

# Weekly Report

NO.1229 平成 26 年 5 月 13 日

## 小諸浅間ロータリークラブ

例会日/週火曜日 12:30 ~ 13:30 例会場/小諸市鶴巻 音羽  
事務局/〒384-0025 長野県小諸市相生町 1-2-12 エイワンビル 2 階  
TEL 0267-23-8125 FAX 0267-23-2788

2013-2014 役員

会 長 / 小林 秋生 副 会 長 / 渡辺 文夫  
幹 事 / 清水 良英 広報・情報委員長 / 矢島 栄一



点鐘	渡辺 文夫 副会長
SAA	依田 晋一 委員長
ソング	君が代 誕生日の歌
ゲスト	佐久保保険福祉事務所 所長 小林 良清様

### 【会長挨拶】 渡辺 文夫 副会長

小林会長職業奉仕で、お休みのため代理で挨拶致します。

四月後半の花冷えの寒い時期を経過して、五月を迎え日増しに暖かくなってきましたが、皆様方如何がお過ごしでしたか。私は4月27日の朝5時に、懐古園にお花見にいきましたところ、残念ながら少々遅く葉桜でした。

本日は配慮の範囲が広い人ほど、得をするという話を致します。大分以前の話ですが、キャッシュカードと運転免許証とお金の入った財布を、東京駅のカフェで落とし、数時間後に気付いてあわててカード決済を止め、落とししたと思われるカフェに行ってみましたが、財布は届いていなかった。駅の交番に盗難届を出し、拾ってくれる人が現れることを願い、なくした財布のことを早く忘れたいと思っていました。

10日後遺失物センターから連絡が入り財布はそのまま戻って来ました。さっそく拾い主に感謝の意を伝え、お礼を申し入れましたところ、丁寧に断られ逆にねぎらいの言葉をかけられました。心から感謝した次第ですが、人はなぜこうした道徳的な行動が出来るのでしょうか。

京都大学大学院工学研究科の藤井聡教授によれば、人間社会では正直者が得するようになっているという。同教授は、心の奥底で何に焦点を当てているかに着目した心理学上の研究を進めているが、その研究で分かったのは、他人に対する配慮の範囲が空間的にも時間的にも大きい人ほど運が良く、得をするという。

実際に人が物事に向き合う場合、心理的距離は自分、家族、友人、知人、他人の順に遠くなる。一方、時間的には現在、数日先、自分の将来、社

会の将来、世界の将来に広がる。

目先の損得しか関心がない自己中心の人は、お互い様で成り立つ人間社会では嫌われ、窮地になった時にも援助者も現れないため損をし、逆に他人や将来にまで配慮して行動する正直者は、皆なから信頼され、最終的には得をするということは、正にわれわれロータリアンと一緒に明るく、楽しく、人生を送ればと思います。以上会長代理の話とします。

### 【幹事報告】 清水 良英 幹事

- 宮坂ガバナーより会員増強セミナー開催について  
日時 6月7日(土)12:30~  
会場 JA上伊那フラワーパレス  
出席対象者 次期会員増強委員長
- 高木智彦東信第一グループガバナー補佐より  
・「新旧合同会長・幹事会」開催案内  
日時 6月10日(火)17:00より  
場所 小諸グランドキャッスルホテル  
・「IM・会員セミナー」報告書DVD
- 長野南RCより事務局移転について  
5月12日より  
〒388-8007 長野市篠ノ井布施高田 895-1  
長野商工会議所篠井支部内  
Tel 050-3583-0388 FAX 026-292-0722  
E-mail [naganos-rc@grn.janis.or.jp](mailto:naganos-rc@grn.janis.or.jp)
- 小諸青年会議所より  
認承 50周年記念式典案内  
日時 6月14日(土)13:30~  
場所 小諸市文化センター(記念式典)  
祝賀会(ベルウィンこもろ)
- 小諸商工会議所より「100年史、商都小諸100年の変遷DVD」、「気風脈々と写真でたどる商都小諸の100年」
- 例会変更  
上田RC  
6月2日(月) 定款による休会  
定刻受付なし  
6月30日(月) 最終夜間例会の為  
定刻受付あり  
上田六文銭RC

5月27日(火) 合同夜間例会の為  
定刻受付あり  
6月24日(火) 夜間例会の為  
定刻受付あり  
千曲川RC  
5月21日(水) 環境保全事業実施例会  
定刻受付あり  
蓼科RC  
5月21日(水) 職場例会の為  
定刻受付あり  
6月4日(水) 振替休会  
定刻受付なし  
6月25日(水) 日時変更  
定刻受付あり  
上田東RC  
5月28日(水) 合同夜間例会の為  
定刻受付あり  
6月4日(水) 定款による休会  
定刻受付あり  
6月11日(水) 職場例会の為  
定刻受付なし

