

# KOCHI ROTARY CLUB

2023  
2024

SINCE 1937



世界に希望を生み出そう  
2023-24年度 RIテーマ

## 週報



Weekly report 第3556回 2023年8月22日 2023年8月29日発行

### ● 会長挨拶

皆さん、こんにちは。2週間振りの例会です。まず、ご報告させていただきます。8月13日、尾木会員の奥様、郁美様のご逝去されました。多くの会員に、お通夜と葬儀にご参列いただきました。心から郁美様のご冥福をお祈り申し上げます。



昨晩は、高知北RCの42周年の創立夜間例会が行われました。いつも高知RCの会長、幹事をご案内いただき、私と幹事が出席しました。

今年は4年振りによさこい祭りが開催されました。第70回を迎え、8月9日の前夜祭、10日・11日の本祭、12日の後

夜祭、13日の花火大会まで、台風6号と7号の間で何とか開催できました。今年、私の会社は出場していませんので、久々に観客としてゆっくりよさこいを楽しむことができました。東京の娘夫婦も帰高しており、一緒によさこいを見に行ったり、友達のところまで竹を割って本格的な流しソーメンを楽しんだり、孫はビニールプールで水遊びをしたり、最後は花火を見たり、小学生の夏休みの絵日記に出てくるような毎日を過ごして、高知の夏を満喫して帰りました。

お盆が過ぎると暑さは同じでも、湿度が少なくなって風の感じが変わってきたかなと感じます。とは言っても、まだまだ暑い日は続きます。体調を崩さないように気をつけてお過ごしください。



### ■本日のプログラム [ 8月29日 ]

ゲストスピーチ

モデル、女優、高知県観光大使

白田 久子氏

「高知愛と、未来ある子供達の笑顔に繋がる活動について」

会 長	中 澤 陽 一
副 会 長	中 島 和 代
幹 事	細 田 長 司
副 幹 事	入 交 英 太
会報責任者	小 林 達 司

● **ロータリーソング** 「四つのテスト」

● **今週のピアノ曲** 「愛の花」 ピアノ演奏：宮地公美子会員

● **お客様**

短期交換派遣学生 水田結菜さん、お母様

● **短期交換派遣学生報告** 水田結菜さん

私は、7月27日から8月17日までの3週間、短期交換派遣学生としてアメリカに行ってきました。初めて海外に行き、とても貴重な経験をすることができました。日本では感じられないことや、アメリカに行ってみないと分からないことがたくさんありました。

例えば日本では湿気が多く汗もたくさんかきますが、アメリカは湿気が少なく汗をかく機会が少なくとても過ごしやすかったです。私の家族はみんな暑がりなので、アメリカの方が過ごしやすいかもねという話をしました。また、アメリカにはお米があまりなかったこともあり、日本食が恋しくなることもありました。持って行った梅干しを食べて日本を懐かしく思いました。

このプログラムを通して私が学んだことは、どの国であっても人を大切に思う気持ちは変わらないということです。私が回ったどのホストファミリーの皆さんも大切に思ってくれて、本当の娘のように接してくれました。住んでいる国や話す言語、肌の色や髪の毛の色が違っていても、人を思う気持ちは変わらないのだと学ぶことができました。

そして、このプログラムに私が参加できるようにご尽力いただいたロータリーの皆さま、本当にありがとうございました。私にとって、一生忘れられない夏休みになりました。

● **米山記念奨学会より**

中村裕司会員 (第3回米山功労者マルチプル感謝状)

● **幹事報告**

- ・ガバナーより、秋田豪雨災害支援金への協力要請が来ています。高知RCとしては、来月の理事会で取り扱いを協議し、ご報告します。個人的な支援に関してもよろしくお願ひします。
- ・香長RCから、9月から例会を第1、第3火曜日だけに開催するとの連絡がありました。
- ・8月29日、30日の情報集会の名簿は、参加者に8月9日付けでFAXしています。確認をお願いします。
- ・理事会記録をボックスに入れてあります。ご覧ください。
- ・米山梅吉記念館からの、秋季例祭の案内と官報を回覧します。

● **ゲストスピーチ**

**脳から健康づくり**

**～楽しくイキイキ脳活性化～**

シナプソロジーアドバンスインストラクター 橋田 奈津氏

脳活性化にはいろいろなプログラムがありますが、私がお届けする内容で期待できることは、まず、仕事の効率がアップする。生産性が向上する。コミュニケーションの活性化に繋がり、メンタルヘルス対策としても活用できる。笑顔があふれる職場に。爽快感がアップする。うっかりミス予防に繋がり、会話の「あれそれ」が少なくなる。咄嗟に対処できることが期待できる。認知機能の向上等々。

