

Weekly

Rotary
東京八王子西
ロータリークラブ

Report

2024-25 No.9 令和7年1月10日

●2024-25年度
国際ロータリー テーマ



RI 会長 ステファニー A. アーチック

●会長標語

会長 山口 覚

温故知新そして進化!

今週のプログラム

- 第2801回 (1/10)
- 会場 京王プラザホテル八王子

- *新春初例会
- *藤巻泰新会員入会式
- *年男等お祝い／三祝

次回のプログラム

- 第2802回 (1/17)
- 会場 京王プラザホテル八王子

- * (株) JR 日本テクノハート TESSEI
代表取締役社長 伏田忠弘氏
テーマ「清掃現場のおもてなし力」



東京八王子西ロータリークラブ
会長 山口 覚

本年もよろしく
お願い申し上げます
謹賀新年

温故知新そして進化!

会員各位におかれましては、清々しい新年をお迎えされたこととお慶び申し上げます。

昨年は、元日の能登半島の地震に始まり、豪雨災害と全国で自然災害による被害は甚大でありました。住まう町の神社の元旦祭に参加をし、本年が平穏で災害の無い日々が続くことを祈願して一年のスタートを致しました。

歴史と伝統の有る東京八王子西ロータリークラブの会長としてクラブをお預かりし、上半期の運営を滞りなく実施できましたことは、理事、役員、会員のお力に支えられた結果で有ることに深く感謝を申し上げます。昨年七月から年末までに、9名の新会員の入会を頂き、クラブの基盤の充実を図れました事は、一敷は、力なり」の言葉の通りと実感致しました。

八月の納涼夜間例会が線状降水帯による大雨により中止となり波乱含みのスタートに成りました。続く大きな親睦事業は、秋晴れの親睦旅行により金沢で金沢西ロータリークラブへ義援金の贈呈式を行い親睦も深めて参りました。

十月のガバナー公式訪問、十二月の社会奉仕事業「武蔵野陵石碑と参道清掃活動」、子ども食堂三十三か所、並びに生活困窮者へお米の直接配布により八王子市長から感謝状を頂き「お米四百キロの贈呈式」へと繋がりました。

下半期に当たる本年は、次年度、自クラブ創立六十周年の記念式典、記念事業実施に向けた実行委員会設置に向け準備をして次年度に繋げて参ります。

会長テーマとしております「温故知新」は、過去を知ることでの十年へ新たな事業展開の足掛かりとなります。

姉妹クラブ締結より五十二年周年を迎えます台中ロータリークラブは、今年度、七十周年を迎え式典に招待をされており、今後の友好的な相互の交流を検討するきっかけになります。

又、八王子ロータリーアクトクラブは、創立五十四周年を迎え、提唱クラブとして若い世代の活躍を期待し、そのための支援を継続して参ります。

友好親善によるタイ王国、ノンケムロータリークラブとの継続事業であります国際支援は、ロータリーの月間テーマであります三月「水と衛生月間」に浄水機器設置事業の実施を致します。

職業奉仕委員会は、継続事業として青少年を対象に漆黒の世界で日常生活を体験する「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」は、普段、街で出会う白杖を持つ方々との接し方や声の掛け方を学べ、ボランティア心が芽生えるきっかけになると確信いたします。

下半期も会員各位のお力添えを頂き、有意義な奉仕活動を進めて参りますので宜しくお願ひ申し上げます。





大生医院院長 小林潔正会員

我が国の総人口のうち65歳以上の人は約3625万人であり、総人口の29.3%を占めます。また、75歳以上の人は約2076万人であり、人口の16.8%を占めます。また、八王子市の人口は約55.6万人です。65歳以上の高齢者は15.5万人であり、八王子市の人口の27.7%を占めます。また75歳以上の人は8.1万人で、14.5%を占めます。

世界保健機構（WHO）の定義によると高齢者とは65歳以上の人のことを指し、65-74歳までを前期高齢者、75歳以上を後期高齢者と呼んでいます。しかしながら、我が国においてはこの高齢者の定義が現状に合わない状況が生じており、該当する人は違和感を感じていることが多いかと推測されます。

このようなことから日本老年

学会、日本老年医学会では65-74歳の人を准高齢者、75-89歳の人を高齢者、90歳以上の人を超高齢者と呼ぶことを提唱しています。

現在の高齢者は10-20年前と比較し、加齢に伴う身体機能の出現が5-10年遅延し、特に65-74歳の人においては、心身の機能が保たれており、活発な社会活動が可能な人が大多数を占めています。

