



インスピレーションになろう



Weekly Bulletin



2018~2019年度
RI会長
バリー・ラシン



RI 第2620地区
ガバナー
星野 善忠



2018~2019年度
静岡日本平RC会長
吉岡 章

静岡日本平ロータリークラブ週報 第2,263回例会 平成30.9.14

会長挨拶

吉岡 章 会長

約30年前丸子で特別養護老人ホーム設立に加わりました。現在長期入所の方2施設合計で100人おられます。その中90才以上21人、100才以上5人です。1964年の東京オリンピックの頃、日本全体で100才以上は150人余でした。丸子の里設立の時は、認知症は対象外でしたが、現在は約9割の方に認知症の症状があります。認知症の方の介護で大事な事は好きな食物、好きな音楽、好きなゲーム等も勿論良いのですが、やはりその方の尊厳を守るということに思いあたりました。外国のこの方面で有名な方の著作に書かれてありました。新人研修の時さも判っている様な顔をして話しました。施設長やスタッフのおかげで、今では相当手に負えない方もお世話出来るようになりました。老人ホームもすごく静かな穏やかな所になりました。この点では外国に負けたくないと思います。ローマ法王のヨハネバロウ2世も宗教以前に人間の尊厳が大事と言われておりました。話は変わりますが、人は情熱をなくして、はじめて老いると言います。クラブの会員全て情熱のある方ばかりです。本日は若さを保つ食習慣ということで、杉本富士子先生にご講演いただきます。

幹事報告

池上 直子 幹事

- ・吉岡会長へ米山功勞者 記念品の授与
- ・本日【招聘卓話1】
「若さを保つための食生活」
管理栄養士 杉本富士子様
- ・次週21日【招聘卓話2】
「障がい者の才能を見つけ、伸ばして、自立できる施設を」
スタジオプレアデイス理事長様

委員会報告

竹田 昭男 公共イメージ向上委員

10/24は「世界ポリオデー」です。それに先駆けて10/20(土)に新静岡セノバ改札前で募金活動を実施します。出欠表を回覧しますので多数の参加をお願いします。

星野 敏夫 奉仕プロジェクト委員

来週の例会終了後「トゥギャザーズイン静岡2019」第1回実行委員会を開催します。実行委員の皆様よろしくお願ひします。

ロータリーソング

小島 万記 会員

四つのテスト

会員のお祝い

誕生日



星野 敏夫 会員
(1949年9月20日生)
パラリンアートコンテストを企画、審査員も揃い後は表彰会場を検討中。楽しくやっています。

米山功勞賞



吉岡 章 会長

出席報告

坪内 志のぶ 会員

回	月・日	会員数	出席計算 会員数	出席 会員数	出席率	メイク アップ	出席+ メイクアップ	確定 出席率	完欠
前々回	8/21	41名	38名	28名	73.68%	6	34	89.47%	5
本日	9/14	41名	41名	35名	85.36%	—	—	—	—

2018年9月18日までのホームページ閲覧総回数:32215回

スマイル

○吉岡 章 会長

- ①杉本富士子先生、ご講演楽しみにしています。
- ②星野さん、E組の皆さんインフォームドミーティング
ありがとうございます。

○洞江 秀 会員

早退スマイルです。

○野村 泰俊 会員

9/7、E組インフォームドミーティング、ドタキャンしました。お詫びスマイル!!星野リーダー、市野サブリーダー、メンバーの皆様、申し訳ありません。

○廣田 英治 会員

7月27日納涼会でのお写真有難うございました。セクシーなダンサーとスキンシップが出来、興奮させて頂きました。

○野末 辰朗 会員

ロータリークラブの例会に来るのを楽しみにしています。理由は会員のすべてが立派なので……

○清水 寿哉 会員

狩野さん、先週の鬼の話の卓話、大変面白く興味深く聞かせて頂きました。また小冊子も面白かったです。高校時代”赤鬼”と呼ばれていた私としてはそのルーツが知れて納得しきりです。

○星野 敏夫 会員 No.1

インフォームドEチーム、水落のイタリアンでワインガブガブ。大いに楽しい時間でした。

○星野 敏夫 会員 No.2

誕生69才です。今年はサンマがないので、入荷し次第サンマごはんで祝います。

SAA自ら私のサスペンダーのねじれを2ヶ所直してくれました。ありがとうございます。

○竹田 昭男 会員

昨日、静岡東RCで卓話(出稼ぎ)をして来ました。半分はポリオ撲滅募金に、半分はスマイルに……

招聘卓話

「若さを保つための食生活」



管理栄養士
杉本 富士子 様

20年前に県職を退職、現在は県内各大学・専門学校で講師、指導をしている。

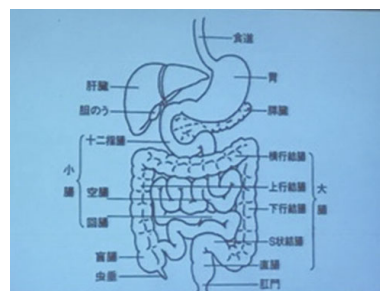
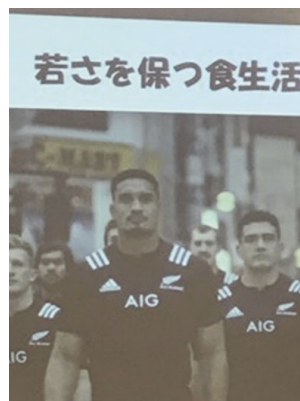
私たちの体は日々作り変えられている、アスリートも使った筋肉や骨を運動後再構築され、その時に強くなる。

そのための材料が栄養素、内臓の各部位がチームワークを発揮しバランスよく分解、吸収している。

栄養を単純に吸収するのではなく、どんな環境で食べるか「人間栄養学」、補給のタイミングを考慮した「時間栄養学」なども研究されている。

大腸がんは食物繊維が摂れていない人がなりやすい。また食物繊維をたっぷり摂るとコレステロールの排出が増えて血中コレステロールが下がる。コレステロールの摂取を減らすだけでなく食物繊維を多く摂る事が重要。

RCの昼食のように楽しく食べる事も若さや健康には大変良いとのこと。



高齢者の老化を遅らせる食生活指針
(日本医科大学 藤田 孝 先生)

1. 欠食は絶対避ける
2. 動物性食品を意識して食べる
3. 魚と肉の摂取は1:1程度の割合にする
4. 添加物の摂取が不足しないように注意する
5. 牛乳を200ml程度飲む
6. 食材の調理法や保存法をよく知る(リトラスシーの活用)
7. さまざまな調味料を上手に使いおいしく食べる(さまざまな味への活用)
8. 自ら食品の買い物をして食事を準備する(食生活改善の鍵)
9. 食後の機嫌を重要につくる(食後に歩く)
10. 余暇を取り入れた運動習慣を身につける