



世界への  
プレゼントになろう

# 週報 Rotary



所沢西ロータリークラブ

RI 第2570地区第3グループ

会長 内田 学 ・ 会長エレクト 山崎 武邦  
幹事 鈴木 伴忠  
クラブ管理運営委員長 萩野 陽一

例会場 〒359-1127 所沢市星の宮1-3-5 ヘルヴィザ グラン TEL 04-2923-4122  
事務局 〒359-1143 所沢市宮本町2-22-25 角田ビル3F TEL 04-2926-1666  
例会日 毎週火曜日 (PM12:30~13:30) FAX 04-2926-5151  
E-mail [nishiro@dream.ocn.ne.jp](mailto:nishiro@dream.ocn.ne.jp) <http://www.tokorozawa-nishiro.net/>

**四つのテスト** 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

1. 点鐘…会長 2. 斉唱…ロータリーソング 3. 来賓紹介 4. 会長、幹事報告 5. 委員会報告

## 第 1413 回例会 2015・10・13

卓 話	例会当番	記念祝福	■出席報告	
10/13 「これからの危機管理 について」衆議院議員 柴山 昌彦様	小暮 博文	10月ご夫人誕生 石井 操 吉田喜美子	月 日	10/6
10/20 米山記念奨学部門 委員長 忽滑谷 明様	須澤 一男		会員数	33
			出席者	29
			出席率	87.8%
			前回修正	90.9%

### 会長の時間

内田 学

皆様こんにちは、天高く馬肥える秋にちなんで、食べ物のお話をいたします。今では世界中から珍しい食べ物が、皆様の食卓を飾っていると思いますが、その食材を、1番初めに食べた人は、凄いいませんか？

例えば、これから寒くなると美味しい鍋物ですが、河豚では、記録がさだかではないのですが、たしか、縄文時代の遺跡から河豚の骨が出土したらしいです。今日河豚の調理方は、伊藤博文が、下関に訪れた時、海が荒れて魚取れないとき、河豚だけあり出したという話があり、河豚の免許証では発行が下関の免許証が格好いい？

あんこう鍋の鯆鰯を始めて見て、あの愛嬌のある顔から、食べようと思う人は少ないと思います。

私達は、調理方を考えた先人達感謝し美味しく、食欲の秋を迎えましょう。

#### \*おまけ\*

- ・だし汁 8: 薄口醤油 1:みりん 1 八方だし鍋物、煮物
- ・だし汁 4: 濃い口醤油 1:みりん 1 蕎麦の付け汁  
おためしください。

### 幹事報告

鈴木 伴忠

#### 理事会報告

- ♥役員選考委員会の設置と構成の承認
- ♥企業見学・・・石坂産業 28年2月9日(火)
- ♥クリスマスパーティー・・・12月18日(金) 掬水亭
- ♥ソチマラソン協賛承認・・・1万円
- ♥台湾台風お見舞い・・・1名1万円
- ♥会計監査・・・本橋 正夫会員承認

#### 幹事報告

- \*ロータリーコデイナーニュース 2015年11月号
- \*ガバナー高柳 育行様から絵手紙を頂きました。
- \*2014~2015年度 地区会計報告・特別会計報告
- \*2018-2019年度ガバナー推薦の指名委員会の委員について
- \*「第3回来日学生オリエント」公開講座のご案内
- \*月信表紙の掲載写真依頼のお願い
- \*[RIJO-FAQ] 配信履歴～(～2015年9月末)
- \*第14回子ども「とうきち」将棋大会の打ち合わせ会のお知らせ 10月23日(金) 18:30～
- \*例会変更・・・入間南 RC
- \*週報・・・所沢 RC、新所沢 RC、所沢中央 RC

内田 学 駒崎先生 本日はよろしくお願ひします。父母がお世話になっています。

鈴木 伴忠 駒崎先生 本日の卓話よろしくお願ひします。

本橋 正夫 駒崎先生 本日は有難うございます。無理を言つてすみません。宜しくお願ひ致します。

山崎 武邦 家族旅行のため前回欠席致しました。

中村 茂 前回欠席しました。

### 米山功労者表彰

ローター米山記念奨学会にご寄付頂きました。心から感謝申し上げます。



鈴木 伴忠様・会長・山田 富男様

### 卓話 《 健康寿命を伸ばす 》 彩のクリニック CEO 駒崎 敏郎様

日本人の平均寿命は女性約 87 歳、男性 80.5 歳であり、女性は世界 1 位、男性は世界 3 位である。この寿命というものは、正確には平均余命といい、その年に生まれた人がいくつまで生きるかというものである。最近では、平均余命に対して、人の手を借りずに、自立した生活ができる期間を健康余命といい、これが重要ではないかと言われている。障害や要介護状態に入ると、家族や健康な若い方の手を借りて生活する不健康余命の期間が増えていると言われている。正確な統計はないが、この不健康余命も世界一と考えられている。日本は四季に恵まれ、良い環境で不健康余命期間を過ごせる、介護・福祉の制度の恩恵でもある。

しかし、健康で働けるうちは介護など受けたくないと思う方が多いのではないのでしょうか。いざ、自分が老化すると、人に頼ってでも楽に生きていきたいと思うのではないのでしょうか。



老化を防ぐ 3 つの柱、栄養・体力・社会があります。

健康長寿に影響する 2 大要因は、疾病と老化による

心身機能の低下です。疾病のうちがんはその発見時のステージや年齢に関係なく発病



するので、これは早期発見、早期治療しかありません。最近ではがんも予防できるがんもあります。日本人の死亡原因の第 2 位の心臓病、第 4 位の脳卒中は健康寿命に大いに関係してきます。心筋梗塞や脳卒中を起こしてすぐなくなる方は 5%もいません。救命して 95%以上の方は、後遺症を残しても生きていけるように、医療が進歩しました。しかし、後遺症のために人の手を借り、やりたいことの制限ができます。

高血圧・糖尿病・高脂血症は 60 歳を過ぎると多くの方はかかり始め、適切な治療をすれば大病には至らず、制限のない生活をおくれます。もちろん、治療の必要のないことが一番ですが、喫煙や飲酒、食生活、睡眠、運動、仕事や社会生活が順調にできている方は健康に近い状態になります。喫煙は良いことはあまりありませんが、適量の飲酒は健康に良いと言われます。

60 歳までは太りすぎや不規則な生活はよくありませんが、70 歳過ぎになるとよく食べられることは健康の証とも言えます。咀嚼力のある方は健康です。美味しいものをよく噛んで食べることは健康の秘訣です。筋力がある、歩行が早い、バランス能力が高いも健康の証です。若い人と付き合う、よく外に遊びに行く、ローターに出席する、これは健康寿命を伸ばす秘訣です。