



R. I. 第2630地区 高山中央ロータリークラブ
WEEKLY REPORT

2009～2010 年度 高山中央 RC 会長テーマ 「 聞・思・修 」

◆会長 橋本 修 ◆幹事 岩垣津 亘 ◆会報委員長 長瀬 栄二郎 ◆会報担当 田中 雅昭

創立 1991 年 5 月 20 日

- ◇事務局 高山市花岡町 1-15 丸越商事 4F
TEL:0577-36-0730/FAX:0577-36-1488
- ◇例会場 ひだホテルプラザ 3F/TEL:0577-33-4600
- ◇例会日 毎週月曜日 PM12:30～
- ◇ホームページ <http://www.takayamacrc.jp/>

<出席報告>

	会員数	出席会員	出席	Make-up	出席率
本日 839 回	49 名	46 名	40 名	—	100%
前々回 837 回	49 名	46 名	40 名	2 名	91.30%

<点 鐘> 会長 橋本 修
<ソング> 我らの生業

<本日のゲスト>

国際ロータリー第 2630 地区岐阜県濃飛分区
ガバナー補佐 水野 英雄 様

高山市保健部高年齢介護課

保健師 宮本 恵子 様

<本日のビジター>

東京上野 RC 村松 英郎 様
高山西 RC 米澤 久二 様
高山西 RC 谷井 伸之 様

<会長の時間> 会長 橋本 修

今年度も、いよいよ残り期間 1 ヶ月となりました。改めて、クラブ活動計画書を見直しました。最後の方に、高山中央ロータリークラブらしさを大切に守りながら、表に向けての情報発信と、内なるクラブ内の融和をバランスよく取り入れて、私たち一人一人が年度末には、有意義なロータリー活動が出来たと思える様にとの抱負を述べました。

その言葉の一つ一つを無理矢理当てはめずと、

“中央ロータリーらしさ”とは

やはり若さではないかと思えます。多くの若い会員さんが増えたことによって、又一段とパワーアップできたのではないかと思います。

そしてなじんでいただく努力を惜しまず、積極的に行動に参加をされました。来年度以降もよい方向で引き継がれて、いけるものと確信しております。

次に“表に向けての情報発信”という事につきましては、若い世代に目を向け高校生 LIVE in 高山を実施する事によって、多少なりとも「ロータリーで何ですか？」という疑問に答える場を持ち、広報の一役も果たしたのではないかと思います。

最後の“内なるクラブの融和”という事に関しましては、

なんと言っても一致協力の元 100%出席例会が達成できたことではないかと思えます。

今年度のテーマ「聞・思・修」を掲げ、企画、立案、検討、会議を得て、速やかに実施するという中で、すべてがスムーズにいったわけではございませんでした。出席率向上にと始めました夜例会は定着できませんでしたし、大切な仲間が退会されたりとか、反省すべき点も含め少しずつ総括に入っていきたいと思えます。

本日は水野ガバナー補佐さんにも、中央ロータリーを総括していただけるものと思っておりますが、一年間ご指導下さいましてありがとうございました。

又、ゲストの宮本様には早期認知症のケがあると、いつも女房に言われている私にとって、今日はよく学んでいこうと思っております。

よろしくお願い致します。

本日も「100%出席例会」達成！

万歳! 万歳! 万歳!

今年度は、きっかけができました。
来年もやりましょう。

<幹事報告>

幹事 岩垣津 亘

◎R I 本部より

・ロータリアン誌

◎ロータリー米山奨学会より

・ハイライトよねやま 123 号

◎2010～2011 年度 桑月ガバナーより

・ロータリー財団研修セミナーのご案内

日 時：7 月 10 日 (土) 10:30～16:30

会 場：岐阜都ホテル

登録料：7,000 円

出席要請者：ロータリー財団委員長

・情報研修セミナーのご案内

日 時：7 月 18 日 (日) 10:30～12:30

会 場：岐阜都ホテル

登録料：7,000 円

出席要請者：会長、幹事、情報委員長

・会員増強研修セミナーのご案内

日 時：7月18日（日）13：30～16：00
 会 場：岐阜都ホテル
 登録料：7,000円
 出席要請者：会長、幹事、拡大増強委員長
 ○高山西ロータリークラブより
 ・例会休会のお知らせ
 日時：6月25日（金）休会
 理由：定款により

