

# KOCHI ROTARY CLUB

SINCE 1937

2025  
2026

よいことの  
ために  
手を取りあおう

2025-26年度 RIメッセージ

## 週報



Weekly report 第3655回

2025年12月9日

2025年12月16日発行

### ● 副会長挨拶

皆さん、こんにちは。昨夜遅くに、青森で震度6強という東北地方と北海道で大きな地震がありました。寒い中で被災された方は本当に大変だと思います。被害に遭われた方々に心よりお見舞い申し上げます。



12月も残りわずかになり、忘年会や年末に向かって、まさに、師走という言葉どおり、皆さんも慌ただしい日々を送っていると思いますが、なぜか、まだ時間があるなと思っていた仕事も締切間近になると、急に忙しくなるという経験をされたことがあるのではないかでしょうか。これは「パーキンソンの法則」という面白い法則が関係していて「仕事の量は、その完成のために与えられた時間を、全て満たすまで膨張する」というものです。まだ余裕があるように見えても、時間があるとどんどん仕事が増えるという、人間の心理を表しています。

私たちのテレビの番組づくりにも似たようなところがあつて、特に若いディレクターたちは、時間に余裕があると編集などに凝つて、作品をテクニカルにこねくり回してしまって、本来伝えなきゃいけない面白さを見失うことがよくあります。要するに、本質も見失ってしまうのですが、私自身、番組づくりは料理に似ていると思っています。料理も素材がものすごく良くて、そのまま食べればおいしいものを、いろいろな料理法や、ソースをいろいろ掛けてしまって台無しにしてしまうみたいなことがあります。

我々のテレビ番組も往々にして同じようなことが起こります。だからこそ、今必要な仕事は何なのかを自問しながら、時間を有効に活用していきたいと常々思っています。それでも忙しくて疲れたときは、ロータリーの仲間と一緒に楽しい時間を過ごして、リフレッシュしたいと思います。本日も楽しい例会になりますように、よろしくお願ひします。



### ■ 本日のプログラム [12月16日]

長期交換学生スピーチ  
受入学生 キーラ・ガルシアさん  
派遣学生 前田稟奈さん

会長 宮田速雄  
副会長 藤田徹也  
幹事 松崎郷一郎  
副幹事 武樋泰臣  
会報責任者 津野泰孝

## ● ロータリーソング 「四つのテスト」



## ● 国際奉仕委員会より

年末恒例の書き損じハガキ等の回収キャンペーンを行います。(ユネスコ世界寺子屋運動では書き損じハガキの募集活動をしており、高知ロータリークラブで集めた書き損じハガキはガバナー事務所へ集められ、そこからユネスコへ送られています。) 2月17日の例会までに事務局へお願いします。ご協力をお願いします。

## ● 第54回ロータリー研究会出席報告

パストガバナー (PG) は過去の人だと思っていましたが、Pの意味が違うようで、パーマネントガバナー、つまり、死ぬまで使われるようです。



先月18日、横浜で開催されたロータリー研究会に参加してきました。これはガバナーノミニー、ガバナーエレクト、現ガバナー、パストガバナー全員を対象として、年2回行われるもので、終わった後、R I 現況報告という資料が送られてきました。ここには、世界中のロータリーの状況、例えば、世界中のロータリーの会員数の変遷、2014年118万人、2013年115万人等々が掲載されています。後ほど回覧しますので、ご覧ください。

## ● 定時総会

司会 まずは、定足数を確認させていただきます。本日の出席者数は51名、会員総数83名、出席率61%、クラブ細則第4条第3項の会員総数の3分の1以上の出席を要するとの規定により、本総会は成立いたします。



続きまして、議長を選出させていただきます。クラブ細則第3条第1項に、会合の議長は会長が務めることと規定されておりますが、本日は会長不在のため、クラブ細則第3条2項により藤田副会長お願いいたします。

