



世界への
プレゼントになろう

WEEKLY BULLETIN

四つのテスト

- I. 真実かどうか
- II. みんなに公平か
- III. 好意と友情を深めるか
- IV. みんなのためになるかどうか

- 会長 / 山梨 由博 □ 副会長 / 南條 恭有紀
□ 幹事 / 金丸 智昭 □ 副幹事 / 大杉 淳

例会日: 毎週月曜日 18:00~19:00

例会場: 静岡グランドホテル中島屋

事務所: 静岡市葵区追手町2-12 5F / TEL 054-254-5611

2015-2016年度RI会長 K. R. ラビンドラン 「Be a Gift to the World」

平成28年5月30日(月)

No.1226
第1297回 例会

ホームページ
アクセス数

2016.6.2

24640

2016.5.24

24531

ゲ
ス
ト

今回ゲストはありませんでした。

♪ 本日のロータリーソング「手に手つないで」 ● ソングリーダー: 西野 元 会員

山梨 由博 会長の時間



筍の匂もそろそろ終わり、久能の新生姜、らっきょう、茗荷がおいしい季節に入りました。梅雨に向かって、今月は野菜の酢付に挑戦してみたいと思います。酢は防腐、抗菌だけではなく内臓脂肪の増加を抑制してくれるスーパー調味料だそうです。傷みやすい食品を長持ちさせたり、魚の臭みをとったり肉を柔らかくする効果もありますし、脂っこい料理に使えばさっぱりします。世界で一番酢を消費する国はアメリカです、ドレッシングに使うんですね。愛知県のミツカン酢が世界一の酢のメーカーですが、ちいさな製造メーカーにも色々な味の酢が造られています。(ちなみに先週は子供支援プロジェクト行ったセブ島で買った酢と醤油でアドボという煮込み料理

をつくってみました。)梅雨時に向けて酢を使って、サッパリと食欲増進に努めたいと思います。そして夏までにもう少しお腹を凹ませたいと思います。毎年思っているだけですけど。

日本人は四季と共に生きてきたわけで、昔から寒い時には暖かく、暑いときには涼しく、住まいから料理に至るまで実に様々な工夫をしてきました。三和土、縁側、土庇、格子、伝統的な家の話になると長くなりますので別の機会にしますが、皆さんも縁側でスイカの種を吹き飛ばした時の爽快さや、座敷の簾の影での昼寝、火鉢や囲炉裏の炭の匂い、土蔵の暗がりや涼しさ、優しいぬくもりを懐かしい体験としてもたれている方も少なくないのではないのでしょうか。私も現代的な家に住んでますし、ホテルの快適さも理解できますが、かつての失いつつある懐かしいものへの気持ち程には、新しい空間に心が動かないというのが正直なところです。

近い将来仏壇や神棚も無くなってしまいう可能性も否定はできません。こうして住まいの中から[生と死]が消えていって、接客や祭り事もなくなり、これからもどんどん住まいは身軽になっていきます。これは二度と元に戻るようなものではないので仕方がないのでしょう。難しい話になってしまいましたが、とりあえず今月は酢づけとセットで、暖簾とい草の座布団とガラスの酒器、星一徹風の卓袱台で冷酒を楽しみたいと思います。

■ 幹事報告 金丸 智昭 幹事

- ・6/6 新クラブ協議会
来年度委員長の報告があります。

4月の誕生日



■ スマイル報告 海野 英之 会員

■ 会員からのスマイル / 5名 総額 / 5,000円

- 望月威男会員 ... 昨日29日、ソウルの世界大会の開会式に出席してきました。ガイドの話では、外国人26,000人と、韓国人11,000人上で、合計37,000人 以上らしい日本からそのうち、8,000人、2,620地区から700人くらい出席の様です。
- 前田会員 ... 結婚記念日のお花、ありがとうございます。
- 大杉会員 ... 結婚記念日のお花、ありがとうございました。
- 西野会員 ... 本当に申し訳ありません。
- 平沼会員 ... 結婚祝いのお花、ありがとうございました。