内閣府の調査でも70歳あるいは75歳以上を高齢者と考える意見が多い結果が出ています。また健康寿命（平均寿命から寝たきりや認知症等の介護状態の期間を差し引いた期間）は個人が自立して生活できる寿命であり、最近では平均寿命との差が男女とも縮小しており、このようなことから定義変更が現実的と考えられています。

- 高齢者に多い疾患の特徴は、
- ①個人差が大きい
 - ②慢性的疾患が多い
 - ③症状が非定型的
 - ④1人で多くの疾患をもっている
 - ⑤薬に対する反応が成人と異なる
 - ⑥臓器機能の低下が潜在的に存在している
 - ⑦防御力が低下している
 - ⑧複数の医療機関から多くの

薬が処方されているなどがあ

ります。
例えば肺炎を発症しても発熱、咳、痰がなく食欲の低下、意識障害のみを呈することがあり、心筋梗塞に罹患した際には全く胸痛を訴えない人がいることもあります。高齢者の疾患は、いったん慢性化すると次第に治療に反応しづらくなり、高血圧、脂質異常症、糖尿病などは動脈硬化発症の危険因子として重要です。日常から禁煙、塩分制限等を行うことが必要です。特に脳出血、脳梗塞、心筋梗塞などに罹患すると介護が必要となることが多いです。

高齢者によくみられる症状は難聴、視力障害、頻尿、めまい、息切れ、睡眠障害、物忘れが多くみられます。日常生活においては夜中にトイレで起きるようになった、会話が聞き取りづらくなる、散歩に行くことが切れる、人の名前が出てこない、等の訴えがあります。その他手足のしびれ、転倒、骨折、尿失禁、発熱、頭痛、胸痛、腹痛、浮腫、便秘、脱水など様々な症状が出てきます。

これらの症状をふまえ、近年では老年症候群と名前が提唱されています。老年症候群の治療は薬物療法が根本治療となることは少なく、ADL（歩くこ

と、食べる、着替える等日常生活）も改善する成果も少ないですが、これ以上悪化させないため行動療法やリハビリテーションが必要とされています。また脳血管障害、認知症や大腿骨頭部骨折のような高齢者の三大病変は寝たきりになる可能性が強く、普段からの予防が重要です。またロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイル対策も必要です。

ロコモティブシンドロームは年齢をかさねるにより、筋力が低下したり、関節や脊柱などに病気を発症することで立つたり歩いたりするための身体能力が低下した状態をいいます。進行すると、将来介護が必要となるリスクが高くなります。日常生活に支障はないと思っ

ても、ロコモティブシンドロームになつてくる事があります。
サルコペニアとは加齢により筋肉量の減少、筋力の低下、身体能力が低下した状態です。握力低下、歩行速度の低下、骨塩の低下で診断されます。筋肉量が減少して、筋力が低下することで、立ち上がりや歩行困難になります。また頻繁につまずく、体が思うように動かない等の症状が現れます。サルコペニアの進行を防ぐためには運動と食事が有効であり、筋肉量を増やし筋力を強くするためには筋

2024年12月13日(金)

力トレーニングが効果的です。また歩くこと等有酸素運動も予防には有効です。食事はたんぱく質やBCAAなど栄養素を多く含む食品を積極的に食べるのが大切です。

フレイルは健康な状態と要介護の中間の段階を差します。身体的、精神的に明らかかな異常はみられないことがほとんどです。そのため血液検査や画像検査などを行っても異常が見られないことも少なくありません。

- ①体重減少
6か月で2-3kgの体重減少
- ②疲労感
わけもなく疲れたような感じがする
- ③身体活動
軽い運動、体操をしている
定期的な運動スポーツをしている。右記の2つのいずれも週1回もしていない場合
- ④筋力低下
ペットボトルの蓋が開けにくくなった
- ⑤歩行速度
横断歩道の青信号中に渡りきるのが難しい
このうち3つあるとフレイルと診断され、1-2項目に該当すればフレイルと診断します。
運動器の障害で移動機能が低下するロコモティブシンドローム、筋肉が衰えるサルコペニアこれもフレイルです。また定年退

例会報告

第2799回●2024・12・13(金)

