

会報 No. 28 (第 1612 回) 2023 年 4 月 15 日 (水) 11:00~

第 2820 地区 大野治夫ガバナー 地区スローガン “enjoy life ~人生を楽しむ~”
2022-2023 橋本壽郎会長スローガン 「楽しい奉仕活動で輪を広げよう」

本日のプログラム 観劇例会

会観劇例会 親睦活動委員会(植野委員長)(歌舞伎座等)

4 月 5 日 例会報告(第 1611 回)



鶴田哲男会員へ橋本壽郎会長より、マルチプル・ポールハリス・フェローPFF+2の襟ピンの手交

また、瀬谷利雄会員にも、マルチプル・ポールハリス・フェローPFF+3の襟ピンが届いております。

◆ 今月のお祝い

報告者: 親睦活動委員会 海野宏幸副委員長



○会員誕生祝

浦澤精乗会員	11日
高橋 琢会員	30日

○ご夫人誕生祝い

佐藤広道会員	美由喜	13日
厚見和則会員	美江	15日

◇◇ おめでとうございます ◇◇

◆ 幹事報告

報告者: 厚見和則幹事



- 「2023 年度米山記念奨学会オリエンテーション」の登録料が理事会にて承認されました。
※日 時 2023 年4月16 日(日)10:00~15:00 開催 場 所 ホテル日航つくば
登録料 6,000 円 田中次期会長出席
- 「東海村姉妹都市交流協議会」の年会費が理事会にて承認されました。
※賛助会費として年 10,000 円
- 環境保全フォトコンテストの表彰作品が地区ホームページに掲載されています。
ガバナー賞 1 作品、直前ガバナー賞 3 作品、ガバナー補佐賞 8 作品、ガバナー特別賞 1 作品%
回覧していますのでご覧ください。
- 米山梅吉記念館から「賛助会員」の募集が届きました。
「賛助会員」は年間 1 人 3, 000 円(1 口)です。
「全国 1 人 100 円募金」運動は継続中です。

