



人類に
奉仕する
ロータリー

2016～2017年度RIテーマ

R.I.会長

ジョン F. ジャーム

RI第2620地区ガバナー

生子 哲男

2016～2017

NO.3

事務所 沼津市八幡町15
〒410-0881 ビレッジ35 303号
☎(055) 963-0515 ①963-5202
例会場 沼津市上土町100番地1
〒410-0802 沼津リバーサイドホテル
☎(055) 952-2411 ①952-2455
例会日時 毎週金曜日 12:30～13:30
会長 石川 三 義
幹事 山本 洋 祐
会報委員長 三好 勝 晴

再生紙を使用しております。

会長挨拶

会長 石川 三義

皆さん、こんにちは。本日は在籍表彰、ホームクラブ100%及び出席100%の表彰です。よろしくお祈りします。

さて、今日は認知症と長寿のお話をさせていただきます。2025年には、認知症の方が700万人、65歳以上の高齢者5人に1人の割合で発症するとされています。タイプ別では、アルツハイマー型認知症が50%、レビー小体型認知症が20%、脳血管型認知症が15%、その他15%です。

天野恵市先生の『ボケ予防15か条』(新潮社)の中で、長生きと食べ物という項目があり、大変興味あることが書かれています。ドイツでは、イチヨウの葉がボケの治療薬。アメリカ人に比べてインド人は毎日カレーを食べるのでアルツハイマー病の発症率が4分の1しかない、カレーは血液のガンである白血病を予防する。納豆の血栓予防効果、ココアはピロリ菌を殺す作用がある。コーヒーは肝臓ガンに効くという統計調査報告がある。赤ワインはアルツハイマーの予防に、日本酒はガン抑制効果があるという話もあります。但し日本酒は、熱燗ではなく、冷酒だそうです。だが呑みすぎると体に毒ですから程々にしましょう。最後に長生きの扉を開けるのは、「開けゴマ」のゴマです。古代から不老長寿の秘薬として絶大の信頼があります。古代エジプトでは、王の精力剤として、クレオパトラの美貌にも一役買ったとも言われています。

108歳まで長生きした天海僧正が、家光から長寿の秘訣を聞かれた際に「その粗末な食事を心がけ、正直に生き、お湯につかって、お経をあげ、時々おならでもして、気持ちを楽に持つことです」と語ったそうです。くよくよしないで、感謝の気持ちを持って生活することが大切でしょう。

他RC出席 石川(三)君・峯尾君(7.8桐陽高校訪問)、積君(7.9第1回戦略計画委員会・第1回地区諮問委員会)、服部君・石川(秀)君・大熊君・上田君(7.14沼津西)

出席報告

欠席者(10名)

藤田君、北澤君、高地君、楠木君、峯尾君、森藤君、長橋君、大熊君、内田君、上田君

会員総数	45	名
出席計算に用いた会員数	43	名
出席計算に用いた出席数	35	名
出席率	81.4	%
前々回の修正出席率	97.67	%

プログラム

7月22日(金)

第1回クラブ協議会(30分延長)

ガバナー補佐クラブ期首訪問

会員誕生日 峯尾佐都子君、能見 哲理君、向坂 義次君

配偶者誕生日 渡辺 礼子様(好司君)

7月29日(金) 裁量休会

8月5日(金)

前会長・幹事慰労会並びに会長・幹事激励会

(夜間例会18:00点鐘)

2015-2016年度

出席表彰

在籍表彰 (2016.7.1時点での満年数)

在籍年数	会員氏名	入会年月日
30	積 惟貞	1985.9.6
	奥村 茂春	1986.5.16
20	望月 美樹	1995.10.20
15	向坂 義次	2001.5.1
10	大村 愛美	2005.10.7
	清 マキ	2005.10.7
5	渡邊洋二郎	2010.8.6



在籍30年 積 惟貞君

若い頃の私は名士の集まる沼津RCに憧れていましたので、入会を許された時は天にも昇る気持ちでした。しかし当時は毎週金曜日の昼に職場を抜けることに苦痛があったのも事実です。やがて職場でもこの時間の私の例会出席は当たり前となり、私自身も皆さんと歓談できるこの時間が大変楽しく役に立つものとなりました。30年間、例会出席こそロータリアンとして最低限の親睦であると認識し100%を達成してまいりました。それこそが心身共に老化予防に繋がるものと確信しています。