清水会長エレクト

高山中央ロータリークラブ細則変更について
 第3条理事および役員選挙 第1節（変更） 第6条入会及び会費 第1節（変更） 第8条四大奉仕部門 第2節（追加） 第9条委員会（変更）以上の条項において変更、追加がありますのでご確認しておいて下さい。

国際ロータリー第2630地区岐阜県濃飛分区 ガバナー補佐 水野英雄 様

皆さん、こんにちは。一年間皆様方には大変お世話になり誠に有難うございました。今回は決議23-34について少しお話をさせていただきます。



この決議は個人奉仕か団体奉仕かに対する論争に関係してきますが、決議23-24の要約をしますと、

- 1) ロータリーは、人生哲学。「超我の奉仕」を实践する
- 2) ロータリアンそれぞれが4つの事を実行すべき。
 - ①クラブとして「奉仕が、人生（職業）の成功と幸福の基準であること」を学ぶ
 - ②「奉仕」の実例をクラブで示す
 - ③クラブのみならず、ロータリアン個人が「奉仕」を实践する
 - ④ロータリアン以外の人々全てに「奉仕の理想」を普及すべき
- 3) 国際ロータリーの目的
 - ①奉仕の理想の擁護、育成、全世界へ普及
 - ②クラブの設立、激励、援助、運営の管理
 - ③各クラブの運営方法、判断のよりどころを示す
- 4) ロータリー哲学は単なる心構えでなく、行動すべきものの
- 5) 各クラブは「綱領に基づく諸活動」を自主的に選択で

- きる絶対的な権利を持つ。国際ロータリーは、各クラブの「要綱に基づく諸活動」につき、命じたり禁じたりできない
- 6) 「綱領に基づく諸活動」＝「クラブで行う事業」を選択する上で次の準則を参考
 - (1) 地域社会全体の責任に関わるような事業選択はしない。市民団体の事業の邪魔にならない
 - (2) クラブが責任を負う用意と意思がなければ事業の後援はしない
 - (3) 奉仕を「宣伝や名声」のためにではなく、奉仕の機会を求めるべき
 - (4) 事業の重複は避ける
 - (5) 奉仕は現存の機関に協力する形で行う
 - (6) 地域社会全体の責任に関わるような問題に取り組む場合、クラブだけの責任で行わない
 - (7) クラブ単位の奉仕よりも、ロータリアン個人の力を動員する奉仕の方が好ましい、etc。

最後に中央ロータリークラブの今後の益々の発展を願い、あいさつと致します。ありがとうございました。

<本日のプログラム>

プログラム委員会 坂之上 委員長

皆さんこんにちは。本日は高山市保健部高年齢介護課保健師の宮本恵子様にご講演をお願いいたします。



「認知症について」

高山市保健部 高年齢介護課 保健師
 宮本 恵子 様

◎認知症が増えています

認知症は誰にも起こりうる脳の病気によるもので、85歳以上では4人に1人にその症状があると言われています。厚生労働省の推計によると2010年の認知症患者数は全国で226万人ですが、今後も増加すると言われています。認知症の方やその介護家族が、地域で安心して暮らしていただくため、認知症を理解しましょう。

◎認知症とは・・・

認知症とは、私たちのあらゆる活動をコントロールする司令塔である脳が、いろいろな原因で死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり生活する上で支障が出ている状態を言います。

◎認知症の症状

脳の細胞が壊れることによって直接起きる記憶障害、理解・判断力の低下などの「中核症状」と、ご本人の性格や生活環境などさまざまな要因がからみあって、妄想のような精神症状や、徘徊など日常生活を困難にする行動上の問題が出てくる「周辺症状・随伴症状」があります。



◎認知症の予防について

<発症のリスクを少なくしましょう>

認知症は、脳の神経細胞ネットワークが何らかの原因で壊れてしまうことで起こり、加齢が最も大きな要因です。これに廃用（使わないこと）が加わると、認知の症状や進行を早めます。