◆ 出席報告

報告者: 出席委員会 高阪裕二委員長

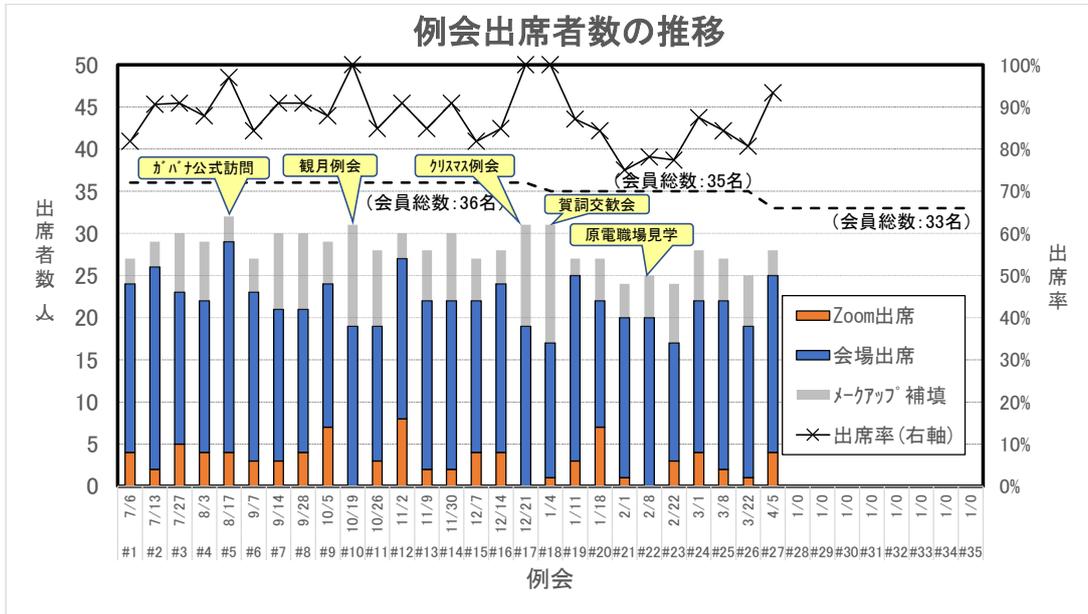


‘23 年 4 月 5 日 例会

会員数	出席免除者数	対象 会員数	出席者	欠席者	出席率 (%)
33	5 内出席 2 名	30	28	2	93.33

出席免除者(敬称略): 下線は例会出席

清宮武雄、高橋 昭、中井英一郎、大部 泉、瀬谷利雄、



◆ ニコニコボックス

報告者: ニコニコボックス委員会 藤田明英委員長



『よろこびの言葉』

氏名	よろこびの言葉
島田 智和	WBC 優勝おめでとうございます。日本に元気が戻ったような気がします。(3月22日例会分)
橋本 壽郎	小野瀬さま お忙しいところ宜しくお願い致します。
小野瀬 好良	久しぶりの出席です。どうぞお忘れなく。
田中 宏和	小野瀬様 本日の卓話よろしくお願ひします。楽しみにしています。
高阪 裕二	小野瀬会員、本日の卓話よろしくお願ひ致します。

鶴田 哲男	ポールハリス・フェローありがとうございます。
	小野瀬先生、卓話宜しく願います。
浦澤 精乗	誕生日ありがとうございます。
	この齢になると嬉しいというより、これまで無事に生きてこられたということに感謝。
海野 宏幸	桜巡りで京都の桜を見てきました。例年ならまだのはずの仁和寺の御室桜が満開。
	ベストのタイミングで満喫してきました。
	小野瀬さんの卓話、フレイルについて期待しています。

◆ 広報・史料委員会

報告者: 広報・史料委員会 田中宏和委員



令和5年4月5日 例会（ロータリーの友4月号記事紹介）

- ・4月号表紙は、にじの会の田中大樹さんの「木の葉」です。色とカタチにリズムがあって、踊っているようです。
- ・4月は「環境月間」です。
- ・横書き8ページから特集です。今回は「戦時下の日常」と題し、2022年秋に「ROTARY」編集長のウェン・ホアンさんがウクライナ西部のリビウを訪れた際のレポートが掲載されています。ウクライナの現状が生々しく紹介されています。
- ・16ページは、ロータリー財団を通じた支援活動について紹介されています。その中で、17ページには新井和夫パストガバナーの「ロータリーの醍醐味を得た！」との一文が掲載されています。
- ・26ページは「おいしい生活のためのヒント」です。「名前はどこから」のテーマで、料理の名前にまつわる話が掲載されています。関東風の「たぬきそば」の「たぬき」の由来は、「天ぷらの種抜き（具なしの意）が縮まり「たぬき」それが訛って「たぬき」となったという説が有力だそうです。

縦書きに移ります。

- ・縦書き4ページは、スピーチです。今回は、国際医療福祉大学臨床医学研究センター特任教授の中井呈子さんが外務省医務官として経験した海外の医療事情に関する記事です。中井さんがアフリカのセネガル、キューバ、ブルガリア、ベトナムで13年間外務省医務官として従事された際のエピソードが語られています。新型コロナが収束して海外に行かれる際には、現地の医療事情をよく把握してお出かけくださいとのこと。また、海外医療保険には、入っていた方が安心のようです。
- ・9ページからは「この人を訪ねて」です。今治RCの阿部真弓さんが取り上げられています。阿部さんは今治市で持続可能な林業を目指す（有）阿部林業開発の常務取締役です。元々はフィットネスクラブのイ

