



国際ロータリークラブ第2620地区 2023-2024年度

RI会長 ゴードンR. マッキナリー

会長 竹田 浩富 幹事 伊原 謙治

朝霧アリーナより

竹田 浩富 会長

例会場 富嶽温泉 花の湯 例会日 毎週金曜日 月の最終週は夜間

事務所 〒418-0003 静岡県富士宮市ひばりが丘805 富嶽温泉 花の湯内 公式HP <http://fujinomiya-west-rc.com/>TEL.0544-23-2122 FAX 0544-23-2122 Mail [fujinomiyawestrotary@mountain.ocn.ne.jp](mailto:fujinomiyawestrotary@mountain.ocn.ne.jp)

## No.1 通算 1532 号 2023 年 7 月 7 日(金)

### ゲストビジターの紹介

ゲスト・ビジター：なし

### 会長挨拶

会長：竹田 浩富 君

2023-2024 年度の富士宮西ロータリークラブの第一回例会を始めます。幹事の伊原謙治君ともどもよろしくお願いいたします。

本日は認知症と物忘れについて話します。加齢とともに記憶に関する障害が生じます。多くの方は40～50歳代から徐々に記憶の衰えを感じます。そうすると、病気である認知症を疑うこととなります。しかし、物忘れは認知症とは異なるものです。物忘れはメガネをどこに置いたか、約束の時間を忘れるとかですが、認知症の場合は、忘れたという自覚そのものがない状態を言います。物忘れは、忘れたという自覚そのものがあり、新しいことを覚えることもできますから、日常生活に支障をきたすことはありません。

認知症は忘れていたという事実を自覚していません。日常生活で起こったことの全体の記憶を忘れており、ヒントを与えられたとしても思い出すことはありません。「夕食で何を食べたか」ではなく「夕食を食べたのか」を忘れてしまいます。また認知症は被害妄想の症状が出ることもあります。このように認知症は判断力も低下しているため、日常生活にも支障が出ます。

物忘れから認知症へ変化していく場合もあります。道で迷子になったり、会話が理解できなくなった、よく怒るようになったなど、また、直前の記憶を忘れてしまっているようなら、認知症である可能性があります。この病気の初期症状として現れた物忘れを、老化によるものとスルーしてしまうことで、病気を悪化させてしまうキケンがあります。また、スマホなどの使い過ぎで脳が過労状態になると、記憶力が低

下し物忘れがひどくなることがあります。その原因は、脳の「デフォルトモード・ネットワーク」という回路が働きにくくなるのが原因だとされます。デフォルトモード・ネットワークとは、脳がぼんやりしている時に活発化する回路のことです。デフォルトモード・ネットワークが働いている時、脳内で情報が整理され、記憶が定着します。しかし、スマホを使っていると、デフォルトモード・ネットワークが働きにくくなります。そのため、情報を整理する時間がなく、頭の中がごみだらけの状態になってしまいます。結果的に、物事を記憶する力が低下し話すことに悪影響をもたらすこととなります。

もの忘れを改善する上で、十分な睡眠時間を確保することが重要です。脳は、睡眠時に頭の中の情報整理をします。特に、ノンレム睡眠(深い睡眠)の間は、脳の老廃物の排泄プロセスが進みます。6時間半～7時間半の睡眠が最適です。昼間に10分間目を瞑って深呼吸や昼寝ができるとより効果的ですが、目を瞑って休むだけでも十分な効果があるようです。脳の疲労を回復させることで、記憶力、集中力がアップします。情報を記憶するためには、様々な工夫が必要です。繰り返しの復習、感情を伴う情報、他者とのコミュニケーションなどです。約束のある日時をカレンダーやメモ帳に書き込むことが有効です。会話をすることは脳への良い刺激となります。スマホでできる脳トレのアプリを使用するのも良いでしょう。

