



# 士別ロータリークラブ会報

創立 1960・3・24

RI 第 2500 地区

Vol.011

No.2443

2013-2014年度国際ロータリーのテーマ



2013-14年度RI会長 ロン D. バートン

2013-2014年度士別ロータリーのテーマ  
「出来ることを 出来るときに 出来ることから」

士別市／世界のめん羊館



例会場／士別グランドホテル

例会日／毎週月曜日 12:10～13:10

事務所／士別グランドホテル TEL 0165-23-1234

会長／千葉 繁 夫

副会長／阿 達 勇

幹事／奈良 康 弘

## 第 2525 回例会 2013年9月30日 (月)

### 本日のプログラム：夜間例会

#### ● 前回 (9月9日、月曜日) の記録：普通例会・会員卓話 (穴田俊昭会員)

司 会／近井孝義 会場監督

齊 唱／我等の生業

本日の出席／会員 48 名中 出席者 35 名 出席率 72.92%

本日の欠席／泉谷 勇、今井 裕、加藤 博、北村浩史、近藤峯世、片庭隆暁、鈴木 勉、  
深尾幸夫、山本俊一、渡辺正一、黒田康敬、奈良康弘、伊藤優市

ビジター・ゲスト／

ニコニコBOX／

#### ● 例会予定

累計 114,000 円

##### 9月例会日(新世代のための月間)

- 9月 2日 (月) 普通例会・理事会
- 9月 9日 (月) 普通例会
- 9月16日 (月) 休会 (法定休日：敬老の日)
- 9月23日 (月) 休会 (法定休日：秋分の日)
- 9月30日 (月) 夜間例会

##### 10月例会日(職業奉仕月間・米山月間)

- 10月 7日 (月) 普通例会・理事会
- 10月14日 (月) 休会 (法定休日：体育の日)
- 10月21日 (月) 普通例会
- 10月28日 (月) 夜間例会

## ■会務報告 千葉繁夫 会長

●20日からの連休にライラセミナーが名寄温泉サンプラーで開催されます。深尾新世代プログラム委員長には、お忙しいところ宜しくお願いいたします。また、登録にご協力いただきました奈良幹事、高山会計ありがとうございます。

●1市3町の商工会議所・商工会（士別市、剣淵、和寒、幌加内町）が初めての広域連携事業として、昨日 あすなる公園で第1回「ご当地食材一北のうまいもの市」が開催されました。お互いを理解するきっかけにしようと、それぞれのまちの特産品を中心としたイベントとしての取組みだそうです。会場には多くの売店が並び、手打ちソバや焼き鳥の店には長い列が出来、また売り切れた特産物もあり、多くの来場者で賑わっていました。関係者のみなさまご苦労様でした。

●2020年開催の夏季オリンピック、パラリンピックの開催地が東京に決まりました。昭和39年（1964年）以来、56年ぶりの夏季五輪の開催となり、日本でのオリンピック開催は、これで札幌、長野の冬季と合わせて、4回目となりました。東京を中心に3兆円の経済効果があるだろうと言われております。また、オリンピック開催の決定でアベノミクスの強力な支援材料として、デフレ脱却を促すとの期待が多いようです。景気が良くなり、この地域でも物価だけでなく、所得の上昇となるように期待したいです。

●9月15日（日曜日）付け読売新聞の折込みチラシ（テシ・オ・ッペMYTOWN発行者阿部商店）に、士別ロータリークラブを紹介しますとのことで取材に来ました。阿部社長からPRを頼まれましたのでご一読願います。

●泉谷会員の奥様の父親（得字昇様）が昨日お亡くなりになりました。

心からお悔やみ申し上げます。

葬儀日時は、お通夜は11日午後6時、葬儀12日は午前10時、なかむら斎場「さくらホール」で執り行われる予定です。

## ■幹事報告 谷 温恵 副幹事

①9月号ガバナ一月信が届いています。配布しましたのでお持ち帰り下さい。

②士別市共同募金委員会、鈴木勉会長様より赤い羽根募金運動の協力依頼がきております。今回の例会時に加藤社会奉仕委員長より実施につきまして詳細の報告を致します。併せまして士

別市交通安全運動推進委員会様より平成25年度秋の交通安全運動に伴う街頭立哨「人の波・旗の波大作戦」の実施案内が来ております。日程につきましては、9月20日、14時30分あすなる公園にて開会式開催となっております。日程を調整頂き参加下さいますよう宜しくお願い致します。

