



# 神奈川県東ロータリークラブ

## KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

2016-2017年度 第33週報 No. 1969 2017年(平成29年) 3月10日 第1969回 例会記録 3月17日発行

### 本日〈3月17日〉のプログラム

- ◆ 斉 唱 「それでこそロータリー」
- ◆ 献 立 菜の花御膳
- ◆ 卓 話 「サンバカーニバルについて」  
エスコーラ チ サンバ サウーチのダンサー、MC、営業担当  
浅見 哲子 様  
(紹介者 但野真実子 会員)

〈〈本日のBGM〉〉  
アルバム「FAVORITE SONGS / GAP」



「ここはどこでしょう？」 答えは最終頁 PHOTO 加野亮一 会員

**司 会** 白鳥 厚夫 副幹事

**ビジター紹介** 神奈川RC 樋口 明 様  
横浜MM21RC 山田 晃久 様

**点 鐘** 植田 清司 会長

**誕生日祝** 横溝 亘 会員 (3月10日)

**斉 唱** 「我等の生業」  
ソングリーダー 古澤 一憲 会員

**四つのテスト** 横溝 亘 職業奉仕委員長  
(第1例会のみ)

**ゲスト紹介**  
瀬戸 恒彦 様 (ゲストスピーカー・横浜西RC)  
梅津 明浩 様 (例会見学者)  
馬場 佳子 様 (例会見学者)



2016-2017年度 RI会長 ジョン F. ジャーム



人類に  
奉仕する  
ロータリー

第2590地区 ガバナー 高良 明

会 長 植田 清 司	会 計 白 井 康 夫
会長エレクト 矢野 修 二	副 会 計 河 野 明 光
副 会 長 西 山 潔	S A A 田 中 龍 太 郎
副 会 長 伊 東 英 紀	副 S A A 茂 木 知 子
幹 事 小 山 市 康	副 S A A 吉 田 隆 男
副 幹 事 白 鳥 厚 夫	クラブ会報 加 野 亮 一

**例会日** 毎週金曜日 0:30 ~ 1:30 PM (第5金曜日 6:00 PM)  
**例会場** ホテルキャメロットジャパン  
**URL** <http://www.kanagawahigashi.com/>  
**E-mail** [kerc@beach.ocn.ne.jp](mailto:kerc@beach.ocn.ne.jp)

**事務局** ホテルキャメロットジャパン内  
〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3  
TEL: 045-314-3900 FAX: 045-314-3555  
**創立記念日** 昭和 51 年 5 月 29 日

## 結婚記念日祝

山本 登 会員 (3月13日)



## 会長報告

植田 清司 会長

- ・地区より2019-20年度のガバナーノミニー・デジグネート告知が来ております。当地区指名委員会は、2019-20年度ガバナーノミニー・デジグネートとして轟淳次(とどろきじゅんじ)氏(川崎マリーンRC)を指名致しました。つきましては、他に推薦される方がある場合は3月16日までに地区に申し出るよう連絡が来ております。
- ・第2590地区パストガバナー中山義之様(横浜南RC)の訃報が届いております。

通夜 3月12日(日)19時~20時

告別式 3月13日(月)11時30分~12時30分

場所 横浜市南区のメモワールホール

ここに、故人のご冥福をお祈りし、謹んでお知らせ申し上げます。

- ・地区より吉田隆男会員に、次年度地区資金推進委員会委員の委嘱状が届いておりますのでお渡しします。



## 幹事報告

小山 市康 幹事

- ・本日、例会終了後に3月度定例理事会を開催致します。  
場所 3F キングダム
- ・次週、例会終了後にクラブ協議会を開催致します。各委員会委員長の方で、レポート提出がまだの方は本日が締め切りとなりますので、至急事務局迄提出の程宜しくお願い致します。

◎例会変更のお知らせ

\*横浜北ロータリークラブ

3月28日(火)⇒4月6日(木) 移動例会

\*横浜保土ヶ谷ロータリークラブ

3月28日(火) 休会

## 出席報告

澁谷 高弘 出席委員

会員総数	50名	(30+20)名	
出席会員数	40名	(25+15)名	
出席率	88.89%		
ゲスト	3名	ビジター	2名
前回補正後	80.49%	前々回補正後	86.36%