議長 それでは、年次総会を始めます。第1号議案は、2027-2028年度会長選出です。10月28日に指名委員会を開催し、総会に推薦する次々年度の会長候補を決定いたしました。推薦された会長候補は、海治勝彦会員です。ご異議がなければ拍手をお願いします。

(承認の拍手)

議長 ありがとうございました。それでは次々年度会長の海治勝彦さん、一言ご挨拶をお願いいたします。



海治勝彦会員挨拶

次々年度の会長として指名いただきました高知銀行の海治でございます。ロータリーに入って11年目、まだまだ若輩者で、何も分かっていないのですが、一生懸命勉強してやっていきたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

議長 続きまして、第2号議案は、2026-2027年度役員承認です。本日、各レターボックスに配りました「2026-2027年度理事・役員及び委員会名簿(案)」をご確認ください。ご異議がなければ拍手をお願いします。

(承認の拍手)

議長 ありがとうございました。以上で、年次総会を終了いたします。



## 高知RC 2026~2027年度理事・役員及び委員会名簿(案)

R7.12.6

## 1. 理事・役員

○会長	藤田徹也	○SAA	岡内聟典
○直前会長	宮田速雄	副SAA	釣本賢一
○副会長	海治勝彦	副SAA	紫藤秀久
○幹事	武樋泰臣		○岡亮助
○副幹事	森本道義		○森田陽介
○会計	南範子		○寺田文彦
副会計	小林達司		○津野泰孝
			○隅田和稔

○印は理事(12人:会長、直前会長、副会長、幹事、副幹事、会計、SAA、職業奉仕、社会奉仕、国際奉仕、青少年奉仕、ロータリー財団の委員長があたる。)

## 2. 委員会名簿

委員会	委員長	副委員長	委員			
クラブ奉仕	海治勝彦					
出席	臼井裕喜	吉村貴志	岩田和久	十河睦友		
会報	灰谷充史	宮地貴嗣	石桁健司	西岡剛		
親睦	荒井奈々絵	小島尚	青木俊介	井上和美	仰木宏行	鎌田和博
			川真田純也	久保正	曾田芳之	内藤秀之
			中田由季	永幡崇	益岡博史	山本晋爾
			山本文康			
雑誌	古谷純代	安藤一臣	久松朋水	山崎広一郎		
会員選考	千頭邦夫	入交章二	関裕司	出来輝喜		
会員増強	水谷太一	和泉潤	坂元陽祐	森恒一郎		
プログラム	海老原史	日和崎守	受田浩之	宮地公美子		
広報・IT	傍士基	高野一郎	森本征彦	山地光浩		
ロータリー情報	中澤陽一	広末幸彦	土本昭雄	宮田速雄		
職業奉仕	岡亮助	吉門文恵	濱谷伸一	新開祐二		
社会奉仕	森田陽介	筒井善樹	安光保二			
国際奉仕	寺田文彦	尾崎典之	杉本美美子	藤田洋子		
青少年奉仕	津野泰孝	川崎敦子	松岡宣明	横田英毅		
ロータリー財団	隅田和稔	右城猛	中村裕司	西山彰一		
R・米山奖学	中澤清一	亥角政春	入交英太	佐竹新市		
監査委員会	細田長司	松崎郷一郎	高村禎二	西山俊彦		
指名委員会	杉本美美子	中澤陽一	宮田速雄	藤田徹也		
	武樋泰臣	海治勝彦	森本道義			
90周年企画委員会	委員長	副委員長				
	中田由季	宮地公美子	吉村貴志			

## ●幹事報告

- ・12月2日開催の理事会の議事録をレターボックスに入っています。
- ・ガバナー月信12月号を回覧します。
- ・ガバナー事務所、ガバナーエレクト事務所、クラブ事務局は12月27日から1月4日まで年末年始の休みです。