ンストラクターで、現在もスタジオのオーナーを務める傍ら、お父様が経営する阿部林業開発の業務に5年ほど前から本腰を入れて取り組んでおられます。

- ・13ページは卓話の泉です。今回は口の健康ついてです。歯周病予防のためのチェック項目が示されています。ご参考にしてください。

紹介は以上です。

◆ 月間テーマ卓話

卓話者：小野瀬好良会員（小野瀬医院 院長）

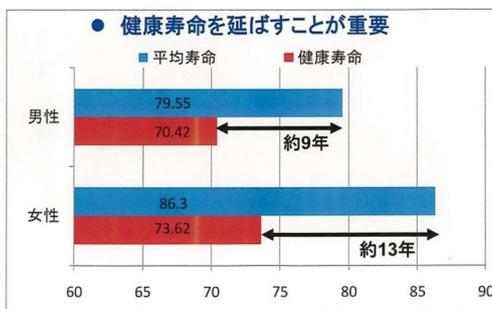


フレイル予防

のばせ！ 健康寿命

小野瀬医院
小野瀬 好良

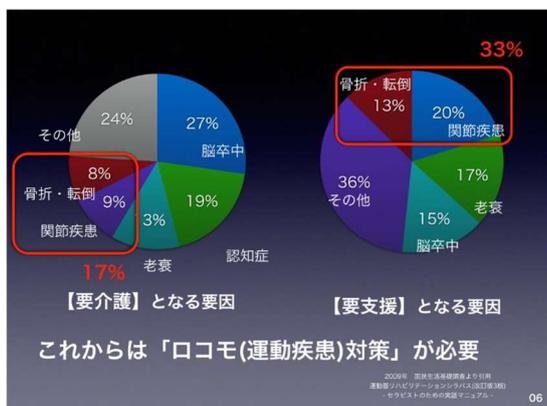
健康寿命と平均寿命



第7次医療計画作成指針における主な見直しのポイントについて②

5 高齢者特有の疾病に係る記載項目の追加・変更

- ①五疾病のうち、「急性心筋梗塞」を「心筋梗塞等の心血管疾患」に変更、「急性心筋梗塞」に加え、「慢性心不全」まで対象を拡大。
- ②五疾病に加え、高齢者に多いロコモティブシンドローム、フレイル、肺炎、大腿骨頭部骨折について、疾病予防・介護予防等を中心に、医療・介護が連携した総合的な対策を記載。



フレイル

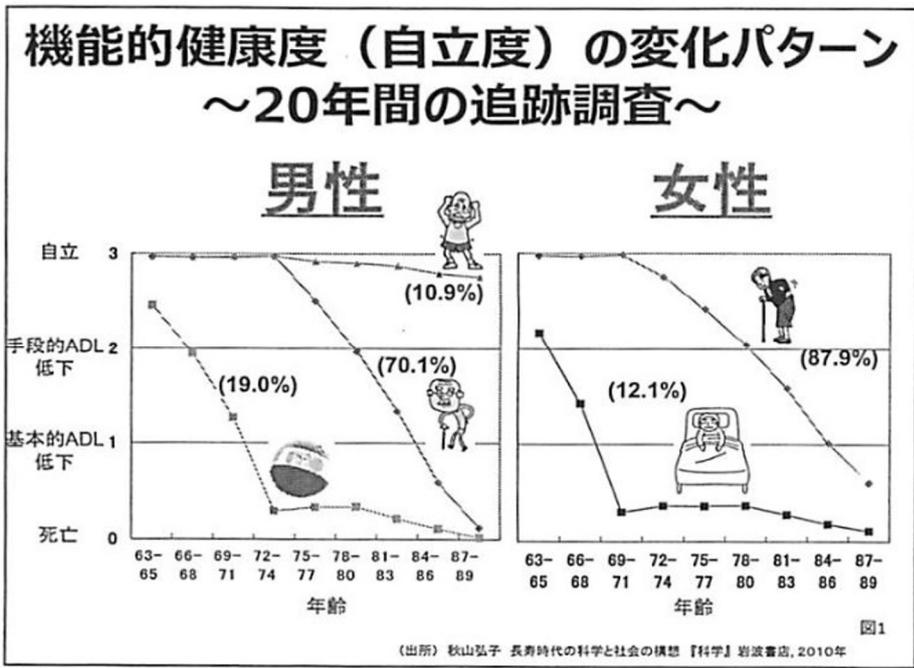
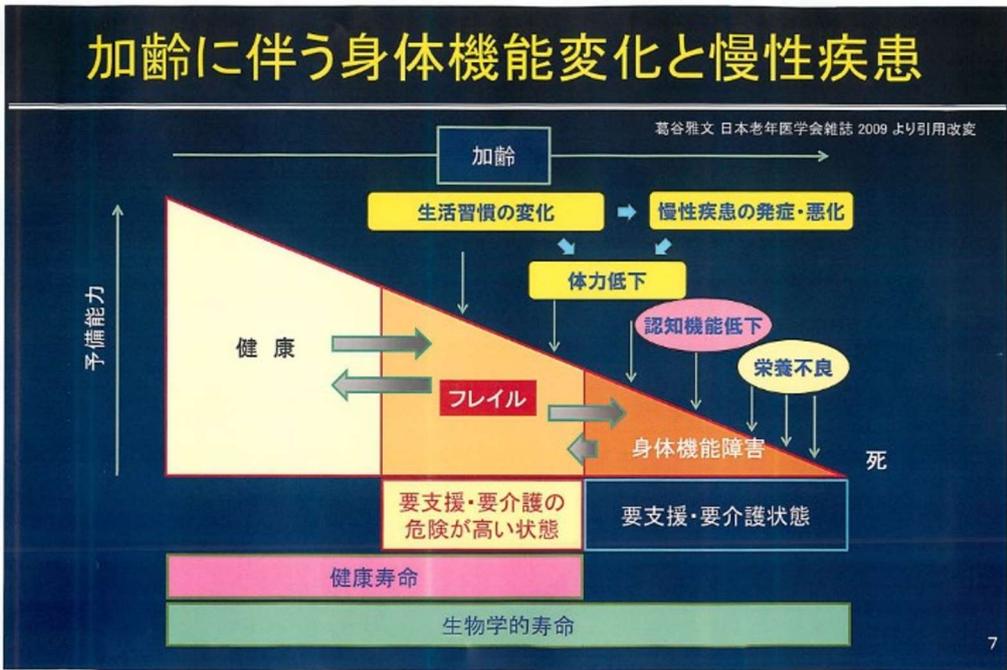
筋力や心身の活力が低下した状態
(日本老年医学会)