在籍30年 奥村 茂春君

入会時、働き盛りの身故に出席への不安が多々ありましたがRの互恵の精神に助けられ徐々にR活動に傾注できました。その後、肝胆相照らす盟友に巡りあえ、難題や主要な役割等支えられ感謝しています。R職業倫理訓の『会員の最も大きい財産のひとつこそ友人であり友情で得られたものこそ倫理の上で正当』を実感しています。健康に留意しこれまで培ってきた大切なものを見失わないよう謙虚に慎ましく、そしてゆっくり行きたい。

在籍20年 望月 美樹君

設立45周年の節目にご逝去されました白壁会長の下に入会させていただき、積PGが記念誌の取りまとめを行っていたこと、道前パスト会長が出席委員長をなさっていたことが印象的で、強く記憶に残っています。50周年の時には幹事、60周年の時には会長を努めさせていただきました。この20年間多くの仲間と出会い、様々な出来事があり、共に有意義な時間を過ごすことができました。私事ですが、沼津RCと私は生まれ年が同じです。このクラブで充実した楽しい時間を送っていきたいと思います。これからもよろしくお願いいたします。

在籍5年ごとの在籍表彰、ホームクラブ100%出席、出席100%の会員の表彰が行われました。表彰された皆様に敬意を表するとともに、引き続き出席率の向上にご協力をお願いします。

在籍15年 向坂 義次君

入会して早15年となりました。入会年度に50周年、今年度65周年と、5年区切りのイベントに立ち合わせていただいております。年齢順では上から11番目、在籍年数も15番目となりました。健康上の問題で色々ご迷惑おかけしております。あと少し在籍させていただきます。

在籍10年 清 マキ君

大村愛美さんと「入れてもらおうか」と当時の鈴木一郎幹事に会いに行き、「Rは入れてと言って入れる所ではない」と言われたのが昨日のこのことのように。最初は緊張して参加した次第です。この10年、色々な役をやらせていただきやっとなら？が解るようになってきたところ。今後ともよろしくお願ひいたします。

在籍10年 大村 愛美君

10年の中で思い出深いのは、インターアクトの地区委員長を拝命したことです。未熟者で苦労しましたが、地区を超えた出会いがあり、経験とともにR、インターアクトへの理解が深まりました。今後も時間が許す限り行事に参加して見聞を広めたいと思います。

在籍5年 渡邊洋二郎君

入会当時33歳の若輩者でしたが、こうして在籍5年の表彰をいただいたことを大変嬉しく思います。これからはRの諸先輩方のもと多くのことを学ばせていただき、家族も含めて楽しいR生活を続けていきたいと思ひます。
※紙面の都合により、一部を要約して掲載しました。

ホームクラブ出席率100%

細澤 哲哉
石渡 保宣
奥村 茂春
辻 明久



地区報告出席率100%

服部 哲雄	實石 学	金子 暁生	峯尾佐都子
森藤 恵二	野際 宏行	大友 保志	清 マキ
積 惟貞	杉山 哲男	勝呂 衛	寺田 鼎
渡邊 雅昭	渡邊洋二郎	山口 和一	山本 洋祐
吉野 聖一			



幹事報告

1. 例会変更のお知らせ

富士宮西…7/29(金)は夜間例会 納涼例会
@志ほ川バイパス店
沼津西…7/28(木)は7/30(土)納涼例会
沼津柿田川…8/1(月)は夜間例会
8/15(月)は裁量休会
8/22(月)は8/26(金)に変更
沼津北…8/16(火)は裁量休会

スマイル・ボックス

石渡君…ホームクラブ100%出席表彰ありがとうございます。
奥村君…在籍30年出席表彰ありがとうございます。
大村君…10年の在籍表彰ありがとうございます。
向坂君…次回、欠席させていただきます。本日はありがとうございます。
清君…在籍表彰、ありがとうございます。あつという間に10年もたってしまいました。
寺田君…出席表彰をいただき、ありがとうございました。
渡邊(洋)君…早いもので在籍5年になりました。