

2019～2020年度 長崎西ロータリークラブ週報

令和元年11月26日
第1648回例会 No16

12月3日プログラム

- 点鐘
- 国歌斉唱
- 四つのテスト唱和
- ロータリーソング「奉仕の理想」
- ご来訪者のご紹介並びに会長挨拶
- 幹事報告
- 委員会報告
- ニコニコ披露
- 卓話 ながさきダンカース倶楽部 井手氏
- 点鐘

四つのテスト

言行はこれに照らしてから
一、真実かどうか
二、みんなに公平か
三、好意と友情を
深めるか
四、みんなのために
なるかどうか

- ◆会員数 43 名 ◆ 11/26 例会出席率 60.53%
- ◆ 11/5 例会修正出席率 82.05%(修正前 64.10%)
- ◆ 出席 23 名 ◆ 免除者出席 8 名 ◆ 欠席 20 名

《12月の例会スケジュール》 12/31 休会

- 12/3 第1 卓話 12/10 第2 年次総会・半期報告
- 12/17 第3 卓話 12/24 第4 忘年例会

- ◆ロータリー財団寄付年間目標1人150ドル〔6450ドル〕 11/26 4,000円 今期累計104,000円
- ◆米山記念特別寄附年間目標1人16,000円〔688,000円〕 11/26 4,000円 今期累計158,000円

- ◆会員数・期首 43 名・入会 1 名・退会 1 名・現在 43 名 ◆ロータリーレート 10/1～108 円 **NEW**

SAA司会 古里安幸委員長

四つのテスト 安永勝信さん

会長挨拶 許斐義彦



皆さん、こんにちは。今、盛んにマスコミで情報発信されている「フレイル」についてお話しします。「フレイル」とは、「虚弱」を表す英語の単語「フレイルティ」を、カタカナにして作りあげた概念の言葉です。ある日突然「フレイル」「虚弱」には、なる訳ではありません。加齢に伴い心身の機能は徐々に低下し「虚弱」に傾きながら自立度低下を経て、要介護状態に陥っていきます。些細な衰え、極わずかな老化兆候を早めに気づいて頑張れば、大なり小なりもとに戻ることができることを全国民に理解してもらい、要介護にならないように予防意識を高めることを目的に日本老年医学会が「虚弱」のことを「フレイル」と呼ぶことを提唱しました。また、足、腰などを支える筋肉を中心とした、身体的な虚弱だけではなく、心の「虚弱」たとえば軽度の鬱状態や、認知障害などや、社会性の「虚弱」。たとえば大した病気をもっていないけど人と会うのが億劫になり、外出頻度が減っているというのも絡んでいます。「虚弱」と言っても多面的な側面がありますので、ただ自宅やジムでスクワットして足腰を鍛えれば良いという問題ではありません。また、筋肉の減少や減弱これを「サルコペニア」といいますが、これは、握力と歩行速度がどれだけ落ちているかで診断基準が決まります。「サルコペニア」は、要介護の入り口に差し掛かる兆候です。

「フレイル」を予防改善するには、三つの柱があります。①栄養 ②運動 ③社会参加です。①栄養はタンパク質を多く含む肉や魚を食べることや、食べるための口能機能。たとえば、硬い物が噛みづらくなったとか、飲み込むことがしづらくなったとか、これをオーラルフレイルと言いますが、早く気づいて治療する。②運動は、普段から意識して坂道や階段を上るなどして、体力を維持することです。③社会参加は外出する機会を増やし趣味や地域の活動に参加して、人や街とつながりを持つことです。以上の一つでも問題があればダメで、どのようにこれらを三位一体で底上げできるのかが重要です。「フレイル」チェックをする簡単な質問用紙が役所にありますので、70歳以上の方はチェックされてはいかがでしょうか。因みに、口のフレイル、オーラルフレイルについては、別の機会にお話しします。今日は「フレイル」の話でした。

2018-19年度例会100%出席者表彰

- 34 年島田靖彦さん 32 年江上徹也さん 23 年安永勝信さん
- 22 年馬場政徳さん 21 年劉 濟昌さん、三宅敏彦さん
- 21 年日高豊久さん 17 年水本由幸さん 10 年北口功幸さん
- 9 年平山寿則さん 6 年川口輝彦さん、寺坂基幸さん
- 5 年川瀬隆史さん 3 年古里安幸さん 1 年山田吉盛さん
- 1 年嶽本幸次さん、柳龍一郎さん、石山俊介さん、山田孝二さん