③下川RC様及び名寄RC様よりクラブ会報が届いております。回覧いたしますので、御一読下さい。

④ロータリーの友事務所より、2013-2014年度版、ロータリーの友英語版の発行及び購入の斡旋が来ております。英語版に関しましては、年1回の発行となっております。購入希望の方は幹事までご連絡頂きますよう宜しくお願い致します。

⑤旭川空港RC様より例会場移転のお知らせが届いております。旭川空港ビルから東神楽町商工会へ9月17日付けにて移転となっております。ビジター訪問等の際には、お間違えないようお願い致します。

⑥一般財団法人士別体育協会神田英一会長様より、10月3日に開催されます『第37回市民スポーツの集い並びに第42回士別市スポーツ表彰』の開催案内が届いております。当RCからは千葉会長が出席致します。

⑦釧路で開催されます、地区大会の出席者が確定し申込みを閉めきらせて頂きました。本日より大会費用の徴収を行います。尚、支払期限は9月30日の最終例会までとさせていただきます。高山会計に支払い下さいますようお願い致します。

⑧9月16・23日（来週・再来週）と2週続けて休会となっております。又、休会明け30日は夜間例会となっております。日程をお間違えないように出席下さい。よろしくお願ひします。

## ■プログラム委員会 千葉道夫 会員

本日の卓話は今年度より我々の仲間に入って頂きました、穴田俊昭会員です。よろしくお願ひします。

## ◆新入会員卓話 穴田俊昭 会員

「認知症にならないために」と題しましてお話し致したいと思っております。現在全国にて65才以上3,000万人、4分の1いると言われております超高齢化社会、今や高齢化社会と言われて我々もこれから突入する者として、出来る事とは何かを考えてみたいと思っております。全道の65歳以上の

人が134万人のうち要介護認定を受けている人は23万5千人と17.5%が要介護者となっています。これは22年度の集計資料で年に約3%増加しているため現在は4人に1人が要介護の状況にあります。全国的に見ても数字はそう変わりなく16.3%の人が要介護認定を受けています。



全国では5兆55億円とされています。この調子で団塊の世代になる我々の80、90歳になった時の介護保険料はいくら払わなければならないのだろう。年金の額を下げられ、年金から天引きされる介護保険料は上がる一方で生活に支障が出ているのが現状です。今、政策としてはこれ以上介護保険料を上げないように、あの手、この手と考えているが、介護給付を受ける側もだんだんサービスが使いにくくなるでしょう。そこで、要介護認定を受けず、元気に過ごす事が、自分の為でもあり、若い人の介護保険料の支払いの負担軽減ができ社会貢献ができると考えます。退職者はすることがない、行くところがない、話す人がいない、家にこもってテレビを見るだけ、家庭では粗大ごみ扱いされ、脳も身体も衰え、要介護状態になってしまいます。そうならないように、80、90歳になっても健康でいきいきと暮らすには、バランスのとれた食事や適度な運動、そして生きがいを持つことが大切だと言われています。「年だから」とあきらめず、いつまでも夢や希望を失わないで「生涯現役」の気概を持って前向きに仕事や趣味、ボランティア活動にチャレンジすることが生きがいにつながるでしょう。老化は単なる年齢の積み重ねではなく、心のあり方と生き方次第で、その進行に大きく影響すると言われています。働けば健康にも良いし、新しい仲間も出来る可能性もあるし、社会に貢献ができ、それが生きがいにつながるでしょう。生きがいとは「何かにときめく」ことです。趣味や習い事に没頭する、資格に挑戦することも心がときめくでしょう。脳に刺激を与え脳の老化を防いでくれます。実際、趣味や目標のある人は、無い人に

比べ新しい神経細胞が5倍も多く作られるといデータがあります。どんなに些細なことでも心から楽しめば心はいつも若々しくいられるでしょう。趣味のある人は無い人より認知症になりにくいと言われています。趣味やボランティア活動などを通じて積極的に外に出て、いろいろな人との交流を広げることが大切です。外に出て歩くだけでも脳と五感が刺激されます。目で風景を見、木や花の香りを感じ、耳で小鳥のさえずり、蝉の声などを聞き、肌で風や温度を感じます。旅行が趣味と言う人も多いですが見知らぬ土地への旅は、「あそこへ行きたい」「あの料理を食べたい」「あの風景が見たい、物を買いたい」と心がワクワクするでしょう。そんなときめきは脳を刺激し活性化させてくれます。最近では料理をする男性が増えてきました。料理は非常に頭を使います。何を作るか献立を考える事から始まり、メニューが決まると食材を買い調理する。創造、工夫やアイデアが必要で、実に創造的な作業です。趣味で作った物で家の中がいっぱいになると迷惑がられます。ごみ扱いにされます。その点、料理は食べて、満足感を得、なくなるのがいいのです。いくつになっても新しいことにチャレンジする気持ちを失わないようにすることが大切です。この前、冒険家の三浦雄一郎さんが史上最高齢の80歳で世界最高峰のエベレストの登頂に成功され多くの人に夢と希望を与えました。老いは単に年をとるのではなく、心の持ち方次第で老化の進行が早くも遅くもなるものです。一人一人の心がけで健康で要介護者にならないことこそ、社会貢献につながるということです。ここでボケない人、早くボケル人各々10ヶ条を紹介します。

