



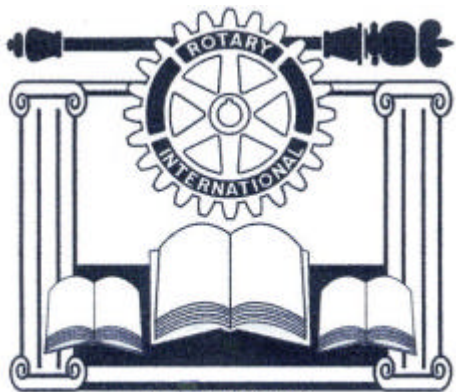
金沢百万石

Kanazawa Hyakumangoku

Kanazawa Million Weekly Bulletin No. 0545 1.28 2010.12

2010年2月のロータリーレートは、1ドル=90円

2010年の規定審議会で審議される立法案について



規定審議会

国際ロータリー定款は3年ごとに規定審議会を開きます。その場所は米国イリノイ州シカゴです。

場所の選定はRI理事会で定められました。日時は4月25日から30日までです。(立法案の締め切りが2008年12月31日のものについてのもの。) **認可されれば2013.7.1より実行です。**

少し興味ありそうなものを拾ってみますと

欠席のメイクアップは例会前後30日とする。

入会見込み者をクラブ例会に連れて来ると出席クレジットを認める。(新会員候補を連れて例会に出席すると一回出席が増えます。)

ロータリー歴15年または65才以上ならクラブ会費と出席義務を免除する。

例会を月2回に

例会は年6回まで取りやめれる。

RI創立の2月23は例会を開く。

地区大会は隔年で

地区大会にRI会長代理出席をやめる

その他 ガバナーノミニー選出の規定 対抗候補者に関する規定の改正案が出ています。

ガバナーの人気を1年から2年にする。

次回は2011年12月31日しめきりです。提案を！

例会変更

金沢RC 2/3(水) 18:00 金沢ニューグランドホテル「節分の会」3/17(水) 休会

金沢東RC 2/1(月) 18:00 松魚亭 「新春懇親例会」

金沢南RC 2/16(火) 18:30 ホテル日航金沢「2000回記念例会」3/30(火) 休会

金沢北RC 2/25(木) 夜間例会 18:30 松魚亭にて

香林坊RC 2/1(月) 創立22周年例会 18:30 金沢エクセルホテル東急 ビジタ

ー受付のみ 2/15(月) 休会 3/29(月) 休会

みなとRC 2/23(火) 休会 3/30(火) 休会

百万石RC 2/20(土) 18:00 松魚亭「特別例会」2/25(木) → 20(土) に振替休会

例会予定 2009-2010 年度

毎週(木)例会

1/21 宮田龍和様(株)ド・リ・エッセンス
「ボケない生き方」～痴呆症をどう防ぐか～

1/28 岩倉舟伊智会員

2/20(土) 高崎RCとの姉妹提携例会

2009 ~ 2010

(役員) 会長: 村田祐一 外: 藤間勸菊 副会長: 西村邦雄 幹事: 多田利明 会計: 宮永満祐美

SAA 永原源八郎

(理事) クラブ管理運営委員長: 井口千夏 副: 二木秀樹(親睦: 木村幸生 プログラム: 金沂秀

SAA: 永原源八郎 ニコニコ: 江守巧 友好・クラブ細則: 炭谷亮一

奉仕プロジェクト委員長: 申東奎 副: 相良光貞(職業: 野城勲 社会: 吉田昭生 国際: 魏賢任
ラオスITセンタープロジェクト: 炭谷亮一)

会員組織委員長: 上杉輝子 副: 吉田昭生(会員増強: 岩倉舟伊智)

ロータリー財団委員長: 木場紀子 副: 宮本玲子 (ロータリー財団: 年次寄付: 村田祐一)

広報委員会委員長: 野城勲 副: 北山吉明(広報: 杵屋喜三以満 ロータリー情報: 北山吉明 会報: 石丸幹夫)

太字: 理事役員

例会場 ホテル日航金沢 5F 〒920-0853 金沢市本町 2-15-1 T076-234-1111 例会日時 木曜日 19:00

事務室 ライブ1ビル 2F 〒920-0852 金沢市此花町 3-2 T262-2211 F262-2241 (事務局) 相川晶代

E-mail khrc@quartz.ocn.ne.jp

ホームページ URL http://www17.ocn.ne.jp/~hrc/

事務局執務時間 月火水金 10:00 ~ 16:00 木 15:00 ~ 20:30 休憩時間 12:00 ~ 13:00 休日 土日祝日



例会便り

545 回

2010 1.21 (木)

