R I. 第2620地区　静岡第2分区
三島西ロータリークラブ
週報
第1732号

事　務　所　静岡県三島市大社町17－4
TEL〈055〉976－6351　FAX976－6352
例　会　場　静岡県三島市本町14－31　みしまプラザホテル
TEL〈055〉972－2122
会　長　亥角　裕巳　　幹　事　井上　幸子

広重版画より　三島　朝霧

第1794回例会

2009.5.28雨

司　会　森崎祐治君

ロータリーソング　「日も風も星も」
指揮　前田房江君

会長挨拶

会長　亥角裕巳君

皆様こんにちは。5月17日（日）に親睦家族例会、5月23日（土）は富士山緑化事業と続き、久しぶりの本会場での例会です。各行事にわたり、親睦委員会の皆様、奉仕プロジェクト委員会の皆様には企画から連絡、準備、当日の進行まで大変お世話になりました。

親睦家族例会では開港を間近に控えた「富士山静岡空港」の滑走路をバスで一周し、問題の立木最後の伐採当日の様子を見てきました。開港後は当然、滑走路は立ち入り禁止・見学も最後の方とのことで貴重な経験をしてきました。当日は、あいにくの天候でブルーインパルスの飛行は見学できませんでしたが、焼津さかなセンターでの買い物等、楽しい一日を過ごしました。

また「富士山３７７６自然林復元大作戦」では、大勢の会員、家族そして会員企業の社員さんの協力を得て、大きな成果をあげることができました。ベテランのロータリアンが、「会に入って以来、こんなきつい奉仕作業は初めてだ。」と言っておりましたが、小野・土屋・関本パスト会長が率先して傾斜のきつい山に入り作業を開始、参加者全員が汗と泥まみれになり２０～３０㎝のヒノキを間伐、伐採しました。わがクラブのパワーに林野庁、県の管理者も、通り一遍のボランティア団体ではないことを感じたらしく驚嘆していました。あらためて三島西ロータリークラブの凄さと素晴らしさを実感した一日でした。

“こんにちは、ようこそ”

ゲスト　柴崎恵子さん
（小野君・矢岸君・田熊君のゲスト）
朴　俊範さん（米山奨学生）
ビジター　山口和拡君（伊豆中央ＲＣ）
古屋憲男君（せせらぎ三島ＲＣ）
－以上４名－

出席報告

	出席総数	出席率	メークアップ	修正出席率
前々回	24/49	48.98%	38/49	77.55%
今　回	43/51	84.31%	会員総数	54名

欠席者　勝間田君、黒田君、鈴木（郁）君、鈴木（貞）君、諏訪部（照）君、瀬川君、平出君、柳田君

幹事報告

幹事　井上幸子君

①次回６月４日は例会日・例会場変更です。６月７日せせらぎ三島ＲＣ20周年式典に参加いたします。
②５月17日親睦家族例会に奥様方を始め可愛いお子様たちの参加を頂きありがとうございました。静岡新空港では貴重な体験ができましたが、悪天候の為航空ショーは残念でした。
③５月23日富士山3776緑化運動に参加くださり有難うございました。体調の為参加できない会員に見送られて、その心意気を作業にこめて鋸を挽きました。清清しい汗を流す事ができました。
④本日は米山奨学生の朴俊範君が出席しております。

おめでとう

会員誕生日　　矢野君

スマイルボックス

◆古屋憲男君（せせらぎ三島ＲＣ），６月７日せせらぎ三島20周年記念式典には多くの皆様のご参加ありがとうございます。皆様が楽しめるよう頑張ります。
◆小野君、5月23日の富士山自然林復元大作戦には当クラブの多数の方々にご参加をいただき大変ご苦労様でした。私の事前の打合せの拙劣さの為に大変皆さんにご迷惑をおかけしましたことをお詫びします。それにも係らず無事目的を達成しましたことを心から感謝申し上げます。
◆岩崎君、小野様、心強いアドバイスのお手紙をありがとうございました。関本照文様、モダンゴルフの駐車場を利用させていただきありがとうございました。
◆奉仕プロジェクト委員会遠藤正幸・千葉君、①先日は富士山3776大作戦にご参加下さりありがとうございます。記憶に残る過酷な作業にもかかわらず、皆無事で終了できたのが幸いです。②岩崎さん、たくさんの写真ありがとございました。
◆井上君、岩崎さん、親睦家族例会と富士山緑化の時のお写真ありがとうございました。
◆亥角君、岩崎さん、たくさんの写真ありがとうございました。
◆米山君、鮎が始まりました。
◆Ｅテーブル・渡辺君、5月14日ナベさんが内装を手がけた藤すしでＥテーブル会を行いました。良い雰囲気でお酒が進みました。
◆千葉君、先日息子の短歌が、明治神宮に奉納され、表彰に親バカよろしくついて行き、明治神宮の本殿を見て来ました。息子の短歌はいわゆる恋の歌で、親としては微妙な気持ち！
◆ゴルフ同好会、５月14日芦ノ湖カントリーでコンペを開催しました。肌寒い中、楽しい1日を過ごす事ができました。優勝ー関本文彦さん、準優勝ー前田多可子さん３位ー遠藤真道さんでした。準優勝の前田さん、次回のＨＤはシングルです。
◆土屋君、岩崎さん、写真ありがとうございました。
◆佐々木君、行事に参加できなく申し訳ございませんでした。

卓　話

認知症について

西村和男君

認知症は大半がアルツハイマー型で、次に脳血管障害による疾患があり、残りは脳の特殊な病気によるもので、先の２つの型が殆どであります。又、原因も不明なことが多く、経過も長く、治療は甚だ困難で治癒は殆ど望めません。診断法として近頃はＣＴやＭＲＩやＰＥＴ等の画像診断法が威力を発揮していますが、やはり臨床症状が大切です。大友式ボケ予測テスト等を利用すれば便利かと思います。不治の病気となれば予防するしかありません。色々な事が言われていますが大友氏の方法、日野原氏の心得10ヵ条が参考になると思います。

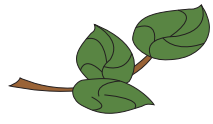
大友英一氏のボケ予防10ヵ条

①塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事を
②適度に運動を行い、足腰を丈夫に
③深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
④生活習慣病（高血圧・肥満など）の予防、早期発見、治療
⑤転倒に気をつけよう、頭の打撲はボケを招く
⑥興味と好奇心をもつように
⑦考えをまとめて表現する習慣を
⑧細やかな気配りをしたよい付き合いを
⑨いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
⑩くよくよしないで明るい気分で生活を

日野原重明氏の養生訓十項目

①小食　ハングリーなねずみは断然長寿である。人間も肥満に長寿なし
②植物油をとる　例えば大豆製レシチン　オリーブ油など
③階段は２段飛びで上るように
④速歩　背筋を伸ばし大股で歩く
⑤いつも笑顔で36本の顔表情筋をフルに動かす
⑥首を廻す　後ろから呼ばれたら肩ごと振り向くのでなく、首だけ廻して振り向く
⑦息を吐ききる　腹式呼吸を胸一杯する
⑧集中　仕事でも趣味でも時間を有効に使う
⑨洋服は自分で買う　おしゃれになる
⑩体重　体温　血圧を計る

人生の後半をより豊かにする平成の養生訓と心得て下さい。



（週報担当：日高　克）