



<本年度会長方針>

もっと知ってもらおう 我々の活動を

承認 1985年2月12日 例会日 木曜日 12:30 例会場 名古屋東急ホテル
会長 田崎 雅三 事務局 名古屋市中区栄4丁目6番5号丸越ビル6F
幹事 丹下 富博 電話 (052)251-0181 FAX (052)251-0337 〒460-0008
URL http://www.nagoya-osu.org E-mail office@nagoya-osu.org



第1545回例会

ロータリー財団月間

平成27年11月26日(木)
於 名古屋東急ホテル
出席計算数 48名中45名出席
出席率 93・75%
前々回出席率 85・71%

例年プログラム

- ★岡村国際奉仕委員長
宇野職業奉仕委員長
- ・海外例会(香港・深圳)帰国報告
- ★春日井社会奉仕委員長
- ・危険ドラッグ撲滅キャンペーン
開催概要の報告
- ★吉田憲一親睦活動委員長
- ・家族忘年会の案内
- ★卓話

ロータリーソング

「ROTARY-ARY」
指揮者 渡辺 観永
ピアノ伴奏 富板 玲子

ゲスト

名古屋大学名誉教授 鍋島 俊隆さん

ニコボックス

名古屋大学医学部前教授 鍋島 俊隆さま、卓話宜しくお願ひいたします。
田崎 雅三・高木 政義
林 順治・小野 定男
酒井 修・春日井和良

鍋島先生、卓話楽しみでした。 丹下 富博

鍋島先生本日はよろしくお願ひします。来週の卓話は会員浅井さんの「ウィンプルドンへの道」です。 大原 敏正

香港おつかれ様でした。 柴岡 正将

香港海外例会参加の皆様お疲れ様でした。ヒルウォーキング尾上さんありがとうございました。 岡村 隆徳

グルメ・観光・山登りの香港の旅 大成功。 尾上 昇

ヒルウォーキングの皆さん、香港ではお世話になりました。ありがとうございます。鬼頭 茂成

海外職場訪問みなさまありがとうございました。 宇野 史仁

加藤さんお世話になりました。 吉田 明夫

加藤さん香港ではいろいろありがとうございました。岡田 尚彦
加藤さん、別件で横井さん、大変お世話になりました。木村 光徳
香港では娘がお世話になりました。木村さん、近藤明美さん、おきき
に！ 渡辺 観永
シワスも近づきましたね。 横井 衛

エドゥ君との明治村、楽しかったです。照井さん、ありがとうございました。武藤恵美子
娘の七五三無事に終わりました。 桑山 光俊

会長挨拶

田崎 雅三



みなさん、こんにちは。先週19日は香港のロータリークラブを訪問してきました。20日は加藤巴千彦さんの深圳の工場へ職場例会に伺いました。また各委員長から詳しい報告があると思いますが、皆さんにご報告いたします。

さて、2016年3月に「危険ドラッグ撲滅キャンペーン」を実施します。その企画の背景を説明させていただきます。

2015年上半年に全国の警察が危険ドラッグに関連した事件で検拵した人数は、2014年上半年の5倍近くに急増したと発表がありました。今年1月から6月までに危険ドラッグの所持や販売などの疑いで検拵された人は689人にのぼるそうです。

検拵された危険ドラッグ乱用者のうち約7割は20代から30代で、9割近くが男性、中には16歳の少年もいたといえます。また、店舗の摘発に伴い、インターネットな

どでの入手が増えているという事です。

このような状況から、若年層(中高生)への広がりには絶対阻止しようとする企画を立てました。詳しくは後ほど、社会奉仕委員長から説明いたしますが、全会員の協力が必要なイベントです。どうか、皆さんの協力を宜しくお願ひいたします。

以上、ありがとうございました。

卓話

「認知症にならないために」

名古屋大学・アリキサンドルイオンクサ大学(ルーマニア)名誉教授 特定非営利活動法人 医薬品適正使用推進機構(NPO・J・DO)理事長 名城大学薬学部 特任教授 鍋島 俊隆さん

