

# THE WEEKLY NEWS

2022～2023年度

国際ロータリー会長 ジェニファー E.ジョーンズ

国際ロータリー  
第2790地区ガバナー 小 倉 純 夫

第6グループガバナー補佐 中 村 吉 政

鴨川ロータリークラブ

会 長 渡 辺 淳 一

副 会 長 亀 田 美 穂

幹 事 斎 藤 英 之

会 報 伊 藤 正 人



No. 2802 (36) 2023年6月6日

＝今週のプログラム＝

6月6日 クラブフォーラム  
今期委員会活動総括

＝次週のプログラム＝

6月13日 クラブフォーラム  
次年度各委員会  
活動計画発表

例会日 (火) 12:30～13:30  
例会場 鴨川シーワールドホテル

事務所 〒296-0001 鴨川市横渚697 伊藤胃腸科クリニック内  
URL <http://www.kamogawa-rc.com> TEL・FAX 04-7093-2001

## 第36回 例会 報告

日 時：令和5年5月23日 12:30～

- |                        |                |            |           |
|------------------------|----------------|------------|-----------|
| 1、点 鐘                  | 会長 渡辺 淳一       | 6、委員会報告    |           |
| 2、ロータリーソング「それでこそロータリー」 |                | 親睦委員会      | 幹事 斎藤 英之  |
| 3、ゲスト紹介                | 会長 渡辺 淳一       | 会員結婚記念日祝い  |           |
| 堀田了誓様 (鋸南 RC)          |                | 7、ニコニコボックス |           |
| 4、会長挨拶                 | 会長 渡辺 淳一       | 8、出席報告     | 長谷川 治夫 会員 |
| 5、外部卓話                 | 鋸南 RC 堀田 了 誓 様 | 9、点 鐘      | 会長 渡辺 淳一  |

### 会長挨拶

会長 渡辺 淳一

鋸南 RC の堀田さんから非常に有意義ある防災からの復興の話がありますので、私の話は簡潔にしたいと思います。

何かをしようとしたとき、少し歩くと何をしたいかを忘れることがあります。興味深い事は、元の場所に戻ると何をしたいかが思い出せる事です。このことからボケを心配するようになりました。しかし、老いる事全てがボケということで括って良いのかと漠然をかねがね思っていました。その中、興味深いベストセラーの本を見つけました。その本は、「最高の老後～5つのM」です。

5つのMは、Mobility (からだ:身体機能)、Mind (こころ:認知機能、精神状態)、Medication (くすり、ポリファーマシー)、Multi-complexity (よほう:多様な疾患)、Matters Most of Me (いきがい:人生の優先順位)です。

米国では65歳以上の約10人に一人は車椅子か寝たきりの状態で、日本では男性の健康年齢は72歳で寿命は81歳となっています。他方、女性の平均寿命は87歳です。からだの状態は、走り運動ができる「壮

健」→「健常」→「健康管理しつつ元気な状態」→杖などを使って歩く「脆弱」→器具や車椅子状態のフレイル(3段階)→寝たきり状態のフレイル(老化に関連した生理的な衰退の意味)→「疾患の終末期」の状況になります。シニアが本当に気をつけなければならないのは、健康的な習慣を維持しながら「転倒」です。このことに関して興味深いのは、1日歩く歩数によって、1万歩までは歩数が多くほど死亡率は下がる相関関係だそうです。

同様に、加齢による認知機能は能力によって異なっています。著しく低下する能力は「計算記録」及び「言語記録」、次に最後まである程度維持できる能力は「言語能力」と「帰納的推論能力」となっています。なかなか固有名詞が思い出せないという言語記録の衰えがある一方、思索を深めるための言語能力や事実や現象から知見やアイデアを生み出す帰納的推論能力がある程度まで維持できる事は、考えを深めることに大いに寄与していると思います。

これらの能力低下の大きな原因は、頭を使わなくなる事だと言われています。親睦と奉仕の精神があるロータリアンの元気さはこのあたりが一因だと思いますが、如何でしょうか？

\* 出席報告 出席免除会員 …… 4名

| 例会日   | 会員総数 | 出席 | M U | 出席率(%)  |
|-------|------|----|-----|---------|
| 5月16日 | 29   | 18 | 10  | 100.00% |
| 5月23日 | 29   | 17 | 8   | 92.59%  |