## スマイルボックス

吉田 隆男 副SAA

横浜西RC 瀬戸恒彦様 横浜西RCから卓話に参りました。宜しくお願い致します。

神奈川RC 樋口 明様 本日はお世話になります。①先日の会長・幹事会では、植田会長、小山幹事にお世話になりました。②瀬戸さんの卓話を楽しみに致しております。

横浜MM21RC 山田晃久様 本日、お世話になります。

山本 登君 春ですね。結婚祝い、ありがとうございます。

横溝 亘君 誕生日祝い、ありがとうございます。

植田清司君 ①瀬戸恒彦様、本日の卓話、宜しくお願い致します。②馬場佳子様、ようこそいらっしゃいました。例会、楽しんで下さい。③梅津明浩様、ようこそいらっしゃいました。

山田正憲君 ①瀬戸恒彦様、本日の卓話、よろしくお祈りします。②梅津明浩様、ようこそいらっしゃいました。入会をお待ちしています。③樋口様、ようこそいらっしゃいました。

西山 潔君 石川さん、河野さん、江森さん、先日は大変お世話になりました。

長井 章君 花粉症、ついに来ました。今年から・・・?

赤堀和人君 植田会長、先日はありがとうございます。飲みすぎに注意して下さい。

金森欣一君 瀬戸様、本日は卓話に来て下さり、ありがとうございます。お話を楽しみにしています。

茂木知子さん ~西山先生、還暦を前に肝臓だけでなく前立腺にも気を付けて~私の同年の男性の愛犬、前立腺肥大なのにオーナーである彼は毎回去勢を拒否し、薬物療法を選択してしまいました。とうとう会陰ヘルニアになってしまいました。治療にはヘルニアの手術とともに去勢が必要になり、ようやく去勢を受け入れました。再発が多いことを伝えると、執刀はその道のオーソリティーの紹介を希望しました。人間の男性には会陰ヘルニアはあるのでしょうか?笑顔の素敵な西山先生、お体に気を付けて、早くover sixtyの仲間入り。

吉田隆男君 春らしくなってきましたね。

3月10日	13件	32,500円
本年度累計		1,348,688円

## 「人生100歳時代の到来」

公益社団法人かながわ福祉サービス振興会 理事長  
瀬戸 恒彦 様  
(紹介者 山田 正憲 会員)



### 1. 人生100歳時代に突入

現在105歳の日野原重明先生は、満99歳の時に、「百歳は次のスタートライン」という本を出版されました。そのなかに「若者から尊敬され、慕われる年寄りになる。それは『新老人』の務めです。と同時に、人を敬い、命を敬うことは、人としての一生の務めなのです」と述べています。私たちは、如何に生きるべきかを偉人や先人の知恵から学び、実践する時代を迎えているのではないのでしょうか。

厚生労働省の資料によれば、100歳以上高齢者数は、昭和38(1963)年に153人でしたが、戦後の医療の進歩とともに増加し、昭和56(1981)年に1,000人、平成10(1998)年に1万人を突破、平成27(2015)年には、61,568人と急増しています。今後も増え続け、2050年には68万人になると推計されています。

また、2015年における日本の平均寿命は、男性が80.79歳、女性が87.05歳と、世界のトップレベルにあります。まさに、我が国は、世界一の長寿大国であり、人生100歳時代に突入したといえるでしょう。

### 2. 人生100歳時代の健康モデルとは

長生きすることは良いことですが、老後を豊かに暮らすためには、多額のお金が必要になると言われ、将来への備えについての不安がある方もいらっしゃると思います。これまで、「人生80年」でしたから、退職後は年金と預貯金を当てにして、老後の人生設計をされていた方も多いと思います。「人生100歳時代」と言われても、自分が100歳まで生きるという実感を持っている方は少ないのではないのでしょうか。何歳まで生きるかわからないけれど、「要介護になりたくない」、「健康で豊かな生活を送りたい」と考える人は多くなっています。

