



国際ロータリー第2660地区

# 吹田西ロータリークラブ ウィークリー 2015-2016

■創立 1980.6.12

事務所 ☎564-0051 吹田市豊津町9番40号 カリーノ江坂1階  
☎(06) 6338-0832 FAX (06) 6338-0020URL <http://www.suita-west-rc.org>例会場 新大阪江坂東急REIホテル  
☎564-0051 吹田市豊津町9番6号 ☎(06) 6338-0109

例会日 毎月曜日 18:00~19:00

役員 会長：青木建雄 幹事：荻田倫也 会報委員長：堀 豊

4

つのテスト

●真実かどうか

●みんなに公平か

●好意と友情を深めるか

●みんなのためになるかどうか

第1605回 例会 平成28年2月22日

卓話 『近くて遠いこの身体』

元ラグビー日本代表 平尾 剛 様

長屋委員長ゲスト

今週の歌 「我等の生業」

## 先週内容



## 会長挨拶

青木会長

さていよいよ今週 17 日水曜日より、タイ、ナコンパノムへの人道的国際奉仕に、皆様を代表致しまして、先週結団式において紹介していただきました8名のメンバーにて行って参ります。

今回は同時にDDF(地区財団活動資金)を申請する目的もございます。浄水器の設置と同時にうがいと歯磨きの習慣を教え、その子

## 平和と紛争予防 紛争解決月間

次週 第1606回 例会予告 平成28年2月29日

卓話 『国際奉仕の6重点分野』

～グローバル補助金について～ 木田会員

供たちがどのくらいの割合で口腔衛生環境が改善したかを判断する為、歯科健診とCAT(カリエス・アクティビティ・テスト)を実施する予定です。

なにぶん初めての試みですので、うまく行くかどうかはわかりませんが、メンバーの方々も一致団結・全面協力していただけることですので、一生懸命頑張る所存です。

ありがとうございました。

## ゲスト紹介 親睦委員会 清水委員

元・吹田西ロータリークラブ会員 栢本 義臣 様



## 幹事報告

荻田幹事

本日は、特に幹事報告はありませんが、理事会報告ができていませんでしたので、させていただきます。

## 理事会報告

1月25日の理事会において次の事項が、審議・決議されました。

- 1.4 月度プログラムについて承認。
2. 米山奨学生複数世話クラブ制度については、当クラブは単独世話クラブとしたい旨を回答することで承認。
3. 吹田市安心安全の街づくり市民会議参加依頼については、次回、例会で参加者を募ることで承認。
4. 上級ライラ参加者の卓話依頼については、参加者の会社である株式会社ビケンテクノ及び梶山パスト会長に依頼を打診している旨を報告。
5. IM 第7組公開シンポジウムについては、締め切りの問題から本日例会で参加者を募ったことを報告。
6. 木下親睦委員長よりクリスマス家族例会の報告と春の移動例会のプランの紹介及びそれに対する意見交換。

1月18日の持ち回り理事会で石崎会員の出席免除が承認されました。

2月1日の持ち回り理事会において、阪本一成会員の所属委員会を親睦委員会とすることが承認されました。

2月8日の持ち回り理事会において、青少年奉仕委員会の豊津第一小学校において、木瀬部屋の力士を招いての交流会が承認されました。

## 出席報告

山岡委員長

- 会員数 49名
- 来客 1名
- 出席会員数 40名
- 本日の出席率 88.64%
- 1月25日の出席率(メーキャップを含む)100%

## 国際奉仕委員会

木田委員長

本日ナコンパノム訪問団の打ち合わせを実施。



## 社会奉仕委員会

榎原委員長

13日の土曜日にメシアターにおいて第5回安心安全のまちづくり市民会議がありました。当クラブより家村パスト会長・本田会員・榎原の参加がありました。

2660 地区より 2015-16 年度大和川・石川クリーン作戦のご案内が来ております。

大和川・石川流域での清掃活動です。回覧致しますので参加される方は登録用紙に記入願います。



## 米山記念奨学会委員会

高木委員長

田中会員より、追加特別寄付 10,000 円をいただきました。ご協力ありがとうございました。



## 青少年奉仕委員会

阿部委員長

大相撲豊津場所

- ★日 時 平成28年2月29日(月)  
午前11時35分～12時20分
- ★集 合 豊津第1小学校 会議室  
午前11時20分
- ★場 所 豊津第1小学校体育館
- ★内 容 ① 黒木校長先生のお話  
② 吹田西ロータリークラブ  
青木会長のごあいさつ  
③ 木瀬部屋の力士 自己紹介  
④ 木瀬部屋の力士による相撲演技  
⑤ 豊津第1小児童と力士による相撲

