

国際ロータリー第2790地区 第8グループ

創立1957年3月23日

銚子ロータリークラブ会報

第3242号 2023年12月13日(水)発行

例会場 銚子商工会館5階大会議室(銚子市三軒町19-4)

TEL0479-23-0750

FAX0479-25-8789

Email d2790@choshi-rotary.club

HP <https://www.choshi-rotary.club>

本日のプログラム

「月と日本人」松本 恭一会員

前回例会報告(12月6日)

点 鐘：佐藤 直子会長

国家君が代斉唱

ロータリーソング：奉仕の理想

四つのテスト唱和

ビジター紹介：

米山奨学生 林 孝珍様

第67回年次総会

定足数確認：会員34名 出席23名

会員総数の3分の1をもって成立

(細則第5条第3節) 泉幹事総会成立確定報告

現年度会計中間報告・前年度財務報告の件

会計常世田会員 報告

次年度役員選出の件

金島 弘指名委員長 指名報告

(定款第7条第2節・細則第5条第1節)

2024-25年度

会 長：寺内 忠正

副会長：淵岡 彰介

理 事：大里忠弘・松本恭一・宮内秀章

須永清彦・島田洋二郎・佐藤直子(直前会長)

幹 事：飯島良春

会 計：常世田祐一



会長挨拶 「絶望の後にしか現れない」

ハーバード大学で、人間の感情を研究している人たちによると、感情というのは「喜怒哀楽」だけでなく12種類に分けられるそうです。ネガティブな感情を、「怒り」「イライラ」「悲しみ」「恥」「罪」「不安(恐怖)」の6つ、ポジティブな感情を「幸せ」「誇り」「安心」「感謝」「希望」「驚き」の6つ、計12に分けて研究を進めている。この分類でいくと「希望」というのも感情だということです。更に、これらの感情の中で、「希望」だけが持っている面白い特徴がひとつあるそうです。それは「希望」という感情は、絶望の後にしか現れないということです。絶望を感じたことのある人にしか希望が持てない・・・ということは、今何かに絶望している人たちには、この先に希望が現れるってことです！今までは「希望」は、もっと即物的なもので、例えば、大学受験や就職活動で、第一希望の大学や企業を決めるように、「希望」って具体的な対象にしか持てないものと思っていました。

更にもう少し詳しく言うと「希望という感情」を持っているときと「没頭」している状態というのは近い状態だそうです。そして、「没頭に入る方法」というのがあり、①まずはストレスをかける(交感神経を働かせる)②次に、一気にリラックス(副交感神経を働かせる)③目の前のやるべき行為に集中するこの流れがとても重要で、これを利用すると没頭しやすくなるそうです。つまり、①不安→②開き直り→③没頭、になるようです。不安や絶望のまま行動してしまうと、没頭できずに良い結果を生まないのです。一度リラックス状態にもっていく必要があるようです。よくスポーツなどでおもいきり大きい声で、交感神経を働かせ、そのあと、呼吸法などを使って副交感神経を

2023-24年度ゴードンR. マッキナリーR I 会長テーマ

CREATE HOPE in the WORLD



世界に希望を生み出そう

世界に希望を生み出そう

2790地区 鶴沢和広ガバナー(千葉若潮RC)スローガン

Bring up Engagement

エンゲージメントを育もう

製作◇広報・会報委員会 熊澤直紀 大岩将道 須永清彦◇

働かせてから試合に臨む光景などはそうかも知れません。

仕事もそうですが、やはり没頭状態の人には敵いません。ですから、このように没頭する方法を取得すれば、いつでも集中できる状態に持っていくことが出来るというわけです。みなさん、試してみませんか???私もこの方法を大いに活用してみようと思います。ご清聴ありがとうございました。

第6回定例理事会報告

- 1) 12月1月2月プログラムの件 …承認
- 2) クリスマス家族親睦会予算案・国際奉仕募金の件 …承認
- 3) 2023-24年度7月～10月会計報告の件 …承認
- 4) 下半期会費の件 …承認
- 5) RYLAセミナーの件 …承認
- 6) ガバナー公式訪問・合同例会の件 …承認
2024年1月30日(火)点鐘18時 犬吠埼ホテル
- 7) 元米山奨学生ショーン君の結婚祝の件…承認
(12/27 結婚予定) 次回例会BOXを設置
- 8) ポールハリスフェロー認証ポイントの件…承認

