



2019～2020

津南ロータリークラブ週報

第2630地区 ROTARY CLUB OF TSU-SOUTH

例会日/毎火曜日
例会場/都シティ津 津市大門7-15
事務所/津市大門10-7
ピッチャーズビル2階
TEL 225-2373 FAX 213-6175

会長/今野信太郎
幹事/樋口直人
E-mail: src.tsu@dream.ocn.ne.jp
ホームページ: http://tsu-minami-rc.com/



第2595回例会 2020年2月4日(火) 天候 晴

—— 2月は平和と紛争予防/紛争解決月間 ——



例会予定

2月11日(火)	法定休日	
2月18日(火)	会員卓話	清野 純一 会員
2月25日(火)	外来卓話	
	(株)アグリー 代表取締役	井上 早織 様
3月3日(火)	外来卓話	
	津市上下水道事業管理者	田村 学 様
3月10日(火)	会員卓話	大熊 将弘 会員

進行担当

[西井副SAA]

国歌斉唱 ロータリーソング 奉仕の理想

来訪者

[今野会長]

生田流琴 大師範 磯輪 春男 様
津 R C 長江 正君

出席報告

[羽根委員長]

2月4日 出席率 47名中 39名 82.98%
1月21日 修正出席率 47名中 44名 93.62%

ニコBOX

[伊藤(仁)委員長]

長江 正君 (津RC) メークアップでお世話になります。申し訳ありませんが、早退させていただきます。
今野信太郎君 ・ 2月3日、津観音節分会福豆まきに参加してきました。伊藤孝行会員、お疲れ様でした。

・ 本日は、田島会員の卓話です。よろしくお願ひ致します。磯輪春男様をお迎えして！

樋口 直人君 本日は月間関連卓話です。田島和雄会員の卓話及び生田流大師範磯輪春男様、よろしくお願ひいたします。

村木 正二君 田島さん、本日卓話でお世話になります！

岩井 純朗君 暖かい日が続きます。中座します。申し訳なく。

会長報告

[今野会長]

- ◆ 本日は田島会員の卓話です。今年度2回目となりますが、よろしくお願ひ致します。
- ◆ 昨日は節分で津観音福豆まきに参加する機会を頂き、会員及びご家族皆様方の無病息災を願ひ、豆まきを行ってきました。
- ◆ 本日は立春です。日没が遅くなり診療所の外灯を灯す時間が遅くなってきたことで、春が近づいてきた事が実感できます。梅の木は中国から奈良時代に渡来したと言われ、万葉集にも119首と桜よりもたくさん詠まれています。梅は、「花よし、香りよし、果実よし」と3拍子揃った花木で、しかも「松竹梅」とめでたいものの一つともされています。花言葉は「高潔」「忠実」「気品」「厳しい美しさ」「あでやかさ」とあり、小生にとっては全く関係のないものでした。

幹事報告

[樋口幹事]

- ★ 2月ロータリーレート 1ドル¥110
- ★ 2021～22年度青少年夏期派遣学生募集案内の件
- ★ 次週2月11日(火) 法定休日の為例会なし
- ★ 2月18日(火) 定例理事会開催の件
- ★ 2020～21年度組織表の件
- ★ 手続き要覧配布の件
- ★ 例会変更2件

委員会報告《親睦委員会》

[鋤柄委員]

- 2月会員誕生日のお祝い：
旭 晋君、鋤柄 憲一君、薄井 美弥君
- 2月配偶者のお誕生日のお祝い：
日比あつ子様、川喜田眞子様、林 紋様
澤田むつみ様、中山 りか様
- 2月結婚記念日のお祝い：
吉村 哲夫君、日南田隆司君、岩井 純朗君
吹戸 研一君、竹内 敏明君、庄司 正樹君
樋口 直人君

職業奉仕委員会

1月28日のJFE訪問例会、雨の中多数出席いただきありがとうございました。感謝申し上げます。

宮崎 吉史君 ・本日、結城神社梅苑の招待券をポスティングさせて戴きました。

- ・本年は2月8日(土)からの開苑になります。
- ・皆様のご想像どおり、本年は暖冬の影響か開花が若干早いようで、2月の20日頃から2月末にかけてが「しだれ梅」の見頃になると予想されます。
- ・皆様お忙しいとは存じますが、一足早い春の訪れの知らせを、華麗な彩りと気品のある香りとともにお伝えすべく、似つかわしくない職員一同が来苑をお待ち申し上げております。是日この機会に御来苑戴けると幸いに存じます。
- ・なお、招待券一枚ずつ入っておりますが、足りないようであれば事務局に予備のチケットを渡しておきますので、お申し付けください。