別紙にて、以上紹介しておきます。

ボケない人と、早くボケル人

国立嬉野病院長 小川 良治

#### (1)、ボケない人

- ①、常に感謝し、ゆとりある人。
- ②、本や新聞を読み、日記をつける人。
- ③、手足をよく使う人。
- ④、人の世話をよくする人。
- ⑤、ハイカラな人。
- ⑥、酒をたしなみ歌を歌うなど陽気な人。
- ⑦、友人が多く、つき合いのよい人。
- ⑧、趣味が多く、理想をもつ人。
- ⑨、奉仕精神旺盛な人。
- ⑩、異性に関心を持ち続ける人。

## (2)、早くボケル人

- ①、オーイ、オーイと何でも奥さんに頼る人.
- ②、無趣味で、趣味は仕事とゆう人.
- ③、頑固一徹、融通の利かな人.
- ④、無口、無表情、ムツリ屋の人.
- ⑤、真正直過ぎる人.
- ⑥、なまけ者、無精者、モノグサの人.
- ⑦、無信仰、神棚、仏壇なく神社、仏閣に参らぬ人.
- ⑧、孤独な人、友達と交際しない人.
- ⑨、無神経、わがままな人.
- ⑩、チャランポラン、食っちゃ寝の人.



是非とも、ここにいらっしゃいます会員の皆様にはいつまでも若々しく要介護者にならないようにご期待申し上げまして私の卓話を終わらせて頂きます。

ご清聴ありがとうございました。

最後に最大の認知症防止策は、ボケない人10ヶ条でも紹介しましたが、「異性に関心を持ち続ける人」つまり「恋」をすることだとある本に出てました。参考までに。

## ■結婚記念日祝い



穴田俊昭、藤吉敏博、坂野虎溪、佐藤和彦、近藤峯世、5名の会員が今月結婚記念日を迎えます。おめでとうございます

## ■ロータリー特別月間とは？（11月～2月）

（ロータリージャパンHPより）

### ◆11月 ロータリー財団月間

（The Rotary Foundation Month）

R I 理事会と、管理委員会は、毎年11月はこの月間を遵守すること、月間中、クラブは少なくとも1つのクラブ・プログラムを財団のために実施することを決定しました。月間中は、ロータリー財団補助金受領者その他（例えばロータリー財団国際親善奨学生など）が、クラブ例会や教育機関や地域社会の会合で、ロータリー財団について講演するよう、示唆されています。財団の奨学金事業、および人道的諸事業についての知識と理解を深め、財団の推進に役立つプログラムを実施してください。

### ◆12月 家族月間（Family Month）

1995-96年度ハーバート・ブラウン会長は、世界平和は地域、家族から始まるとの考えを表明しました。そして1995年11月のR I 理事会において、2月の第2週を「家族週間」と指定することになりましたが、2003年7月の同理事会において、2003-04年度ジョナサン・マジアベ会長が、家族の重要性を主眼にしたことを称え、12月を「家族月間」と指定しました。これに伴って「家族週間」は廃止されました。

### ◆1月 ロータリー理解推進月間

（Rotary Awareness Month）

会員にロータリーについて知識と理解を一層深めてもらい、同時にロータリアン以外の、一般市民にもロータリーのことをよく知ってもらうためのプログラムを実施する月間です。

### ◆2月 世界理解月間

（World Understanding Month）

1905年2月23日は、ポール・ハリス、ガスターバス・ローア、シルベスター・シール、ハイラム・ショーレーの4人がシカゴで初めて会合を開いた日で、この日はロータリーの創立記念日です。よって2月は「世界理解月間」と指定されています。この月間中、ロータリークラブは世界平和に不可欠なものとして、理解と善意を強調するクラブ・プログラムを行うよう要請されています。また、2月23日の創立記念日は、世界理解と平和の日（World Understanding and Peace Day）と定められ、各クラブはこの日、国際理解と友情と平和へのロータリーの献身を特に認め、強調しなければなりません。さらに2月23日に始まる1週間を「世界理解と平和週間」と呼び、ロータリーの奉仕活動を強調することを決議しました。