



ロータリー：
変化をもたらす



Jan Hiseby,

イアン H.S. ライズリー
2017-18年度国際ロータリー会長

No. 4 1

Takasago Rotary Club

週報

高砂

クラブ会長方針

- ① まさかと思える変化に挑戦！
- ② ますます健康で奉仕を实践！
- ③ まじめに親睦を！

例会記録 (2018. 5. 25 (金)) 通算3,170回

◆開会・点鐘

◆ロータリーソング「我等の生業」

◆「四つのテスト」唱和

◆ゲスト紹介

高砂青松RC 都倉達殊会長

◆歓迎歌「松の緑」

◆プログラム予定

6月1日 (金)	6月8日 (金)	6月16日 (土)	6月22日 (金)
クラブフォーラム 事業報告 各委員長	クラブフォーラム 庄司ガバナー補佐より ご挨拶 事業報告 各委員長	移動例会 (15日分) 引継家族移動例会 (ウエディングパレス鹿島殿)	会長・幹事挨拶 年度末報告他

◆記念品

高砂青松 R C 都倉達殊会長



◆結婚祝い

森本幸吉会員のご子息



◆出席報告

本日	5月25日	会員数43名	出席者	25名	出席率69.44%
前々回	5月11日	会員数43名	修正出席者	42名	出席率97.67%

◆MAKE-UP

覚野 成広会員	地区大会	3月10日 (6月 1日)
谷川こずえ会員	クラブ研修リーダー会議	1月27日 (6月 8日)
池本 和正会員	e-CLUB	5月24日 (5月25日・6月8日)
桂田 重信会員	e-CLUB	5月22日 (5月25日)
中野 哲郎会員	e-CLUB	5月23日 (5月25日)
本庄 幸保会員	e-CLUB	5月23日 (5月25日)
加治屋昭平会員	e-CLUB	5月24日 (5月25日)
加茂 良祐会員	e-CLUB	5月24日 (5月18日)
滋野 敦士会員	e-CLUB	5月24日 (5月18日・5月25日)
森本 幸吉会員	e-CLUB	5月17日 (5月18日)

◆S. A. A. (ニコニコ箱報告)

守光 隆会長……高砂青松クラブ都倉会長、本日はようこそお越し下さいました。また素敵なプレゼントありがとうございました。

谷川こずえ幹事……高砂青松 R C 都倉会長様、本日はお越し下さりましてありがとうございます。バッジのプレゼントも心より感謝いたします。

信原 智彦会員……誕生日祝を頂きありがとうございます。

森本 幸吉会員……長男の結婚祝を頂きありがとうございます。

早退1名

◆幹事報告（3,170回）

〈例会変更のお知らせ〉

◎姫路南ロータリークラブより

2018年6月25日（月）

→ 第4回ほろにが会 於：ホテル日航姫路

17：30～ 例会 18：00～ ほろにが会



谷川こずえ幹事

◆会長の時間

認知症予防？

先々週は高砂青松RCの40周年、先週は姫路東RCの45周年と神戸まつりのパレード、明日は次年度の財団委員会、来週は規定審議会の評議員会と任期終わりにとても忙しいロータリー漬けの週末を送っています。

ところで、先日犬の散歩から帰ってきて、キーホルダーがないことに気づき大騒ぎで探す羽目になりました。結局は、あまり着ないフリースのポケットに入っていたのですが、そろそろ僕も認知症対策が必要かなと考えるようになりました。その際、机の上に「認知症 予防と対処法」という浦上克哉先生の本が目に入り、真剣に読んでみることにしましたので、皆さんのお役に少しでもたてればいいかなという思いでご紹介します。



守光 隆会長

現在、認知症の高齢者は推計約460万人以上いるとされています。その前段階であるMCI（Mild Cognitive Impairment：軽度認知障害）と思われる高齢者も約400万人いると推定され、実に高齢者約3000万人の4人に1人が認知症もしくは認知症予備軍という計算になります。

認知症とMCIの違いは物忘れが自覚できるか、物忘れ以外の症状（例えば、徘徊、暴言、妄想、介護への抵抗など）があるかどうか、また日常生活に支障があるかどうかで判定されるようです。

この本によると、認知障害がおこる前に、嗅覚機能の低下が起これ、それを放置しているとMCIから認知症に進んでしまうとのこと。そこで、嗅覚を働かせることで、病状の進行を遅らせ、うまくいけば機能回復を図るためには、アロマセラピーがうってつけだとのこと。浦上先生の研究で一定の調合が最も効果的だとのことなので紹介します。

まず、生活リズムにメリハリを持たせることが必要で、昼は活動的に、夜はリラックス

まず、生活リズムにメリハリを持たせることが必要で、昼は活動的に、夜はリラックス

して休む、というリズム付けるために、昼用と夜用に分けてアロマを調合しています。先ほどから漂っている香りが昼用のもので、ローズマリー・カンファーとレモンオイルが2対1で調合されています。夜用のものはラベンダーとスイート・オレンジが2対1で調合されています。よほどこの方が話題になったのか、先生の言うとおりに調合されたオイルがたくさん販売されています。ドキッと思い当たる方は試してみてもいいのではないでしょうか
.....

◆本日のプログラム

「委員会の引継ぎ」





会 長 守光 隆 幹 事 谷川こずえ
例会日時 毎週金曜日12時30分より
高砂ロータリークラブのホームページのURL

雑誌会報委員長 西田 秀雄
例会場 高砂商工会議所 2階会議室
http://www.winwin.ne.jp/~takasago_rc/