静岡中央ロータリークラブ週報

クラブ会報委員会 / 海野 英之 · 久保田 美弘 · 針谷 潔 · 西野 元 · 平沼 龍三郎

ホームページ <http://shizuoka-chuo-rc.jp/> メールアドレス 6rc-godo@mail.wbs.ne.jp

高橋 義孝 会員

認知症予防と音・音楽 ～音楽療法とJAZZ LIVEの現場から～



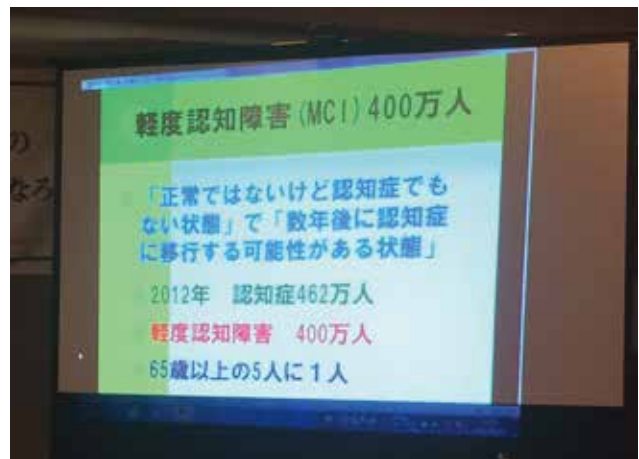
まずは「軽度認知症」にふれていきたいと思います。物忘れと認知症の違いとはなんなのかということですが、「物忘れ」というのは、忘れたという事は覚えていています。「認知症」は、その思い出すこと自体を忘れてしまっています。認知症というものは病気です。脳細胞が死滅していく、アルツハイマーだったり他の人には見えなものが見えてしまう、レビー小体型認知症があり、脳梗塞の後遺症などでも認知症になります。中核症状によって表れる、「物盗られ妄想」「徘徊」などの行動に対応するのが私たち介護の世界でカバーする領域です。

2012年の調査で日本には「認知症」が462万人、正常でもないけど、認知症でもないという「軽度認知障害 MCI」は日本に400万人います。65歳以上の5人に1人は認知症か、軽度認知障害ということになります。また MCIは、数年後に認知症に移行する恐れがあります。昔から知っているものの名前が出て来にくい、最近の出来事を忘れることがある、約束を忘れる、積極性が低下する、雑談ができにくくなる、というような状況が発生します。認知症を予防するということと、病気としての認知症にならないということは、イコールではありません。軽度認知障害というところで、なるべく早く対応して、認知症への進行を遅らせるということが「認知症予防」です。

私共の会社では、認知症予防や、認知症による周辺症状を和らげるために、音楽療法を取り入れています。そもそも音楽というものを考えますと、ある音を好んで選び、ある音は選ばない(嫌い)という人間の性質に基づくものです。生活の中のお経、シュプレヒコール、虫の音、焼き芋屋さんの音、応援団、カラオケなども好んで聞けば音楽のひとつです。

音楽を通じて、人間関係(自分と自分意外)ができていきます。同じ時間、同じ空間を共にする人間関係、その中に生まれる共感性というものが、認知症予防の大きな基本になります。

いい音楽を聴いたら、一緒にいいねと言ってくれる人が必要だと思います。



委員会報告

- ・職業奉仕委員会(上條委員長)
6/11 体感おしごと館中間報告
- ・社会奉仕委員会(川嶋委員長)
4/23 清掃例会について
静岡ビジネスレポートに掲載されました

確定出席報告(前々回出席報告)

小澤委員長

月/日	確定出席率	出席計算 会員数	出席者合計(含メイクアップ)
5/14	59.3%	32名	19名(メイクアップ0名を含む)

- ・総会員数45名(出席義務会員29名+出席免除会員16名)
- ・出席者合計には出席免除会員、メイクアップ会員を含む
～出席率向上へのご協力をお願い致します～