は南砺市民病院の前の院長で今も内科の先生で多くの患者さんを診て、市の政策参与されています。しかもなんと未来支援センター等々の福祉活動をなさっておいでになる南真司先生においでいただきました。後で卓話をさせていただきます。宜しくお願いします。

今月は「基本的教育と識字率の向上」月間です。

《教育の支援》

読み書きのできない15歳以上の人数は、世界に約7億7500万人。これは、全世界の成人の17%にあたります。しかも、学校に通っていない子どもは世界に6700万人いると言われていて、地域社会が自力で学校を支え、教育における性差別を減らし、成人の識字率を高められるよう支援することが、私たちの目標です。

今日の言葉として「睡眠の質をたかめましょう」です。

(9/3日は「睡眠の日」です。睡眠健康推進機構が春(3月18日)と秋(9月3日)の年2回、睡眠健康への意識を高めることを目的に制定しました。

OECD(経済協力開発機構)の2021年の調査によると、日本人の睡眠時間は、対象30カ国で最下位という結果になっています。

睡眠時間を十分に確保するのが難しい時もあるでしょう。スタンフォード大学教授で睡眠の研究者である西野精治氏は、睡眠の質を最大限に高めるためには、眠りの始めの90分間を深く眠ることが重要であると述べています。

最初の深い眠りの中で、成長ホルモンが最も多く分泌され、このホルモンは子供の成長のみならず、大人も筋肉や骨が強くなり、代謝が正常化され、免疫力向上にもつながっていると西野氏は述べています。

就寝前にスマートフォン等を操作すると脳を刺激してしまい、深い眠りを阻害する要因となります。寝る前は脳がリラックスする環境を整え、睡眠の質を高める工夫を行い、深い眠りによって明日の活力を養っていききたいものです。

◆理事会報告 尾山裕和副幹事

- ①10/22～23 地区大会登録料は、会員¥13000の内 個人負担 ¥7000、家族登録料¥8000、RI晩餐会¥15000実費(?)

◆幹事報告 尾山裕和副幹事

- ①RI日本事務局からのレートのお知らせは6月で終了。今後はMy Rotaryの為替レートのページから確認する
- ②地区RLI研究会パートIIの日程変更
2022年9月17日(土)→2022年11月5日(土)
- ③例会変更のご案内
射水、高岡西、氷見中央、新湊中央、高岡万葉、高岡北、砺波の各ロータリークラブ
- ④9/29(木) 砺波ライオンズクラブ・南砺RC 親睦チャリティーコンペ トナミロイヤルゴルフクラブにて 10:06 OUT・IN 同時スタート 懇親会:みや川

◆9月のお祝い 吉田実親睦活動委員長 9月の誕生日

- 7日 榊 祐人君 14日 岡部一輝君
- 23日 西村 孝君 24日 武田慎一君
- 24日 石崎和三君

9月の結婚記念祝 26日 北島芳信君



榊 祐人君

◆砺波ライオンズクラブ・南砺ロータリークラブ

親睦懇親チャリテイゴルフコンペ

日 時：令和4年9月29日

場 所：トナミロイヤルゴルフ倶楽部 会 費：7000円
懇親会：18:30より 福光・みや川 代表幹事 尾山裕和

★ニコニコボックス 9/6 谷村賢治委員長

古瀬君 南砺市民病院診療部医師 南真司様卓話宜しくお願いします。

大西君 南砺市民病院センター顧問 南様ようこそ。暑いですね。台風に備えましょう。

荒井君 南砺市民病院 南真司先生、ようこそいらっしゃいました。卓話ありがとうございます。

古軸君 南先生をお迎えして。卓話楽しみにしております。

松本君 台風がおとなしく通り過ぎますように。

木勢君 南砺市民病院 南真司様をお迎えして。平成30年に大腿骨折の折、リハビリで入院の期間、お世話になりました。

尾山君 南砺市民病院センター顧問 南真司様をお迎えして。

榊 君 誕生日祝いありがとうございます。台風の影響でフェーン現象です。大きな被害のないことを祈ります。

中田君 福光出身の山下太郎君、金大消化器内科教授に就任!! 今後の活躍を期待します。南先生ようこそ。早退致します。

安居君 台風が心配です。

谷村賢君 今日は暑いですね。台風の影響があまり無いといいですね。すいません。早退します。

本日のプログラム 9月13日(火) 第2628回例会

卓 話 富田勝郎氏 (福光出身) 金沢大学名誉教授、医博
元金沢大学付属病院長 現在金沢先進医学センター理事長、
南砺中央病院名誉院長、専門は整形外科 担当 澤田喜朗会員

◆出席報告 松本敏博委員長

会員数	9月6日出席率	8月21日(未修正)
44 (免除2)	65.9% (欠15)	50.00% (欠22・内マーク0)

