



Daito Chuo Osaka Japan

# 第2660地区 大東中央ロータリークラブ

## \*事務所

〒574-0046  
大東市赤井1-2-10-4F  
TEL : 072-872-6349  
FAX : 072-872-6552  
E-mail : dc-rc@eagle.ocn.ne.jp  
ホームページ http://www.dcrc31477.com/



## \*例会

毎週水曜日 12:30~13:30  
ホテル阪奈  
〒574-0012 大東市龍間266-8  
TEL : 072-869-0181  
FAX : 072-869-0105

■会長:清水順市 ■幹事:大東雅代 ■会報委員長:岩崎文江



RI会長 ステファニー A. アーチック  
2024~2025年度  
国際ロータリー・テーマ  
ロータリーのマジック

### 四つのテスト

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

## 第 1165 回 例会 令和 6 年 10 月 23 日

- 開 会 点 鐘 : 12:30
- ロータリーソング : 「奉仕の理想」
- 来 客 紹 介 : 親睦活動委員長
- 会 長 の 時 間 : 会 長
- 諸 報 告 : 幹事、各委員長、出席報告、ニコニコ箱
- 卓 話 : 「社会奉仕月間に因んで」 北田社会奉仕委員長
- 閉 会 点 鐘 : 13:30

### 次週のお知らせ

## 大橋秀典ガバナー公式訪問

10 月 9 日の例会の記録

### 出席報告

会 員 数	:	24	名
出 席 者 数	:	13	名
欠 席 者 数	:	7	名
出席規定免除者数	:	4	名
出 席 率	:	65.00	%
8月21日 修正出席率	:	66.66	%
		↓	
お客様		76.19	%

第2660地区I.M. 第3組  
ガバナー補佐  
岡田光司様 (寝屋川RC)

ガバナー補佐エレクト  
佐藤多加志様 (大東RC)

### お知らせ

- ・10/27(金) くずはRC50周年記念式典 清水・寺田  
15時受付 16時式典2階 17:10講演 18:30祝賀会3階 リーガロイヤル
- ・11/3日(日・祝)大東市子ども会フェスティバル表彰式 岩本・大東  
13:30~ 大東市総合文化センター(サティホール)視聴覚室
- ・11/6(水) 定款による休会
- ・11/12(火) 台中南門RC30周年記念式典
- ・11/13(水) 定款による休会

岡田ガバナー補佐・チーフセクレタリー  
大東範行様 (寝屋川RC)



## 二〇二〇箱

- ・岡田G補佐、佐藤G補佐E、大東チーフレクチャー訪問記念して。 清水会員
- ・岡田G補佐、佐藤G補佐E、大東チーフレクチャーようこそ。 荒金・北田 両会員
- ・G補佐岡田様ようこそいらっしゃいました。よろしくお願ひ致します。庵谷会員
- ・岡田G補佐ようこそお越し下さいました。よろしくお願ひ致します。 岩崎会員
- ・岡田G補佐、佐藤G補佐Eようこそ。本日は宜しくお願ひ致します。大東・白川両会員
- ・岡田ガバナー補佐ご苦労様です。ご指導よろしくお願ひ致します。 岩本会員
- ・岡田G補佐ようこそお越し下さいました。秋晴れで気持ちいいですね。吉村会員
- ・岡田ガバナー補佐ようこそ。 住川・田中 両会員
- ・ガバナー補佐今日はありがとうございました。 寺田会員
- ・先週欠席のお詫び。 西垣会員

当日計	¥28,000
今期累計額	<u>¥281,000</u>

## 《 会長の時間 》



会長 清水 順市

今日は、岡田ガバナー補佐 佐藤ガバナー補佐エレクト お越しいただきまして本当にありがとうございます。みな様今日も会長の時間が来ました。前回は申し上げましたが「我が人生悔いなし」という項目の中からのお話を 大阪生まれ東大医学部卒 1960年65歳 和田先生の80歳の“壁”というベストセラーの中からのお話をしたいと思っております。

和田先生曰く楽しく 80歳の壁 を経て寿命を延ばす正解があります。

食べたい物を食べていい。お酒も飲んでいい。健康診断は受けない方がいい。ガンは切らない方がいい。脳トレよりも自分が好きなことをする。血圧、血糖値、コレステロール値は下げなくていい。薬は不調がある時だけ飲めばいい。運転免許は返納しなくていい。運動はほどほどに散歩が一番。「おむつ」を味方にする。運動をしてハアハアゼエゼエと呼吸が荒くなるのは心臓に過度の負担がかかっている証拠です。この時心拍数も血圧も上がっています。さらに体内では、活性酸素が増えています。活性酸素は普通に呼吸をしても発生し細胞を傷つけたり老化やガンの一因になったりしますが、過度に運動すれば必要以上に活性酸素が増えて筋肉や関節、骨



