



# 2018-19 週報 パワー浜松ロータリークラブ

## 「能動的に参加し、お互いを高めあおう」

RI 会長 バリー・ラッ / 第 2620 地区がバナー 星野義忠 / 会長 鷲津有一 / 幹事 鈴木一広  
〒430-7733 浜松市中区板屋町 111-2 オークラアクティビティ浜松 4307 号室 Tel:053-452-0800  
Email:info@power-hamamatsurc.jp http://www.power-hamamatsurc.jp  
創立：2002 年 10 月 22 日 認証伝達式：2003 年 4 月 29 日 スポンサークラブ：浜松中 R C



### 第760回例会4月16日(火)AM7:30~8:30

- 会場：オークラアクティビティホテル浜松 3 階 チェルシーの間
- 司会：小林昭次 中野雄介
- 点鐘：鷲津有一
- 週報：青山素久
- ロータリーソング：「奉仕の理想」

### 出席報告/スマイル報告

会員数 77 名 (内出席免除会員 2 名)  
出席数 57 名 出席率 76%  
前々回出席率 89.47%

- ①原田道子さん ②伊藤勝人さん
- ③後藤達朗さん ④伊藤勝人さん
- ⑤高木一浩さん

### 会長挨拶

おはようございます。  
壇上にある新元号「令和」の書は、墨彩書家である金山土洲会員の作品です。本日からオークラホテルロビーでの展示に先駆けて披露して頂きました。



6日(土)、大石莉帆さんが出演されたフィルハーモニックウインズ浜松の第8回定期演奏会に行ってきました。初めて聴く曲ばかりでしたが、とても楽しく聴かせて頂きました。ただ、会場に入ったのが遅く、座ったサイドの席は、大石さんの姿が死角になる側の席で、演奏する姿が見にくかったのが残念でした。6日の演奏会と先週の例会での生演奏に刺激を受け、恥ずかしながら、開館25年目を迎えた「浜松市楽器博物館」に初めて入館しました。1時間もあれば十分を思っていました。実際の楽器の音が聞けるヘッドホンスタンドが70か所もあり、端折って見学しても1時間以上かかってしまいました。無料のイヤホンガイドの説明が2時間と案内されましたので、じっくり見学しようとする3時間は必要かなと思いました。ただ、限られたスペースにこれでもかというくらいの数の楽器を展示しているため、見学の動線が明快とは言えないことと、展示物には楽器名と国名が明示されているくらいで、楽器の特徴が記されていないのが残念に思いました。

### 議 事

#### 「健康長寿は、お口の健康から」



#### 村井睦彦会員

フレイル対策、サルコペニア対策をすることで健康寿命は伸ばせます。オーラルフレイル対策も重要です。  
(担当)青少年育成部会

### 委員会報告

- ①地区米山奨学委員 小澤邦比呂会員  
去る4月14日新米山奨学生の入学式が行われ当クラブからは次年度幹事堀内さんとカウンセラー藤田さんに参加していただきました。当クラブはミャンマー出身のサイ ピョー ミエン マオ君を迎える予定ですのでよろしくお祈りします。
- ②クラブ研修委員長 金山土洲会員  
本日19時よりパスト会長幹事会を行い今後のビジョンについて話をします。また、ホテルオークラの玄関に飾る新元号「令和」の書を持ってきたのでご覧ください。
- ③ゴルフ同好会幹事 山下俊彦会員  
去る4月14日青空例会を兼ねた静岡第5グループゴルフコンペが開催されました。優勝は高木さん、準優勝は諸星さん、第3位は金山さんでした。次回開催は6月16日いなさゴルフ倶楽部で開催します。

### 幹事報告

今後の例会で外部からの講師やゲストをお迎えする際、会場入場の際に会場監督よりアナウンスをするようにしますので拍手でお迎えするようにしてください。



## 議 事

### 「健康長寿は、お口の健康から」 村井睦彦会員

#### ■平均寿命と健康寿命

3 大疾患（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）（はじめとする病気の治療成績向上により日本人の平均寿命は延びている。

