

◎ 今日のパログラム 第1877回 (12月13日)
外部卓話 福岡自然農園 福岡 大樹様 卓話

◎ 前回のプログラム 第1876回 (12月6日)
疾病予防と治療月間卓話 新 博文 会員卓話 (年次総会)

【R財団地区補助金説明】 日野 隆充 会員

地区補助金セミナーに出席してきました。グローバル補助金と地区補助金の両方の説明がありグローバル補助金はあまり関係がないが少し紹介します。高知南RCがグローバル補助金を使いブラジルの医療支援研修を行っているようです。高知大学医学部の先生から高知南RCの方にお願ひがあり、南アメリカのど真ん中辺りでやるようです。英語で書いてあり大変だったというお話。2670地区のグローバル補助金をやっています。パッケージはありませんでした。私達に関係のある地区補助金、今年度に1クラブのプロジェクトで、プログラムの中身は人道的・教育的・一般・奉仕・植林・スポーツこの項目にそって植林とスポーツだけは800ドルを上限でその残りを分ける。プロジェクトの総費用の30%はクラブ負担です。補助金をもらうための12の条件があり、その中で特に話しておきたいのは特定の受益者・団体・地域社会に対する継続的また過度の支援に該当する場合はダメ。それから地区補助金セミナーに出席しなくてはダメ。MOUという覚書。同意書・署名のもとに資格認定を整えて申請。3月31までに提案書を出して提案書が承認されると5/31までにMOUと申請書と専用口座の届け出をして承認されると9/1から翌年の6/30までの間に事業をして終了した2か月以内に報告。何かやりたい事業がありましたがお知らせ頂ければと思います。よろしくお願ひ致します。

【疾病予防と予防月間卓話】 新 博文 会員

握力計により握力を測定し、平均値の発表。平均値より上の人は体力がある。下の人は少し運動して下さい。歳をとり運動するのは大変なので散歩をして下さい。体力の低下を抑えるには運動と食事と睡眠をとらないとダメ。今日の本題は今肺炎が高齢者の間で流行っている。2011年以前は死亡1位がガン、2位が心臓疾患、3位が脳血管疾患。2011年から3位の脳血管疾患がなくなり3位に肺炎が浮上してきた。肺炎も70%が誤嚥性の肺炎。唾液を器官に入れてしまう。若くて免疫力のある人は咳をして吐き出せるが、高齢者になると知覚感覚もダメになり唾液が気管の方に入ってしまう。寝る前には歯磨きをして口の中を清潔にする。1960年頃の男性の平均寿命が65歳。今は81歳で凄く違う。1960年頃は誤嚥性肺炎はなかった。元気で体力があるので誤嚥するという事がなく長生きするにつれて老化現象、筋肉が衰えてくる。あいうべ体操をする事により口の周りの筋肉、舌の筋肉が鍛えられてくる。皆様口をつむってみて下さい。舌が上あごにくっついていると思います。口を開けて口呼吸する人は舌が上あごに付かないで奥の方に下がってしまっているの口がつかむれない。気道が狭まるので苦しいので口で呼吸をする。口で呼吸すると乾燥する。化けをかく人も口呼吸している。あいうべ体操をすると治ってくる。(あいうべ体操を全員で実践)食事を口にいれ食べて砕いて小さな塊にする。そうすると口の中で舌が上あごに強くくっつく。口から空気が入らないようにして、鼻の奥では咽頭が閉まります。鼻からも口からも入って来ない。口の中に空気が入ってこない状態になり内圧が非常に高まって、内圧が高まってくると食物を喉の奥に押し込んで行きます。そうするとのどぼとけが上に上がります。喉ぼとけと連動して気管の蓋をする喉頭蓋というののどぼとけが上に上がると気管に蓋をします。蓋をしてそれから食道が開いてきます。そこに食べ物はいります。この一連の動作が0.8秒。0.8秒で色んな仕組みのどこか一つでもずれてしまうと気管に入る。結局のどぼとけを引っ張る筋肉が老化とともに衰えて、それで気管に蓋をするのが遅れたり、完全にしまらなかったりする誤嚥が起こってきます。飲み込む力をどうやってつけるかということがカギです。歌う事がいいです。歌も出来るだけ音程の高い歌のがいい。誤嚥が女性には少なく、男性に多いです。何故かというとなりの人はおしゃべりをしてのどを鍛えている。男性はどちらかというとなりしゃべる人が少ないです。だいたい寡黙な方が多いです。人との会話をする必要があるのでないかと思ひます。それからあと、のどぼとけを鍛える方法として朝起きた時に布団をはいで足のつま先を立ててその首を起こしてつま先を見ると鍛えられる。手軽にできる事だと思ひます。肺活量も増やす必要があるので、深呼吸もたまにして少しでも肺活量が多い方が誤嚥も少なくなるので、お風呂に入った時などに行ってください。以上です。