しかし、認知症の約2割を占める脳血管性認知症の予防には、高脂血症、肥満などの対策がととても有効です。また、アルツハイマー病でも、運動を始めとする生活習慣病対策が発症を遅らせることが研究の結果でわかってきました。

認知症の発症を完全に防ぐことは困難ですが、生活習慣（運動や食事）に気を配ることで、発症や進行を遅らせることが期待されています。

<脳の活性化を図りましょう>

脳の活性化には、いろいろな方法がありますが、大切なことは楽しく行うことです。また、本人が嫌がるのに共用するのはストレスや自信喪失につながり、逆効果の場合も少なくありません。

元気なうちから、ご自分なりに趣味活動や仲間づくりなどの楽しみを持ちましょう。

◎認知症の方の気持ちを理解しましょう

<「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違い>

認知症の症状に最初に気づくのはご本人です。忘れ物による失敗や、今まで苦もなく出来ていた家事や仕事がかまかなくなる等々がだんだん多くなり、「何となくおかしい、何かがおこっている」と不安になります。

認知症ではないかという不安は、健康な人の想像を絶するものでしょ。認知症の方は何もわからないのではなく、

誰よりも一番心配なもの、苦しいもの、悲しいのもご本人です。

<「私は忘れてなんかいない！」に隠された悲しみ>

多くの認知症の方が「物忘れなんかない。病院なんかい必要はない。」と言い張り、早く良い形で支援をしたいと願う家族を困らせます。

ご本人の「私は忘れてなんかいない」という主張は「私が認知症だなんて!」というやり場のない怒りや悲しみや不安から、自分の心を守るための自衛反応なのです。「認知症という病気になった人」の本当のこころを理解することは容易ではありませんが、認知症の方の隠された悲しみの表現であることを知っておくことは大切です。

◎認知症ではないかしら・・・

認知症も、早期受診。早期診断、早期治療はとても大切です。

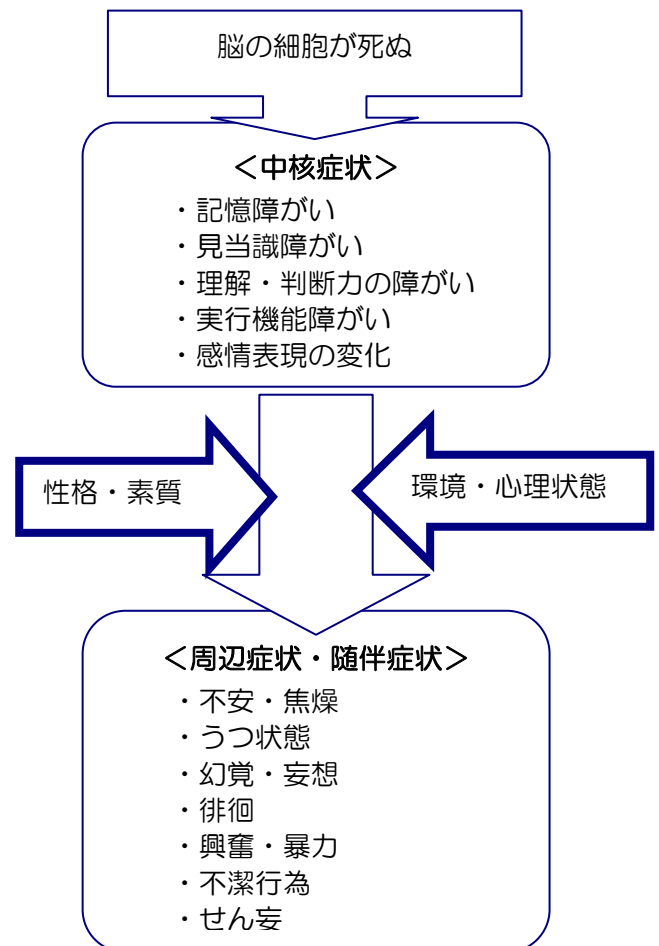
気になる症状があったら、主治医と相談の上専門医（脳神経科、精神科等）の受診を検討しましょう。