物忘れがひどくなったからと言ってあまり気にせず、気を楽しんで生活することが大切といえます。物忘れの症状は認知症の初期症状と似た症状です。素人目には老化による物忘れと認知症の境界線は、判断が難しいといえます。最近物忘れがひどいと感じる人の中には、不安を感じる人もいます。私も還暦をすぎましたが、忘れたことはまだ自覚できていると自分では感じています。皆さんも何とか認

知症にならないように心掛けましょう。(※内容抄録)

## 幹事報告

### 幹事 伊原 謙治 君

別紙幹事報告参照

◎会員発言 当クラブの HP に会員の企業バナーを上げることにご協力下さい。費用年間1万円です(今村)

◎会員発言 静岡県夏の交通安全運動週間が始まります。7月11日から20日の期間です。運転に注意しましょう(若林)。

◎幹事の追加発言 2620地区事業としてポリオキャンペーンの一環として「古着」を集めて活動の資金とすることが提案されましたのでご協力下さい。

## 出席報告 注意

	会員数	計算会員数	出席	欠席	MU	比率
今週	23	20	21	2	0	95.1%

☆は出席免除者

欠席者：☆外木規之 仲亀秀樹

## お祝い・記念日

○入会記念日 H29.7.01 早川英寿君

○創業記念日 H14.7.1 渡邊奈津実君

## 本日のスマイル

○本日は七夕です... 早川英寿君

○竹田・伊原年度のスタートです...若林眞治君

○竹田会長・伊原幹事よろしく... 今村一徳君

○スマイルをよろしく...石田道彦君

○一年間よろしく...竹田浩富君

○新年度新会場で気を引き締めて...後藤憲治君

○新しいことはよいものだ...宇佐美量三君

○本年度当会の発展と充実を...貫名英舜君

○新年度気持ちもあたりに...片岡博昌君君

○今年もよろしく...斉藤邦男君

○遅刻一smile します...渡邊奈津実君

○新しい会場で新しい第一歩...加藤康弘君

○コロナの影響で一ヶ月ぶりの参加です。家族と何とか落ち着きました...大谷裕也君

## 本日のプログラム

### クラブ協議会

### 2023—2024年度運営方針 会長 竹田 浩富 君

今年度のRIテーマは「世界に希望を生み出そう」で

す。RI会長ゴードン R.マッキナリーは現在おきている戦争や紛争を終息させ希望を生み出していこう、また、ポリオ撲滅や DEIをサポートしていきましょう、と言います。DEIとは diverCity、equity、inclusion(多様性、公平さ、包括)という意味です。RI2620 地区中村皇積ガバナーは、ロータリーの行動計画として

1、より大きなインパクトをもたらす

2、参加者の基盤を広げる

3、参加者の積極的なかわりを促す

4、適応性を高める という4つの優先事項を実践していこうと提案しました。

1、より大きなインパクトをもたらす

ポリオを撲滅し、ロータリーの世界的な役割を強調する。ロータリー財団への寄付を行うクラブとロータリー会員の総数を増やすとともに、年次基金とポリオプラスへの寄付を増やし、2025 年までに恒久基金を 20 億 2500 万ドルに成長させる。特にロータリーの重点分野においてクラブ、地区、国際プログラムが成果を上げられるようにし、その成果を測定する。

2、参加者の基盤を広げる

既存のものを向上させる。革新的なクラブや参加を促す経路を確立して発展させる。ロータリーとロータリー会員は世界を変える行動人であるという認識と理解を高める。

3、参加者の積極的なかわりを促す

個人的成長、リーダーシップ開発、奉仕、ネットワークづくりの機会を通じて、ロータリーの中核的価値観を支える会員参加促進の手段を強化する。入会后1年以内に退会する新会員の数を減らす。特にロータリークラブ、ロータリーアクトクラブの参加者の連携をつよめる。クラブ、リーダーシップ、及びロータリーファミリー全体で、多様性、公平さ、インクルージョンへのコミットメントを強化する。

4、適応性を高める

ロータリーのプログラムとロータリーが提供する体験を見直し、その妥当性と効果を確実にする。バーチャルでのつながりの活用を支援・奨励することで、対面式の会合、研修、ファンドレイジング、奉仕プロジェクトの効果を最大限にする。ロータリーの奉仕提供およびボランティアリーダーシップの構成を継続的に見直し、効果を高め責務及び説明責任の所在をより明確にする。以上が優先事項の目標です。