## ● ゲストスピーチ

### 健康寿命を延ばす生活習慣と認知症予防

南病院 副院長 下司病院 理事・内科医師 吉本 映里 氏



私は、2009年、高知大学医学部を卒業し、東京都健康長寿医療センターで2年間の初期研修期間を終え、順天堂大学医学部付属順天堂医院の呼吸器内科へ入局。2020年4月から医療法人南会南病院にて総合内科医として勤務、2025年7月からは医療法人共生会下司病院でも勤務しています。現在は内科医として二つの病院に関わりながら、内科全般の診療をし、最近ではアルコール依存症や認知症などについても勉強をしています。

南病院は、慢性期病院として障害者病棟に42床、医療・療養に28床を持ち、治療よりも看護と介護が中心となる、看護師が主役の病院です。患者さんが最期の時間をどのように穏やかに過ごせるか、そのことをスタッフ全員で常に考えながら、日々のケアに取り組んでいます。最近は、在宅医療にも力を入れており、バックベッドのある病院として訪問看護ステーションと連携をしながら取り組んでいます。

下司病院は、昭和33年に設立された高知県で唯一の内科医が運営する精神科病院で、精神科一般病床50床を持っています。アルコール依存症の方を中心に診療していますが、最近では認知症の方も増えてきました。建物の古さに愛着を感じる患者さんも多く、若く元気な患者さん同士が支え合い、退院後にここで働きたいと言ってくれる方もいる、とても温かい雰囲気の病院です。

こうした二つの病院で、日々患者さんと向き合って感じるのが、生活習慣や認知症への早目の気づきが、その後の健康寿命を大きく左右するということです。

令和52年には、日本の全人口は8,700万人と推計され、65歳以上が約38.7%、75歳以上が25%を超え、国民の半分が、あの半分を支えなければいけない。高齢化が進み、老老介護や子育て世帯への負担など現役世代にも影響が広がり、介護、もしくは育児に生涯携わらなければ生活ができない時代が来ると言うことです。この流れの中で、いかに元気に年を重ねるか、健康寿命を延ばすかということが重要になります。

健康寿命とは、介護が必要になる前の自分の力で生活できる期間のことです。これを縮める主な原因は、認知症、脳卒中、そして高齢による衰弱の三つですが、加齢と老化は違います。加齢は、カレンダー上の年齢のことですが、老化は、年齢とともに身体の機能がだんだん衰えていくことです。年は取っていても元気な人、同じ年齢でも身体が弱ってしまう人、この差が老化の進み方の違いです。

老化の原因の一番は酸化です。脳はたくさん酸素を使うため、酸化の影響をとても受けやすい臓器です。脳に酸化

ストレスが起きると、脳が錆び、細胞が壊れて情報処理がうまくできなくなり、認知症につながります。次に、身体の中が焦げる現象の糖化。血液の中で余った糖が、素行の悪いタンパク質とくっつくと必要としないものを作り始め、脳が老けて認知症のリスクが上がります。

老化細胞とは、働かなくなったのに居座る細胞のこと、自分は働かないのに、周りの細胞を傷つけ老化を加速させます。脳に老化細胞が増えると炎症が続き、神経細胞が弱くなり、回路が壊れて認知症リスクが上がります。健康寿命を延ばすということは、単に長生きをすることではなく細胞が元気な時間をできるだけ長く保つということです。

物忘れには大きく分けて、加齢によるものと認知症によるものの2種類あります。加齢の場合、体験したこと自体は覚えているけど、細かい部分が思い出せないというので、メモを取ったり、少し時間をおけば思い出すことが多く、日常生活に大きな支障が出にくいのが特徴です。一方、認知症によるものは出来事そのものを忘れて、約束を守れない、お金や薬の管理ができないなど、生活に支障が出てきます。

健康寿命を延ばす方法は、当たり前のことばかりですが、当たり前のことを続けられるかどうかが分かれ道です。毎日の小さな習慣の差が5年後、10年後の元気さを大きく変えます。

