



— 本日のプログラム —

- ◆ロータリーソング『我等の生業』
- ◆穴水・輪島ロータリークラブ合同観月例会

第2675回例会（10月2日）報告

司会 曾又博史副会長

- ◆開会点鐘 久岡政治会長
- ◆国歌斉唱『君が代』
- ◆ロータリーソング『奉仕の理想』
- ◆ゲスト紹介
輪島市福祉環境部健康推進課
作業療法士 田中千亜紀さん
保健師 中 葉月さん

◆会長の時間 久岡政治会長
朝晩めっきり涼しくなりましたが、体調管理をしっかりしていきたいと思えます。

10月1日から衣替えということで、季節に応じた服装に替えられた方が町中にも見受けられますが、我が輪島ロータリークラブも、ネクタイ着用のメンバーが多く見受けられます。衣替えになると、気を付けなければいけないのは、自分の好みで服装を選びますが、身だしなみは、相手に不快な思いをさせない服装や恰好をすることが大事だそうです。服装で気分も変わりますが、ネクタイを締めることによって気持ちも少し変わる気がしますし、相手に与える印象も変わるような気がします。

ただ、人は見た目ではないと言いますが、実は人の第一印象とは、話した内容などほとんどの方は覚えていないそうです。覚えているのは「見た目と声（声の明るさ、感じの良さ）」だそうです。一番肝心なことはやはり自分自身の内面を磨き、表面だけにとらわれないこと、何事にも真実や本質を見つめられるような人間になりたいと思えます。

◆幹事報告 石橋賢良幹事
・10月～5月ネクタイ着用。よろしくお願ひします。
・訃報

2005～2006年度国際ロータリー第2610地区ガバナー菊知龍雄様（加賀白山RC）が逝去されました。（享年88歳）
・平成30年北海道胆振東部地震の義援金のお願い。

◆出席報告 山上剛史出席・ニコニコBOX委員

10月2日の暫定出席率：77.42%
（出席24名、欠席7名）
9月18日の確定出席率：100%
（出席31名、欠席0名、メーク加算0名）

◆ニコニコBOX報告 山上剛史委員
・田中さん、中さん、ようこそ。卓話よろしくお願ひします。 久岡政治会長
・田中千亜紀さん、中 葉月さん、卓話よろしくおねがいます。 石橋賢良幹事

・田中さん、中さん、輪島ロータリークラブへようこそ。いつまでも元気で歩ける様ご指導下さい。徳野喜一郎会員
・田中千亜紀さん、中 葉月さん、卓話よろしくお願ひします。 大西哲雄会員
・田中さん、中さん、ようこそ。今日は卓話よろしくお願ひします。 今井善弘会員

◆卓話 輪島市福祉環境部健康推進課
作業療法士 田中千亜紀さん
保健師 中 葉月さん

テーマ『いつまでも自分で歩ける様に今日からできること』
生活の中でできるちょっとした心がけ。
自分の事が自分で出来る。

1. 身の回りの事、トイレや食事が出来る
2. 生きがい活動（趣味・家事・仕事・社会奉仕など）
3. どのように生きるのかを自分で決める。

その為に何をするか、介護予防のコツ。

介護予防に気をつけていた人は、永く元気でいます。
介護になる場合、お金がかかる。
介護予防の具体的な方法

1. 体操
2. 生活の中で出来る心がけ

2について座りっぱなしの時間が長いと、糖尿病、高血圧、心臓病などのリスクがあがり、運動した時間が帳消しにされてしまいます。座りっぱなしを避ける為、1時間に1回立って下半身の動きが血流の流れを活発にし病気のリスクが下がるので、介護予防の為に座りっぱなしを少なくしてみてください。

次に口の中の健康について。しっかり体に栄養が入って来ない為、体力が落ちていく。

もう一つ、認知症について、アルツハイマー型認知症の原因は水分不足があるという説がある。1.5L/日の水を毎日飲むように心がけて下さい。お酒は水分に含めない事。生活の中での水分量が多くなる様に心掛けて下さい。水分をたくさん取って日常活動的に生活を送る事が認知症の予防になります。出来そうな事を取り組んで下さい。

質問) バリアフリーは体によくないですか？

答え) バリアフリーが言われています。あえて段差のある環境が望ましいと言われはじめています。筋肉を使う事がよいという考え方もあります。



◆閉会点鐘 久岡政治会長
〔編集：山 昌平会員〕