



# 碧南ロータリークラブ週報

第2751回例会 平成27年10月14日

- 会長 山中 寛紀
- 幹事 新美 雅浩
- 会場監督(SAA) 杉浦 栄次

2015-2016 年度 国際ロータリーのテーマ

- 例会日 毎週水曜日 12:30
- 事務局 碧南商工会議所内  
TEL<0566>41-1100  
ホームページ: <http://www.hekinan-rc.jp>  
E-mail: info@hekinan-rc.jp

- 例会場 碧南商工会議所ホール  
〒447-8501 愛知県碧南市源氏神明町 90  
FAX<0566>48-1100



世界へのプレゼントになろう

- 会報委員 藤関孝典・杉浦秀延・八馬宣久

## ●斉 唱

ロータリーソング「我等の生業」

## ●本日のお弁当

衣浦グランドホテル

## ●本日のお客様

健康管理士・サプリメント管理士 上井絹子様  
株ル・シェール 営業部 桑原敏郎様

## 会 長 挨 拶

グランドホテルの例会も何度も来ていますと少し慣れてきましたけども、いつもと違って場所を変えて例会を開くと雰囲気が変わります。



山中寛紀会長

10月に入りまして急激に朝晩の気温が低くなりました。天気予報などを見ておられますとやはり例年に比べて今年の9月～

10月は気温が低いようです。このように朝晩が寒くなってきましたと色々な病気のことが頭に浮かぶ訳ですが、この夏から冬にかけて一番懸念されることはインフルエンザのワクチンの不足ではないかと思っています。既に新聞では出ておられますが、ワクチン製造メーカーの中の1つの化血研というところから出ていたワクチンの一部に国が承認したものと別の方法で作られていたことが発覚し、厚生労働省が出荷差し止めと承認内容の変更を指導したことにより、今年の冬にインフルエンザのワクチン接種を希望される方に十分に行き渡らないのではないかということが予想されています。名古屋市の医師会ではワクチン接種を希望される方の予約を少し先延ばしにしないと今年は無理ではないかという話が出ておられます。恐らく全国的にこのような状況になると思いますので、大きな騒ぎになってパニックにならないといいなと願っております。

それと同時にこの春に中東呼吸器症候群 (MERS・マーズ) が韓国で大流行しております。これまでアジアではほとんど心配されなかったのですが日本に入ってくるのは時間の問題かなと思いましたが、韓国も相当しっかりと対策が講じられたそうです。来年の 5 月にはソウルで国際大会がありますのでそれまでにはMERS ウイルスの問題が解決しているといいなと思っております。

昨日たまたまニュースを見ていましたら、ラグビーワールドカップの日本選手が羽田に帰国したという報道が流れていましたけども、選手のコメントの中で私が凄く感動したものがありました。それは最年長の大野均選手の言葉で「ワールドカップには何度も出ておりますが、日本へ帰ってきた時にたくさんの国民の皆さんに歓迎されてこのゲートに出てくる喜びを味わえたので凄く幸せでした。」と言っておりました。それくらいラグビーは今まで注目されていなくて、サッカーではワールドカップの行き帰りでは必ず空港でたくさんのファンの見送りや出迎えがある訳ですが、今回のラグビーチームに 500 人ほどの出迎えがあり、選手も感激しておりました。

そして 1 つ忘れてはいけない功労者として日本チームの中でメンタルサポートをした荒木香織さんという方がおられて、不安を取り除いたり、色んな相談に乗ったりして選手たちの精神的な支えになっておりました。

フリーキック前のポーズが有名になりました五郎丸選手についてはルーティンという言葉が出てきました。このルーティンというのは決まりごと、毎回同じことをするということだそうですが、今年 1 年間の移動例会でグランドホテルに月 1 回来るのは我々にとってはルーティン化されてきた例会ではないかなと思いたしたので今日ご紹介させて頂きました。

この後、卓話もごございますのでよろしくお願い致します。

## 幹 事 報 告

幹事報告させて頂きます。今日は移動例会ということでメールボックスがございません。皆様に資料を配布しておりますのでご確認頂きたいと思えます。まず 1 枚目が幹事報告書、2 枚目が組織編成表、緑色の紙のチャリティーバザーのご案内、黄色の紙の年忘れ家族会のご案内の 4 通になります。



新美雅浩幹事

幹事報告書の内容でございませけども、先週理事会がございまして 5 点の決議がされております。

- 1 点目の年忘れ家族会でございますが、黄色の紙でのご案内をさせて頂いております。また親睦活動委員長の方から詳しくのご案内をさせて頂きたいと思えます。たくさんのご登録をお待ちしております。
- 2 点目がチャリティーバザーについてですが、今日は社会奉仕委員長さんがお見えになりませんので私の方からご案内させて頂きます。これは例年行っているチャリティーバザーの販売品のご寄贈を 1 人 1 点以上のご協力をお願い致します。来週、再来週の例会で受付を致しますので、1 人 1 点以上お持ち頂きたいと思えます。
- 3 点目ですが、誤字がございまして清水俊行君の退会の退の字が大になっておりまして訂