本日のランチ



**\* 外部卓話**

▶ 鋸南 RC 堀田了誓様 (有志ボランティア代表・鋸南復興アクセラレーション代表)



**鴨川ロータリークラブ 卓話**

●日時 2023年05月23日(火)

●テーマ **自然災害と向き合う**  
【令和元年房総半島台風 被災地として、支援者として振り返る】

●卓話者 **堀田 了誓** (第6グループ鋸南RC)

鋸南RCV (鋸南ロータリークラブ・有志ボランティア) 代表  
鋸南復興アクセラレーション 代表

**台風15号被災状況**

**【鋸南町・局所的激甚災害認定】**

令和元年 9月9日未明上陸

後に、令和元年房総半島台風と命名される  
被害総額505億円、死者数9人、負傷者160人

鋸南町は一夜にして  
住居70%が被災する。

暴風のみによる大規模破壊 停電は全国的にも珍しく、『**風災**』と呼ばれる。

台風通過後 なにか起きたか。

●大停電 町中が停電となる。

長い所で、二週間近く停電。  
台風後の**猛暑**に苦しむ 気温**33℃**  
エアコン等 家電は使えない。

冷蔵庫の食材はすぐに腐敗。  
お風呂に入れない。  
夜間は見渡す限りの闇。

**情報が入らない、何が起きてるのか？ 不安が増す。**

浸水したり、カビの発生した家財は  
廃棄 撤去になる。作業には**人数**が必要  
ひたすら廃棄の日々

手作業 分類に人手が欲しい 一件から山のような廃棄物である。  
災害ゴミ**無料期間中**に終わらせたい

2020年12月20日(日)  
被災瓦撤去プロジェクト

主 催 鋸南ロータリークラブ  
鋸南RCV

鴨川RC  
ロータリー他  
ロータリー有志参加

協力団体 鋸南復興アクセラレーション  
ピースポート災害支援センター  
災害支援団体 リバيب

災害によって浮き彫りになった  
支援から**取り残される人がいる**

- 高齢者・独居世帯
- 生活困窮世帯(生活保護者等)
- 障がいを抱える方
- 難病 持病など

様々な問題を抱える方々

**取り残される理由。**

- ・地域での孤立 関わりを断ってしまっている。
- ・悩み苦しみを知られたくない。弱みを見せられない
- ・他人にはどうせ自分の辛さは解からない。
- ・厳しい環境や境遇に**慣れ**てしまっている。  
(災害以前から苦しい、あきらめている)
- ・障がい 高齢化により支援が**使える事が解からない。**

本当の辛さや悩みは、簡単には話せない。  
苦しみの種類や、度合いも人それぞれ。多様

私も同じ、皆さんはどうですか？  
だからこそ  
支援側の常識 感覚 価値観を押し通してはいけない。  
出来るだけ多くの人の目線。  
支援の手立て 技術 知識 多様なほど良い。  
法律制度 行政の支援の必要性を伝える。

誰かを助けると言うことは、たくさんの力が必要

**\* 委員会報告**

▶ 親睦委員会 … 幹事 齋藤英之

《会員結婚記念日祝い》

- 5月 3日 小 篠 隆・直 美 ご夫妻
- 28日 武 田 将次郎・ひろみ ご夫妻
- 28日 伊 藤 正 人・孝 子 ご夫妻



**\* ニコニコボックス**

| 氏 名     | メ ッ セ ー ジ      | 氏 名     | メ ッ セ ー ジ       |
|---------|----------------|---------|-----------------|
| 羽 鳥 鋭 一 | 卓話お礼・アクト全国大会報告 | 小 滝 浩 介 | 妻誕生日祝お礼・実家鋸南で被災 |
| 伊 藤 正 人 | 卓話お礼・結婚記念日お礼   | 堀 田 了 誓 | 伝えることの大切さ       |
| 渡 辺 淳 一 | 卓話お礼           | 三 平 博 美 | 卓話お礼・館山ベイ周年協力感謝 |
| 齋 藤 英 之 | 卓話お礼           | 倉 島 圭 子 | 伝えること、繋ぐことの大切さ  |

※本日のニコニコボックス：14,000円 (本日までの累計額：396,000円)

**\* ポリオ募金**

11月15日：16,000円 (本日までの累計額：38,000円)