介護の方法など、ご心配なことがございましたら、高山地域包括支援センターまでお気軽にお尋ねください。

高山地域包支援センター
☎ 35-2940
(高山市役所 1階 高年介護課内)

❖ オレンジリングを配布いたしますので身につけていただければ幸いです。

今日はありがとうございました。



<ニコニコBOX>

一年間大変お世話になりました。

岐阜県濃飛分区ガバナー補佐 水野 英雄 様

神岡町で15歳まで過ごしました。今年3月に上岡本町に家を持ち、東京と行ったり来たりしています。趣味は、下手の横好きでゴルフと囲碁が大好きです。今後ともよろしくお願ひ致します。**東京上野RC 村松 英郎 様**

本日は、お世話になります。よろしくお願ひします。

高山西RC 米澤 久二 様 谷井 伸之 様

岐阜県濃飛分区 ガバナー補佐 水野英雄様のご来訪を歓迎申し上げます。一年間ご指導ありがとうございました。また、東京上野RC 村松英郎様 高山西RC 米澤久二様 谷井伸之様のご来訪を歓迎申し上げます。ようこそおいで下さいました。また、本日の講師 高山市保健部保健師 宮本恵子様 よろしくお願ひします。

役員、理事一同

本日、テーブルが1台増えています。嬉しい悲鳴です。一年間のご指導を賜りました、ガバナー補佐 水野英雄様には大変お世話になりました。また、お疲れ様でした。ゲストの宮本様、ビジターの村松様、米澤様、谷井様のご来訪を歓迎申し上げます。**橋本 修**

ガバナー補佐 水野英雄様には一年間お世話になり、ありがとうございました。クラブ細則を一部改正させて頂きました。会員の皆様には、しっかり目を通して下さいます様お願ひします。

清水 幸平

宮本様 本日はお忙しい中お越し頂きありがとうございました。講話をよろしくお願ひ致します。**坂之上 健一**

高山西RC 米澤久二様のご来訪を歓迎いたします。今度はテニス合宿を企画して下さい。

今井 俊治、高原 清人

本日、早退します。

三枝 祥一

岐阜県濃飛分区 ガバナー補佐 水野英雄様 本日はご苦勞様です。東京上野RC 村松英郎様 高山西RC 米澤久二様 谷井伸之様のご来訪を歓迎申し上げます。本日の講師 宮本恵子様 よろしくお願ひします。先日、26日は結婚記念日のケーキをありがとうございました。しかし、誰かが食べてしまい、口にすることが出来ませんでした。**松之木映一**

先日、参加資格が60歳以上の健康福祉祭剣道大会が岐阜メモリアルでありました。私は、飛驒チームの先鋒として出場、予選リーグは極めて接線でしたが何とか勝ち上がり、決勝戦は、みんなが注目している中、気持ちのいい面2本勝ち、次鋒、中堅も勝って優勝しました。岐阜県剣道会のえら様方がわざわざ私の所に来て、「あの試合は良かった」と声を掛けて頂きました。最近、よく褒められる私ですが、これだけ褒められたのは初めてでした。**渡辺 修治**

昨日、長女(千絵26歳)の結納を無事終えることが出来ましたのでニコニコへ。**田中 雅昭**

昨日、午前1時17分第3子男の子が無事生まれましたのでニコニコへ。**下田 徳彦**

5月30日 妻の誕生日にきれいな花を頂きました。ありがとうございました。**堀口 裕之**

28日一人ぼっちのバースデーでお酒を呑みに出たら、ぱったり永家さんに会いお祝いで頂きました。永家さんご馳走さまでした。**道下 利一**

ダービーで生まれて初めて〇万円Get!更に運試しにスクラッチを500円買ったら2,500円当たりました。感謝の気持ちを込めてニコニコへ。しかし、ゴルフのボールがヘッドに当たらないのはどうしてでしょう。こっちも当たって欲しいです。**高木 純**

先日は結婚記念のケーキをありがとうございました。家のスタッフにもおすそ分けしたところ、皆から「おめでとう」の祝福を受け、何やらウェディングケーキに入刀しているような気になりました。あのケーキは効果抜群でした。

中田 専太郎