脳はものすごくエネルギーを使う臓器で、体重の2%ほどしかないようにエネルギーは20%も使います。ですから、何を食べるかで脳の元気さが変わります。ポイントは三つ。まず、バランス良く食べる。糖と脂を取りすぎない。魚と野菜を増やすことです。

脳に特に大事な栄養はビタミン、EPA・DHAで魚、野菜、脂の質です。特に魚に多く含まれているDHAは、脳の神経細胞の材料になるためとても大切です。ビタミンが不足すると脳は弱ってしまいます。お酒をたくさん飲む人はビタミンB1不足要注意です。ビタミンB12は、肉と魚に含まれています。ビタミンDが不足すると記憶障害や集中力低下が起きます。ビタミンDは太陽の光を浴びることで、皮膚の中で作られます。EPA・DHAは脳の材料そのものです。週に2、3回魚を吃るのが理想です。難しい方は缶詰でも大丈夫です。そして「〇〇は絶対駄目」ではなくて、減らして置き換えることです。例えば、揚げ物を魚に、菓子パンをご飯に、甘い飲み物を水やお茶に、替えられるところから一つずつやってみてください。

以前、赤ワインは身体にいい、ボケ防止になると言われていたことがありました。最近の研究や解析では、少量であってもアルコールは脳を萎縮させ、認知症のリスクが上がる。2023年、WHOは、アルコールに安全な量は存在しないと発表。少しなら安全、身体にいいお酒の量があるという考え方には医学的には否定されました。日本の厚労省も、飲酒はがんや脳疾患のリスクを高めるため、量が少なくても控えることが望ましいとしました。つまり、認知症予防に飲ん



だ方がいいお酒は存在しないので、嗜好品としてというスタンスがお勧めです。

次に大切なのが運動です。高齢の方にとって運動は転倒予防にもなります。ポイントは生活動作に組み込むことです。朝夕の歯磨き中に踵の上げ下げをする。テレビのCM中に足上げをするなど、1日5分という気持ちでスタートしてください。運動は頑張るものではなく、生活の一部にしてしまう。毎日しなくともいいけど2日続けて休まない。これが継続のコツです。

睡眠は脳にとって一番のメンテナンス時間です。必要な睡眠時間は人によって違うし、年齢によっても変わります。大切なのは、ぐっすり眠れているかどうか、睡眠の質です。睡眠を整えることは、脳の掃除を毎日きちんとすることと同じです。質のいい睡眠を取るためにには、朝の光で身体のスイッチを入れる。朝ごはんは抜かない、眠くなつてから布団に入る。寝室は暗く、静かに、快適な環境にする等々。

最後に、脳を元気に保つ生活習慣で大切なのは社会関係を保つことです。脳は人と関わることで元気になります。

話す、聞く、笑うといった毎日の交流は脳の神経回路を刺激し、認知症の予防につながる大切な習慣です。また、パンデミックに伴う社会的隔離や医療サービスへのアクセス制限も認知機能や精神症状の悪化に影響します。

このように、認知症や老化予防に大切なことは、運動、食事、睡眠、人とのつながりです。どれも当たり前だけど、忘れられるがちなことです。健康寿命も認知症予防も特効薬はなく、日々の積み重ねです。そして、何より人は最後まで人生の主人公です。どうか、ご自身のために、大切な人のために、今日から一つ生活を変えてください。それが10年後の自分を守ります。