を痛めることにもなります。こうなると体を動かすことができなくなり返って筋力を弱めることになるのです。

エアコンつけて水を飲み猛暑から命を守れ 熱中症や脱水症は高齢者の大きな死因の一つになっています。冬場に風邪をひいて亡くなる人より多いのです。毎年、熱中症で1000人ぐらいが亡くなり、その8割を65歳以上が占めています。これは温度への感覚が鈍ったり体温調節がし難くなったりするためです。又、腎臓機能の低下や降圧剤の利尿作用により体内の水分不足が原因となることもあります。自覚症状がなく軽度な脱水症状から熱中症になる場合もあるので夏はエアコンと共にこまめに水分補給を徹底しましょう。「エアコンはもったいない」と我慢する人がいますが、それで「死んだらもったいないで」で済みません。

80歳に一番お勧めの運動は「歩く」です。歩くことは足の老化予防だけでなく、心臓のポンプ機能も強化してくれます。すると脳や体の隅々の細胞にも十分な量の血液を送ることができます。又、歩くための外出をして日を浴びること「幸せホルモン」と呼ばれる脳内伝達物質が分泌されます。一日30分歩くのが理想的です。朝昼晩に10分ずつでも構いません。杖や歩行器を使うのも良いと思います。

高齢になると胃腸の働きは弱り消化吸収の能力が衰えます。これを補ってくれるのが「噛む」という行為です。食べ物が細かく砕かれ唾液も多く出るため胃腸への負担が少なくなるばかりか、消化吸収の働きがアップします。又、よく「噛む」噛んで咬筋を動かすことは脳への刺激になります。

さらに虫歯や歯周病予防「誤嚥性肺炎」の予防などにも効果的。よく噛むと満腹効果もあるので食べ過ぎを防げ、適量を食することができます。

血圧、血糖値は下げなくていい。

血圧、血糖値、コレステロール値を下げる薬は動脈硬化を防いだり、心筋梗塞や脳梗塞、脳卒中のリスクを下げたりする効果はあります。

しかし、80歳を過ぎた“幸齢者”の場合、体がだるくなったり、頭がボーッとしたりして、活力を失われることがあります。免疫機能を下げて、感染症や癌などのリスクを高めることにもなりかねません。

つまり、「血管系の疾患」と「他の病気」のどちらを選択するかということです。私の答えは、「元気に長生きしたいなら血圧、血糖値、コレステロール値は薬で正常値まで下げない方がいいです。

自動車の運転免許は返納しなくていい。

警察官の資料（平成30年の交通事故状況）の原付以上の免許を持っている年齢層別の（10万人当たりの事故件数）によると最も事故を起こしているのは、16歳～19歳 1489件 続いて、20歳～24歳の876件となっています。一方、高齢者は80歳～84歳は604件、85歳以上は645件、70歳代 500件前後となっています。

つまり、高齢者だから危険というわけではありません。高齢者ドライバーだけに認知機能検査が義務付けられ「免許を返納せよ」という世間の無言の圧力はやはり差別なのです。獲得した権利を簡単に手放してはいけません。できること、持ってい



る能力をキープし続けるので“幸齢者”です。

性的な欲もあって当然恥ずかしくなくていい。「女性は肺になるまで」という言葉があります。この言葉のネタ元は江戸の名奉行 大岡越前が母親に「女性の性欲はいつまであるのですか」と尋ねたところ、黙って火鉢をかき回したという話だと言われていますが、真偽は不明です。それはともかく、高齢者の性欲に関しては女性も男性も「ある人もいればない人もいる」つまり個人差があるわけです。性欲があることは恥ずかしいことではありません。性欲があるうちはそれを抑える必要はないと思います。いつまで続くか分かりませんが、その日まで自分の能力や意欲を放棄しないことが、“幸齢者”の生き方の重要なポイントです。もちろん、人に迷惑をかけたり、強要したり、犯罪に走ったりしないことが、大前提です。

「食べ物は食べてよし、小太りぐらいがちょうどいい」繰り返しますが、世界中のありとあらゆるデータで「やや肥満な人が一番長生きするという結果が出ています。80歳過ぎた高齢者はメタボの心配をするより、小太りぐらいでいられるように食べたい物を食べた方が健康でいられるのです。





●) ) 前回の卓話 ( (● (10/9)

