



# 下館ロータリー クラブ会報



写真提供 筑西市 広報広聴課

## 第 2609 例会

### 第 2327 号 発行日 平成 26 年 5 月 21 日

- 例会日：毎週水曜日 PM12:30 ダイヤモンドホール
- 事務所：ダイヤモンドホール  
(筑西市玉戸 1053-4 0296-28-8511)
- ホームページ  
<http://www.shimodate-rc.gr.jp/>
- 会長 諏訪 哲也 ■ 副会長 奥沢 裕二
- 幹事 溝口 明洋 ■ 副幹事 永井 啓一
- 会報委員会  
委員長 早瀬 浩一 委員 野上 竜哉 武井 宏樹



#### 2014年5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

#### 2014年6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 今週のプログラム

5月21日 12:30～13:30

- 「東日本大震災から3年、その後」  
五浦観光ホテル 女将 村田明美さん

### 次週のプログラム

5月28日 12:30～13:30

- 海外メイクアップ報告 仏・パリ  
レヴァノヴァ RC にて  
神山 芳子 会員

## 4つのテスト

言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか？
2. みんなに公平か？
3. 好意と友情を深めるか？
4. みんなのためになるかどうか？



ハーバート J. テーラー

## お客様

ようこそおいで下さいました

生活習慣予防協会 専任講師

小野 和則 様



## 会長挨拶

諏訪 哲也 会長

お客様のご紹介を致します。生活習慣予防協会専任講師の小野和則様です。本日の卓話、「認知症」について宜しくお願い致します。

先週の例会において、新入会員推薦のお知らせをいたしました。一週間経ちまして異議申し立てがございませんので、日立化成工業(株)下館事業所、館野博さんの入会手続きに入らせていただきます。また、母子島遊水地の桜維持に関する姫岩重草植栽に、特別会費 150 万円予算で実施することを理事会で承認済の件に対し、書面による意義申し立てがございましたので、臨時理事会を今月末までに開催致します。

昨日、石川出席委員長とメイクして参りました。林純一会長率いる国際ロータリー第 2550 地区真岡西ロータリークラブは、真岡市内のフォーシーズン静風を会場とし、例会は火曜日 12:30-13:30、会員数 38 名のクラブです。「ロータリーの友」に鶴見会員様が投稿されましたのを拜見し、内容に興味があり実際にお会いできればと訪問した訳です。

「ある講演から」と題して、その内容は、60 歳を過ぎてから単身タイに渡り、スラム街で村民たちと暮らしながら、ボランティアで井戸を掘る仕事を続けた甲田寿彦さんの言葉から、「心を結ばぬまま、金さえやれば良いという考えは自立を妨げます。バラの花束を向こう岸に投げ込むだけでは、協力はできません」ボランティアに対する真摯な考え方をもう一度深く

考えてみたい。と、ありました。

また、この一年時間出来るだけ他クラブを訪問して、情報を皆様にお伝えしたいと思い、北は函館五稜郭ロータリークラブから南は山口県までメイクしました。行先で、奉仕とはロータリアン個人々々が奉仕することで、ロータリークラブはロータリアンの奉仕の心を養う場である。即ち、ロータリーは奉仕団体ではない。と云うお話もありました。

第 105 回シドニー国際大会もあと 18 日で開会です。当クラブから 4 名の参加があり嬉しい限りです。私も 3 年連続、9 回目の出場が出来て幸せであります。年次国際大会の主な目的は、全ロータリアン、特に次期クラブ会長、クラブの次期役員を鼓舞激励し、かつ情報を与えることによってロータリーの発展を活発に推進しようとする意欲を起こさせることにあります。又、国際的交歓の雰囲気の中で、奉仕の機会に付いての知識を広め、他国の人々をより良く理解するためのものであります。友愛の家では、交流を通じて協力と親睦の輪が広がりを感じ取ることができるのです。今月末から通訳の娘と共に国際大会に向かいます。



## 幹事報告

溝口 明洋 幹事

### 【幹事報告】

- ①茨城県西地方ユネスコ協会より協会だよりといばらきユネスコ 29 号を受理しました。
- ②しもだて紫水ロータリークラブより 7RC ゴルフコンペの組み合わせ表を受理しました。日向野さんにお渡ししました。
- ③5月のロータリーレートは 1 ドル=102 円になります。

## 認知症について

生活習慣予防協会 専任講師 **小野 和則 様**

### アルツハイマー（認知症）



日本のアルツハイマー型認知症の患者は推定 100 万人といわれ、脳血管性認知症患者よりも 2.5 倍くらい多い。

アルツハイマー病は高齢者だけの老化による病気ではなく極端な言い方をすればどんな年齢でも起こりうる。ただ高齢化が進むにつれて患者が益々増えることは間違いなく、根本的な治療法の確立が望まれる。