ホテル日航 5F

出席率 16/37 43.2%

9月の修正出席率 67.62 %

点鐘

ロータリーソング

『手に手つないで』

四つのテスト

村田祐一会長挨拶：宇

宙ステーション「希望」

でこの5月に金魚のう

ろこを使った実験がお

こなわれる予定です。



骨の代用にうろこを使い骨の吸収や形成に重力や薬物がどのような働きをするかを調べるそうです。鱗には骨を作る「骨芽細胞」と骨を壊す「破骨細胞」が共存しています。この両細胞の働きによって古くなった骨を取り除き、新しい骨と入れ替えて骨が維持されています。このバランスが崩れる病気の代表が骨粗鬆症です。どんな組織もこの破壊と新生を繰り返さないとボロボロと崩壊していきます。ロータリーも例外ではありません。その時代に適合した仕組みに絶えず変えていく必要があります。我がクラブには真の重鎮として石丸、吉田、木場会員などそうそうたるメンバーがいらっしゃりよき相談相手になっていただいております。新しく若狭会員も入りました。昨秋、「会員の健康の為、たばこの分煙（禁煙ではない）に関し PETS（会長エレクト研修会）で前年同様に話をさせてください」と崎山ガバナーエレクト事務所に要望したところ、いわゆる重鎮の方々から「飯がまずくなるから駄目だ」との意見があり断られました。残念ですがこれが現実です。炭谷ガバナーの時までもっと力をつけて、「好意と友情」を大切に、たばこ問題をはじめ時代に合わなくなった制度を改革しましょう。「4つのテスト」を尊重し、正しいことがストレートに通るよう、ロータリーを素晴らしい組織として次世代に伝えていきたいものです。

ゲスト紹介（卓話者）宮田龍和様（株）ドリームエイジング代表・医学博士

ビジターの紹介 金沢香林坊 R C 小幡謙二様

《

《 食 事 》

幹事報告 委員会報告



ニコニコBOX

¥8,000- 本年度累計 ¥474,193- 残高¥2,884,369-

村田会長 宮田先生、お久しぶりです。卓話宜しく願います。

岩倉会員 宮田先生、本日の卓話宜しく

願います。金 会員 宮田先生、本日は宜しく願います。

炭谷会員 卓話に宮田先生をお迎えし

て。北山会員 宮田先生 卓話宜しく願います。

講話の時間

「ボケない生き方」～痴呆症をどう防ぐか～

宮田 龍和 様(株)ドリームエイジング代表・医学博士

略歴 宮田龍和 医学博士 昭和56年 金沢大学医学部卒業 同年、金沢大学医学部第2外科入局以後 約20年間 北陸各地の一線病院で 消化器外科医として実戦経験をつむ。専門はがん治療。

八尾総合病院副院長、金沢すずみが丘病院副院長を歴任後、現在は富山市に在住し県内外複数の医療施設で、出張OPEや予防医学、老人医療に従事している。またアンチエイジングや健康長寿関連の講演、セミナーを数多くこなし、TVにも出演、多方面で幅広く活躍中である。

講話：日本人の平均寿命は世界でもトップクラスで男 79.3 才、女 86.1 才です。しかし、健康寿命になるとそうはいきません、男はおおよそ7年女は9

年低くなってしまいます。例えば寝たきりの原因は1位が脳卒中で 36.6 %、2位は認知症の 12.2 %、3位は転倒・骨折で 12.2 %、4位は衰弱 11.7 %、5位リウマチ・関節炎です。しかし、死亡原因は別で1位悪性新生物、2位心臓疾患、3位脳卒中、4位肺炎の順です。

健康寿命を延ばすにはどうしたら良いか？ 動脈硬化や骨そしょう症に注意して脳卒中、骨折転倒や認知症のにならないようにする事です。

認知症は単なるもの忘れではなく、ヒントを与えても出てこないし、体験全体を忘れます。新しい出来事を記憶出来ない。時間や場所の見当がつかない。そうして日常生活に支障がでる。しかもこれらの「もの忘れ」に自覚がない事です。日本人 85 才になれば4人に1人が認知症です。そして2010年では226万人にもなります。そのうちアルツハイマー型が62.5%になります。