次回の予定 9月20日(火) 第2629回例会

《例会変更》夜間例会 みや川
担当 宮川 功会員

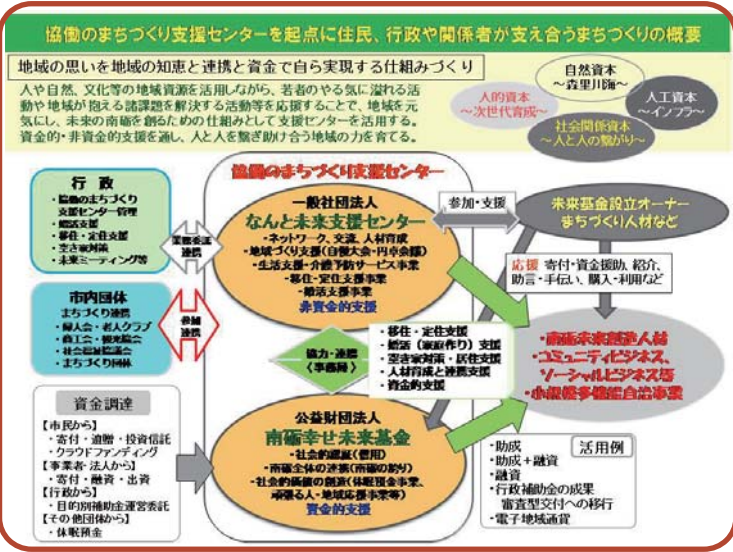
四つのテスト
言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

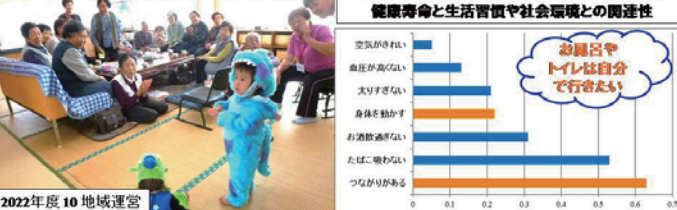


40年前に南砺市に赴任した。…2004年11月、4町4村が合併し南砺市が誕生したが、公立3病院・4診療所共、医師、看護師不足で赤字。2008年4月、人口約5.7万人、高齢化率約29.6%。
病院がなくなれば、住民の安全な生活が確保できなくなる。安全で安心な地域社会の維持へ、社会基盤としての医療の再生が求められた。

南先生は、井波厚生病院をスタートに30年以上の医師活動に従事され、また南砺市民病院長として、医療福祉を担っていただきました。現在も内科医として日々、診療にもあたっておられますが、その一方で、院長退任の2014年から、市の政策参与として、地域包括ケアサービスの構築に中心的な役割を果たされました。また、2019年には(公財)南砺幸せ未来基金の代表理事、(一社)なんと未来支援センターの代表理事にも着任され、医療や福祉のみならず、移住者施策や空き家バンク事業、地域へ対する熱い思いを持った若者たちへの資金支援団体など…。その活動の広さと重要さは、南砺市において無くてはならない存在となっております。本日は、協働のまちづくり支援センターが、地域共生社会を推進していく考え方を卓話載します。(卓話者紹介=山田清志君)



住民同士が助け合うまちづくり、楽しく幸せな時間と空間を共に元気に。



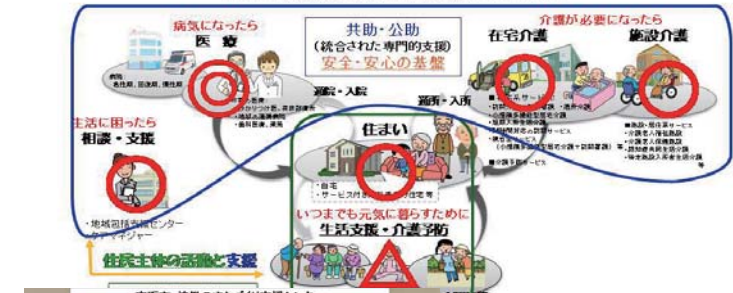
2022年度 10 地域運営
2016年度開始 住民主体の週1通所型サービス



2022年度、フレイルサポーター63名、トレーナー3名養成
週1サロン100ヶ所以上、高齢者の10%以上参加が目標

地域共生社会(安心して暮らせるまち)を
地域包括ケアシステム(まちぐるみで助け合う仕組み)で構築

2022年度、南砺市の地域包括ケアシステム



協働のまちづくり支援センターを活用した各種まちづくりイメージ



在宅介護機能の強化と相談・支援機能の強化に取り組む

2016年4月 福野・井波・井口地区開始
2018年4月 福光・城端地区開始

オンライン交流会