そのためには、早く「人生80年」の設計図から「人生100歳時代」の設計図に切り替える必要があります。今、まさに100歳生きる人生に合わせて、生き方、働き方、暮らし方を変えていくことが求められています。

神奈川県では、人生100歳時代の設計図として新しい健康モデルを提案しています。それは、未病を改善するための「フレイル予防」です。

### 3. フレイルとは

「フレイル」とは、英語で虚弱を意味する「Frailty」をもとにした造語で、健康な状態と要介護状態の中間の状態として、日本老年医学会が2014年に提唱したものです。フレイルには、動作が遅くなったり転倒しやすくなったりするなど身体的な問題だけではなく、認知機能の障害やうつ病などの精神や心理的な問題、独り住まいや経済的な困窮などの社会的な問題も含まれます。

人は、加齢とともに体力や気力が低下するのは自然のことです。このように身体が弱った状態を、「虚弱」と言いますが、「フレイル」とは、介護の危険が高いが、まだ健康を維持できている状態を指します。フレイルの状態になると、身体能力の低下が起きたり、ストレスから何らかの病気にかかりやすくなったりします。このフレイルの状態を改善すること、あるいは、フレイルにならないようにするための取り組みを「フレイル予防」と言います。

### 4. いつまでも健康で暮らすために

60歳で定年を迎えたサラリーマンが、退職後40年豊かに暮らすためには、家族や友人関係を大切に、物質的豊かさから精神的豊かさにシフトすることが必要です。稼ぐために人生を消費するのではなく、良い人生を過ごすために必要な働き方をすることや、地域社会におけるボランティア活動を通して多様な人的ネットワークを築くことが大切になります。目に見えない無形の財産の蓄積が豊かに生きる知恵の獲得につながるのではないのでしょうか。

人生100歳時代の設計図で一番大切なことは、従来の考え方を変えることです。

これまで、60歳までが「現役」、退職後を「老後」と位置付け、現役時代に多額の貯金をして、老後、それを食いつぶすという発想でしたが、これからは、生涯現役という考え方に立ち、自分が培ってきた経験や知識を生かしながら、幸せになるために働き、地域社会に貢献することです。

地域社会での活動は、ボランティア活動に限らず何でも良いと思います。スポーツを楽しむこと、陶芸や書道、工芸作品の創作などの文化活動を楽しむこと、苦痛な労働ではなく楽しい労働をすること、こうした時間の使い方をすると、仲間が増え、目に見えない無形の財産が蓄積されます。この財産はお金には代えがたい貴重な財産として人生を豊かにしてくれることでしよう。

健康になるための暮らし方のヒントは、「社会参加活動」「運動」「食事」の3つの要素を毎日の生活の中に取り込むことです。



## ロータリーニュース

### 2018-19年度国際ロータリー会長にサミュエル・オオリ氏



国際ロータリー会長指名委員会が開かれ、2018-19年度会長として、カンパラ・ロータリークラブ（ウガンダ）所属のサミュエル・オオリ氏を満場一致で指名しました。対抗候補者が出なければ、10月1日をもってオオリ氏が会長ノミニートとなります。

オオリ氏はロータリーには「変化をもたらそうとする驚くべき情熱」があるとし、会長として「この情熱と誇りを生かして、すべてのプロジェクトが平和と繁栄の原動力となるようにしたい」と考えています。