- ⑥ 質問コーナー
- ⑦ 吹田西ロータリークラブより  
豊津第1小への贈呈式
- ⑧ 児童達、力士とハイタッチし退場
- ⑨ RC・先生・力士記念写真

- ★対象 豊津第1小学校3年生
- ★主催 豊津第1小学校
- ★後援 吹田西ロータリークラブ  
(青少年奉仕委員会)
- ★その他 豊津第1小への贈呈  
交流中のスナップ写真の贈呈(カメラマン)  
十両 幕内力士のサイン色紙  
力士へのお礼金

★木瀬部屋について

木瀬部屋は元肥後の海関が、平成15年12月に作った新しい相撲部屋です。

現在のお弟子さんは30人以上おり、毎日稽古に励んでいます。大阪場所の時は、江坂2丁目に部屋をもち、地域に根ざした相撲部屋を目指しています。



坂 ニコニコ箱 堀副 S A A

- ◆栢本義臣様(お客様):とても楽しく例会に出させて頂きました。
- ◆毛利会員:栢本先生、ソングリーダーを引き受けてくださり、ありがとうございました。
- ◆坂口会員:今日は卓話、宜しく申し上げます。
- ◆瀧川会員:明日の祝賀会、ご面倒をお掛けしますが、よろしく申し上げます。
- ◆新井会員:家内の誕生祝、有難う御座居ました。
- ◆辻会員:タイ・ナコンパノム、気をつけて行ってらっしゃい。また活動報告楽しみにしています。
- ◆佐藤会員:2回続けて欠席でした。すみません!!
- ◆坂本会員:パナマ運河視察研修より無事帰国しました。ありがとうございました。

本日までのニコニコ箱 932,091 円  
 本日のニコニコ箱 25,000 円  
 累計のニコニコ箱 957,091 円

卓話

テーマ「健康寿命について」

坂口会員

～あと何年ゲンキで生きられるのか～

平均余命概算(厚生労働省)

現在50才	男性32年	女性38年
55才	男性27年	女性33年
60才	男性23年	女性28年
65才	男性19年	女性24年
70才	男性15年	女性20年
75才	男性12年	女性15年
80才	男性9年	女性12年

悲しむのではなく、残された期間を最高に楽しく充実して健康で生きよう!

平均寿命ランキング(男性80才、女性86才)

日本人の三大死因 がん・心筋梗塞・脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)  
 1.長野 2.滋賀 3.福井 6.京都 7.奈良  
 24.兵庫 30.沖縄 39.大阪 40.和歌山  
 45.岩手 46.秋田 47.青森

大阪府内の平均(女性は87で大阪1)

1.池田 2.吹田(男性81) 5.箕面 6.枚方  
 72.生野区 73.浪速区 74.西成区

吹田が長寿都市である理由

供給体制 阪大、国循、4つの機関病院、医師密度日本一 石川県和歌山県と同数の医師  
 行政 財政の豊かさ 長年の吹田市健康の町づくり





### 健康寿命とは

日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間  
(平均寿命から寝たきりや認知症の期間を引いた期間)

WHOによると日本の平均寿命も健康寿命も世界一である。

健康寿命ランキング (男性70、女性74)

1. 愛知 2. 静岡 3. 千葉 14. 沖縄 19. 滋賀 25. 和歌山 27. 京都 28. 奈良 35. 兵庫 44. 大阪 45. 長崎 46. 高知 47. 青森

平均寿命と健康寿命の差 (全国平均) これがつらい!

男性 80才 - 70才 = 10年間

女性 86才 - 74才 = 12年間

この期間、介護のお世話にならなければならない。どうしたら短くできるのか?

介護となる最大の要因は脳卒中と認知症である。

### 1. 脳卒中

- a) 高血圧、糖尿病、高脂血症 (肥満) が、ちゃんと医学的にコントロールされているか?
- b) 過重負担、過重ストレス、睡眠不足、不規則生活、たばこ、アルコール多飲、やりすぎ
- c) 適度な運動、ストレッチ、呼吸法、筋の緊張と緩和

### 2. 認知症

a) 本業および社会参加

b) 脳トレ

認知症予防は高齢者だけのものではありません。40代でも自覚がないだけで、脳はすこしずつ萎縮していっています。

パズル・計算をする・読み書きをする・囲碁将棋オセロ・他人とのコミュニケーション・新しい事を行なう・塗り絵折り紙・音楽を聴いたり歌う・回想法

認知症になりにくい生活習慣

- 1 食習慣 野菜・果物 魚 赤ワイン
- 2 運動週間 週3日以上
- 3 対人接触 お付き合い
- 4 知的行動習慣
- 5 睡眠習慣 30分未満の軽い昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

認知症で落ちる3つの能力をトレーニングや実務で鍛える

1, エピソード記憶 (体験した事を記憶として思い出す)

2日前、3日前のことを思い出す → 続けるとだんだん記憶能力が高まる

2, 注意分割機能 (複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能)

一度に何個かの事を同時進行でミスなく配慮しながら行なう → 鍛える

3, 計画力 (新しい事をするとき、段取りを考えて実行する能力)

いままでにない新しい計画をたてる、それを試行錯誤する → 鍛える