## 分担金など

人頭分担金半期 一人37,5US ドル 規定審議会  
年次賦課金は年 一人1US ドル 地区資金負担金は  
年 一人21000円 ※35歳未満は半額。

## ポリオプラス

エンドポリオキャンペーンですが、2620地区統一  
行動として**ポリオプラス【古着 de ワクチン】プロジェクト**  
を行います。地区内ロータリークラブから古着を回収  
し認定 NPO 法人世界の子供たちにワクチンを届ける  
事業です。日本委員会を通じてミャンマー・ラオスなど  
の子供たちへポリオワクチンを届ける大規模なプロジ  
ェクトとなります。古着回収袋1つにつき、35人分のポ  
リオワクチンが子供たちに送られるほか、古着1着の  
販売実績に応じて1人分のワクチンが送られます。ま  
た、古着の販売は現地の雇用を生み出します。第  
2620 地区として初めてのポリオプラス合同事業とな  
ります。7月28日のガバナー訪問までに古着3袋を回  
収し、贈呈式・写真撮影を行う予定になっています。  
その後回収袋を本事業本部(ウイメンズヘルス)に発送  
します。

## クラブの健康チェック

クラブの健康チェックということで、会長ワークブック  
が来ましたので説明します。体は健康を維持し、病氣  
を予防するには定期的な健康診断が欠かせません。  
これと同じようにクラブを定期的に診断して問題点  
を見つけ、その対処法を探ることが大切です。クラブリー  
ダーがクラブの現状を把握し、会員と地域社会にと  
ってクラブが価値ある存在であり続けるために何が  
できるのかを考えることを目的としています。まず過去12  
か月間を振り返りクラブの健康度をチェックしたう  
えでその結果クラブ役員と話し合い問題ある分野を見  
つけたら「処方箋」を実行してみましょう。

1. クラブで充実した時間を過ごしている会員は退  
会を考えるとはいけません。会員が心から楽しみ、  
意欲的に活動していれば、周囲の人にもそれが伝  
わり、クラブ全体の活気が高まります。大切なのは、例  
会や奉仕活動に参加するだけでなく、仲間との交流  
を楽しみ、ロータリー会員あることに誇りをもてる  
ことです。

2. 奉仕と親睦 ロータリーに入会する理由、および会

員であり続ける主な理由は、「地域への奉仕」と「仲間  
との親睦」です。会員がさまざまな方法で参加でき  
るよう、バラエティーに富んだ親睦行事や奉仕活動  
を企画し、楽しく、意義ある形で地域に貢献でき  
るようにしましょう。

3. 会員増強 健康的なクラブは、変化しながら  
成長します。会員の多様な考え方や経験は、革新  
を促し、地域のニーズを見極めるうえで欠かせな  
いものです。ロータリーが実施した調査によると、  
よくある退会理由の一つとして「リーダーが新し  
いアイデアに耳を傾けてくれない」というものが  
あります。会員の意欲を高めるにはクラブ<sup>®</sup>に  
対して会員がどう感じているのかに注意し、方針  
や方向性を定める際に会員の声を取り入れること  
が重要です。

4. 公共イメージ 楽しみながら地域に貢献して  
いるクラブは、会員が活発になるだけでなく、入  
会候補者の目にも魅力的に映ります。地域社会  
や入会候補者との関係を築く上でクラブのイメ  
ージはとても重要です。奉仕活動を実施する際  
にはクラブへの認知度 UP を意識し、クラブが  
地域に根差してニーズに取り組んでいることを  
アピールしましょう。

5. 運営 クラブの未来についてリーダーが真  
剣に考えているクラブは、円滑に運営され、成  
長していくものです。元気なクラブ作りにお  
いては、リーダーの育成、戦略計画の立案、引  
継ぎ計画が極めて重要となります。