#### ●アルツハイマーとは

認知症の 50% はアルツハイマー型、20% が脳血管性。アルツハイマー型はβアミロイド蛋白と言われるタンパク質が脳の神経細胞に蓄積し、神経細胞が破壊され脳が萎縮することにより脳機能が低下するもので、脳の血管が詰まる脳血管性痴呆と区別される。

#### ●アルツハイマーの前触れ（初期症状）

- 1、認知症（痴呆症）と診断される 6～7 年間に種々な初期症状が始まることが多い。例えば車の運転やお金の勘定が出来るのに少し前のことを忘れるのが特徴。この物忘れは本人も自覚している。
- 2、家事や仕事の段取りが上手く出来なくなる。例えばお皿をうまくかたづけられない。調理の手順を間違える。冷蔵庫の管理が出来なくなる。探し物が多い。
- 3、軽度の認知障害になった人の 50% 程度が将来アルツハイマー病に移行すると言われている。この軽度認知障害の段階で対策を考えればアルツハイマーの移行がかなり阻止出来るので、早期発見は大事である。

#### ●アルツハイマーの症状

- 1、何度も同じ事を言う。同じ事ばかり聞く、何度も同じ事をする。
- 2、少し前のことを忘れる。聞いたばかりの事を忘れる。
- 3、物忘れが徐々に激しくなるが自分ではあまり意識していない。
- 4、昼ご飯を食べたかどうか、トイレをしたかどうか等忘れる。
- 5、家族が分からなくなる。自分の居場所が分からなくなる。

#### ●比較

加齢による良性的物忘れ	認知症（アルツハイマー）
昼ご飯に何を食べたか思い出せない。	昼ご飯を食べたかどうかなど体験したことを忘れる。
30 分前のことなら思い出せないことはない。	30 分前の体験を忘れてしまったり、今さっき聞いたばかりの事まで忘れてしまう。
物忘れや記憶力の低下を自覚している。	本人は物忘れの自覚が乏しく、家族からしばしば指摘される。
炊事・洗濯・掃除などは今まで通り出来る。	今まで出来ていた料理の作り方を忘れる。品数が減る。

#### ●発症の予防

- 1、その日の行動を思い出しながら日記につける。（字を書くことによって脳の老化を遅らせる）
- 2、簡単な計算をする。

（スーパーのチラシなどを使って、食材 3000 円分組み合わせる）

3、新聞や雑誌を声を出して読む。（毎日続けることが大事）

4、食事、一日三食きっちり食べる。（食べ過ぎないこと）

特に青魚（サバ、サンマ、アジ、イワシ、サケ、マグロ）は週二回位食べる。食べない人に比べ発症リスクが 60% 減少するとの研究報告がある。

5、家の中に閉じこもらない、出来るだけ外出し、歩くことにより脳の活性化をはかる。

6、料理や園芸などの趣味を持つ。友人と遊ぶ、絵を描いたり、音楽を聴く、カラオケも。

7、多くの友人と話をする。おしゃれをする。

#### ●アルツハイマーになりやすい人

- 1、高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病はアルツハイマーになる確率が高い。
- 2、偏食の人はなりやすい。肉が好きで、緑黄色野菜や魚を食べない人は発症しやすい。
- 3、女性の肥満は危険因子。
- 4、水分摂取の少ない人。
- 5、食事の量が少ない人。
- 6、頭を使わない人。

## スマイル BOX

黒澤 昌之 委員長

諏訪 哲也さん 小野和則専任講師の卓話宜しく申し上げます。自らが認知症になりつつあるのか不安です。分かる方法があればご教示願います。

溝口 明洋さん 小野和則様、再度のご来訪有難うございます。卓話楽しみにしています。石川 夏実さんゴルフコンペ優勝おめでとうございます。

日向野 陽さん 小野和則さんの卓話楽しみにしています。

小林 一彦さん 小野さんようこそ。卓話楽しみにしています。

永井 啓一さん 小野様の卓話楽しみにしておりました。私もなるべく認知症にはなりたくないと思って下ります。宜しく申し上げます。

岩崎 晴男さん 本日は我が家の愛犬ミニチュアシュナイザー・ハン君の 1 歳の誕生日です。

鈴木 光則さん 小野先生のお話を聞き、これからの自分の老後を考えます。宜しく申し上げます。

佐藤 昭さん 認知症について。小野和則さん宜しく願いいたします。

早瀬 浩一さん 生活習慣予防協会・小野和則様ようこそおいでくださいました。卓話よろしく申し上げます。

神山 芳子さん 小野様 2 度目のご来訪ありがとうございます。「認知症について」楽しみにしていました。

鈴木 健一さん 小野和則様ようこそいらっしゃいました。認知症について大変関心あり勉強します。宜しく申し上げます。

本日の合計 21,000 円 / 累計 1,421,000 円

## 出席報告

石川 夏実 委員長

例会日	会員数	出席	欠席	病欠	免除
5/14	39	29	9	0	1

■ メークアップ

月 日	メークアップ場所	氏 名
5月8日	下館 RAC	小林 一彦さん、 神山 芳子さん 河添 康徳さん
5月13日	真岡西 RC	諏訪 哲也さん、 石川 夏実さん
5月13日	古河東 RC	神山 芳子さん