◇司会 橋本 孝会場監督補佐



司会
橋本会場監督補佐

◇開会点鐘 山口 覚会長

◇Rソング 我らの生業

◇ソングリーダー・池田勝会員

◇食事と交歓 中華

◇出席報告

顧問正裕出席副委員長



出席報告
顧問出席副委員長

◇ニニココ発表

会員117名中67名出席。

出席率60・36%。前回11月

29日の出席率58・72%を

78・22%に修正いたします。

◇ニニココ発表

坂下幸夫財務委員



ニニココ発表
坂下財務委員

◇会長挨拶 山口 覚会長



会長挨拶
山口 覚会長

*師走になりせわしない日々をお過ごしのことと思います。

*京都の清水寺にて森清範貫

主により今年の漢字が揮毫

されました。日本漢字能力検

定協会の公募により今年の

漢字が決まります。応募数

が一番多かった1位は「金」

で、この字が選ばれたのは今

回で5回目だそうです。2位

は能登半島の災害に関する

「災」の字、3位は大谷翔平選

手の「翔」の字でした。

*今日は煤払いの日です。門松

用の松を山に取りに行く松

迎えの日でもあります。

*今年も残すところあと半月

ほどになりました。皆さまが

良い年を迎えられますよう

祈念いたします。

◇幹事報告 塩野 明幹事



幹事報告
塩野 明幹事

*来週12月20日は年忘れ家族

夜間例会があります。メイク

アップ用紙を用意します。

*来年4月21日に東京あけぼの

ロータリークラブの創立10周

年記念式典が開催されます。

テーブルに資料を配付しまし

た。

*メールボックスに、ウィークリー

第8号を配付しました。

*事務局の年末年始休暇は12

月27日より1月5日までで

す。緊急の場合は幹事までご

連絡ください。

◇スピーカー紹介

田中伸幸プログラム委員

スピーカー

大生医院院長 小林潔正会員

テーマ「高齢者の医療について」

◇閉会点鐘 山口 覚会長

ニニココボックス

2024・12・13(金)

◇山口会長・小林潔正会員の

卓話宜しくお願い致します。

◇塩野幹事・本日の小林会員の

卓話楽しみにしています。

◇赤上・小林会員の卓話楽し

みです。

◇大田・小林先生の卓話、拝

聴し、実行し長生きに努め

ます。

◇吉森・前回妻に誕生日プレ

ゼントを頂きありがとうございました。

◇山本正光・ニニココボックス

ス申告書に力なをふってくだ

さい。

(順不同・会員敬称略)



60周年準備委員会



- ①禁煙
- ②よく歩くこと
- ③十分な睡眠
- ④定期的な健診
- ⑤過度な飲酒を避ける
- ⑥会話を持つ
- ⑦不必要な薬は飲まない
- ⑧生活習慣病について専門家のアドバイスを受ける
- ⑨食事をバランスよく食べる



年忘れ家族例会

日本愛に溢れるベルギー人
 トム・バノップヘムさんのオカリナ演奏・
 当クラブのピアニスト野口さんとの
 スペシャルセッション／福引大会

2024年12月20日(金)
 第2800回例会
 年忘れ家族例会
 於：京王プラザホテル八王子



令和7年1月10日



例会報告

第2800回●2024・12・20(金)