◎会長報告

大洲でのIMの参加の方が10名です。あと2,3名お願ひ出来ればと思ひますのでよろしくお願ひ致します。前の地区大会ではいろんな表彰があったのですが、出席率のいいクラブも表彰されます。ベスト10が表彰されますが、上位3位までは例年100%の新居浜RC、高松東RC、高知東RCです。10位に坂出RCが入っています。これが年間出席率が96.15%で、林年度の年間出席率もよかったのですが、もう少しよかったらベスト10に入っていたかもしれません。以上で終わります。

◎マヤ1分間スピーチ

先週の土日で東京に行きました。東京は初めての事でした。東京は人でいっぱいです。東京スカイツリーの上から東京の建物と道が見えました。とてもきれいでした。浅草やジブリ博物館や秋葉原、原宿を訪れました。そしてウキカフェへ行きました。写真を沢山撮りました。とても楽しかったです。今日伊予農業高校で日本での経験についてのスピーチを5分ぐらい行いました。緊張しましたが出来てとてもうれしかったです。ありがとうございました。

・国際奉仕委員会 (仙波委員長)

今日先ほどマヤが話されましたが、伊予農業高校で会がありました。「平成29年度愛媛県高等学校国際教育生徒研究会研究発表会」が体育館でありました。登壇してお話の方が意見発表の部と留学生の発表がありました。RC会員3人と事務局が聞いただけではもったいないので、来週の卓話でお話してくれませんかとお願ひしましたので、楽しみにして下さい。題は「チャレンジ」です。人生は全てのものにチャレンジ精神というかチャレンジしていくことが人生であるという体験談を交えて話して頂きましたので、乞うご期待という事で来週をお楽しみください。

・親睦活動委員会 (西山委員長)

本日の例会後、親睦活動委員会を行いますので、委員の方はよろしくお願ひ致します。

・職業奉仕委員会 (門田委員長)

ロータリーQ&A職業奉仕アンケートを後ろの席にしていますので、12/20には全員の物を集めたいと思ひますので、ご記入して頂いて、FAXかメールで返信いただければと思ひますのでよろしくお願ひ致します。

・年次総会 (新会長)

今から総会を始めたいと思ひます。一応32名の出席ですので、総会は成立するものと思ひます。次年度の理事候補の方が決まっているようですので日野隆充副会長より発表して頂きたいと思ひます。よろしくお願ひ致します。

・日野副会長

次年度の理事案ですが、会長・・・日野隆充、幹事・・・武内英治、大野智則会員、高畔孝司会員、奥島幸雄会員、森英生会員、永井東洋会員、大政裕志会員、石田美多嘉会員。以上ですがご承認いただけますでしょうか。ご承認いただけたようですのでこの理事で来年度行いますので、よろしくお願ひ致します。

◎幹事報告

- ・例会変更
松山南RC 12/7 年次総会兼忘年会18:30~
伊予鉄高島屋
- ・回覧書類
玉岡あずみさん 11月報告書
ガバナ事務所 地区大会のお礼状
- ・配布書類
会報委員会 週報1875回
ガバナ事務所 ガバナ月信12月号
四国電力 ライト&ライ *

◎ニコニコ箱

西山会員 「今年の最終マラソン、坊ちゃんランラン20k、宇和海駅伝を無事完走できました。」

新・藤井(祐)・林・日野(隆)・日野(猛)・今井
石田・泉・門田・城戸・児玉・窪田・見乗・向井
永井・西岡・西山・小田・奥島・大森・大野・仙波
高畔・高橋(宏)・高橋(徹)・武智・上本・渡邊
29名 29,000円

◎出席報告

12月6日	出席者	32名	欠席数	3名
	ビクター	0名	出席率	91.43%
11月22日	出席数	34名	欠席数	1名
	マークアップ	1名	修正出席率	100%

◎ゲスト

◎ 次回のプログラム 第1878回 (12月20日)
米山奨学生卓話 グインティ 冨リ様 卓話

伊予RCホームページアドレス <http://iyo-rc.com/>