

金沢西 KANAZAWA WEST ロータリークラブ Rotary



事務局 〒920-0869 金沢市上堀町1番15号 金沢上堀町ビル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



世界へのプレゼントになろう

'15~'16国際ロータリーのテーマ



金沢城、往事の姿今に

左/橋爪門二の門 134年ぶりに復元

右/玉泉院丸庭園 加賀三代藩主前田利常が作庭



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

友情を深めよう 会長/新谷 鎮夫

第2490回例会 1/15 2016年 会報

本日の卓話

「チーズの種類と味わい」

(株)ためひろ 代表取締役 為廣 薫氏

「行く年来る年」親睦の笑顔広がる



華麗なイリュージョンマジックの披露



金沢芸妓連中による伝統芸能素囃子の舞台

家族親睦パーティー 12月18日午後6時 金沢都ホテル

最大の特徴は、お子様の参加が多かったこと。73人の参加者のうち子供は21人を数え、北村治俊親睦委員長が金沢検定の問題集から出すクイズに答え、賞品の3Dパズルをもらって大喜びだった。

この日の圧巻は、堀場あきらマジックファクトリーのイリュージョン。宙に浮く人間など華麗な技の数々に新谷鎮夫会長らも目をこらした。

金沢 8RC 新年合同例会 1月7日(木)午後6時半 ホテル日航金沢

金沢西ロータリークラブがホストクラブになり、来客の着席誘導にあたった。オープニング・アトラクションとして金沢三茶屋街芸妓連中による素囃子が披露され、新谷鎮夫会長は「北陸新幹線で国内外のお客が増えているのは文化・歴史があり、自然に恵まれた金沢の魅力による。強い経済基盤を再発展させてほしい」とあいさつ、新しい年への期待を込めた。懇親会では地酒で乾杯、親睦の笑顔が広がった。

1. 卓話

「100歳まで元気 ぽっくり逝ける眠り方」

(株)PMC 代表取締役 大谷 憲氏(金沢香林坊RC会員)



最近「薬ヅケ」の高齢者が多くなっており、私は「クスリを売らない薬剤師」として活動しています。54,397人、これは現時点の100歳以上の方の人数です。その内の87.5%は女性です。50年前ですと、100歳以上の方は153人でした。如何に長寿の方が増えたことで

しょう。35年後は61万人と予想されていますが、皆さんが元気であるとは限りません。寝たきりの方も含めての予想です。

石川県には100歳以上の方が654人いらっしゃって、全国19位です。また、高齢者認知症の方が全国に462万人といわれています。この数値はあくまで認知症と認められた方であって、この他にも400万人いるといわれています。「ぽっくり寺」をご存知ですか。全国に50箇所あります。シニア世代の方は「ぽっくり逝く」ことを理想としています。参詣者が途切れません。

徘徊しての行方不明者が1万人いるそうで、そんな「長寿」は誰も望んでいないのです。

「100歳まで元気でぽっくり」とはどういうことかという、昨日まで元気で、朝起きたら亡くなっているということです。100歳以上で97%が病気持ちです。6割は高血圧、2番目以降は骨折、白内障、心臓病と続きます。10人に1人はガンですが、ガンでも100歳まで生きられます。ただし、糖尿病は6%で存命率は低いようです。糖尿病にならないためには、7時間睡眠をとることが大事です。寝すぎも寝不足も身体には良くありません。寝不足のかたに、肥満の方が多いようです。ちなみに豚の体脂肪は20%です。

寝たきりにならないためにはどうしたらよいのか。病気になること。今の世の中は悪いものだらけです。だから、予防が大切です。ガン、脳梗塞、心筋梗塞で65%が亡くなります。予防によいのは「体温を上げること」です。体温が低いとガンになりやすいようです。ウォーキング、半身浴、日光浴、笑うことが効果大ですが、予防の一番は「あたたか睡眠」です。遠赤外線暖めるのが最適です。

寝ることは誰にでもできます。生まれてこのかた寝るのを忘れた人や寝るのが面倒くさい人はいないはず。この「いちばんシンプルで、いちばんやさしい健康法」を毎日実践してみてください。

2. 来訪者

金沢RC 池田 典明 君 西野 一郎 君
金沢香林坊RC 大谷 憲 君

3. 年間賞

31ヶ月 作田 昭七 君
5ヶ月 中村 雅代 君



ニコニコ委員会

12/11

新谷君/大谷憲様、卓話ありがとうございます。よろしくお願いいたします。

中村(雅)君/年間賞ありがとうございます。

切道君/来週の12月19日(土)20日(日)は白山市平松モデルハウス分譲展示会を開催しています。よろしければ見に来て下さい。よろしくお願いします。

金森君/12/8に新谷会長以下5名で、浦和東RCと来年4月の合同例会の打合せに行きました。全員日頃の行いが良いのか、日本晴れでした。浅間山も少し噴煙を出し、全員を歓迎している様でした。皆様も合同例会に参加しましょう。

高木君/先週の土曜日から、交換留学生のニコルが我が家に来ました。とても素直で感じの良い子です。

野中君/新幹線開業後この1年大変お世話になりました。感謝の気持ち一杯です。

中村(裕)君/町内の月当番で、早朝の資源ゴミ回収をしました。普段、顔を合わすことのない人と言葉を交わすことが出来、ほっとした気持ちになりました。

橋本君/12月に入り、毎日忙しい事に感謝してニコニコへ。
(次回につづく)

12月11日	13,500円
12月18日	35,000円
累 計	862,780円

お知らせボード

卓話予告

「未来に向かって」

金沢大学名誉教授 工学博士 廣瀬 幸雄 氏

1月22日(金)	定例理事会
11:30~	都ホテル
1月29日(金)	クラブ協議会
13:40~	都ホテル

金沢西ロータリークラブ

会長/新谷 謙夫 幹事/中村 雅代
会報・雑誌・広報委員会/委員長:田辺 邦雄 副委員長:高橋 功
委員:松本 仁 船木 一浩 本光 章浩 新納 時直 岩多 剛

金沢市内メーキャップ

月曜日 金沢東 ANAホリデイイン金沢イ	水曜日 金 沢 金沢ニューグランド
☆(夜) 香林坊 金沢東急ホテル	ホテル
火曜日 みなと ANAクラウンプラザホテル金沢	木曜日 金沢北 松魚亭
☆ 金沢南 ホテル日航金沢	☆(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	水曜日 野々市RC (第1回例会のみ夜)
木曜日 白山石川RC グランドホテル松任	金沢国際ホテル
(夜)	

ロータリー財団寄付

当クラブ寄付額は212,102ドル86セントです(2015年6月30日現在)
米山記念奨学金寄付額は39,249,050円です(同上)

10月からロータリーレート 1ドル120円