◇司会 田村 肇 会場監督



司会 / 田村 肇 会場監督

◇開会点鐘 山口 覚 会長

◇Rソング 奉仕の理想

ソングリーダー: 松村 光 会員

◇お客様のご紹介 山口 会長

大塚楽器代表取締役社長

大塚 太郎 様

オカリナ奏者 トム・パップヘム 様

東京銀座ロータリーアクトクラブ

古川 公士 様

中央大学ロータリーアクトクラブ

会長 佐藤 大地 様

RAC西分区分代表補佐 (中

央大学 RAC) 梶野 咲結 様

青少年交換来日生

モニカ・デイ・マルチノ 様

杉本 会員 令夫人 カヨ子 様

石井 会長 令夫人

静子 様

馬場 榮次 会長 令夫人

明美 様

御令嬢 山本 芳美 様

お孫様 山本 来瑠美 様

塚本 会長 令夫人

繁子 様

森 会員 令夫人 文子 様

森 会員 御令嬢 秋山 さくら 様

野口 会長 令夫人

布子 様

金子 会長 令夫人

美智子 様

大石 会長 令夫人 智子 様

大田 会員 令夫人 明子 様

伊藤 会員 令夫人 彩子 様

御令嬢 伶彩 ちゃん

御令嬢 渚奈 ちゃん

御令嬢 鈴奈 ちゃん

御令嬢 花奈 ちゃん

相川 副会長 令夫人 京子 様

小林 潔正 会員 令夫人 里花 様

横山 会員 令夫人 奈緒美 様

御令嬢 惺奈 ちゃん

御令嬢 仁華 ちゃん

御息 智希 君

森崎 会員 令夫人 弘子 様

角田 会員 令夫人 房子 様

磯間 会員 令夫人 眞美 様

滝島 副幹事 令夫人 由紀 様

御令嬢 綺華 様

山口 会長 令夫人 惠美子 様

◇出席報告

角田 昌己 出席委員長



出席報告 / 角田 昌己 出席委員長

会員 117名中 78名 出席。

出席率 70・27%。前々回 12月

6日の出席率 65・77%を

70・27%に修正いたします。

◇ニコニコ発表

山本 俊明 財務委員長



ニコニコ発表 / 山本 俊明 財務委員長

◇会長挨拶 山口 覚 会長



会長挨拶 / 山口 覚 会長

*12月15日に八王子消防少年

団の活動報告会に行つてまい

りました。小・中学校の生徒

さんたちが三角巾の使い方を

見せてくれたり、ロープ結び

やAEDの使い方を実践して

くれました。高い防災意識に

感動すると同時に、我々も万

が一に備えなければならな

いと改めて思いました。

*来年は自然災害が無い平和

な年になるよう心から願つて

おります。

*皆さま来年もどうぞよろしく

お願いいたします。

◇幹事報告 塩野 明 幹事



幹事報告 / 塩野 明 幹事

*12月27日(金)と1月3日

(金)は特別休会です。

*初例会は1月10日(金)です。

アルコールのご提供がありま

すので、ご判断のほどよろし

くお願いいたします。

◇ご挨拶

青少年交換来日生

モニカ・デイ・マルチノ 様

◇ブレザー贈呈式とご挨拶

青少年交換派遣候補生

滝島 綺華 様

◇閉会点鐘 山口 覚 会長

ニコニコボックス

●2024・12・20(金)

◇山口 会長・多くのお客様を

お迎えして年忘れ家族夜間

例会が開催できます。親睦

家族委員会の皆様、ご苦勞

様です。

◇塩野 幹事・多くのお客様の

ご参加ありがとうございました。

◇石井・一年間お世話になり

ました。

◇大石・親睦の皆さん今日は

ご苦勞様です。

◇三浦・親睦委員会の皆様、

本日はお世話になります。

◇鈴木 重春、森・一年間お世話

になりました。

◇馬場 榮次、榎崎 博、野口、大

田・親睦の皆さん、ご苦勞様

です。

◇相川・親睦の皆様、ありが

とございませう。

◇金子、田辺、神辺、諸星・親

睦の皆様、お世話になりました。

◇石森・今年もお世話になり

ました。

◇池田、宮澤、森崎、町田、松村、

市川、井上、秋間、浅川、北澤

誠一、小松、平沼、松島、三村、

山本 俊明・一年間ありがとうございました。

◇滝島・娘が2人お世話にな

ります。

◇塚本、福田、田村・一年間お

世話になりました♡又、

◇宮原・本日は宜しくお願

いいたします。

◇橋本・本日もお世話にな

りました。宜しくお願

いいたします。

東京八王子西ロータリークラブ

〒192-0083 東京都八王子市旭町 14 番 1 号

京王プラザホテル八王子 8F

TEL.042-649-3751 FAX.042-649-3753

https://www.hachioji-west-rc.org

会長 山口 覚 幹事 塩野 明

広報委員会 諸星 宗幸 浅川 立憲 原 巖 原 啓一郎
天神 敏博 佐山 隆一



(順不同・会員敬称略)

本日は親睦委員会の方々
ご苦勞様です！
◇角田・本年も桑の都をご
鼻肩に頂きありがとうございました。少々酒を持参
しました。お召し上がりく
ださい。
◇長尾・本年もお世話にな
りました。宜しくお願
いいたします。
◇橋本・本日もお世話にな
りません。宜しくお願
いいたします。
◇宮原・本日は宜しくお願
いいたします。