



例会日 毎週金曜日 時 間 12:30~13:30

例会場・事務局 上尾市中妻 3-11-2(3F)

TEL 048-771-7888 FAX 048-771-9589

URL <http://www.rotary-club.net/> E-mail ageo-kita@rotary-club.net

国際ロータリー第 2770 地区

上尾北ロータリークラブ会報

会長 岡野 政美 副会長 星野 晋 幹事 新井 金作 公共イメージ・会報 那須 敬



世界に希望を生み出そう

No.1297

第 1828 例会(2023. 8. 4)

2023. 8. 25 発行

○司会 杉中 S.A.A.

○点鐘 岡野会長

○ロータリーソング「奉仕の理想」

8 月は会員増強

及び拡大月間

結婚・誕生日祝 8 月

金子家族親睦委員長

誕生祝

松村重之 会員



おめでとうございます！

会 長 挨 拶

岡野会長

本日は生涯現役でいるためには何が必要かというお話したいと思います。

生涯元気であるにはフレイル予防（虚弱予防）が大切になってきます。フレイルとは、加齢に伴

い疲れやすさや体重の減少など心身の衰えが見られる状態のことです。人は老いるときに健康な状態から徐々に衰えて、介護が必要な状態へと至ります。この中間地点に当たるのがフレイルです。このフレイルの兆候をそのまま放置すると介護が必要になる可能性が高まります。体力が落ちて活動量が減ると、食べる量が減ってさらに足腰が弱るという悪循環に陥ります。

いくつになっても頭脳明晰であるにはどうすればいいのか。厚生労働省が発表したデータによると 2012 年の物忘れが進行してしまった方は約 462 万人だそうです。さらに来年には 730 万人にまで急増するといわれています。つまり 65 歳以上の 5 人に 1 人が物忘れで悩んでしまうといわれています。介護が必要な高齢者が増加しているということになります。歳をとったからと言って、必ず物忘れが増えてくるというわけではありません。いくつになっても頭脳明晰で矍鑠としている方も多くいます。違いはどこにあるのかと調べてみると、意外な事実が分かったそうです。

「人間の脳細胞は年齢とともに減少し再生しない」と 100 年にわたり信じられてきた定説が覆され、1998 年、ソーク生物学研究所（米国）サーलगレンスカ大学（スウェーデン）の研究チームは、学習に携わる脳細胞が大人の脳内で新たに作られていることを確認しました。また大阪大学とコーネル大学（米港）の共同チームは脳細胞の増殖・分裂に成功しているそうです。つまり、老化

によって衰えてしまった脳細胞も再生することがあるということです。家族に迷惑をかけないために脳に必要な栄養摂取をすることも大事だそうです。

日本は世界トップクラスの長寿国と言われています。重要なのは、たんに長生きするのではなく、元気に自立して日常生活を過ごせるという状態を長くすることが大事です。

歳を重ねると少しずつ時間をかけて身体が衰えてフレイル（虚弱）になり、そのまま放っておくと介護や寝たきりの状態に陥りやすくなります。「痩せてきた」や「疲れやすさを感じる」そんな些細な変化を早めに察知して暮らし方を工夫することがフレイル（虚弱）の進行を食い止めることが出来るそうです。

近年新型コロナウイルス感染症の流行によって外出や人付き合いが減るなど、生活に変化が起きている今、フレイルに陥りやすい環境になっています。筋力が低下しないように身体を動かす。栄養だけでなく口腔ケアを意識した食生活に見直す。人付き合いや社会参加の機会を積極的に持つなど、フレイル予防はすぐに簡単にできることばかりですし、家の中でもできることはたくさんあるそうです。そんなフレイル予防のために知っておきたいことや今すぐにでもはじめることなどを今後も紹介していきたいと思います。

幹事報告

新井幹事

- ◇国際ロータリー地区イベントの案内
 - ◇地区事務所夏季休業期間のお知らせ
 - ◇上尾メディックス総会の案内
 - ◇上尾イルミネーション協賛の案内
- 以上回覧いたします。

部門・委員長報告

～納涼夜間移動例会について～

家族親睦金子委員長

8月18日（金）は上尾駅東口の絆で納涼夜間移動例会を開催します。昼の例会はありません。18時からになりますので皆さん宜しくお願い致します。

～ゴルフコンペについて～

ゴルフ部会榎本学委員長



ゴルフの年会費 20,000 円を集めますのでよろしくお願い致します。ゴルフコンペは年 4 回予定しています。皆様のご参加をお願い致します。

クラブフォーラム ①

～セミナー報告～

岡野会長

7月23日に2023-24年度3部門1委員会合同セミナーに行ってきました。会員増強の方に出席し、それぞれのクラブでの課題等を話し合ってきました。どのクラブも会員が減っているとのことでしたが、我がクラブは皆さんのお陰で3名入会していただき、非常に有難く思っております。