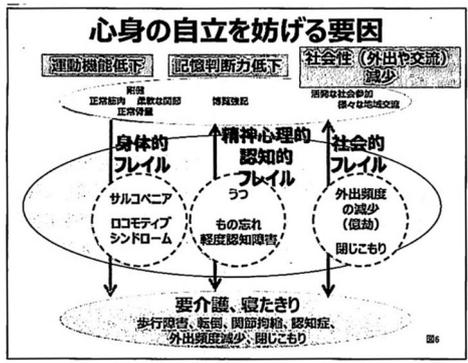
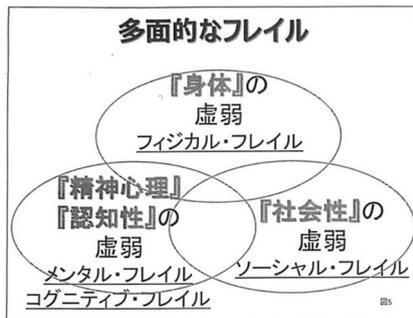
フレイル
Frailty (弱さ、虚弱)

日本老年医学会 → 先月 声明文を発表

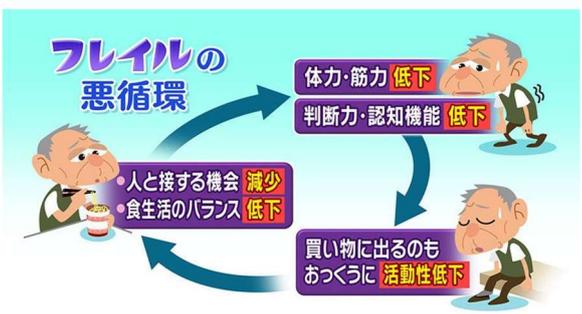
- 高齢者の多くが “フレイル”の段階を経て、要介護状態に
- 早期発見と対処が必要

65歳以上の11%がフレイル
(国立長寿医療研究センター調査)