幹事報告

- 【週報拝受】銚子東RC
1. 2024-25年度補助金管理セミナー開催のご案内
 2. 第3回RYLA実行委員会会議案内について
 3. 財団室NEWS 2023年12月号
 4. 第2回クラブ・地区支援室メッセージ(2023-24 Q2)
 5. 疾病予防と治療月間リソースのご案内
 6. ラーニング系3委員会講演会ご案内
 7. ガバナー事務所年末年始休業のお知らせ
12月29日(金)～2024年1月4日(木)
 8. 「鋸山を日本遺産へ」応援プロジェクト番組放送のお知らせについて
 9. 2023年決議審議会決定報告書
…ガバナー事務所
 10. 次年度クラブ情報ご提供のお願い
…ガバナーエレクト事務所
 11. 2022-23年度事業報告
 12. 2024年1月より『Rotary』誌(英文)値上げのお知らせ
…一般社団法人ロータリーの友事務所

【例会変更】

- 銚子東RC
12月19日(火)年末親睦会 点鐘18:30
銚子プラザホテル
26日(火)定款により休会(年末)
令和6年1月2日(火)定款により休会(年始)
佐原香取RC
12月16日(土)点鐘18:30 通算1110回
例会前に理事会 クリスマス例会 かしん
18日・25日(月)休会

- 1月1日(月)休会 元日
1月8日(月)休会 成人の日
八日市場RC
12月19日(火)夜間移動例会点鐘18:30
サンライズ九十九里
26日(火)定款により休会
令和6年1月2日(火)定款により休会
小見川RC
12月20日(水)移動例会 18:15 点鐘 会場 春本
忘年家族会 18:30～
27日(水)休会
【ガバナー月信11月号の記事紹介】
【12月のロータリーレート】1ドル=147円

会員の記念日

お誕生日おめでとうございます!



宮内 龍雄会員(12月4日)

- 結婚記念日 宮内 龍雄会員(11月30日)
入会記念日 吉原 祐真会員(12月4日)
創業記念日 上総 泰茂会員(12月1日)

ニコニコBOX

◇大ニコニコ 金島 弘会員



第51回関東甲信地区総合錦鯉品評会オス80センチ総合優勝、オス87センチ総合優勝
大変名誉な賞を頂きました。20日クリスマス例会には大家族でお世話になりますので宜しくお願い致します。

◇寺内 忠正会員



先日、第227回銚子商工会議所ゴルフ会におきましてハンデと同伴いただきました伊藤浩一会員と小田島國博会員のおかげをもちまして優勝する事が出来ました。ありがとうございました。

卓 話

「オーラルフレイルって何？」

高橋 宏資 会員



12月は、ロータリーでは疾病予防と治療月間ということで、本日お話しさせていただきます。歯科でいう8020運動（80才まで20本の歯を残そう）では、現在約半数の達成が報告されています。そこで千葉県歯科医師会では、全身の健康維持に必要な食の支援を行い健康寿命を延ばしていくことを「8029」という形で提唱し推進することにしました。つまり、「8029」とは80才になっても肉（29）を始めとした良質なたんぱく質を食べることで介護いらずの元気な高齢者を増やそうという取り組みです。

そこで出てくるのがフレイルです。そして、オーラルフレイルという言葉です。フレイルはfrailty（フレイルティー）という名詞からきた形容詞で、虚弱な・弱い・ひ弱な・もろいという意味です。フレイルは、健康と要介護の中間に位置付けられている身体の状態で、その前段階をプレフレイルといいますが、単に身体的に筋力の低下により俊敏性が失われて転倒しやすくなるというような状態だけでなく、意欲や気力の衰えや認知機能障害やうつなどの精神的な問題、独居や経済的困窮といった社会の課題も含みます。しかし、適切な対応をとることで再び健全な状態に戻る段階であるということがフレイルの大きな特徴です。

そして、オーラルフレイルとは、直訳すると口腔の虚弱、言い換えると口腔機能の軽微な低下、食欲低下、低栄養になりやすい食べる機能の低下のことです。また、単なる加齢による口腔機能低下の問題だけでなく、孤食など社会との交流機会の減少に代表される社会的問題や精神的問題など複合して生じる健康障害です。病気や個々の機能の低下だけでなく、より生活レベルに密着した状態の変化に他ならないと思います。社会とのかかわり方で口腔の状態も変わっていきます。

もう一つフレイルを語るうえで重要な要因にサルコペニアがあります。サルコは筋肉でペニア

は減少という意味です。サイコペニアは全身性の筋肉量と筋力の減少で起こる身体機能障害や生活の質（QOL）の低下のことです。筋肉量は40才をピークに徐々に減少し、それに伴って筋力や運動機能が低下していきます。フレイルに陥らないように年齢に応じた十分な筋力量と筋力を維持することが当然必要なこととなります。以上が、フレイル、オーラルフレイル、サルコペニアについてどのようなものかお話ししました。

