



THE ROTARY CLUB OF NAGANO WEST 長野西ロータリークラブ

例会 毎週金曜日 12:30 ~ 13:30 ホテル国際 21
事務局 〒380-0838 長野市県町 576 ホテル国際 21 内
☎026(235)2800 FAX026(235)0016
e-mail:nwrc1987y@sweet.ocn.ne.jp



会長／南 信行 幹事／若麻績信昭 クラブ会報委員長／西沢 徹
SAA／飯田弘己 副 SAA／宮原友昭

第1467回例会 2018年（平成30年）3月2日（金）

ロータリー：変化をもたらす ROTARY：MAKING A DIFFERENCE

会長挨拶 南 信行会長

先週に引き続き、宮坂 PDG のパワーポイントで新しい定款に追加された三番目の条項の説明をします。

標準ロータリークラブ定款

第9条 会員身分に関する規定の例外

本定款の第10条第2節と4～8節に従わない規定または要件を細則に含めることができる。そのような規定または要件は、本定款の上記の節の規定または要件に優先するものとする。

第10条 会員身分

第1節—全般的資格条件。本クラブは、善良さ、高潔さ、リーダーシップを身をもって示し、職業上および（または）地域社会でよい評判を受けており、地域社会および（または）世界において奉仕する意欲のある成人によって構成されるものとする。

第2節—種類。本クラブの会員の種類は正会員および名誉会員の2種類とする。

つまり、今迄の第10条に対し新たに第9条でクラブ独自の種類の会員を設けてよく RI は人頭分担金をいただければ、ロータリアンと認めるといことです。

正会員のサブカテゴリーに準会員、家族会員、法人会員などが可能になりました。

3月のお祝い おめでとうございます

<結婚記念会員>

林 智成さん 井上明彦さん 川橋昭義さん
小山亮一さん 太田裕志さん 坂本千尋さん

<夫人誕生記念>

青木容子さん 伊東義次さん 小山京子さん

<会員誕生記念>

青木 宏さん 飯田弘己さん



幹事報告 若麻績信昭幹事

- ・元会員の竜野晃一さんが2月25日ご逝去されました。本日告別式が執り行われ、慶弔規定に基づき弔電を手配しました。ただしご家族から会長にお斎にとのご依頼があり参列致します。
- ・本日持ち回り理事会の通知を出しました。該当の方は3月7日までにご返答をして下さい。
- ・本日配布の月信6Pに当クラブの森林（もり）事業の地区補助金申請報告が掲載されています。

3 / 9 本日のプログラム

会員卓話 小山 亮一さん
「自己紹介」

ゲスト 田子美津子さん

(株)ミールケア常務取締役 管理栄養士 考食師

- ・山本博昭さん☆先日新春親睦ゴルフコンペ12年ぶりに優勝させて頂きました。
- ・野村泰久さん☆チャーターメンバーの竜野晃一さんのご冥福を衷心よりお祈り申し上げます。(私のスポンサーでした。)
- ・竹内喜宜さん☆新春ゴルフコンペは、お陰様で1ラウンド通してプレイできました。

・合計 8,000円 ・スヌーピー 5,646円
・累計 536,645円

スペシャルオリンピックス日本・長野について 綿貫隆夫さん

SOとは、知的障がいのある人達にスポーツトレーニングの機会と、その成果を発表する様々な競技会を提供し、彼らの自立と社会参加を応援する国際的なスポーツ組織です。地域に密着した非常営利活動で運動はボランティアと寄付によって支えられています。1962年故ケネディ大統領の妹ユニスが自宅の庭を開放し知的障がいのある人達を招いてデイキャンプを行ったのが始まりで、本部はワシントンにあります。現在170ヶ国以上の国々で参加しています。私はSO日本・長野に於いて理事をさせて頂いています。皆さんにこの趣旨をご理解頂き、少しずつでも応援して頂ければ嬉しく思います。よろしくお願い致します。

講師紹介 小山亮一さん

弊社(株)ミールケアの常務取締役の田子美津子の紹介をさせて頂きます。栄養士の資格をとり就職し結婚を機に長野にきました。育児中に管理栄養士の資格をとりたくて2年間かけて勉強し合格率20%台のなか見事合格。晴れて管理栄養士となり弊社に就職しました。献立や発注のシステムを構築する傍らで栄養士・管理栄養士の育成に力を入れてきました。調理スキルに加え食文化に関する知識を持ち分かりやすく伝える事の出来る食育のプロ「考食師(こうしょくし)」の資格制度も立ち上げました。

ゲスト卓話 田子美津子さん

「いつまでも素敵なじい〜じでいてね！」



今日は自分の介護体験をもとに、皆さんが元気で人生を送るために役立つお話と、認知症にならずに元気に生きるための食事を絡めてお話をしたいと思います。

人口の折れ線グラフでは、平成27年に75歳以上の人口が65歳以下の人口を上回る結果になっております。2025年には団塊の世代の方々も高齢者の仲間入りとなります。年を取るのは皆同じですが、その中で人に迷惑をかけずに生きていく、自活した人生を送れば問題はありません。伊那や東御は地域の高齢者が自発的に健康体操を取り入れたりして、とても健康な方が増えています。スポーツや音楽や趣味、家族や仲間とのコミュニケーションも健康のためには非常に大切です。ミールママではお陽様コンサートを「今心地良くおやすみになっている山本さん」に助けていただき開催しております。ハーモニカの演奏などは、腹式呼吸を使うのでそれだけでも健康に良いです。皆さんも健康に良いことを始めてはいかがですか！?

次に認知症ですが、物忘れと認知症は違います。忘れたことを覚えているのと、忘れたことを忘れてしまうの違いです。母もそうでしたが、同じ言葉を繰り返したり、注意すると怒りやすくなってきたら、認知症の症状が出始めています。病院へ連れて行こうとしましたが、私はまだそんなことはない!と突き返されました。診断を受け対処をすれば進行の度合いが遅くなります。認知症を少しでも防ぐには、バランスが良く、決まった時間に食事を摂るのもとても大事です。メタボリックの方は心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などのリスクを抱えます。高齢者は逆に低栄養になりがちで、低栄養は寝たきりや認知症になるリスクを抱えます。防ぐのに良いとされる食材には「さば缶」「カレー」「枝豆・緑茶」「ナッツ・豚肉・ヨーグルト」等があります。食事の栄養バランスにも気をつけ、健康な老後をお過ごし下さい。ミールママでは月曜日のランチで「シルバーデイ食べ放題」を開催しております。65歳以上の皆様よろしかったら是非お越しください。

会報当番 西沢クラブ会報委員長