

WAKAYAMA AZALEA ROTARY CLUB



Weekly Report

VOL. 13 No. 15 TOTAL 534 平成 22 年 11 月 8 日 第 552 回例会

[例会日] 毎週月曜日 12:30~13:30

[例会場] 和歌山市湊通り丁北2-1-2 アバローム紀の国

[事務局] 和歌山市雑賀屋町52 南方ビル2階(〒640-8249)

TEL073-435-3470/FAX073-435-3472

E-mail: wa-az-rc@naxnet.or.jp

会長/田原サヨ子 [会報委員]
副会長/安宅 浩一 ○北畑 充香 ○石垣 秀幸
幹事/野村 伸 石橋 穂子 三木 民生



20010-11年度
国際ロータリーのテーマ
地域を育み、大陸をつなぐ
R1会長 レイ・クリンギンスミス

2010-11年度
アゼリアロータリーのテーマ

『行動するロータリアンを目指そう』

〈本日の例会〉

- 第 552 回例会 11 月 8 日(月)
- ☆外部卓話
『睡眠環境について』
ふとんのにしな 代表 西中康浩 様

〈次回のお知らせ〉

- 第 553 回例会 11 月 15 日(月)
- ☆外部卓話
『本県農業の現状と課題』
和歌山県農業共同組合中央会
専務理事 山崎龍平 様

〈前回の例会記録〉

- ローターソング それでこそロータリー
- ゲスト紹介 青少年交換留学生 エミリー・ソグさん
- ビジター紹介
- 出席報告 会員数44名
本日の出席 (11/1) 30名 68.18%
前々回修正出席 (10/18) 37名 84.09%
- メイキャップ 役員及びクラブ行事へ 8名

〈四つのテスト〉

言行はこれに照らしてから

- I. 真実かどうか III. 好意と友情を深めるか
- II. みんなに公平か IV. みんなのためになるかどうか

●市内9ロータリークラブ例会情報

クラブ名	日時	内容
和歌山北	11月 8日(月)	卓話「パーソナルカラーの選び方」
和歌山	11月 9日(火)	「すべての人がリカバードできる社会に」
和歌山サンライズ	11月 9日(火)	ロータリー財団委員会 外部卓話「マングローブの植樹について」
和歌山東南	11月10日(水)	
和歌山西	11月10日(水)	箕島高校 甲子園優勝のお話(第2回ご家族参加Day♪)
和歌山東	11月11日(木)	卓話「遺言のすすめ」
和歌山城南	11月11日(木)	〔贈答品「アリスがカシノ」DM 贈りマローターに入会していただくこと〕
和歌山南	11月12日(金)	卓話題「動物園の社会的役割とお城の動物園の可能性」
和歌山中	11月12日(金)	卓話「火災報知機について」

会長報告



会長 田原サヨ子

長期交換留学生のエミリーさん、
ようこそおいで下さいました。日本
の高校生活はいかがですか？

勉強を頑張ってください。

ハッピーバースデー！ 今月誕生日を迎えられた
加納会員、南方会員おめでとうございます。

和歌山アゼリアロータリークラブ定款細則第1条
第1節に基づき、次々年度会長(会長ノミニー)に
ついて、10月19日から29日までの間、立候補を受け
付けましたが、どなたもいらっしゃいませんでした
ので、指名委員会を設立いたします。

次に、10月23日ダイワロイネットホテルで開催さ
れた、和歌山中ロータリークラブ創立25周年式典に
ついて報告致します。当日は私と野村幹事の二人で
参加いたしました。会員数は約30名ですが、すばら
しい活動をされており、本当に参考になりました。
ここで、その一部をご紹介いたします。和歌山中ロー
タリークラブは、平成3年、社会奉仕事業としてフィ
リピンに「デイケアセンター(保育園)」を設立し、
また卒園生に対しては大学でも学べるように奨学制度
を設け、支援している。この日はフィリピンの姉妹
クラブの会員20名と奨学生4名の計24名で来県して
おられました。そして、3ロータリークラブ合同の
記念奉仕事業として、和歌山刑務所を表敬訪問し、
外国語書籍を寄贈しました。本当に素晴らしいWC
Sの事業でした。なお、その時の礼状が和歌山中ロー
タリークラブより届いております。どうぞご覧ください

さい。

最後に、本日のクラブ協議会よろしく願いいたします。

幹事報告



幹事 野村 伸

皆様こんにちは。前回の書道会館での移動例会は楽しく過ごさせていただきました。

貴志会員お世話になりました。

幹事報告です。

- ①月始めですので、ワンワン基金募金箱を回します。
- ②少年メッセージの冊子が届きましたので回覧いたします。
- ③ガバナー月信・毎日新聞掲載記事も併せて回覧いたします。

表彰

ロータリー財団寄付

・マルチプル1回目 石橋瑳禧子会員



・マルチプル4回目 辻 曙生会員



・ベネフェクター 後和 信英会員



お誕生祝い

南方 孝一会員 11月6日

加納 達之会員 11月8日

お誕生日おめでとうございます



委員会報告

◎世界社会奉仕委員会

太田完治会員

青少年交換留学生エミリー・ソグさんに11月分として補助金の受け渡し。

日本の生活にも慣れ、毎日楽しく学校に通っているという挨拶がありました。





11月21日(日)の親睦旅行の参加費用と、集合場所・時間の報告がなされた。また、参加費用の徴収は、11月15日(月)の例会時に行う。

今回の旅行に、職業奉仕委員会の企業訪問の企画も組み込まれ、国際奉仕委員会よりは、エミリーさん・ワンさんの奨学生の招待もあり、各委員会より補助金も頂きましたことを感謝します。

