

金沢西 ロータリークラブ

KANAZAWA WEST
ROTARY CLUB

事務局 〒920-0869 金沢市上堤町1番15番 金沢上堤町ビル3階 TEL 076 (222) 2525 (代)
ホームページ: <http://www4.ocn.ne.jp/~k-westrc/> E-mail: k-westrc@angel.ocn.ne.jp

1415 国際ロータリーのテーマ



陸に、海に、新時代

左/2015年3月金沢開業の北陸新幹線

右/豪華客船の寄港が相次ぐ金沢港
ダイヤモンド・プリンセス
(116,000トン)



四つのテスト 1.真実かどうか 2.みんなに公平か 3.好意と友情を深めるか 4.みんなのためになるかどうか

50年の伝統を礎に 未来へのチャレンジ

会長/古谷 謙明

第2464回例会 6/19 2015年 会報

本日の卓話

「障がいさえも「強み」として活かす経営 一障がいがあっても稼ぐー」

(株)リハス 代表取締役 岩下 琢也 氏

第2463回例会 6月12日

1. 卓話

「認知症予防 アロマから、食事から」

(株)アルティスタ 代表取締役社長 小林みずほ 氏
(金沢みなとRC会員)



認知症は急上昇しています。現在、65歳以上の方の10人に1人、85歳以上の方の3人に1人は認知症であるといわれています。

予防のためのアドバイスとして、血糖、血圧のコントロール、肥満の予防、適切な運動、安眠、ストレス

の回避、アロマセラピーによる対策などが考えられます。認知症は若ければ18歳から発症、65歳以下は若年性アルツハイマーといい、若いから大丈夫とはいえません。脳に必要な栄養を十分にとっていただくことです。

ここで若々しさを保つポイントのクイズを出してみましょう。おにぎりやローストビーフサンドだったら、どちらを選びますか。手を上げてください。半々ですね。正解はローストビーフサンドです。おにぎりだけだと、タンパク質がとれません。

おにぎりや、から揚げではから揚げです。糖質ではなく、タンパク質、たとえば油で揚げたあってもお肉のほうを召し上がってほしい。おそばと、うどんではおそばです。ただの炭水化物よりもビタミン、ミネラルが入っていますので、体にはよくあります。たこ焼きと焼き鳥は焼き鳥。おせんべいとミックスナッツではナッツです。おすしと焼肉は焼肉。そのままタンパク質がとれるので若々しくなれるといわれています。

タンパク質の肉類、魚、卵、豆腐など植物性のタンパク

質、乳製品もあります。野菜など食物繊維をとってから肉、魚、豆類のタンパク質、最後にご飯とデザートという会席料理やイタリアン、フレンチのコース料理の順番がとていい食事になります。

栄養素的にいいと、ビタミンBは生命活動で絶対に欠かせないものですし、ビタミンCは抗酸化作用があり、ビタミンEも老化を防ぎ若々しさを保ってくれます。

専門分野のアロマセラピーですが、アロマの香りも認知症に関与するといわれております。植物療法はクレオパトラの時代から言われていましたが、鼻から入って自律神経のバランスがよくなります。人間は1日の脳の目覚めがあって、また眠くなるリズムがありますが、これが乱れると認知症になってくるといわれます。

普通、正しく生活している人は日中の12時くらいにアドレナリンがピークと出て、さあやるぞとなり、夜の8時が中間、朝の4時は1番、休まっている状態です。例えば仕事をリタイアされた方だと、遅くまで起きている、何となく寝たり、起きたりしている状態だと脳は疲れてしまいます。

先ほど送らせていただいたリフレッシュする香りはローズマリーとレモンです。何となく目が覚め、気分をスッキリさせます。ローズマリーの香りは脳の海馬という記憶力にかかわるところに届けられます。

このあと寝るほうのリラックスする香りをお送りします。ラベンダーやオレンジで、鎮静・睡眠、気分を落ち着かせます。

北野たけしの「家庭の医学」で報道され、鳥取大学医学部の浦上克哉教授によって認知症が改善されたとの研究発表もあります。香りはたくさん種類があり、ご自身にあった香りの選択をお勧めします。

金沢は静かで、きれいな街

米山奨学生キムさんにインタビュー



米山奨学生のポーンパースイサク・ビジャリンさん＝タイ出身＝（愛称キムさん）が昨年4月に金沢へ来てから1年2ヵ月あまり。先般、金沢西RC会員にあいさつに訪れたキムさんに金沢の印象について、どう感じているかなど、ミニ・インタビューを試みました。