日本の高齢化は人類史上経験のないスピードで進んでいます。平均寿命と健康寿命(自分の身の回りのことを人の助けを借りないで生活できる寿命が同じです)と、天



寿命を全うできますが、残念ながら健康寿命の方が10歳短いのが現状です。

その原因は転倒、運動機能の障害、脳血管障害、認知症、心疾患、衰弱などです。その内、脳血管障害、認知症などの脳関係が約40%を占めます。80歳を超えると4-5人に1人が認知症になると言われています。現在では500万人以上の方が認知症を患っていると推計されています。

認知症はアルツハイマー病、脳血管性認知症、レビー小体型認知症などがあります。認知症の発症には遺伝子や環境要因(食事、運動、経済状況、医療、ストレス、飲酒、喫煙など)が考えられます。ストレス、肥満が元となる生活習慣病(糖尿病、高血圧、高脂血症、心筋梗塞、脳梗塞など)を防ぐこと、そ



のために野菜・果物・魚を多くとるなど生活環境を変えることが必要です。

アメリカの修道院で働く修道女を対象にした研究があります。修道院で一生涯過ごすわけですから、環境要因はほぼ同じです。教育レベルが高いほど、認知症になりにくいことが分かりました。アルツハイマー病では脳が萎縮し、アミロイドβ蛋白が沈着し、神経原繊維変化が見られます。驚いたことに、このような病理的な所見があるにもかかわらず、死ぬまで知的機能が落ちない修道女がいました。この方は28年間も教鞭を取り、脳を何時も鍛えていました。筋肉と同じく脳も鍛えることができることが分かってきました。

福岡大学の研究では、10年前に軽度認知症と診断された患者さんが何もしないと7年後に50%程度が認知症になりました。ところがグループで週に1度、自主的に企画した活動(ミニ旅行や料理作り、風習、運動など)をした患者さんでは11%でした。①頭を使う趣味を持ち脳を鍛える、②軽い運動を1日20-30分週2-3回すると、脳の萎縮が抑えられ、逆に体積が増え、記憶が良くなるという報告もあります。

脳の健康寿命を延ばすためには暴飲暴食を避け、野菜、果物、青魚をなるべく食べ、仲間と一緒に

する趣味を持ち、軽い運動をし、ストレスをためないで、快眠すること心がけましょう。

海外例会(香港・深圳)帰国報告
「中国深圳への職場訪問について」
職業奉仕委員長 宇野 史仁



11月20日(金)中国深圳へ我が名古屋大須ロータリークラブのメンバーである加藤巴千彦さんの工場(株式会社力テック)へ職場訪問いたしました。

工場に着くなり、スタッフの方々が暖かく歓迎して下さい、広大な施設を丁寧にご案内下さいました。

加藤さんのやっていらっしゃる仕事の内容が明確になり、今後はグローバル化が大事なこ



を教えてくださいました。メンバーの仕事の状況がわかることで、より親密になったと感じました。本当に加藤さん、ありがとうございました。そして、すばらしい経験ができたことを皆様に感謝申し上げます。

12月10日(木) 例会の案内
年次総会
12月17日(木) 例会の案内
例会変更 12月14日(月)
家族忘年会
於 名古屋急会ホテル
3F「パロックの間」
17時30分より受付
18時00分より開会

麻雀同好会第30回例会

優勝 尾上 昇 さん

平成27年11月17日(火) 於 マーシャンサロン東天光
麻雀同好会は入会金はありません。当日参加料7,000円です。ただいま新会員募集中。ご入会のほど宜しくお願い致します!

第30回名古屋大須RC麻雀例会H27年11月17日

12月24日(木) 例会変更 12月25日(金) みぞか例会
*10時~15時の間に事務局まで商品を取りに来てください。
事務局定期休暇
12月28日(月)~1月2日(火)
12月31日(木) 例会の案内
休会(年末休日)

広報委員会 前田 隆久
大澤 伸悟・杉浦 令淑
*本文は、原則、頂いた原稿を転載しています。