第3回クラブ協議会

全員参加型で開催。各常任委員長・特定分野担当委員長より、中間活動報告の発表をしていただきました。活動計画どうり、順調に進んでいるようです。

又、国際奉仕委員会より交換留学生受け入れの問題点等の報告がありました。



余白つぶし

ボケ防止の食生活

ボケって、何でしょう？

ボケは医学的には「痴呆」呼ばれ、公的には「認知症」と呼んでいるようです。現在、日本全国で痴呆患者数は約150万人もいるそうです。しかし、効果的な治療法がまだみつかっていないと言われてます。ボケの治療は難しいですが、生活習慣の改善によって、ボケ防止ができると言われてます。そして、現在特に、栄養によるボケ防止への関心が集まっています。

「最近は何が忘れがひどくなった。もうボケ始めたのか。」と心配する人もいるかも知れません。でも、心配は無用みたい！

お医者さんの話によると、これはボケではなく、病気でもない。これは「健忘症」(けんぼうしょう)という自然現象です。人間は年をとると、自然と脳の働きが衰えてくるといわれています。

これに対して、ボケというのは脳の器質性病変によって起こる症状で、脳の機能が著しく低下した状態のことだとされています。自分でも気づかないうちに、記憶力や、思考力、判断力などが失われていきます。健忘症は進行しませんが、ボケは進行して、症状が徐々に悪化すると言われています。

ボケになる原因は二つあるとされています。一つは、脳出血や脳梗塞などの脳血管の病気、もう一つはアルツハイマー病です。特に、アルツハイマー病は近年来増加傾向だそうです。主に栄養不足や偏り、運動不足、休養不足、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が原因で発病するとされています。

つまり、ボケというのは生活習慣病の延長にある病気です。ボケ防止のために、まずは高血圧や、肥満、糖尿病などの生活習慣病の予防から行うべきだといわれています。

というのは、生活習慣病を予防することはボケの危険因子を取り除くことにつながっているということです。

ボケは脳の病気なので、健康な脳を保つためには、「バランスの取れた規則正しい食生活と適度な運動が必要」とされています。ということで、ボケ予防に、大切なのは脳を活性化させるために、栄養素をバランスよく摂ることです。糖質、タンパク質、脂肪、ビタミンB群とビタミンE、食物繊維、ミネラルなどが脳を活性化させる必須栄養素です。これらの栄養素は私たちの日常の生活の中にもうまく取り込んでいけば、ボケ防止の効果が期待できるといわれ

ています。

さらに、専門家が食事に関しては、特に魚と緑黄野菜を多く摂ることを薦めています。

というのは、脳を活発に働かせるためには、タンパク質が不可欠です。

肉も、魚も良質なタンパク質ですが、その違いはそれぞれの脂質を構成する脂肪酸です。魚に含まれている脂肪酸は脳にいい効果をもたらすといわれて、特に旬の青魚の脂の中に多く含まれているDHAとEPAという脂肪酸が動脈硬化や血栓を予防し、脳の炎症を抑え、アルツハイマー病を防ぐ効果があることがわかっています。

また、脳の老化を防ぐために、緑黄野菜に多く含まれているビタミンB群やビタミンCやビタミンEなどが必要です。これらのビタミン類が不足すると、活性酸素の活動を防ぎきれずに、脳内の酸化が進み老化が進行してしまいます。

では、ボケにならない様に、痴呆を防ぐために、現在痴呆のリハビリによく提唱されている「ボケない10か条」をご紹介します。

- ① 気を若く、いろいろなことに関心をもつ。常に脳に新鮮な刺激を与える。
- ② いつも細かな気配りを。他人と良好なコミュニケーションをもつ。
- ③ できるだけ趣味をもつ。生活に張りをもち、毎日の献立を考えたり料理をして、手先をよく動かす。
- ④ よく運動する。歩いたり、こまめに体を動かす。
- ⑤ 塩分をとりすぎない。高血圧への注意。
- ⑥ 動物性脂肪をひかえ目に。コレステロールや中性脂肪に注意。
- ⑦ 深酒をしない、タバコは吸わない。規則正しい生活をする
- ⑧ 血圧のコントロールに気をつける。脳卒中への注意。

⑨ 定期検診をうける。病気は早期発見、早期治療に心がける。

⑩ 筆まめに。日記や手紙を書く

ボケ防止のために、食生活習慣の改善とともに、前向きな気持ちも大切ですね。

S・A・A 報告 【3つの箱】

*ニコニコ箱

田原サヨ子会員 留学生のエミリーさん、いらっしゃい。学校生活はいかがですか？本日のクラブ協議会どうぞよろしくお願い致します。

加納達之会員 誕生日をお祝いいただきありがとうございます。後期の高齢者になります。お若い会員のご活躍に頼ります。

栗山 久会員 昨日一人で和歌山県を一周してきました。420km走りました。はじめて下北山村へ行きました。一人でバカみたいと思いました。

小門篤子会員 あっという間に11月になってしまいました。体調もよく、万全です。

内藤恭子会員 10/27に和歌山県赤十字大会に参加しました。高円宮妃殿下をお迎え致し、盛大な大会でした。夜も妃殿下御臨席の晩餐会が催され、思い出深い一日でした。

辻 曙生会員 I・D・M全員参加で楽しい会話でした。これからも頑張ります。

南方孝一会員 今月は誕生月です。

本日合計額 30,000円 今年度累計額 405,000円

*ロータリー財団

田原サヨ子会員 加納達之会員 辻 曙生会員
内藤恭子会員

本日合計額 11,000円

*米山奨学

田原サヨ子会員 加納達之会員 辻 曙生会員
内藤恭子会員 小門篤子会員 南方孝一会員

本日合計額 27,000円