



インスピレーションになろう

新棲ロータリークラブ週報

例会 毎週金曜日 12:30～13:30
会長 伊藤 雪枝 幹事 牛塚 松男



第 2267 回例会 2018 年 12 月 7 日(金)

「外部卓話」

- ◆点 鐘 伊藤雪枝会長
- ◆ソング 「君が代」「それでこそロータリー」
- ◆ゲスト 射水市 地域福祉課 主任 酒井昌子氏
- ◆今月の結婚記念祝 金田安・今泉・津幡・高崎
- ◆今月の誕生祝 米本・境
- ◆幹事報告 例会終了後 IM 実行委員会を行います。

出席報告＜会員数:44 名＞

出席者	出席率	修正出席率
33 名	81.82%	84.09%



ニコニコBOX報告

伊藤会長 地域福祉課酒井昌子様卓話宜しくお願いします。

澤武 来年 3 月に日本人歌手では初であるドイツ・ベルリン国立歌劇場 4 度目の契約が決まりました。同歌劇場監督のダニエル氏から指名出演を受け、僕本人も驚いている次第です。

牛塚 酒井さん卓話宜しくお願いします。不健康な方ばかりですので・

丸池・鴨野・越後正・堀田 酒井様卓話宜しくお願いします。

中瀬 この度私事です将棋 3 段から 4 段に昇段しました。

赤江 納会ゴルフ優勝しました。

金田安 納会ゴルフコンペ天候もなんとかもち楽しくプレーできました。参加の皆さん有難うございました。

金田 結婚 43 年です。祝って頂けるのはロータリーだけです。今泉 結婚記念祝を頂いて。

西谷 納会コンペで 3 位と会長賞の 2 つで多額頂きました。

津幡 結婚記念祝を頂いて。妻に感謝です。

東海 お久しぶりでございます。IMATO の東海です。

ニコ BOX 累計額 ￥565,500

卓話 「脳いきいき健康講座」

射水市 地域福祉課
主任 境 昌子氏



本日は認知症と軽度認知障害についてお話をさせていただきます。射水市の高齢化率は少しずつ上昇しており、7 年後には 31.4%になると言われております。現在の高齢者人口の 10 人に 1 人は認知症です。潜在的な方もおられるので実際はもっと多いと思います。軽度認知障害(MCI)とは認知症になる一歩手前の予備軍の状態をいいます。物忘れが気になり始めるだけでなく、何となく元気がなく、意欲が低下する事があります。気付いたら早めの対応が大切で良くなる事もあります。

予備群の先には、3つのルートが。

- 1. 脳トレ (Brain Training): 認知症予備群 (軽度認知障害 MCI) から認知症へ進むのを防ぐ。
- 2. 社交ダンス (Social Dancing): 認知症予備群 (軽度認知障害 MCI) から認知症へ進むのを防ぐ。
- 3. 料理・食卓 (Cooking/Dining): 認知症予備群 (軽度認知障害 MCI) から認知症へ進むのを防ぐ。

認知機能低下のブレーキのカギは “体を動かし、同時に “頭を使う!” こと

項目1 脳トレウォーキングのすすめ
歩く・しゃべり・楽しむ。認知症予備群 (軽度認知障害 MCI) から認知症へ進むのを防ぐ。

項目2 お楽しみ自分時間のすすめ
認知症予備群 (軽度認知障害 MCI) から認知症へ進むのを防ぐ。

社交ダンス
認知症予備群 (軽度認知障害 MCI) から認知症へ進むのを防ぐ。

料理・食卓
認知症予備群 (軽度認知障害 MCI) から認知症へ進むのを防ぐ。

認知症にならないためには

- ・栄養バランスのとれた食事や適度な運動を心がけ生活習慣病を予防しましょう!
- ・高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は、認知症になる可能性を高める。
- ・普段から意識して頭を使い、脳の活性化を図りましょう! 判断力や想像力を刺激することで、認知症の発症や進行を抑えることができる。
- ・地域の活動や市が行う介護予防事業にも積極的に参加するようにする。
- ・普段から相談できるかかりつけ医・かかりつけ医に相談しましょう。また、口腔内を健康に保つことは生活の質を維持する上で大変重要です。

第 2268 回例会 2018 年 12 月 14 日(金)

「年次総会・上半期を振り返って」

◆点 鐘 伊藤雪枝会長

◆ソング 「奉仕の理想」

◆今月の在籍祝 浅井・藤原

出席報告<会員数:44 名>

出席者	出席率	修正出席率
32 名	79.55%	84.09%



ニコニコBOX報告

伊藤会長 上半期を振り返って。各委員長さん方宜しくお願ひします。

澤武 今回の長期滞在も残すところあと 2 週間程度になりました。来年はドイツで 1 月 1 日のニューイヤーコンサートで年明けです。完売しているそうで緊張してきました。

安田 ガンの手術をしてから今日で丸 8 年になりました。先月の健診でも以上が見つからず安心しております。

中野 伊藤会長、上半期ご苦労様でした。

酒井 お久しぶりです。宜しくお願ひします。

京谷 アメリカの FDA 認可が出ました。これでアメリカに黒作りを輸出できます。

鴨野 2018 年もあと 2 週間余り。今年の事は今年の内にやってしまいたい。出来るかな?出来るだろう。出来たらいいな!!

藤原 本日早退して金沢へ行かして頂きます。

米本 誕生祝を頂いて。

ニコ BOX 累計額 ￥591,500

「年次総会」

指名委員会が推挙された次の 11 名が次年度理事・役員として賛成全員で承認されました。

2019-2020 年度 クラブ役員・理事

赤江 堀田 三箇 鴨野 牛塚 丸池

伊藤 越後正 棚辺 牧田 境

「上半期を振り返って」

三箇クラブ奉仕委員長

上半期は各小委員会も大変積極的に活動しました。下半期も同様に楽しい例会になるよう心掛けていきたい。

棚辺職業奉仕委員長

「私のお仕事」紹介で丸池会員には保険の話、京谷会員には海外進出の話頂きました。下半期は「そとに出て」職場訪問例会を計画しております。

米本社会奉仕委員長

7/28 に行った内川十楽市チャリティバザーの売上金 107,760 円のうち 10 万円を射水市に寄付しました。8/5 にはグルッと手をつないで美しい富山湾のイベントに参加し海岸清掃を実施。来春は内川清掃も視野に入れます。

堀田国際奉仕委員長

第 27 回フレンドシップ in 新湊を実施。自分は祭礼当日は仕事が忙しいため、境・越後両会員には大変お世話になった。着物を着て町歩きの企画は交換学生に大変喜んでもらった。

伊藤会長

ロータリーの認知度を上げるため新聞や SNS などの媒体を十分に利用して情報を発信したい。鴨野広報委員長の発案のユニフォーム作成はとても良いアイデアだと思いすぐに行いました。会員増強は今年度 4 名が目標。女性会員が 2 名入会してくださったのはとても喜ばしい事です。下半期も会員皆様の協力のもと頑張っていきたい。

第 2269 回例会 2018 年 12 月 20 日(木)

「年忘れ家族懇親会」

◆点 鐘 伊藤雪枝会長

今年は青年会場所から副理事長の加治氏をお迎えし、総勢 77 名で盛大に行われました。



ニコニコBOX報告

穴田ガバナー補佐 本日は宜しくお願ひします。

伊藤会長・牛塚幹事

平成最後のクリスマス会皆さんで楽しみましょう。

境 誕生祝有難うございます。

金田 本日は楽しい面々が見られて大変嬉しいです。

ニコ BOX 累計額 ￥611,500



ゲスト加治様



新会員女性 2 名