5/28 ~ 7/2 下館ロータリークラブ 今後のプログラム

- 5月28日 お祝い事【第2610例会】  
海外メークアップ報告 仏・パリ レヴァノヴァ RC にて  
神山 芳子 会員
- 6月4日 定款休会
- 6月11日【第2611例会】  
「シドニー国際大会帰国報告」 萩原 PG
- 6月18日【第2612例会】  
「一年を振り返って」 諏訪 哲也 会長
- 6月25日【第2613例会】  
最終例会（夜の例会）
- 7月2日【第2614例会】  
初例会

～下館ロータリークラブ～  
いつでも遊びに来て下さい

5月第2例会 5月22日(木)19:30～  
会場：筑西市 総合福祉センター  
内容：ドナーについて  
担当：社会奉仕委員会

6月第1例会 6月15日(日)10:30～  
会場：  
内容：OB・OG交流会  
担当：クラブ奉仕委員会



順位	氏 名	クラブ	生年月日	OUT	IN	グロス	HD	NET
1	川那子英宣	(岩)	19791218	42	39	81	10.8	70.2
2	石川夏実	(館)	19500529	40	38	78	7.2	70.8
3	青木常夫	(真)	19510508	49	45	94	22.8	71.2
4	白田唯雄	(真)	19600331	44	41	85	13.2	71.8
5	川那子克己	(岩)	19531124	46	43	89	16.8	72.2
6	熊倉洋治	(妻)	19520315	47	47	94	21.6	72.4
7	浅賀宗和	(岩)	19440514	43	42	85	12	73
8	鷺谷一彦	(紫)	19560629	43	36	79	6	73
9	秋山 昇	(岩)	19580628	47	46	93	19.2	73.8
10	大久保安雄	(筑)	19510425	49	52	101	26.4	74.6
11	水柿和則	(妻)	19590120	46	42	88	13.2	74.8
12	富山恭伸	(紫)	19431128	48	45	93	18	75
13	白井信行	(館)	19410104	42	44	86	10.8	75.2
14	小林 勇	(結)	19410605	56	48	104	28.8	75.2
15	西村有一	(妻)	19410106	47	43	90	14.4	75.6
16	平塚次夫	(妻)	19490709	49	41	90	14.4	75.6
17	小倉重則	(紫)	19490403	47	42	89	13.2	75.8
18	新井和雄	(館)	19611018	48	47	95	19.2	75.8
19	市村 洋	(真)	19470102	48	45	93	16.8	76.2
20	四宮英男	(結)	19491214	50	49	99	22.8	76.2
21	生井 鋭	(妻)	19611211	52	41	93	16.8	76.2
22	岩崎英雄	(結)	19350112	49	47	96	19.2	76.8
23	宮田 一	(結)	19410728	50	46	96	19.2	76.8
24	山口正道	(真)	19511204	45	44	89	12	77
25	田中啓樹	(紫)	19650718	51	43	94	16.8	77.2
26	品田 賢	(紫)	19450220	48	45	93	15.6	77.4
27	山口常男	(真)	19601103	41	52	93	15.6	77.4
28	日向野陽	(館)	19400901	44	42	86	8.4	77.6
29	大塚 忍	(真)	19521215	54	44	98	20.4	77.6
30	生井保治	(紫)	19371206	48	43	91	13.2	77.8
31	関谷 徹	(館)	19470919	56	47	103	25.2	77.8
32	皆川千代二	(真)	19570516	48	45	93	14.4	78.6
33	小貴隆嗣	(結)	19520727	50	53	103	24	79
34	新井 誠	(紫)	19640130	47	44	91	12	79
35	山崎四郎治	(結)	19351128	50	52	102	22.8	79.2
36	風野和規	(真)	19681218	48	52	100	20.4	79.6
37	松本実貴夫	(筑)	19540307	58	53	111	28.8	82.2
38	中原順子	(紫)	19550703	56	55	111	28.8	82.2
39	大山真雄	(筑)	19490413	57	54	111	27.6	83.4
40	堀川純一	(岩)	19490222	59	60	119	32.4	86.6
41	軽部守彦	(妻)	19620210	54	56	110	21.6	88.4
42	滝田宗浩	(紫)	19650222	66	62	128	36	92



第92回7RC親善ゴルフ大会