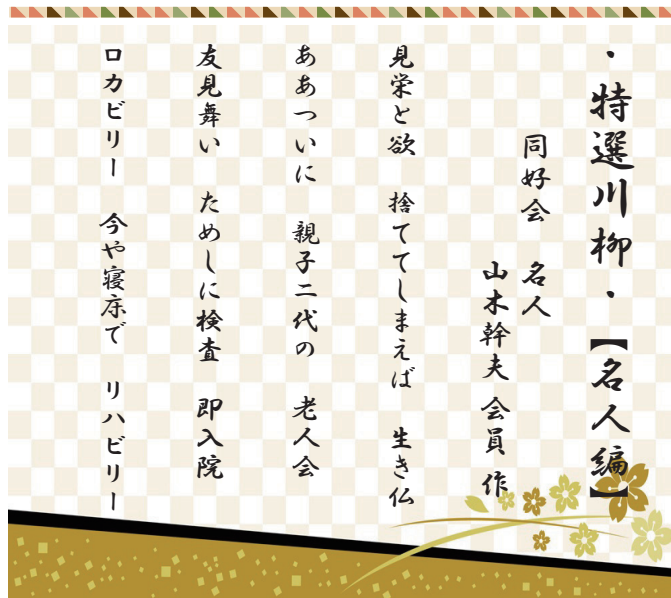
ロータリーのリーダーとしてのオオリ氏の一番の関心は、会員増強と拡大です。ウガンダでは、自身が地区ガバナーを務めて以来、クラブ数がわずか9クラブから89クラブにふくらみました。もっと多くの女性、青少年プログラムの参加者、学友、地域社会の人びとにロータリーに参加してもらい、今後数年間にロータリー会員を増やすために、元リーダー、現リーダー、未来のリーダーの協力が必要だと訴えます。

「ロータリーのいない場所、また、入会を誘われたことのない潜在的会員が多く存在する」とオオリ氏。「問題は、ロータリアンが自分が入会した後で、扉を閉ざしてしまうことです」

Institute of Corporate Governance of Ugandaの現CEO。以前には、アフリカ開発銀行、ウガンダ商業銀行、ウガンダ開発銀行の取締役でした。ハーバードビジネススクールを含む米国、英国、日本、スイス、タンザニアの教育機関で、法律、雇用関係、経営、企業資源管理、マイクロファイナンス、マーケティングを学びました。

1978年にロータリー入会。以来、ロータリー財団地域コーディネーター、R I 会員組織地域コーディネーター、国連環境

計画と国連人間居住計画へのR I 代表、R I 理事、インターナショナル・ポリオプラス委員会委員、薬物乱用防止タスクフォースメンバー、監査委員会の委員、ロータリー財団管理委員、ロータリー財団財務委員長、投資委員会委員を歴任しました。ロータリー財団ベネファクターであり、ノラ夫人とともにメジャードナーとポール・ハリス・フェローでもあります。



**次回〈3月24日〉の予定**

テーマ 「行動体力と防衛体力」

(株)チャックウィルソンエンタープライズ 代表取締役  
チャールズ ケント ウィルソン 様  
(紹介者 金森 欣一 会員)

## 例会 4 回

## 2 月度出席報告

■ 名誉会員    ■ 出席率算出除外会員

会 員	メイクアップ後	ホームクラブ	会 員	メイクアップ後	ホームクラブ	会 員	メイクアップ後	ホームクラブ	会 員	メイクアップ後	ホームクラブ
青柳 紀	100	75	岡部雄一郎	100	100	月山 勇	75	75	横溝 亘	100	75
赤堀 和人	125	75	加藤 仁昭	100	75	角田 伯雄	100	25	吉田 隆男	75	50
朝日 達夫	25	25	金森 欣一	100	100	友添 辰哉	150	75	吉橋佐千男	0	0
天野 公史	125	75	加野 亮一	100	75	長井 章	50	50	我妻 隆邦	50	50
雨宮 和則	0	0	河野 明光	100	100	中野 真理	0	0	渡邊 淳	100	75
飯田 泰之	100	75	小山 市康	200	100	西山 潔	100	100	富居 利貞	25	0
伊澤 政宏	100	100	佐藤 勝彦	100	75	古澤 一憲	100	75			
石川 正三	75	75	澁谷 高弘	25	25	茂木 知子	100	50			
伊東 英紀	100	75	白井 康夫	25	0	森永 健	125	100			
岩澤 利雄	75	75	白鳥 厚夫	150	100	矢野 修二	125	50			
植田 清司	225	100	須永 久一	50	50	山本 幹夫	25	25			
江森 国一	125	100	田口健太郎	50	25	山崎 善也	50	25			
大久保由美子	25	0	但野真実子	125	100	山田 正憲	275	75			
鴻 義久	75	75	田中龍太郎	100	75	山本 登	100	25			
大橋 秀行	0	0	田邊 正彦	100	75	山本 芳弘	100	75			
月平均 87.95%											