—金沢の印象はいかがですか。

キムさん 静かな街です。最初に兼六園に行きましたが、すごくきれいで、街の中心に、こんな庭があるなんて、びっくりしました。

—金沢を選んだ理由は？

キムさん 金沢大学で3ヵ月間、インターンシップに参加して、研究施設が整った立派な大学だったので、ぜひ勉強したいと思いました。

—日本語は難しいですか。

キムさん 小さいときから日本に興味があり、日本文化の本やアニメを見ていました。日本語を勉強して1年半くらいなので、まだこれからです。授業はすべて日本語で、大変です。

—英語が堪能なのは。

キムさん 米国ミネソタ州のプレーナード・ハイスクールに1年間通い、英語が話せるようになりました。

—日本では、どこへ行きましたか。

キムさん 頑張って富士山に登りました。登頂の瞬間は、言葉にできないくらいの感動でした。本当にうれしかった。東京、大阪、京都へも行きました。

—今後、どこへ一番行きたいですか。

キムさん 北海道です。湖や山、緑豊かな自然、みんな見たい。

—日本の料理はいかがですか。

キムさん おすしが大好き。マグロがおいしい。金沢の伝統文化、芸術はすごいですが、すし職人の技術もすばらしいと思います。

—卒業したあとは、どうしますか。

キムさん 日本で働きたい。電気系です。太陽電池に興味があるので、家電メーカーでの就職を考えています。

2. 来訪者

金沢みなとRC 小林 みずほ君

ニコニコ委員会

金沢みなとRC 小林君／卓話謝礼をニコニコへ。

古谷君／小林みずほ様、今日の卓話よろしくお願い致します。

円城君／卓話の小林先生のご来訪を歓迎申し上げます。また、今日は今年度最後の定例理事会でした。1年間理事の皆様のご協力に心から感謝申し上げます！

小林君／小林みずほ様、卓話有難うございます。認知症予防で「けん玉」ははじめましたが、有効でしょうか？

松本君／本日もニコニコありがとうございます。例会も本日を含め、残すところ3回になりました。ニコニコ予算達成までもう少し！今月も皆にとってたくさん良い事があり、又、ニコニコをたくさん頂けます様お願いしてニコニコへ。

6月12日 17,000円

累計 1,375,767円

お知らせボード

卓話予告

「会長・幹事 あいさつ」

本日 18:00～ 新旧クラブ協議会
金城楼

6月26日(金) 18:00～ 最終夜間例会
都ホテル 5階

6月28日(日) 10:58～ 第429回親睦ゴルフ大会
片山津ゴルフクラブ「加賀コース」

思い出のアルバム

白山登山 1992年8月1日(土)～2日(日)



オホーツク海高気圧による冷夏の間の恵まれた快晴2日間にクラブ創立以来初めての家族白山登山が行われた。

白山のベテランガイド(白山登山76回とか)の岩谷・徳田の両氏と西病院の看護婦さん1名に護られ、一行29名(内女性7名)勇躍出発。

別当出合から1時間の中飯場まで息切れに喘ぎ汗みどろ。(この途中新村会員リタイア)

帰りは弥陀ヶ原からエコーラインへ。あたりの絶景に心奪われ、漸くご機嫌であった。

米山功労クラブ 1993年～94年



金沢西RC(29代故新村会長)へ14回目の米山功労クラブ表彰のメダルが贈られてきました。

クラブの特別寄付の合計額が100万円に達したときに、その都度贈られるもので、当クラブが14回ということは、過去1,400万円の寄付があったわけでありです。



金沢西ロータリークラブ

会長／古谷 謙明 幹事／円城 将義

会報・雑誌・広報委員会／委員長：田辺 邦雄 副委員長：中村 雅代 委員：円城 将義 松本 仁 徳沢 真二

金沢市内メーキャップ

月曜日 金沢東 ANAホリデイイン金沢スカイ
※(夜) 香林坊 金沢エクセルホテル東急
火曜日 みなと ANAクラウンプラザホテル金沢
※ 金沢南 ホテル日航金沢
水曜日 金沢 金沢ニューグランド
ホテル
木曜日 金沢北 松魚亭
※(夜) 百万石 ホテル日航金沢

子・孫クラブメーキャップ

火曜日 白山RC グランドホテル松任
木曜日 白山石川RC グランドホテル松任
(夜) 金沢国際ホテル

ロータリー財団寄付

当クラブ寄付額は210,102ドル86セントです(2014年6月30日現在)
米山記念奨学金寄付額は38,452,050円です(同上)

1月よりロータリーレート 1ドル118円