幹事報告 嶽本幸次幹事

- 例会変更のお知らせ 長崎北東RC11/27(水)忘年例会の為
18時30分～アストピア
- RI国際大会の件 地区独自のツアーはありません。
出席される場合は早めの登録を。(詳細/事務局)
- 理事会報告
(審議)①2020-2021年度会長エレクト、幹事エレクト選出の件
会長エレクト嶽本幸次さん 幹事エレクト柳龍一郎さん 可
②退会の件 栗原博志さん 健康上の都合により10月末日 可
(報告)①インターアクト年次大会決算報告(北口副実行委員長)
決算書が出来上がり余剰金30万円をガバナー事務所へ返金
②グループ親睦ゴルフ実行委員会進捗状況報告(日高実行委員長)
2020年5/10長崎国際ゴルフ倶楽部において開催することを周知
実行委員会を中心に会員全員で運営・組み合わせ・賞品の準備
③地区社会奉仕セミナーに出席報告(水本奉仕プロジェクト理事)
地区から児童虐待等を考えるプログラムの要請があり、川瀬プロ
グラム委員長にそれに関する関係者への卓話依頼をお願いした。
④会員増強の件 (日高豊久公共イメージP理事)
今のままでは会員減少が続くのではと危機感がある。積極的に会
員増強をひとりひとりが考えて行動する。

今週の祝い

結婚祝い

寺坂基幸さん
川瀬隆史さん



2740 地区ロータリー財団セミナー - 報告

中村一成ロータリー財団委員長

去る11月24日(日)、東彼杵総合会館で開かれました「2740地区ロータリー財団セミナー」に、嶽本幹事と中村の2名で参加して参りました。冒頭「千葉ガバナーの御挨拶」があり、その後「グローバル補助金奨学生の片岡さんより“ネパールにおけるトイレ設置活動”のお話」「タイ国チェンライRCの原田ロータリアンによる“少数民族の識字率向上に向けて”と題すご講演」があり大変有意義なセミナーでした。ロータリー財団寄付目標は150ドル/年・人となっております。西クラブ各位のご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。なお、原田氏の「輝く瞳に会いに行こう」という著書を、嶽本幹事が購入されています。ご興味おありの方は嶽本幹事まで御声掛けを！



長崎西ロータリークラブ

会長 許斐義彦 幹事 嶽本幸次
創立：昭和59年10月2日1984/OCT2
例会：【火】午後12時30分
ホテルニュー長崎 095-826-8000
事務局：長崎市龍町4-28新観光開発ビル
Tel:095-828-1091 Fax:095-824-5520
URL: <http://www.nwrc2740.jp/>
e-mail: nwrc2740@ngs2.cncm.ne.jp

市内ロータリークラブ例会曜日・例会場

月	長崎北	ホテルニュー長崎	長崎中央	ザ・ホテル長崎BW プレミアムコレクション
火	長崎みなと	サンプリエール	長崎西	ホテルニュー長崎
水	長崎南	ANAクラウンプラザホテル 長崎グラバービル	長崎北東	長崎新聞社 アストピア
木	長崎	ホテルニュー長崎	長崎琴海	パサージュ琴海
金	長崎東	サンプリエール	長崎出島	ホテルニュー長崎

発刊 長崎西ロータリークラブ 発刊日 毎週火曜日(翌例会日)
構成 公共イメージP クラブ会報委員会 委員長 川口輝彦
編集 事務局 中田久美子

卓話

フリーライター

下妻みどりさん

「川原慶賀が描いた長崎」



ニコニコ目標 1,200,000円 11/26 22,000円 累計394,700円

- 島田靖彦さん ①13日から4泊5日の「命の洗濯」に行ってきました。運悪く、5年前に白内障を手術したときの人工レンズがずれて大変でした。12月8日の再手術を心待ちにしています。②19日の「西会」では、私の拙い「ニコニコについて」の話を熱心に聞いていただき、ありがとうございました。③100%出席の記念品、ありがとうございます。
- 江上徹也さん 連休に黒髪山(有田市)に登りましたが、佐賀県で一番人口密度が多い位に山頂付近は混雑情報が出されており、途中で下山しました。また挑戦します。
- 安永勝信さん 100%出席の皆さん、おめでとうございます。100%では無い方も出来る限りの出席をよろしく願います。
- 嶽本幸次さん ①19日の西会にご参加頂いた会員の皆様、お疲れ様でした。島田会員の素晴らしい卓話、ありがとうございました。②24日の財団セミナーに参加された中村委員長、お疲れ様でした。
- 野崎地平さん 西会は島田さんのお話がとてもいい勉強になりました！
- 山田孝二さん 先日の西会、お疲れ様でした。
- 寺坂基幸さん 結婚記念日自祝。



11/26 例会食

849 Kcal



中華弁当
水餃子スープ
杏仁フルーツ

◆2019-20年度 RI 第2740 地区ガバナー 千葉憲哉

◆ガバナー事務所 〒854-0016 諫早市高城町5-10-302
TEL: 0957-46-3096 FAX: 0957-46-3097