

■会長 竹村 克二 ■幹事 小林 大二郎 ■会場監督 黒河内 彰子
例 会 場 東京都町田市原町田3-2-9 TEL 042-724-3111(代)
〒194-0013 レンブラントホテル東京町田
事 務 局 相模原市南区相模大野3-14-10 第2足立ビル4F
〒252-0303 TEL 042-746-4108 FAX 042-746-5106

Vol.55

第2550回例会

No.3

令和7年7月29日

■会長の時間

会長 竹村 克二

皆さんこんにちは。今日はクラブフォーラムの日です。本日のテーマは55周年記念行事に関する話し合いをしていただきます。式典まであと3か月と少しを残すのみとなっております。実りある会とするために皆様どうぞよろしくお願いいたします。

今日の会長の時間は体の健康についてお話しします。会長の時間が毎回ロータリーの話一色では肩が凝りますので、月2回はロータリーに関する話とし、残りは健康に関する医学的な話をしたいと思っています。今日はその第1回です。まず総論から始めます。

日本人の死因の第1位はがんです。大腸、肺、胃それにすい臓の癌が大部分を占めており、死因の24%を占めています。つまり日本人の約4分の1の方ががんで亡くなっているわけです。

第2位は心疾患です。心筋梗塞、心不全などによる死亡が多くみられ、死因の14.7%を占めます。

第3位は老衰です。これは病気というより寿命といえますが、全体の12%を占めるようになりました。

第4位は脳血管疾患。脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などが主な原因で、6.6%を占め、この4つで日本人の死因の57.3%を占めています。

因みに不慮の事故は7位で2.8%です。

健康で長生きをしたいと思っておられる方は、自分が何で死ぬかを確率的に推察し、それをどう克服していくかを検討する必要があります。健康で、長寿を楽しむためには、それなりの戦略が必要であるということです。

ここでもう一つ加味しなくてはならないのが、健康寿命です。令和4年のデータでは、男性の平均寿命は80.98歳ですが、健康寿命は72.14歳です。女性ではそれぞれ87.09歳 75.45歳です。つまり男性では8.49年間、女性では11.67年間、死ぬまで何らかの障害を持ちつつ生きていることになります。いくら長生きができたとしても、寝たきりの長生きでは意味がありません。健康寿命を長くすること。これも長寿を保つうえで重要な要素になります。

健康寿命を延ばしつつ、寿命を延ばしていくこと。すなわちピンピンコロリというやつですが、これがこれからお話ししていくテーマです。

まず健康寿命を阻害する最大の要因は悪しき生活習慣です。食べ過ぎによる肥満、偏った食事、飲酒、喫煙、ストレス、睡眠不足などがあります。

加齢も重要な悪化因子ですが、年をとるということだけではどうコントロールすることもできませんから、上記のことに留意して、年より若い体を保つことが必要です。

以上が総論ですが、各論はこれから1年かけてお話ししていきますので、次回以降を楽しみにしてください。

【日本人の死因】

1位 がん 24%	5位 肺炎 4.8%
◆男: 肺、大腸、胃	6位 誤嚥性肺炎 3.8%
◆女: 大腸、肺、膵臓	7位 不慮の事故 2.8%
2位 心疾患 14.7%	8位 COVID-19 2.4%
3位 老衰 12%	9位 腎不全 1.9%
4位 脳血管 6.6% (57.3%)	10位 アルツハイマー病 1.6%

■幹事報告

幹事 小林 大二郎

- 会長幹事会報告
⇒ 過去3年間の入退会者の情報共有及びそのうちに占める企業会員の占有率等。また今後の会長幹事会の進め方について協議
- 地区大会が9/7(日)となります。なるべく多くの会員のご参加をお願いします。参加希望の方は事務局又は回覧板にご記入をお願いします。
- 8月は炉辺会合の時期です。
テーマは【会員増強及び職業奉仕】
第1G: 伊藤清明 中村辰雄
第2G: 中山正太郎 中山智晃
第3G: 芥川良 中村文子
第4G: 中田克己 中村好孝
- 台湾国際大会について他クラブの動向(中クラブは例会)
- 本日は55周年記念式典のクラブフォーラムです。皆さんのご意見をお聞かせください。

■クラブフォーラム 会長挨拶 会長 竹村 克二



本日のクラブフォーラムのテーマは50・55周年記念行事です。式典まであと3か月と少しを残すのみとなっております。

昨日記念式典にご招待する方々への招待状の発送を終えました。記念事業については、看護学校への教育資料の援助のための寄付を行います。また動物愛護団体タンポポへの猫の保護施設絵の備品の寄付を行います。それぞれの施設との打ち合わせもほぼ終わり、実行に移すまでに準備が進んでおりますが、記念式典の実施方法についてはこれから決めていかなければなりません。