**IM 第3組 岡田 光司** [寝屋川RC]  
(おかだ こうじ)

生年月日	1959年7月20日 (64歳)
職 業	学校法人 平成医療学園 理事
ロータリー歴	2003年10月 入会



2010-11年度 幹事  
2020-21年度 会長

**ベネファクター、マルチプル・ポール・ハリス・フェロー**

私の役目は、大東中央RCのみなさんのクラブの特色、悩みや相談事を大橋ガバナーに伝えることです。本日の懇談会を通じて様々なお話しをうかがう中で大東中央RCさんの特筆すべきことは、女性会員が約半数を占めている点で、おそらく2660地区の中でも唯一無二の存在であり、今後のロータリークラブのあるべき姿、目指すべき姿であると感じております。引き続きこの特色を維持、拡大されることに期待したいと思えます。

また、それ以外にも色々とお話し合いをさせていただきましたが、職業奉仕について如何にすれば良いかのご相談を受けました。私の体験から申し上げるとするならば、特に何かの事業に取り組むというよりも、例えばカバナー事務所で初めてお話しさせていただく方々からの学びの機会や、自分の所属するクラブでも普段仕事をしているだけではお目にかかることのない方々とお話しする機会を通じて、自らの見識を深め、知見を得ることによって、自らの職業をより良くしていく機会に繋がるものと考えますし、またそのような機会を得られたことを若い会員に伝えていくことによって、会員の育成にも繋がるのではないかと考えております。

さらに本年は、会員増強に大変成功しておられるくずはRCさんが創立50周年を迎えて様々な記念事業に取り組まれている中、本当に会員のみなさんの顔が生き活きとされている点に気づかされ、クラブの活性化のためには、例会だけでなく各事業にも積極的に取り組んで、事業を通じて楽しむ、役割を得てやりがいを感じるといったことが大切なのではと考えますし、そういったことによって最終的には会員増強にも繋がってくるものと感じております。地区におきましては、万博が大阪で開催されるという機会に、前夜祭やEXPOフェスタなど規模の大きな事業を予定しておりますし、大東中央RCさんにおかれましても、次年度30周年を迎えられるという絶好の機会を活かしてロータリーライフを楽しんでいただければと願う次第です。

なお、本来ですと来年のガバナー補佐は大東中央RCさんから輩出していただく輪番になっておりましたが、大東中央RCさんの人材が育っていないという危機に親クラブである大東RCさんが手を差し伸べ、本日ご同席いただいている佐藤ガバナー補佐エレクトが手を挙げていただいたわけですが、このように親子クラブの素晴らしい絆を育んでいただいていることを改めて感じた次第ですし、今後もこのように互いに手を取り合っていくだけでいただければと願っている次第です。

せっかくの機会ですので、佐藤ガバナー補佐エレクトにもお話しをいただけたらと存じます。ありがとうございました。



【佐藤ガバナー補佐エレクト】



次年度ガバナー補佐として、今は学びの時間を過ごしております。ガバナー補佐を大東RCが受けることになった経緯は私にもその発端があったものと思っております。と申しますのも、私が大東RCの会長であった当時、ガバナー補佐を選出するやり方が、輪番制から立候補制に変わり、また輪番制に戻るといふ混乱の過程でくじ引きが行われ、翌年大東RCに輪番があたって窮地に陥った時、手を差し伸べて代わってくれたのが、12年後に輪番があっていた親クラブの大東東RCさんだったわけです。大東中央RCさんが輪番で困っていると聞いた大東東RCさんが、今度は大東RCさんがその役割を果たす時ですよということで、事ここに至ったわけです。

今ではIM3組の14クラブを訪問することや、地区のインターアクトの委員長を努める関係で色々なクラブを訪問し多くの方々とお話しする中で、考え方や温度差、力の入れ方など様々であり、勉強になることが多々あります。

先程の岡田ガバナー補佐のお話しに出てきたくずはRCの源会長とはJC時代の繋がりもあって会員増強についてお話しをうかがいましたが、普段は作業着で仕事をしている会員のことを考えてロータリーマークを刺繍したポロシャツを正装扱いとするなど、細やかな配慮をして会員を大切にされておられます。また、関東の浅草RCでは、親睦はとても大切なことだから、歴代会長が委員長を務めなければならないとされていることや、台東区のあるクラブでは地区内クラブの月内卓話を全て掲載されたものを配付することによって、メーキャップが活発になりクラブ内の活性化にも繋がっているようです。

このようなことも踏まえ、今年1年しっかりと勉強して来年度に活かし、みなさんの思いや相談事を地区に伝えていきたいと考えております。ありがとうございました。