私は2004年、四国銀行に入行、支店長になるという宣言をしました。お酒も大好きで、先輩やお客様との宴席も学び



の場所になり好きでした。新入行員として、学生たちに就活の応援コメントを書いたものが銀行のホームページに載りました。しかし、その後、やりたいことができず、支店長になる前に退職しました。やりたいこと、志したい仕事と書いて志事、それがインストラクターです。

志すようになった理由は2つ。銀行員時代、お客様から聞いてきた声。もう一つが、私の母の介護です。銀行員時代は営業、外回りをする事が多く、じっくり腰を据えてお客様と話をする時間が長くありました。そこで、お金以外にお客様の心配事として聞いたのが、健康、介護への不安や備えでした。とりわけ、認知機能が低下することを心配する方が多かったように思います。家族の介護を経験された方や、実際に自分の今後に不安を抱えている方たちのお話を伺う中で、金融以外で、私がオリジナルでお手伝いできないかという思いが強まっていきました。

そんなとき、母が認知症、パーキンソン病と診断されま





す。うつ症状や認知機能の低下症状が出て、仕事も困難な状態になり、母の介護生活がスタートします。母は両親と自営業を営んでおり、経理、労務、現場にも出てバリバリ仕事をしていましたし、家族の事は最優先で、シャキな人でした。そんな母がうちに籠もって何も喋らなくなり、どんどん元気がなくなっていきます。そんな母を元気づけることを探し、学ぶ中で、健康であるためには脳が元気であること。脳の機能を高めることが大切だということを学びました。

自分には関係ない、まだ大丈夫、そんな思いが私にも母にもあったと思います。でも、実際になつてみないと、その辛さは分からない。なので、そうならないように、もしも前もってできることがあるなら、私がお手伝いできることがあるなら伝えたいと、この仕事をすることに決めました。

皆さんは、健康のために何か取り組んでいることはありますか。運動をしている、食事に気をつける、休みをしっかり取る、それぞれだと思います。では、健康とはどういう状態でしょうか。身体の手足や内臓がよく機能しているかどうか。意欲的に生きているかどうか。他人や社会といい関係が築けているかどうか。これら全てのことに脳が関係していて、健康ということは脳がいい状態であること、脳の機能を高めることが重要です。

脳は、もちろん生きていくために必要ですが、「反応する・記憶する・運動の指示を出す・感情のもとになる・考える」これらの機能をするとところが脳であり、脳の機能を高めることは人間の様々な機能を高めることに繋がります。脳を活性化するには、運動・栄養・休養に加えて認知機能への新たな刺激が重要です。認知機能というのは人の知的機能を総称した概念です。認知機能が低下すると、仕事やスポーツのパフォーマンスが低下し、日常的にミスが増えます。そして、日常生活に支障をきたすほど認知機能が低下する状態を認知症と言います。反対に、認知機能が向上すると仕事の効率が上がり、学習意欲・パフォーマンスが向上し、健康寿命が延びてきます。

新たな刺激というのは、これまでやってこなかった、考え

もしなかったことを行うことです。

(高知4動作の実施)

今、迷ったり考えたり間違えたりした方は、脳がいい汗をかいて若返っています。考えたり、間違えたりしてハツとなったとき、脳が活性化しています。集中力がアップしたり、注意力・判断力がアップする効果もあります。認知機能への新たな刺激により、使われていない脳の神経細胞が刺激され、機能を高めていきます。

日常生活でも新しい刺激を入れることができます。いつもと違う道を歩いてみる。行ったことのない場所に行く。作ったことのない料理を作る。掃除の順番を変えてみるなど、些細なことで大丈夫です。ポイントは楽しく、無理なくできることです。

(チョキだけ両手ジャンケンの実施)

このエクササイズ、その場で正しく考えて動作する。持続性の注意機能が働くという、認知機能が関係するため、緊急時に咄嗟に対処でき、集中力が高まることが期待できます。

今日ご紹介した2つのエクササイズは、今までの脳トレとはちょっと違って、うまくできなくてもオーケー、脳の混乱を楽しむシナプソロジーというエクササイズです。子どもから大人まで楽しく脳を活性化できるプログラムで、手先が器用になったり、判断や反応するスピードが上がります。脳の認知機能や爽快感が向上し、疲労感や抑うつ感、倦怠感が低下するなど、様々な効果が国や大学で実証されています。介護予防の観点だけではなく、子ども、アスリート、自治体、企業などでも多く取り入れられています。人生100年時代、質の高い、豊かな人生を送るためにも、脳の機能の維持、向上を目指しましょう。