例会終了後、記念行事の準備委員会を開催します。記念式典の開催に向けての具体的な打ち合わせに入っていく予定です。

ここで皆さんにお願いがあります。記念式典を実りある会とするためには、まず会員にとって楽しい会にすることが第一ですが、それ以上に大切なことは、お招きした来賓の方々全てに参加してよかったと喜んで帰っていただくことです。

地区のロータリークラブからご参加いただく方々はもちろん、特に遠方からご参加いただく、友好クラブの金沢北ロータリークラブ、鹿屋西ロータリークラブの方々、韓国地区友好クラブ、米沢中央ロータリークラブの会員の方々、交換留学生、米山奨学生の方々、木村市長、

今週の 情報	本日のプログラム	7月29日 クラブフォーラム①
	次会のプログラム	白石凜様帰国報告及びエミリー最終スピーチ

地区役員の方々、退会会員の方々にもそれぞれ担当を決め、前日そして当日の交流に努めていただきたいと思います。

本日ここで話し合って頂きたい二つの話題があります。

一つは来賓の方々へのおもてなしをどのようにするかということです。全員参加でお願いしたいと思いますので、皆さん一人一人が考えていただいて、話し合って頂きたいと思います。

もう一つは今後の進め方です。今は実行委員会で方針を決め、理事会に諮って、実行していくという形をとってまいりましたが、もう3か月後に時期が迫ってきておりますので、従来のやり方では間に合いません。今日のフォーラムの後、実行委員会を開きます。ここでの決定の後、やるべきことは直ちに実行に移していきたいと思います。理事会ではすでに予算を決めていただき、記念行事の概要については承認をいただいておりますので、あとは実行委員会の決定に従って実行していくという形をとっていききたいと思います。

もちろん月初の理事会では決定事項と進捗状況については逐次報告してまいります。予算の追加等、重要な変更事項がある場合を除き、今後は実行委員会に一任するという形でのよろしいかを、話し合って頂きたいと思います。

50・55周年記念事業を成功させるため大切なことは

“お・も・て・な・し”です。

皆様の御協力がなくてはできないことですので、全員参加ということでどうかよろしくお願いいたします。

■例会の様子



● ● ● ロータリーの友7月号紹介 ● ● ●

ロータリーの友 七月版の簡単なお説明をさせていただきます。

表紙の右側からご説明させていただきます。

表紙の真ん中に記されているように今月7月号のテーマは「よいことのために手を取り合おう」というものです。

皆さんにとってのよいこと、またロータリーにとってのよいこととはいったいどんなことでしょうか。

【縦のページ】

●4ページにヤングケアラーを知ろう。という記事が掲載されています。ヤングケアラーとは家族の介護や世話を担い、本来の成長や自立のための時間を奪われてしまう子どもや若者のことを指すそうです。世の中のことをまずは知ることがよいことをするきっかけになるのかも知れません。是非ご一読ください。

【横のページ】

●6ページには2025年度から2026年度の34地区のガバナーの皆さんの紹介となっております。

●26ページでは交流してこそわかる米山記念奨学事業の意義というテーマや27ページではロータリー文庫をあなたのポケットにという記事が掲載されています。

それらの記事の右下にはQRコードが貼ってありますので、ご興味のあるかたはより詳しい内容をQRコードから読み取りをしてご確認ください。その他たくさんの有益な情報を掲載しています。

是非ご熟読いただいて、ともにロータリーのよいことのために手を取りあって参りましょう。

■本日のスマイルBOX

竹村 克二君・黒河内 彰子君・小林 大二郎君・小野田 勝宏君
★本日は第2550回例会となります。本日は55周年記念式典についてのクラブフォーラムとなりますので、皆さんのご意見をお願い致します。

栗林 一郎君

★今年も猛暑の中、27日に夏休み親子木工広場を開催致しました。「幼稚園に貼ってあったポスターを見た」という方も多く、皆様のご協力に感謝申し上げます。

一ノ瀬 裕君

★7月入会記念品を頂きまして、ありがとうございました。

三枝 富博君

★クラブフォーラム55周年活動の成功を期待しています。一丸となってやってみましょう。

小川 仁司君

★本日早退します。

■本日のスマイル 21,000円
■累計 130,000円

□出席報告：出席委員会			7月29日	会員数	出 席	メイクアップ	合 計	出 席 (%)	欠 席
前々回	第 2548回	7月 8日	当日	52 (51)	43	1	44	86.27	7
			修正	52 (51)	43	1	44	86.27	7
	第 2550回	7月 29日	当日	52 (48)	34	1	35	72.92	13

7月8日(修正) 完全欠席＝芥川、一ノ瀬、伊藤(清)、江田、壁谷、中山(正)、宮崎

第2550回(今年度第3回)例会 食事ロス	2,700円×3=8,100円	現在までの通算食事ロス	10,800円
-----------------------	-----------------	-------------	---------

会報委員長 芥川 担当委員 芥川 市川 伊藤(清) 三枝 佐藤 杉崎 関 中村(辰) 中村(文) 西生 岩本