クラブ管理運営部門武内委員長



本年度岡野会長の基本方針であります「上尾北ロータリークラブは会員相互の親睦を図り会員の絆が深まるように務め、ロータリーを理解するとともに奉仕活動を楽しむ」にそって S. A. A. 杉中委員長、親睦金子委員長とコミュニケーションを密にとりクラブ内の充実、活性化、円滑な運営支援を行っていきたいと思います。外部卓話を3回予定しています。1回目は今月25日にボーイスカウト上尾第4団の方にお話しいただきます。2回目は9月に予定していますので皆さんの出席

をお願いします。会員卓話も年5回予定していますので指名されたときには快くお受け下さるようお願いいたします。1年間ご協力のほど宜しくお願い致します。

S. A. A. 杉中委員長



ロータリーで一番大切なことは例会だと思っています。私が入会した年に S. A. A. 委員長藤波貢さんからよく電話があり、「例会で時間がこのくらいあるから何か話してくれるか」など頼まれていました。有意義な例会になるように働くのが S. A. A. なんだと知りました。昨年度は IM や 35 周年があり、例会中に話し合うことがたくさんありました。今年度は大きいイベントはありませんので、岡野会長年度も有意義な例会になるよう努めていきますのでよろしくお願いします。

お弁当については欠席の場合はご連絡をお願いします。

家族親睦金子委員長



コロナの前はクリスマス家族例会を開催したり、親睦旅行があったりしました。今年度はその活動を復活させようと思っています。12月17日(日)クリスマス例会を予定しています。まだ場所は決まっていますが早急に決めたいと思いますので宜しくお願いします。4月12日から沖縄へ親睦旅行を予定していますが、コロナの状況等も様子を見ながら進めたいと思います。

公共イメージ部門那須委員長



しばらく休んでいたHPのほうに会報を載せていきたいと思います。あびおの原稿を提出しています。たまってしまった仕事を片づけていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

ロータリー情報委員会杉中委員長

先輩方からお話を聞くことが一番ロータリー情報の勉強になると思います。そういう機会をなるべくもうけたいと考えています。今年度はそういう場が増えると思いますので、入会された皆様には先輩方からお話を聞いてロータリーについて学んでいただきたいと思いますので宜しくお願いします。

職業奉仕委員会松村委員長



先日皆さんに新病院の見学をしていただきました。いよいよ明日明日引越しとなります。明日は物品の移動、日曜が患者移送になります。100人くらいの患者さんを救急車で移送する予定です。暑い気候の中、無事に終わりますように祈りながら進めたいと思います。新病院は予約制になりますので宜しくお願いします。

社会奉仕委員会今井委員長



パスト会長会大國委員長

例年通り花いっぱい運動で卒業、入学時期に合わせて花を配ること、社会福祉協議会への支援等、会長と相談して進めていきますのでご協力をお願いします。

青少年奉仕委員会星野委員長



次世代を担う青少年に教育の機会を広げ、若い世代のリーダーがリーダーシップのスキルを身につけ奉仕の価値観を学べるよう応援します。

学友部門日吉委員長



ロータリー財団、米山奨学会の方と協力して寄付 100%を目指します。

R 財団、米山記念奨学会榎本委員長



私の役目は皆さんから寄付を集めることですので宜しくお願いします。9月2週目に米山を現金し、10月に財団を現金したいと思っています。現在のレートが141円です。もう少し下がるかなと思っています。



前年度3人退会しましたが、新たに若手3人に入会していただいて会員20人になりました。北クラブは創立35年ということで年々高齢化が進んでおり、この地区の中でも2番目くらいに高齢クラブだったんです。こうして新しく若い方に入っていたので、我々の経験を新しい方の感覚を重視し、クラブの質をこの時代に合う形に運営していけるようにしていきたいと思っています。ほとんどの方が会長を経験していますので、ご協力できることもあると思います。是非皆さんでこのクラブを盛り上げていきたいと思っています。

ニコニコBOX

榎本武司 S.A.A.

●岡野会長ークラブフォーラム新年度計画の確認ありがとうございました。●今井博幸君一会長の言ったことを実行してボケ老人にならないように努力しましょう。●大國博君一今月の誕生祝いおめでとうございます。●松村重之君一明日より引っ越しが始まります。患者移送で日曜も出勤です。●金子禎伴君一8月18日は夜間移動例会です。昼間はあります。8月11日は休会です。●新井幹事、武内昇君、星野晋君、那須敬明君、日吉憲一君、榎本学君、金子一夫君、斎藤雅彦君、杉中尚平君、榎本武司君一よろしくお願いします。

合計 17,000 円（累計 74,000 円）

出席報告

例会	会員	対象会員+免除出席	出席(免除含)	欠席	MU	出席率(%)
1828	20	20	15	5		75.00
1825	19	19	17	2		89.47

四つのテスト

星野 晋会員

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

フェローシップ委員

8 月 ・ 会員

9 月 ・ 会員

フェローシップ委員は例会開始 40 分前に来て
受付をお願いします。