◇ 出 席 率 ◇					
	総数	出席	欠席	メークアップ	出席率
12月 9日	(-4)83	51	24	4	69%
11月25日	休 会				





◇ 例会変更 ◇

高知東RC	12月17日	忘年夜間例会(阪)	高知南RC	12月18日	年内最終夜間例会(阪)
高知中央RC	12月18日	クリスマス家族夜間例会(城)	高知西RC	12月19日	忘年夜間例会(三)
高知北RC	12月22日	クリスマス家族合同夜間例会(三)	高知RC	12月23日	忘年夜間例会(三)
高知ロイヤルRC	12月23日	クリスマス夜間例会(高)	高知東RC	12月24日	休会(阪)
高知南RC	12月25日	休会(阪)	高知中央RC	12月25日	休会(城)
高知西RC	12月26日	休会(三)	高知北RC	12月29日	休会(三)
高知RC	12月30日	休会(三)	高知ロイヤルRC	12月30日	休会(高)
高知東RC	12月31日	休会(阪)	高知西RC	1月 2日	休会(三)
高知北RC	1月 5日	休会(三)	高知RC	1月 6日	休会(三)
高知東RC	1月 7日	時間変更例会(阪)	高知中央RC	1月 8日	新年祝賀夜間例会(城)
高知ロイヤルRC	1月13日	休会(高)	高知東RC	1月14日	休会(阪)
高知南RC	1月15日	新年夜間例会(阪)	高知中央RC	1月15日	休会(城)
高知西RC	1月16日	休会(三)	高知北RC	1月19日	職場例会(三)
高知ロイヤルRC	1月20日	新年夜間例会(高)	高知西RC	1月23日	新年夜間例会(三)
高知北RC	1月26日	新年家族合同夜間例会(三)	高知RC	1月27日	職場例会(三)
高知東RC	1月28日	職場例会(阪)	高知南RC	1月29日	職場例会(阪)

※例会場ホテル：(三)…三翠園(城)…城西館(阪)…ザクラウンパレス新阪急高知(高)…高知プリンスホテル



【敬称略】

吉本 映里 お車代をニコニコへ

吉村 貴志 先日の新聞報道にもありますように、有限会社高知パレスホテルは、アパホテル株式会社とフランチャイズ契約を締結しアパホテル高知として2026年3月にリブランドオープンすることとなりました。開業を迎えるにあたり、全室禁煙化、高品質・高機能・環境対応型を理念とする「新都市型ホテル」のアパホテル標準仕様へのリニューアル工事を行うとともに、予約、チェックインシステム等、最先端のホテルシステムを導入し、お客様の満足度向上をめざします。また、ホテル料飲部門(ピッツエリア・エズ、宴会場・会議室ミューズ)については、これまでと変わらぬ営業を継続してまいります。今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

吉門 文恵 } 古谷 純代 映里先生、誰もが気になる大切なお話を、力強いお話をありがとうございました。

吉門 文恵 おかげ様で元気に誕生日を迎えられることに心より感謝してありがとうございます。

山本 文康 妻の誕生日に素敵なお花をありがとうございました。とても喜んでおりました。現在、単身赴任で迷惑をかけているので、とても良いフォローにもなりました。ありがとうございます。

津野 泰孝 妻の誕生日にお花を手配をしていただきありがとうございました。花が届くことで、誕生日を思い出します。来年もよろしくお願ひします。

内藤 秀之 29回目の結婚記念日をお祝いいただきありがとうございました。ニコニコです。

◎12月14日(日) 第427回 33会が  
強風の黒潮カントリーで開催されました



安定したスコアで優勝した尾崎会員

● 累計額 [12月9日現在]

ニコニコ箱	601,300 円	さんさん ロータリー燐燐基金	68,860 円
-------	-----------	-------------------	----------

■次週のプログラム [12月23日]

忘年夜間例会 18:30~ 三翠園

◆1月13日 ゲストスピーチ「更生保護よもやま話」  
高知保護観察所長 料治謙一郎氏

高知県保護司会連合会会長 尾崎盛裕氏

高知県保護司会連合会事務局長 藤村治孝氏

創立  
例会日

昭和12年10月

火曜日 12:30~13:30

三翠園ホテル TEL(822)0131

高知市本町3丁目3-39 高知放送南館8階

TEL(824)8660 FAX(824)2529

shinairc@joy.ocn.ne.jp

<https://www.221.ne.jp/kochirc/>

例会場

事務局

E-mail

HPアドレス