6月25日(水) 最終夜間例会の為  
定刻受付あり  
上田西RC  
5月15日(木) ローターリーの森清掃の為  
定刻受付なし  
5月22日(木) 座禅例会の為  
定刻受付なし  
6月26日(木) 夜間例会の為  
定刻受付あり

#### 7. 週報

佐久、上田、上田東、丸子RC

- ・例会終了後現及び次期合同理事会
- ・当クラブ5月20日(火)合同夜間例会の為休会、  
5月21日(水)合同夜間例会 18時より小諸グラ  
ンドキャッスルホテル

#### 本日の配布物

週報1227号、ガバナー月信11号、クラブ協議  
会案内、ロータリーの友5月号

#### 委員会報告

クラブ広報・情報委員会 小山 盛夫委員  
～「ロータリーの友」5月号内容紹介～  
クラブ運営委員会 依田 晋一郎委員長  
～「4月21日合同例会・ゴルフコンパ」について～  
～「次年度委員会計画」原案作成のお願い～

#### 誕生日祝

小山 盛夫 会員  
両川 栄 会員  
清水 良英 会員

#### 結婚記念日祝

神津 恭通 会員  
元子 夫人  
両川 栄 会員  
まさ子 夫人  
渡辺 英世 会員  
一美 夫人

#### 皆勤祝

桑原 邦夫 会員 24回目

#### ラッキー賞

NO.2 依田 晋一郎 君

#### ニコBOX 前田 博志 委員

神津恭通君	結婚記念祝、素晴らしい花が小林会長の丁寧なるメッセージと合わせて届きました。	渡辺文夫君	佐久保健所長小林様、本日のプログラムをよろしく申し上げます。
小池平一郎君	小林良清先生、本日はようこそ。今後ともよろしくお願ひ致します。	小山盛夫君	4月の結婚記念日、5月の誕生日祝有難く頂戴しました。健康にて喜寿を迎えました。健康長寿に気付けていきたいです。
渡辺頼雄君	結婚記念日祝のお花を楽しみにしております。	依田晋一君	久しぶりのラッキー賞です。
清水良英君	今日はいろいろな偶然が重なり、誕生日当日に誕生日祝を頂くことになり感激しております。	前田博志君	小林先生ありがとう。
		黒田説成君	保護司の退任式出席のため、早退します。

次週のプログラム: 合同夜間例会 (5/20) / 次々週のプログラム: 卓話

【出席報告】 中河 邦忠 委員

	会員数	出席	M・U	欠席	出席率
本日 5月13日	24	21	事前3名	3	86.36%
前々回 4月15日	24	21	事後0名	3	86.36%

【本日のプログラム】 卓話 「長寿日本一から健康長寿世界一へ」

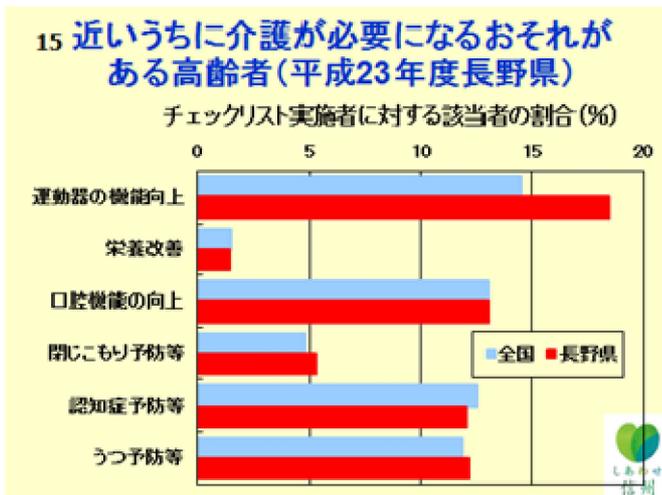
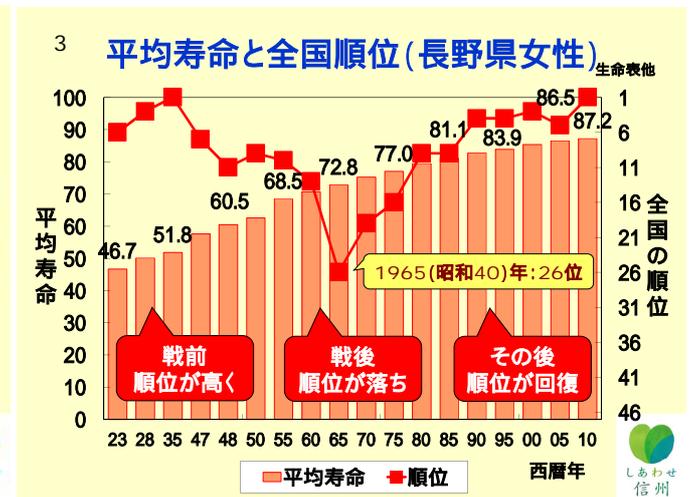
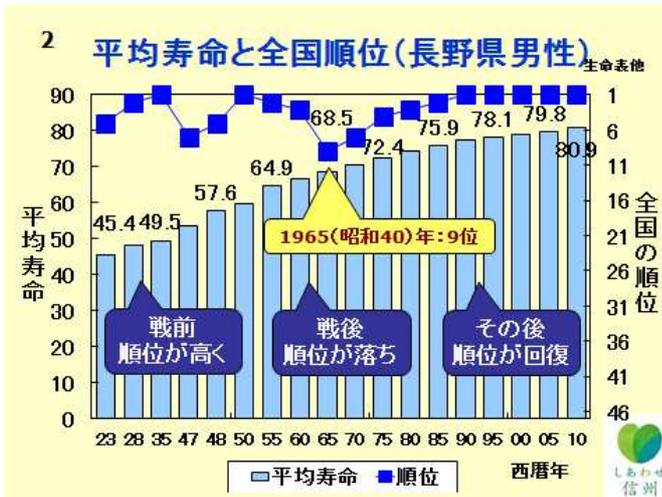
【講師】 佐久保険福祉事務所  
所長 小林 良清 様