男性：世界 3 位、81.09 歳、

女性：世界 2 位、87.26 歳（2017 年 厚労省資料から）



平均寿命と健康寿命にはギャップがあり、静岡県  
の平均寿命が『男性 10 位、女性 31 位』に対して静  
岡県の健康寿命は『男性 2 位、女性 1 位』である。

平均寿命は寿命の長さを表しているが、健康寿命は  
日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分  
の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期  
間を表し、健康寿命が長いほど、寿命に対する健康  
寿命の割合が高いほど、寿命の質が高いと評価され  
る

#### ■フレイル（機能低下）/オーラルフレイル（口腔 機能低下症）/サルコペニア（筋肉減少症）

健康長寿はお口の健康が重要であり、下記事項への  
取組は重要である。

1. 歯を守る
2. 歯周病などを管理し全身疾患を予防する
3. オーラルフレイルへの対応
4. 口腔がん健診

また、メタボ予防からフレイル予防にむけて年齢別  
カロリー摂取に関する考え方の「ギアチェンジ」が  
必要である。

- （50～65歳）：過栄養、メタボ予防、生活習慣病予防  
（65～70歳）：過栄養、低栄養個別対応、ギアチェンジ  
（70歳～）：低栄養、フレイル・サルコペニア予防

つまり、年代に応じてエネルギー制限（塩分・脂肪  
分制限）から適切なエネルギー（高タンパク・高ビ  
タミンD）へ、ギアチェンジをしなくてはならない。

#### ■健康長寿のための 3 つの柱

1. 栄養（食・口腔機能）：  
タンパク質・水分しっかり取る・よく咬む→咬む  
力維持のため定期的に歯科受診（オーラルフレ  
イル予防）
2. 身体活動：  
ウォーキング、階段使用、ジム、スポーツ（テニ  
ス、ゴルフ）
3. 社会参加：  
趣味活動、ボランティア、ロータリー活動

#### ■まとめ

「お口の健康」から  
フレイル、サルコペニア  
を予防し、美味しいもの  
が食べられて、足腰が健  
康で、食べ歩きやゴル  
フ・旅行・ロータリー活  
動も自力で取り組めるよ  
うに健康長寿を達成しま  
しょう!!



(担当)青少年育成部会

## スマイル報告

#### ①原田道子さん

5 月 5 日こどもの日に発行する「広報はままつ 5 月  
号」の裏表紙に私の事務所が掲載されます。『企業を  
知る、魅力を知る～がんばる地元企業特集～』とい  
うタイトルです。ぜひご覧ください。

#### ②伊藤勝人さん

3 月まで米山奨学生だった肖英華さんより便りが届  
きました。先週、新規のお客様 2 名と取引ができ、  
仕事の達成感を味わったとのことでした。

#### ③後藤達朗さん

4 月 13 日に釣りに出ました。20 マイル沖は 2 メー  
トルのウネリがありました。3kg 前後のカツオを釣  
ることができました。おまけでカツオの仕掛けにカ  
ジキがヒット。30 分のファイトの末 41kg のマカジ  
キを釣ることができました。今年も海釣り同好会を  
行ないたいと思いますので皆様のご参加をお待ちし  
ております。

#### ④伊藤勝人さん

4 月 13 日マンボーこと後藤達朗さんが 46kg のカジ  
キを釣り上げてしまいました。ファーストマーリン  
賞は手続きしてなかったので取り損ねて本人は残念  
でしたが、ライバルたちは喜んでいま  
す。後藤先生に教わりながら皆さんもカジキ釣りに  
チャレンジしてみ  
てください。

#### ⑤高木一浩さん

4 月 14 日開催の青  
空例会で優勝しま  
した。スコアも今  
シーズンベストで  
大満足です。



～新元号『令和』～