庄司 正樹君 ・長くお休みいただきまして失礼しました。宜しくお願ひいたします。

- ・田島会員の卓話楽しみにしております。
- ・磯輪春男様本日宜しくお願いします！

薄井 美弥君 ・職業奉仕委員会様先週はお世話になりました。海底ドックには特にテンションあがりました。お食事もおいしくありがとうございました。

- ・田島様本日も美声楽しみにいたしております。

田島和雄会員の卓話楽しみにしています。生田流琴大師範 磯輪春男様をお迎えして！

山田俊郎君、宮崎吉史君、何川 高君、栗田 明君、澤田勝志君、西井健之君、日比隆幸君、伊藤孝行君、大池雅之君、田口浩司君、山本哲司君、竹内敏明君、中尾哲也君、佐々木喬君、川喜田久君、今西孝彰君、高林 学君、山本哲也君、松田英明君、羽根昌江君、鈴木康義君、大熊将弘君、千原一典君、伊藤 仁君、野地洋彰君、細山田誠二君、日南田隆司君、長谷川顕一君

会員卓話

百歳人生を如何に生きるか？

田島 和雄 会員



日本人の平均寿命は第二次大戦後は平和で経済的に豊かな時代を迎えることによって著しく向上し、今や男性は80歳、

女性は87歳と世界のトップランクとなりました。古来、人は長寿を目指していろいろと知恵を絞ってきましたが、一部の遺伝的素因を除くと決定的な長寿の要因は明らかではありません。一方、長寿の裏には健康寿命との格差、つまり不健康で自立できない状態で生きている長寿者の増加が介護をめぐり大きな社会問題となってきました。「願わくば元氣な長寿生活を過ごしたい」が万民の望むところです。

さて、21世紀における日本の人口動態の推移を見ていきますと、2005年に日本人口はピークと成りましたが、今世紀半ばの2050年までに3,300万人減少して9,515万人となります。その時、65歳以上の高齢者人口が40%に、そして百寿者は70万人に達し、さらに高齢者の単独所帯が50%を超えると推計されてお

ります。このような日本の人口構造の変動に対して国や地方自治体は定住自立圏構想など広域連携を図りながら高齢者対策に取り組んでおります。

一方、少子高齢化が進む社会の中で高齢者個々人の生き様も重要でして、私は働ける高齢者、自立できる高齢者、介護不要な高齢者などが増えていくことが重要と考えます。もちろん、高齢者の認知症対策や介護施設の拡充も不可欠であります。

私は四半世紀以上にわたって「がんの要因探索と予防方法の確立」を目指した研究に従事し、がん予防の常識を取り入れた上のような図を作成しました。一方、それはがん以外の糖尿病、心臓病、脳循環器疾患など生活習慣病や認知症などの予防にも応用できることがわかってきました。そして、自分自身も含めて老後を元気に過ごすため、心と体の両方の健康を維持するための7つの知恵を以下の様にまとめてみました。

腹式呼吸の効用（自律神経の調整）

- 1) ストレス解消（免疫力の向上）
- 2) 血圧の低減（副交感神経の刺激）
- 3) 腹部臓器の機能調整（便秘改善）

座って出来る筋カトレーニング

- 1) 大腿四頭筋の筋力増強
- 2) 下腿筋力の増強
- 3) 肛門、膀胱の筋力の増強

歳とって元気に暮らす7つの知恵 こころと身体を健康に維持するには

- 1) 地域の人々と交流して身近な人にも相談する
- 2) 食事を作ることや食べることを楽しむ
- 3) 三大栄養素、特に蛋白質をバランス良く取る
- 4) 腹式呼吸の運動により背筋を正す
- 5) 歩力、歩行速度、下肢筋力の維持に努める
- 6) 趣味を活かし、よく笑い、よく眠る
- 7) 自分の生活してきたリズムを大切にす

本講演では日本武士の生き様を詠った漢詩2編、吟詠と琴の共演で紹介いたします。

例会変更のご案内

桑名中央RC 3月13日（金）桑名シティホテルにて 例会場都合のため

※ビジター受付は、桑名シティホテル1Fにて12:00～12:30まで行います。

名張中央RC 2月26日（水）名張RCとの合同例会

3月25日（水）男山整備作業

※ビジター受付は、25日名張シティホテルフロントにて12:00～12:30まで行います。