

# THE WEEKLY NEWS OF FUTTSU-CHUO

よいことのために手を取りあおう **Rotary**  親睦と奉仕の輪を広げてたのしもう！！

RI会長 フランシスコ・アレツォ 2025～2026

富津中央RC会長 岡田良弘

国際ロータリー 第2790地区 富津中央ロータリークラブ 創立:1966/10/13 加盟承認:1966/12/12  
RI D2790 FUTTSU-CHUO ROTARY CLUB Organized : Oct./13/1966 Chartered : Dec./12/1966

## No.2838 第27回例会 2026. 3. 4 晴

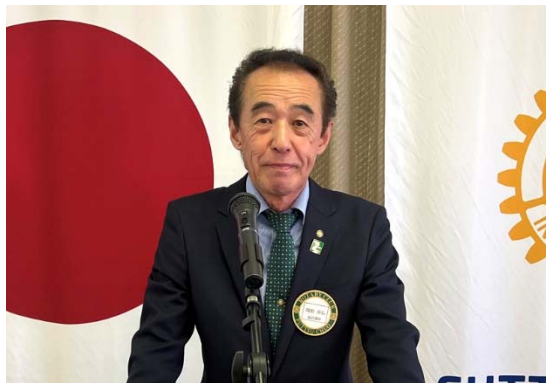
点 鐘：岡田良弘 会長

進 行：城臺彩衣 SAA 新橋悠実瑛副 SAA

ソング：国歌斉唱・奉仕の理想

お客様：ワーカーズコープ学習支援室原美和様  
会長挨拶

岡田良弘 会長



皆さん、こんにちは。まず最初にお客様をご紹介します。労働者組合ワーカーズコープ・センター事業団上総地域福祉事務所君津事務所、原三和様、お越し下さいましてありがとうございます。後ほどご挨拶をお願いいたします。それから 若鍋会員の絵がロータリーの友3月号の表紙に掲載されました。おめでとうございます。素晴らしいです。

先週、新入会員歓迎会及び訪台メンバー壮行会が行われました。お疲れさまでした。榎本会員、高橋会員、事前の準備そして当日の進行ありがとうございました。おかげさまで大変盛り上がり交流を深めることが出来て良かったと思います。新入会員は2名参加頂きましたが、他の方にも別の機会になにかできればと思います。

訪台メンバーの中で初めての参加は、石井秀夫会員ということで、人気の観光地でもある台湾ですが一度行くと2度3度と行きたくなるのが台湾の魅力です。嘉義南RCの皆さんと、さらに親交を深めるこ

とが出来ればと思っています。楽しい旅行にしたいと思しますのでよろしく願いいたします。

さてミラノ・コルティナオリンピックが閉幕致しましたが日本勢は冬期オリンピックでは最多のメダル数を獲得しました。その中で脚光を浴びたのはフィギアスケートペアのりくりゆうペアです。ショート5位からの逆転劇は感動的でした。しかしながら3月の世界選手権は心身のコンディションを整えることが難しいということで辞退されました。また二人の演技を楽しみにしていましたが、今はじっくり体を休めてまた頑張りたいと思います。

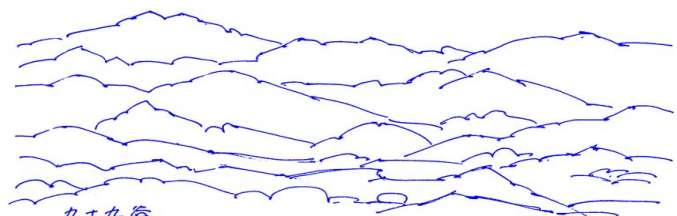
もう一つ楽しみなのは3月5日、今日からWBCが開幕致します。大谷翔平選手はじめメジャー選手の活躍に期待したいと思います。侍ジャパン連覇に向けて一生懸命応援したいと思います。6日は台湾戦ということで複雑な心境ですが両チームの健闘を祈っています。今日の卓話は吉岡会員です。よろしく願いいたします。

### 幹事報告

渡辺哲夫 幹事

1. IMにおける協力・スリランカ豪雨災害寄付謝礼
2. ポリオ根絶祈願チャリティーゴルフコンペ案内  
風の便り・バギオだより3月号回覧
3. ロータリー希望の風奨学金プロジェクト 3/11  
NHK「おはよう日本」にて紹介のお知らせ回覧
4. 奨学生の世話クラブ決定のお知らせ回覧  
(奨学生候補者: ナディル・エミルディン、女性  
新疆ウイグル自治区、明海大学)
5. 富津シティRC会員職場訪問BBQ大会の案内
6. ガバナー月信3月・ロータリーの友3月号配布

〒293-0043 富津市岩瀬 841-3  
いち川旅館  
Ichikawa ryokan  
841-3 Iwase Futtsu-shi Chiba-ken,  
293-0043  
Tel. 0439-65-0177 Fax. 0439-65-0178  
URL <http://www.futtsuchuo-rotary.org>



