

鳥取北ロータリークラブ Rotary

THE ROTARY CLUB OF TOTTORI NORTH 2023 ▶ 2024

例会場: ホテルモナーク鳥取 例会日: 火曜日 12:30~13:30

国際ロータリーのテーマ



◆ 会長 …… 入江 容子 ◆ 副会長 …… 水野 治郎

◆ 幹事 …… 田村 博信 ◆ 会計 …… 植田 哲朗

◆ SAA …… 米田由起枝 ◆ 広報・プログラム委員長 …… 田中 英剛

世界に希望を生み出そう

■ 創立: 昭和36年2月23日

■ 事務所: 鳥取市扇町22-1 山陰合同銀行鳥取駅南ビル

Tel.24-3536 Fax.29-6741

E-mail kitarc@infosakyu.ne.jp http://www.infosakyu.ne.jp/kitarc/



本日の例会

2024年5月28日(火)

第3027回

◆ 唱歌 ふるさと

◆ 委員会事項

◆ 献立 和食

入会記念日御祝

◆ 委員長活動報告

次回の例会

2024年6月4日(火) 四つのテスト・席くじ 第3028回

◆ 君が代・奉仕の理想

◆ 夜間例会

◆ 献立 パーティー料理

(新会員歓送迎会)

◆ 委員会事項

18:00 ~

誕生日御祝

※17:00 ~ 定例理事会

先週の例会

2024年5月21日(火)

会長挨拶

初夏の日差しがしがだんだん強くなってきました。早くも猛暑の感がしてまいりました。今から心の準備をしておかないと、と思っています。

先日NHKの放送で、平均年齢80歳の日米親善野球試合という番組がありました。

日米両選手とも第二次世界大戦で戦った人たちで、そうしてお互いに心にわだかまりを持っている人たちがハワイの野球場で試合を行いました。

日本からは特攻隊員として生き残り、そのことに引け目を感じながら生きてきた男性や、ガダルカナル島で栄養失調など劣悪な環境のもと生き延びたが多くの仲間をなくした男性等々、またアメリカの選

手たちも多くの戦友を失った人たちでした。

最初はお互いに表情も硬く試合はアメリカのパワーに押され、日本は大差で負けてしまいました。しかしその後の親睦会などでは徐々に日本側にも笑顔が見えてきて お互い話し合うことで徐々に理解が深まり、わだかまりも少しずつなくなっていくようでした。

アメリカの選手の一人が、70数年前戦った相手であるが「あったことは事実なので忘れない、しかし今は友人仲間です」と述べお言葉がとても印象に残りました。

人間として肌のぬくもりを感じる会話がお互いの垣根をなくしたのだと思いました。

幹事報告

1 到着文書

- ・石倉ガバナー事務所より地区大会記録誌 参加者へ
- ・鳥取中央RCより

第1グループ次期会長幹事会5/13の議事録

2 例会変更・メイクアップ情報

なし

3 その他連絡事項

- ・台湾義援金BOX、27,100円振込
- ・事務局のコピー機リース期限が来たので再リース
- ・今後の予定

5/28 (火) 通常例会

6/4 (火) 夜間例会 18時開始モナーク

6/11 (火) 12:30 ~ 移動例会 天徳寺

6/18 (火) 通常例会と職場訪問

6/25 (火) 休会

次年度田中幹事より

・5月12日岡山コンベンションセンターにて、クラブ活性化フォーラムに次年度会長・幹事・会員増強・広報プログラム・国際奉仕各委員長と参加してきました。

・高知北RC交流会 11月16・17日(土・日)

参加19名 ゴルフ5名 予定

・次年度メーキャップ期間 前後4週間となりました。

クラブ運営委員会森下さんより

次回6月4日の夜間例会ですが、会費を6,000円となりますのでご了承下さい。

委員会事項

◎出席率報告

5月21日 会員46名中 出席33名 出席率71.74%

スマイル報告

(本日12,000円 累計 643,655円 前回 631,655円)