- ### フレイルの証し
- ① しんどい(倦怠感)
 - ② るいそう(体重減少)
 - ③ 馬力がなく(力が弱い)
 - ④ ばてやすい(活動性の低下)
 - ⑤ あるくのが遅くなった(歩行速度の低下)
- 上の5つのうち3つ以上に該当する場合！

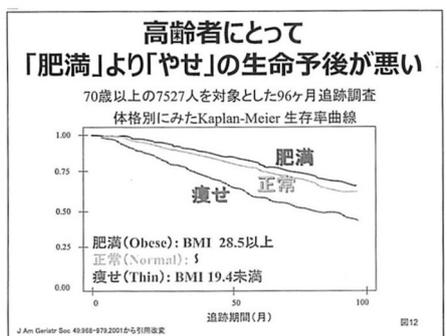


あなたはフレイル？ (アメリカの評価法)

- 体重減少
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下
- 歩くのが遅くなった
- 活動性の低下

☑ 3つ以上・フレイルの疑い

- ### フレイル予防法 (京都大学 荒井秀典先生)
- 1 たんぱく質・ビタミン・ミネラルを含む**食事**
 - 2 ストレッチ・ウォーキングなどの**運動**
 - 3 身体の活動量や認知機能を**チェック**
 - 4 感染予防(ワクチン接種など)
 - 5 手術の後は栄養やリハビリなど
 - 6 薬の種類が多い人は主治医と相談



ご清聴ありがとうございました

小野瀬医院
小野瀬 好良

会員よりの情報欄

※ 石井秀明会員より、新型コロナウイルス感染症での仕事の変化等と子育てへの影響などに関する状況を、可愛いお子様の写真を添えて、寄稿していただきました。お子様の写真には癒されます。

石井 秀明

この3年の間、コロナにより状況もかなり変化したと思います。

今までは仕事で何十年もの間、情報を外に出さないが原則でしたが、今ではリモートなど世間では当然のように会社外で情報を取り扱うようになりました。

働き方改革の一環で残業を少なく、年休を消化しましょうと仕事以外での時間の使い方も変わってきております。弊社では年間の約1/3に当たる122日が休日ですが、そこに年休消化を入れますとプラス15~20日加わり、多い社員で約142日が休日となります。年間39%が休日で、61%が働く日になってくるとは思ってもみませんでした。

コロナ過に子供が生まれ、ちょうど1年が経ちました。お陰様で元気に育ち、家事育児の一番大変な時期に、平日や休日を家族と過ごす時間が増えたことは、コロナでもプラスに考えれば良い時間の過ごし方になっていたんだなと思いました。

子供からしてみれば、生まれてから見る人のほとんどがマスク着用が当たり前ですから、コロナが落ち着いたときマスクを外した姿が不思議に感じるのでしょうか？

家ではマスクを外しておりますが、幸いにも素顔を見て泣かれることはありません。

泣かれたのは、妻が実家に1週間子供を連れて帰った時がありまして、その帰宅後は抱っこをすると嫌がり泣かれた日が数日ありました。泣こうが喚こうが強制抱っこで寝かしつけをしていたら、それも数日で治まり、今ではイビキをかくぐらい熟睡してます。この調子で、どうか大きな病気もせず、すこやかに育ててもらえればと願っております。

暖かくなり、桜の花も綺麗な季節になりました。天気の良い時にでも、桜の花を見ながらお散歩に連れて行きたいと思います。どんな反応をするのか楽しみです。





◇ 募集中 ◇

会員よりの趣味の話、ペットの話等幅広く情報として提供いただき「会員よりの情報欄」を設けて、会員間のコミュニケーション向上を図るため情報提供時に、掲載することとします。皆様より、提供をお待ちしております。（会報委員会）

次回例会：4月26日（水）18：30～
フォーラム クラブ定款及びクラブ細則改訂案について
改訂タスクチーム

例会を欠席する時は、必ず前日 12:00 までに事務局まで連絡のこと

クラブ会報委員会：委員長 富永康修／副委員長 桐嶋健二／委員 佐藤広道