6. 次のステップ 「クラブ健康チェックは」、元  
気なクラブ作りの一歩です。このクラブチェッ  
クを基にクラブの健康診断をして、対処方法を  
検討しましょう。病院では、健康診断で医者が  
アドバイスをし、問題があれば薬を処方してく  
れます。このアドバイスを無視したり、処方薬  
を飲まなかったりすれば、せっかくの健康診  
断も意味がありません。これと同じように、診  
断結果を真剣に受け止め、対処法を考えて、問  
題のある分野に早めに取り組むべきです。

ポール・ハリスは次のように述べました。「願  
わくは、私たちの幸せがさらなる奉仕をもた  
らすように」。地域社会とそのニーズは時代  
とともに変化し、ロータリークラブが地域に  
貢献し続けるには、この変化に対応する必  
要があります。クラブの健康をチェックし、  
常に新鮮な気持ちで元気なクラブづくりを  
心がけましょう。

## ◎静岡第2グループ 12クラブの行事



御殿場ロータリークラブの勝又洋ガバナー補佐をリーダーに昨年同様9月10日に千本浜から富士の海岸の清掃を行います。実施計画の詳細はまだ分かりませんが、昨年と同じ様になると思います。IMは3月30日に御殿場高原時之栖で行われます。これもまだ詳細は分かりません。また富士クラブが創立60周年を迎え4月6日にホテルグランド富士で式典が行われます。

### ◎5クラブの行事

11月に富士宮クラブ担当でゴルフ大会、2月に新富士クラブ担当で麻雀に代わるなにかしらの行事、4月に富士山吉原クラブ担当でボウリング大会となっています。もしかすると昨年同様ウクライナ人道支援チャリティーコンサートが富士山吉原クラブ担当であるかも知れません。

### ◎2クラブの行事

合同例会は11月9日木曜日にフォレストヒルズにおいて富士宮クラブ担当でおこなわれます。

### ◎当クラブの行事・予定等。

8月25日に納涼会・9月29日にお月見例会・10月27日にミツバツツジメンテナンスと植樹。このミツバツツジの行事ですが、先日星陵高校に行ってきました、校長先生と教頭先生と打ち合わせさせていただき、今年の秋ごろまでに、ミツバツツジについての資料をそろえ、植樹の時期・場所を決定する、それをもとに星陵中学の行事に組み入れてもらい、来年度からスタートします。3776本という目標がありますが、年間行事の継続事業にしたいと言っていておりますので会員の皆さんの協力をお願いします。

12月15日にファミリー忘年会、年が明けて1月26日は新年例会、2月2日はPTA連絡協議会様の卓話、3月1日は富士宮市長卓話、3月8日はサッカー協会の方の卓話、4月から6月まで富士宮西 RC サッカー大会開催、4月19日にお花見例会、5月11日に今年度の大きな事業の1つとして、4年ぶりの岡谷エコロータリークラブとの交流例会があり、こちらに来ていただくことになっています。5月26日に親睦旅行という予定ですすんで行きたいと思います。

会員増強は純増3名を目標にし、新会員を迎えるためのツールを作成し富士宮西RCがどのような活動をしているのかを地元の方々に知っていただければ、違

う反応も出てくると思います。それから飲みニケーションを行い新会員に入会していただく様なことも考えています。あと出席できていない会員にも積極的に例会に来れるようにしていきます。

当クラブは34年目となり35周年の準備も必要になってくると思います。新型コロナウイルスが5類となり本格的なロータリー活動が再開されていきます、単にコロナ前に戻るのではなく、さらにパワーアップが要求されてくるものと思います。また例会場も代わり新規一転、会員の方々の活躍も期待できる年度にしていければと思います。また、地球温暖化やそれに伴う災害・東南海地震なども頻繁に取り上げられています。なにがあってもおかしくない時代入っているように思います。だからこそ社会奉仕・人々の役に立つ、富士宮西ロータリークラブになっていかなければならないと思います。

以上 2023—2024年度運営方針と詳細についてお話いたしました。

### 認証状伝達式／2023—2024