私は今、スポーツクラブや高知市、香南市の授業でシナプソロジーをお届けしながら、高知の方を1人でも多く元気にできるように活動しています。皆さん、今日は素敵な表情をありがとうございました。

## ● 会長コメント

最近、人生100年と言うことがリアルになりつつあります。私の会社でもサービス付き高齢者向け住宅をしていますが、入られている方の平均年齢が90歳。家内の病院の入院患者の平均年齢が86歳。我々のサービス付き高齢者向け住宅においでの方は、スタッフの介護が必要な方が多いのですが、現実には、一人で自立して生活している方がたくさんいると思います。ですから、その方たちが、シナプソロジーによって、元気である時間がどんどん長くなって、頭も身体もシャキつとしていくことが大事だと思います。

今日の新聞に認知症の薬の記事も載っていましたが、今後、我々の生活も変化してくるのではないかと思います。



◇ 例 会 変 更 ◇

高知東RC	8月30日	時間変更例会(阪)	高知西RC	9月 1日	ロータリー休日(三)
高知北RC	9月 4日	月見家族合同夜間例会(三)	高知南RC	9月14日	例会場変更(阪)
高知西RC	9月15日	創立記念夜間例会(三)	高知RC	9月19日	ロータリー休日(三)
高知ロイヤルRC	9月19日	ロータリー休日(星)	高知南RC	9月21日	例会場変更(阪)
高知中央RC	9月21日	秋分の日に振替の為休会(城)	高知ロイヤルRC	9月26日	月見夜間例会(星)
高知南RC	9月28日	例会場変更(阪)	高知中央RC	9月28日	お月見夜間例会(城)
高知西RC	9月29日	ロータリー休日(三)			

※例会場ホテル：(三)…三翠園 (城)…城西館 (阪)…ザクラウンパレス新阪急高知 (星)…OMO7高知by星野リゾート

 **ニコニコ箱** 【敬称略】

- 川崎 敦子** 本日テーブルの上にチラシを置かせていただきました。以前、ロータリーでも卓話をくださった藤原道山先生をお招きして、9月18日(祝日)要法寺さんにて6時30分より開催いたします。今回、ウクレレ奏者のKYASさんとのスペシャルセッションもお楽しみいただけたと思います。ご興味のある方は川崎までお声がけください。川崎もちょっとだけ参加します。(チケット代には含まれません)
- 西山 彰一** 第70回よさこい祭り開催にあたり、多大なお力添えをいただきました皆さまに心より感謝申し上げます。
- 森田 陽介** 妻への誕生日お花ありがとうございました。ひまわりがとてもきれいでした。そして今晚は1回目の「出席・会報・雑誌委員会と親睦委員会との交流会」です。会場が宝永町ホテルベストプライス高知宴会場でご足労おかけしますが、ご参加の方は何卒よろしく願いたします。2次会も宝永町にて場末のディーブなカラオケボックスを構えており、親睦盛りだくさんで、皆さんとニコニコしたいと思いますのでご期待くださいませ。
- 日和崎 守** 妻の誕生日に素敵な観葉植物をありがとうございました。
- 松崎郷一郎** 妻の誕生日にきれいなお花をありがとうございました。
- 竹下 篤範** 先週、妻の誕生日に鉢植えの観葉植物を送っていただきありがとうございました。娘共々大変喜んでいました。



◇ 出 席 率 ◇

	総数	出席	欠席	メイキャップ	出席率
8月22日	(-8)90	56	16	10	80%
8月 8日	(-8)90	55	14	13	82%
8月 1日	(-7)90	57	11	15	86%

● 累計額 [8月22日現在]

ニコニコ箱	159,500円	ロータリー <small>さんさん</small> 燦燦基金	91,053円	ポリオ募金	88,200円
-------	----------	--------------------------------	---------	-------	---------

■ 次週のプログラム [9月5日]

ゲストスピーチ  
プロマジシャン  
鈴木 勝幸氏  
「好きな事で食べていく方法」

創 立 昭和12年10月  
例 会 日 火曜日 12:30~13:30  
例 会 場 三翠園ホテル TEL(822)0131  
事 務 局 高知市本町3丁目3-39 高知放送南館8階  
TEL(824)8660 FAX(824)2529  
E-mail shinairc@joy.ocn.ne.jp  
HPアドレス <http://www.221.ne.jp/kochirc/>