入江容子さん 暑くなったり、寒くなったりのお天気つづきです。体調管理が大変です。

水野治郎さん 大変忙しい毎日ではありますが、次年度に向けて会員増強に励みます。皆さんからの情報提供も宜しくお願い致します。

田村博信さん 谷川裕美さん、本日の卓話楽しみにしています。

植田哲朗さん 19日の市内一斉清掃で、川端2丁目の街路灯、舗装を整備して以来18年目で初めて側溝の泥を取りました。3時間かかり体はシブだらけです。

小林弘尚さん 5月19日(日)ねりんピック鳥取大会のソフトボール予選会で、我が鳥取クラブは鳥取県代表となりました。引続き努力して次の目標を目指します。

千金周一さん ゴルフ同好会入江会長杯で優勝しました。田村幹事と谷口さんと楽しいゴルフでした。

田中英剛さん 明日から家族旅行で名古屋に行きます。レゴランドに行って楽しんできたいと思います。

谷川裕美さん 本日、卓話でお話させていただきます。よろしく願いいたします。

※2大御祝(本日0円 累計136,000円 前回136,000円)

卓話

「日本の未来を明るくする、認知症予防活動」

谷川裕美さん

1. えがお健康寿命延伸会～認知症予防の草の根活動

(1) えがお健康寿命延伸会、健脳と笑顔の伝道師 谷川裕美です。「頭と身体健康体操♪笑顔で延ばそう健康寿命!」というキャッチフレーズで、認知症予防の草の根活動を始めました。

(2) 認知症予防活動に有益な資格を9つ取得し、子どもから高齢者まで全世代に対して「記憶力・注意力・集中力が向上する」とのデータがある「頭と身体健康体操(頭を使いながら同時に身体を動かす、ながら運動)」を広めていきます。

2. 活動の動機

成年後見人として認知症の方々と関わる中で、尊厳を守ってあげたくてもそれができない遣る瀬無さをずっと感じてきましたが、その遣る瀬無さを払拭すべく、認知症予防活動を始めることにしました。



3. 活動の目的

(1) 「人生の最期まで、健康的に楽しく笑顔で暮らすための草の根活動」です。一般市民が自発的に行う草の根活動により、「①認知症予防、②地域の繋がり、③家族の繋がり」の実現を目指しています。

(2) 7割を占めるアルツハイマー型認知症の原因物質アミロイドβ蛋白質の脳内蓄積は発症20～30年前から、すなわち40代・50代から認知症予防対策が必要です。

認知症は、「生活習慣病の延長線上」の病気、「脳の生活習慣病」です。すなわち、「生活習慣病＝認知症の予兆」です。

医療の進歩で平均寿命は延ばせても、健康寿命は一人ひとりが努力しないと延ばせない!生活習慣改善により、健康寿命を伸ばしましょう!

4. MCI(軽度認知障害)と認知症

(1) 認知症は、2025年472万人で、2040年584万人(高齢者の15%、6.7人に1人)と予測され、MCI(軽度認知障害)もほぼ同数とされています。

(2) MCI(軽度認知障害)は、認知症発症前のグレーゾーンで、放っておくと5年間で半数が認知症を発症します。「頭と身体健康体操(認知症予防のながら運動)」を6カ月以上継続することで健常者に戻ることができます。

5. 認知症予防対策6+1

健脳への道は、とにかく生活習慣改善です。

(1) 食事→ポリフェノールを含む食品(∵①蓄積して固まったアミロイドβを柔らかくしてほぐす作用、②活性酸素から身体を守る抗酸化作用)

*1日2杯以上の緑茶、3杯以上のコーヒー、3～4杯の赤ワイン(ベリー)、月4回以上のカレー、

(2) 運動

(3) 知的活動

※(2)運動と(3)知的活動は、「頭と身体健康体操(認知症予防のながら運動)」が効果的です。

(4) 社会活動・社会参加→「きょういく(今日行くところがある)」と「きょうよう(今日用事がある)」が大事!

(5) 口腔ケア→(∵①歯周病菌が認知症に影響、②咀嚼により記憶力を司る「海馬」が活性化)

(6) 睡眠→7時間以上、深いノンレム睡眠、23時前に就寝

(7) プラス笑顔→(∵①NK細胞活性化で免疫力向上、②セロトニン分泌で精神的安定、③脳の機能活性化)※「作り笑顔」でも同効果。

以上

(担当 田中英剛)