## 誕生祝い



## 委員会報告

津田 望 社会奉仕担当部員



ワーカーズコープ学習支援室の原美和様がお見えになりました。目的は、

①先日お贈りした当クラブよりのプレゼントや、フードロス食品などの支援に対し、直接お礼をされたいということ。

②学習支援室のお子さんが書かれたお礼状を持参され、ご披露して下さるということでした。通常お子さんはお菓子などに一番喜びますが、お醤油や油などの調味料や乾麺などを一番喜ばれたそうです。これにはスタッフも驚いたそうです。お子さんのお礼状の内容は、「とても嬉しかったです。またよろしく願いいたします。」

「これからもなにとぞよろしく願いいたします。」など微笑ましく大変心温まる内容を読んでもくださいました。奉仕部今後の予定は、

① 4月中旬に進級祝いとして希望のあったペンケースや鉛筆、シャープペンシル、サッカーボールなどを持参しがてら、支援室の様子を見学してくるつもりです。

② また来年度から、年間何回か鋸山清掃ボランティアにお子さんと参加を計画しています。清掃の後には、お弁当を食べたりミニピクニックをしたいと考えています。この基金は皆様のこれまでのHP基金からの支出とさせていただきたいと考えています。今後もぜひご理解とご協力をお願いいたします。

## 会員卓話

『誰でも簡単に今からできる要介護となる時期を大きく先送りする方法』

吉岡秀浩 会員



認知機能: 経営者にとっては意思決定ミスに直結  
筋力低下: 全身の倦怠感、転倒→骨折・ケガ→要介護につながる

1. 平均寿命と健康寿命、日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性 約8～9年／女性 約11～12年。この期間は介護や医療を必要とする「不健康な期間」とされ、差を縮めることが QOL維持／医療費・介護費の軽減に重要です。

- ・平均寿命: 男性 81.09歳／女性 87.14歳
- ・健康寿命(自立して健康に暮らせる寿命): 男性 72.57歳／女性 75.45歳
- ・不健康期間: 男性約8.5年／女性約11.6年
- ・平均寿命＝「0歳児が平均して何歳まで生きるか」
- ・健康寿命＝「心身ともに自立し、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間」

・長寿化とともに、健康寿命との差は約10年前後

2. 認知機能: 年齢による変化低下しやすい能力

- ・20代～: 処理速度・短期記憶がピーク、その後ゆるやかに低下

・40～50代:判断力・集中力・注意力の低下を自覚しやすい→特に「複数同時処理」が影響:マルチタスク/パラレルシンキングに直撃

・65歳以降:記憶の再生・空間把握の低下が顕著、認知症リスクが急上昇(65～69歳で約1.5%が発症)維持・向上する能力

・60～70代:語彙・知識・経験に基づく洞察は影響を受けにくく、70代頃まで伸びる傾向

3. 認知症・MCI(軽度認知障害)の有病率(目安)  
年齢が上がるほど、「加齢の物忘れ」ではなく病的な低下が増える。

・80～84歳:認知症 約22.4%

・85～89歳:認知症 約44.3%

・90歳以上:9割近くが認知症またはMCI

4. 「物忘れ」と「認知症」の違い

最大の違い:体験の一部を忘れるか、体験そのものを忘れるか

項目	加齢による物忘れ	認知症の疑い
忘れる内容	体験の一部(例:昨日の献立)	体験のすべて(食べたこと自体)
自覚	「忘れっぽい」と自覚あり	忘れたこと自体を忘れる
ヒント	あれば思い出せる	あっても思い出せない
日常生活	支障なし(メモで解決)	支障(道に迷う/買い物ミス)
判断力	正常	低下(季節外れの服など)

5. 今からできる認知機能の維持・予防

① デュアルタスク(二重課題)