「長寿日本一」から  
「健康長寿世界一」へ

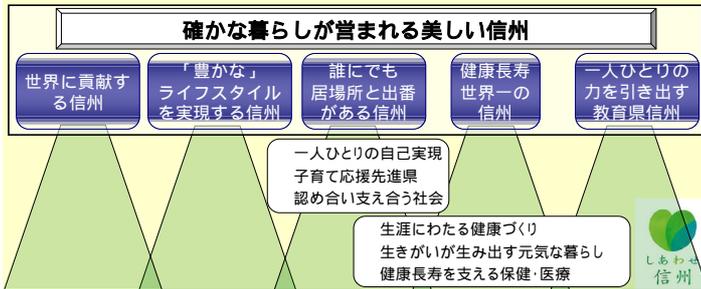
平成26年5月13日  
長野県佐久保健福祉事務所  
小林 良清

しあわせ信州



しあわせ信州創造プラン  
(長野県総合5か年計画) **平成25年度  
~平成29年度**

- 4つのポイント
  - 時代の転換点を強く意識
  - 明確な3つの基本方針とプロジェクトによる施策の推進
  - 県民との共有の目標
  - 県民とともに成果を追求
- 私たちがめざす「未来の信州」の姿



非感染性疾患による推定死亡者数  
(平成19年日本)



成人で特に注意すべき病気等

若い時から高齢になるまで (65歳(70~75歳?)まで)	高齢になったら (65歳(70~75歳?)から)
<p><b>がん</b> 急性心筋梗塞 脳卒中</p> <p><b>内臓脂肪症候群</b> (メタボリック・シンドローム) 内臓に脂肪が蓄積すると、高血圧、高血糖、脂質異常が相互に悪影響を及ぼし、急性心筋梗塞や脳卒中などを発症する危険が高い状態</p>	<p><b>脳卒中</b> 虚弱・生活不活発病 (肺炎を含む)</p> <p><b>運動器症候群</b> (ロコモティブ・シンドローム) 運動器の障害のために移動能力が下し、歩行や日常生活に支障きたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態</p>

若い時から高齢になるまでの健康づくり

- たばこをすわない
  - 太り過ぎない
  - しっかり運動する
  - 食べ過ぎない・飲み過ぎない、バランスよく、薄味で食べる
  - がん、高血圧、高血糖などを早く見つけ、しっかり治療
    - 健診(検診)を受け、異常が見つかったら、医療機関を受診し、きちんと治療を受ける
  - 歯と口の健康に気をつける(定期的受診など)
  - ストレスをためない
    - 適当に気分転換する
    - 睡眠をしっかりとる
- 

高齢になったときの健康づくり

- たばこをすわない
  - やせすぎない
  - たんぱく質を十分に食べる、バランスよく、薄味で食べる
  - 高血圧、高血糖、がんなどを早く見つけ、しっかり治療
    - 健診(検診)を受け、異常が見つかったら、医療機関を受診し、きちんと治療を受ける
  - からだを適度に動かす
  - 歯と口の健康に気をつける(定期的受診など)
  - 頭を動かす
  - 家庭、地域、社会の中で役割をもち続ける
- 

「いつまでも現役で」社会の実現を!

- 高齢者の社会参加 **別名「人生二毛作社会」!**
    - 就業
    - 創業
    - 社会活動: 地域活動、ボランティア、趣味
  - 高齢者の社会参加が必要な理由
    - 「生きがい」、「生きがいづくり」は、健康づくりにも活かされ、その人の生活の質を高める
      - 長野県の長寿日本一には、高齢者の就業率が全国1位であることも大きく関係
    - 高齢化がさらに進展し、2025年には75歳以上の高齢者が4人に1人となる
      - 支える人を少しでも増やさないと、社会が立ち行かなくなる
- 長野県の伝統!**
-