その経過は進行しますと 境界状態では難しい仕事の失敗 夕食作り、家計管理や買い物の失敗。適切な洋服を選べない。入浴に助けがいる。着衣、入浴、トイレの手助け。歩行、着座不能、言葉も殆ど出せない。更に幻覚、妄想、攻撃的、不安などになっていきます。



記憶については即事記憶が 60 秒まで、近時記憶が数分まで、遠隔記憶が昔のこととしますと、即事記憶が特に悪くなります。中核症状は近所でも道に迷う、ものの使い方がわからなくなる。周辺症状としては嗜好がかわる。物事への関心が薄くなるなどです。ものを盗まれたと言ったりします。結局 周りの世界と自分の世界がずれていく。 周りの世界がつかめない 周りの世界が自分を脅かす。 自分の身体が脅かす。 自分自身が崩れる。 大切な出来事や大切な人が 今まさにここに存在する。といった様になります。



対策は 関心を別のものに向かわせる。丁寧に聞いて上げる。 予防は 脳卒中を防ごう（血液サラサラで）動脈硬化の予防。 メタボを予防。高血圧、糖代謝異常、高脂血症の予防。 運動をしよう。 現在アルツハイマーの予防はむずかしく、進行を遅れさす程度である。 生活習慣病に注意 口達者で社交的でオシャレな人はほけない 趣味や生き甲斐があってわくわくしている。 知的活動で脳をどんどん刺激 未知の体験にチャレンジして脳をびっくりさせる。 ほどほどの酒は百薬の長 ストレスと慢性疲労は万病のもと、リフレッシュと休養、良眠が自然と生命を守ります。

点 鐘

出席免除会員の適用 後出会員が出席免除会員の適用を希望されており、該当されるか確認をとったところ 昨年でロータリー歴 21 年、7 月の誕生日で 64 才になられ 合計すると 85 才以上になりましたので、よく検討してから 正式に出席免除会員の通知書を送り、申請をして戴くようご案内しておきます。

金沢百万石 R C / 高崎 R C 姉妹友好クラブ締結例会並びに懇親会 予定

第 548 回例会

場所 松魚亭

日時： 2010 年 2 月 20 日（土）

登録開始 16:00 ~

締結調印例会 16:30 ~ 17:30（洋間）

休憩・名刺交換 17:30 ~ 18:00

懇親会 18:00 ~ 20:00（和室大広間）

（締結調印例会 タイムスケジュール）

16:00 登録受付開始
16:15 例会場へ入場（お出迎え）
16:30 締結例会 開会点鐘（君が代 奉仕の理想）
16:40 村田会長（金沢百万石 R C） ・ 市川会長（高崎 R C）
16:50 ご来客祝辞 山出市長（金沢市） ・ 松浦市長（高崎市）
17:00 クラブ会員紹介（田中幹事・木村幸生親睦委員長）
17:15 姉妹友好クラブ締結調印式 と（大ダルマ目入れセレモニー）
17:25 報告事項
17:30 閉会点鐘
17:35 集合写真撮影



高崎市松浦市長は 18:23 金沢駅発はくたか 25 号 - MAX と き 350 号で帰宅

出席者名 松浦幸雄高崎市長と秘書の方、山出保金沢市長
高崎 R C 会員 金沢百万石 R C 会員



松浦幸雄高崎市長

市川豊行会長

高崎 R C 2010 年 2 月 20 日（土）の訪問者名簿（1/19 現在）

有田 邦夫 市川 哲名 市川 志保美夫人 市川 豊行 市川 恵子夫人 小倉 敦秀
桂川 修一 川手 義昭 後藤 俊雄 後藤 もと夫人 芝崎 勝治 清水 正爾
（マサジ） 清水 伸（シン） 須藤 二三男 関口 俊介 高井 淳夫 高井 恵子夫人
田中 久夫 羽鳥 修司 治田 芳久（ハルタ ヨシヒサ） 治田 初穂夫人 広瀬 雅美
深堀 達義 堀越 芳春 堀越 俊子夫人 丸山 和久 茂木 晴男 茂木 由紀子
夫人 森田 岳志 吉井 孝夫 吉井 幸枝（サチエ）夫人 小見（敬称略）（32 名）