運動と頭を使うを同時に。例:散歩しながら100-7/料理しながら出来事を時系列で思い出す

② 難聴の放置に注意

耳からの情報が減る→脳刺激が減る→萎縮が進みやすい。テレビ音量が大きい/聞き返し増→早めの受診、補聴器検討。

③ 食生活、摂る:緑黄色野菜、ナッツ、ベリー、魚、オリーブオイル控える:赤身肉、バター、チーズ、揚げ物、お菓子

④ 社会とのつながり 黙々と脳トレより会話集まりが脳の広範囲を刺激。

6. 経営者の脳を休ませる“即効”:呼吸法  
経営者は日常がマルチタスク。脳を休ませる時間が必要。特に強力なのが呼吸法。

① 4444 ボックス呼吸

米海軍特殊部隊が極限ストレス下で冷静さを保つために採用。静かに座る/立位でも可。鼻から吸い、口から吐くが基本。

・4秒吸う→4秒止める→4秒吐く→4秒止める

・1サイクル×4～5回 期待される効果

・ストレス・不安の即時軽減:迷走神経刺激→心拍・血圧・コルチゾール低下

・集中力・明晰さの向上:実行機能を支え、「決断疲れ」「マルチタスク負荷」をリセット

・感情のコントロール:怒り・焦りでの衝動反応を抑え、冷静な判断へ、活用タイミング:重要会議・プレゼン直前/トラブル多発時

② 4-7-8 呼吸 提唱:アンドルー・ワイル医師

・4秒吸う→7秒止める→8秒吐く

③ サイクリック・サイイング

スタンフォード研究で短時間の気分改善

・鼻で吸う→さらに短く吸い足す→口で長く吐く

7. 身体-転倒→骨折→要介護を防ぐ、筋力チェック:指輪つかテスト

・男性:35cm未満/女性:33cm未満→注意  
立ち上がり能力評価

地上高40cmの椅子から、腕を組んだまま立つ

・両足→片足ずつ

8. 習慣化:最も効果が高い基本 歩行

・1日4,000歩以上:週4回以上

・高い効果:毎日8,000歩、水分

・成人男性:2.5～3L/成人女性:2～2.5L

・「飲み水」としては 約1.2～1.5Lが目安

・体重1kgあたり 40mL

9. 座りっぱなしを避ける

WHOや研究機関は長時間座位を重大リスク警鐘。

- ・1日8時間以上座り身体活動が少ない人の死亡リスクは、肥満や喫煙と同程度という分析
- ・1時間座り続けることで寿命が22分縮む推計
- ・定期運動をしていますが、座りっぱなしは独立した

## 会員報告

### 「ロータリーの友」3月号の表紙絵に寄せて

若鍋武良 会員

月刊誌『ロータリーの友』3月号の表紙絵に私の絵が採用されました。一昨年11月に1ヶ月かけ試案しながら水彩画で描き上げ、メール画像をロータリーの友編集部に送りました。編集担当者のお話では、全国から60点あまりの応募があったようで、選考は難航したようです。まさか私の絵が入選するとは夢にも思いませんでした。応募規定で「所属するクラブのある故郷の風景、地域性を生かした作品」ということで、私の作品は上半分に、関東の天の橋立と称される富津岬と岬の先端に明治時代建造された第一・第二海堡を望み、遙か東京湾の彼方に日本のシンボル富士山を考えながら描きました。下半分の絵は、市の南方に位置し、日本遺産の候補地で近年観光地として脚光を浴びている鋸山とその周辺の風景です。故郷富津市は、長く美しい海岸線と名峰鹿野山・鋸山の山々に囲まれた自然豊かな都市です。私は、絵は素人で時々美術館に通い絵を鑑賞している程度です。

## ニコニコBOX

栗原典子 親睦担当部長

岡田良弘 お客様 原三和様をお迎えして

渡辺哲夫 吉岡会員の卓話を聞かせて頂いて。

城臺彩衣 栗原典子 志波生朗 山下 厚 //

津田 望 ¥2000 //

榎本守男 ¥2000 26日歓迎会、壮行会  
ご参加ありがとうございました。

若鍋武良 ¥5000 「ロータリーの友」3月号表紙絵に採用されました。

相川恵津子 ¥5000 お見舞ありがとう。

神子 恒 ¥2000 誕生祝い有難う。

合計 22,000円

## 出席報告

平川恵敏 出席担当部長

区分	会員数	出席	欠席	MUp	出席率
今回	41/42	26	15	3	63.41%
前回	41/42	25	15	5	60.97%
前々回	40/42	25	15	0	62.50%

## 理事会報告

岡田良弘 会長

- 4月プログラム
  - 4/2 (木) 誕生祝 神子勝美 会員  
石井智浩 会員 渡辺 務 会員  
卓話 石井秀夫会員 訪台報告 理事会
  - 4/9 (木) 外部卓話  
富津警察署生活安全課課長 田中義文 様
  - 4/16 (木) 外部卓話  
社会福祉協議会事務局長 坂本秀則 様
- 地区補助金について プロジェクト名  
(案) 富津の宝「鋸山」を次世代へ  
活動内容 予算計画 検討の上 申請
- クラブ細則一部変更について
  - ・第5条 第2節  
本クラブの例会は次の通り開催する。  
毎週木曜日午後12時30分  
変更後 木曜日
  - ・第5条 第3節  
理事会の会合は毎月第1例会に開催される  
変更後 毎月
- クラブ内規
  - ・傷病 会員が1ヶ月以上の傷病の場合は次のような御見舞をする。  
御見舞金¥10,000-  
変更後 入院の場合
  - ・次年度ガバナー公式訪問 日程について  
予定日 令和8年11月5日(木)を  
9月24日(木)に変更する
  - ・米山奨学生世話クラブ決定について  
カウンセラー 榎本守男会員
  - ・移動例会について  
日時 5月21日(木)  
行き先 米山梅吉記念館方面
  - ・親睦ゴルフコンペ(袖ヶ浦RCと合同)について  
袖ヶ浦RCと打合せの上決定