50才を過ぎたら、フレイルの予防を意識して準備していかなければなりません。それには、栄養、身体の運動、社会活動の3つをバランスよく生活に組み込んで継続することが必要です。そのチェックポイントをお話しします。まずフレイル全般のチェックポイントです。

- ・日常生活において歩行または同程度の活動を1時間以上していますか？
- ・同年代の同性に比べて歩く速度が速いと思いますか？
- ・この1年間に転んだことがありますか？
- ・階段を手すりや壁をつたわず昇っていますか？
- ・昨年と比べて外出の回数が減っていませんか？
- ・友人の家を訪ねていますか？
- ・家族や友人の相談にのっていますか？
- ・バス・電車・車などで一人で外出できますか？
- ・日用品の買い物を自身でできますか？
- ・1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上していますか？
- ・体重が半年で2-3kg以上減少していませんか？
- ・自分は活気にあふれていると思いますか？
- ・特に物忘れが気になることはありませんか？
- ・わけもなく疲れた感じがすることはありますか？

まだまだ兆候なしと思われた方、いくつか心当たりありの方もいらっしゃるかと思います。4～5個ありましたら注意してください！

次にオーラルフレイルのチェックポイントです。

- ・半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか？
- ・お茶や汁物でむせることが増えましたか？
- ・口の渴きが気になりますか？
- ・食べるスピードが極端に遅くなっていませんか？
- ・食べこぼしが多くなりましたか？
- ・食後に口の中に食べ物が残りやすくなりましたか？
- ・1日1回以上は誰かと一緒に食事をしていますか？

オーラルフレイルの状態に2～3個当てはまることがありましたら要注意です。

フレイルの予防処置としてまずは食事を見直しましょう。ここに10品目の食べ物を選んでみました。①魚②肉③乳製品④野菜⑤海藻⑥油⑦卵⑧芋⑨大豆製品⑩果物です。この10点の内、1日7点以上を毎日食べることを心掛けることです。それにより身体のバランスが良くなります。

また、オーラルフレイルの改善には口腔や舌の機能保全のためのパタカラ体操が効果的です。1日1回10分以上を毎日にパタカラを続けると良いそうです。例えば、早口言葉を3回繰り返す。

〈生麦生米生卵〉〈赤巻紙青巻紙黄巻紙〉〈坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた〉〈新人シャンソン歌手による新春シャンソンショー〉。また、口や舌の運動として、〈右頬を膨らます、左頬を膨らます、両頬をすぼめる〉〈舌を両口角をなめるように動かす〉〈舌を鼻先と顎の先に触れるように上下に動かす〉などです。

それにより、最初の方で申し上げたように、フレイル、オーラルフレイルは、適切な対応をとることによってプレフレイル、そして正常な状態に戻れます。また、考えようによってはここで踏ん張れば要介護にならずに済むかもしれないのですから、未来は明るいです。健康寿命を守り抜きましょう！



卓話終了後、
厳選なる抽選の結果
2024年3月
例会卓話者は…
東 祥三会員です。

よろしくお願いいたします。

12月分米山奨学金交付



委員会報告 石毛 充社会奉仕委員長



交通安全・防犯年末年始特別警戒取締出動式

および合同パトロール

日時：12月13日（水） 午後6時～

場所：市役所 市民プラザ

薄暮時街頭監視

日時：12月19日（火） 午後4時～

場所：銚子大橋交差点

※参加者はメイクアップの対象となります。
御多忙中のところ恐縮ですが、よろしくお願い致します。

【出席報告】

会員総数34名 出席計算33名

出席23名 欠席10名

出席率69.70%

欠席：淵岡君・東川君・飯島君・村田君
松本君・大岩君・高瀬君・吉原君
鈴木君・高橋宏明君

【M U】

12/6 両RC 正副会長幹事会

泉君・佐藤君・寺内君

【ニコニコ】

ニコニコBOX	¥16,000	計	¥216,000
---------	---------	---	----------

スモールコイン	¥—	計	¥21,243
---------	----	---	---------

米山BOX	¥1,985	計	¥22,645
-------	--------	---	---------

希望の風	¥20,000	計	¥135,000
------	---------	---	----------

次週（12月20日）プログラム

お昼の例会はございません。

夜間移動例会・クリスマス家族親睦会

太陽の里 点鐘18時

送迎バス 銚子駅丸通P前 17時20分

馬場町交差点 17時30分

Rotary
Club of Choshi