正ができず申し訳ございませんでした。清水さんが退会され、クラブ会報委員会のメンバーが2名になってしまったということで親睦活動委員会の八馬宜久さんがクラブ会報委員会に異動したという決議が承認されております。それに伴いまして組織編成表を改めてお配りしておりますのでご確認をお願い致します。

- ・ 4点目ですが、鬼怒川で水害が起きております。現在もまだ復旧作業中ですが、地区より依頼がございまして只今より募金箱をお返し致します。1人1,000円程度のご支援を頂ければと思いますのでよろしくご協力をお願い申し上げます。
- ・ 5点目は赤い羽根共同募金でございしますが、これは11月に入りましたら募金箱をお返ししたいと思いますのでよろしくお願い致します。
- ・ 本日の例会終了後に第1回の次年度の役員・理事の指名委員会がございましてよろしくお願い致します。
- ・ 来週の例会は移動例会になりまして、市役所の7階の議員大会議室で職場例会を行いたいと思います。お間違いの無いようによろしくお願い致します。

## 委員会報告

### <出席奨励委員会>

総会員数 68名 (内出席免除者 18名の内出席者 13名)出席者 58名	
出席対象者 58/63名	出席率 92.06%
欠席者 10名(病欠者 0名)	前々回修正出席率 100%

※六週連続出席率 100%の場合は記念品を差し上げます。

### <ニコボックス委員会>

- 山中 寛紀君 今月妻が誕生日を迎え大台に乗ったため、娘を除く我が家の平均年齢が丁度77才となり、超高齢家族。いよいよ老々介護まっしぐらとなります。
- 鈴木 泰博君 本日の卓話の講師 上井絹子様、ご紹介させていただきます。
- 奥津 順司君 本日はご利用ありがとうございます。
- 荻谷 賢治君 ワールドフードふれ愛フェスタへのご参加をお願いします。今月の24日と25日です。

## 卓話

「明日も元気である為に！！」

健康管理士・サプリメント管理士 上井絹子様

皆様、こんにちは。

先程ご紹介頂きましたけども、私の主人の兄嫁が48歳の時に



上井絹子様

脳梗塞で倒れてしまい、半身不随になりましてその時からずっと寝たきりの状態が続きました。私はその時に健康でいることは本当に大切なことだと痛切に実感致しましたがけれども、どうしたら自分や家族が健康でいられるのかということは具体的には何 1 つわかっていない状態でした。丁度その頃に健康管理士という資格を知りまして、平成 16 年に健康管理士の資格を取りました。今日は皆様方に「明日も元気である為に！！」というテーマでお話をさせて頂きたいと思います。

最近、健康寿命という言葉が聞かれた方もいらっしゃると思いますが、平均寿命と健康寿命の差が現在では男性は約 9.8 年、女性は約 13 年です。これは何かといいますと介護が必要になっている時間です。私の主人の兄嫁は倒れてから 20 年間毎日介護が必要な状況でした。

どうしたら平均寿命と健康寿命の差が縮まるかということですが、平均寿命と健康寿命の差が約 10 年、これはがん、糖尿病、高血圧、ロコモなど生活の質を低下させる疾患が約 10 年のギャップを生んでいます。

ロコモとはご存知でしょうか。最近よく耳にしますけども、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）といいまして、年齢を重ねますと骨や筋肉や関節が衰え、運動器に障害が起きて、このままでは将来寝たきりになったり、介護が必要になったりする危険性が高い状態のことをいいます。東大の研究では、50 歳以上の方の 8 割が将来寝たきりになる可能性が高いという統計が出ております。

平成 25 年の主な死因別の死亡者の割合です。昔は結核や肺炎などの感染症で亡くなる方が多かったです。平成 25 年では、悪性新生物（がん）、心疾患、肺炎、脳血管疾患などのつくられる病気になりました。食習慣、飲酒、喫煙、睡眠、運動、ストレス、これらの習慣が重なりこのような病気になるということがわかりました。昔は加齢によるものだったので成人病という名前でした。ところが近年は小学生が糖尿病になったり、高血圧になったりすることがあります。それは食習慣や運動不足などが原因ということがわかりまして、平成 8 年に生活習慣病という名前に改められました。生活習慣病ですから、生活習慣が変われば改善される病気ということです。

生活習慣病を改善するのに食生活の改善が非常に有効だということがわかっておりまして、栄養を摂ることは大事なのですが、せっかく摂った栄養を働かせるものが重要です。働かせるものは何かといいますと酵素になりまして、酵素が栄養素を分解し、いるものは吸収して、いらぬものは出すという働きをしています。酵素不足は体調不良の原因になります。

健康寿命を延ばすために重要なこと

1. 食生活
2. 運動
3. 楽しみ、笑い
4. サプリメントの活用
5. 神様へのお参り

栄養が十分にあり、カロリーが少なく、バランスの良い栄養を摂る食生活をすることや適度な運動をすること、皆様のように毎週例会を開かれており、人と接することで楽しみ、笑うことが非常に大切です。

「正しい知識で自分の健康を守りましょう！」これが私からのメッセージとさせていただきます。

本当にご静聴ありがとうございました。

## 次回例会案内

平成27年10月28日（水）

卓話「中国インバウンド受注の特殊事情」 会員 奥津順司君