

2023-24 年度RI 会長 ゴードンR マツキガリー (スコットランド: サウス・クィーンズフェリー・RC) 第2820地区ガバナー大久保博之 (水戸RC)

国際ロータリー 第2820地区(茨城) 第1分区 日立港ロータリークラブ週報



世界に希望を生み出そう



2024. 2. 1  
第 2085 回例会

会長 鈴木崇久 会長レフト 島田洋次 幹事 照沼明美

- 事務局 日立市大みか町 2-28-5 渚会館 TEL 0294-53-6411
- 例会日 毎週木曜日 12:30~13:30
- 例会場 美かの 日立市大みか町 6-14-12



2月は平和構築と紛争予防月間

2月23日はロータリー創立記念日  
「世界理解と平和の日」

会長挨拶 鈴木崇久 会長



皆様こんにちは。今日は2月になり初めての例会です。2月16日(金)から3月15日(金)は確定申告の時期になりますので、相続税と贈与税の話をしてと思います。

子供たちに財産を継承することで問題となるのが相続です。相続は親子や兄弟姉妹の間で争族にならないようにしたいものです。争族を未然に防ぐには生前贈与の他に一時払い生命保険、信託財産や公的認証を受けた遺言書の作成を検討してはいかがでしょうか。

また、相続税の納税負担についても十分な準備が必要です。その為にも、財産の整理と相続と贈与のバランスが大切です。

まず、相続が発生しても納税できる金額の預貯金残高を準備しましょう。残高が不足する場合は未利用地の売却などで預貯金の残高を確保しましょう。

相続財産の総額を減額する為には配偶者、子や孫、特に子の配偶者や孫など法定相続人以外への10年以上の期間をかけての贈与が有効でしょう。

例会報告

- 開会点鐘 鈴木崇久 会長
- 国歌斉唱 「君が代」
- R ソング 「奉仕の理想」
- 唱和 「四つのテスト」

本日のピジター紹介 宮田秀昇 親睦活動委員長

本日はいらっしゃいません。

今月の結婚記念祝い 宮田秀昇 親睦活動委員長

岩田秀邦さん (18日)

出席報告 五末美奈 SAA

会員数	出席数	出席率
33	23	74.19%
出席免除者数	前回訂正	合計出席率
3(本日出席1名)	8	100.0%

本日の食事メニュー：弁当

ここにこBOX 報告 五末美奈 SAA

目標 1,176,200 円  
人頭分担金 112,000 円  
本日のご芳志 8,000 円  
トータル 885,093 円

幹事報告 照沼明美 幹事

【受信書簡・メール】

- ・2023 学年度米山奨学生終了式のご案内
- ・2024 学年度米山記念奨学生の配置のお知らせ
- ・第59回日立さくらまつりへの協賛のお願い
- ・みなみひまわり通信 2月号

第8回理事会報告

【審議事項】

- 1.1 月度出席率 100.0%
2. 例会プログラムの変更
3. 2024-25 年度クラブ理事役員名簿・委員会構成表(案)について
4. 第59回日立さくらまつり協賛について

【審議結果】

- 1.1 月度出席率 100.0% : 承認
- 会員数(免除除く) (M=メイクアップ)
- 1/11 32名、出席20名 M12名、出席率100%

- 1/18 31名、出席20名 M11名、出席率100%
- 1/25 31名、出席23名 M8名、出席率100%
- 1/28 32名、出席19名 M13名、出席率100%
- 2.例会プログラムの変更 承認
- 2/1 出前卓話 → 会員卓話 島田洋次さん
- 2/8 会員卓話 → 外部卓話 茨城県議会議員 日立北 RC 瀬谷幸伸様
- 2/22 (木) 会員卓話太田会員 (9/7 実施済) → 外部卓話 ベストパートナー介護 (株) 山本美穂様
- 3.2024-25 年度クラブ理事役員名簿・委員会構成 (案) について 一部調整
- 4.第59回日立さくらまつり協賛について 承認: 10,000円 / 1口

その他

- ・2024 学年度ロータリー米山記念奨学生の配置 何竹軒 (カリンケン) さん 中学湖北省 茨城大学大学院修士課程2年生 (機械システム工学)
- ・長期交換派遣生 Willa さん、ホストファミリー変更 2/4 (日) 引っ越し 平田家

今週の会場の花  
 “紫色のストック”  
 花言葉: おおらかな愛情



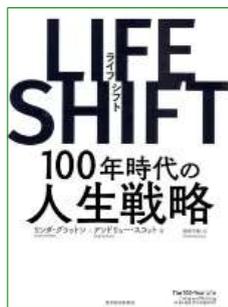
会員卓話

島田洋次さん

『オーラルフレイルについて』



最近、人生100年時代などと言われるようになりました。この本の中で提唱された言葉です。2007年生まれの2人に1人が103歳まで生きると書かれています。今日は、いつまでも元気で、長生きするためには、どうしたらよいのかをお話いたします。

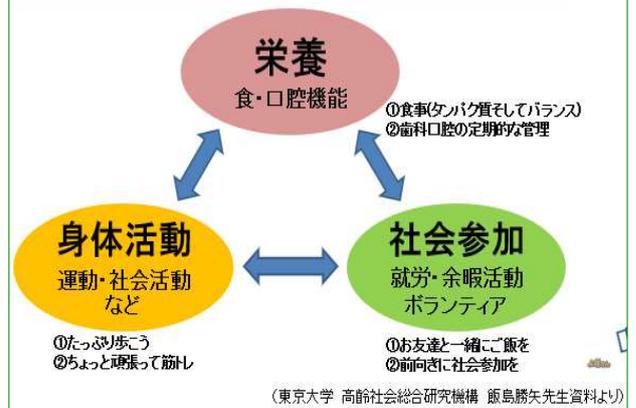


PPK NNK 知っていますか?

ピンピンコロリ (PPK) とネンネンコロリ (NNK) とは? ピンピンコロリとは、亡くなる直前まで病気で苦しむことなく元気に長生きし、突然コロリと死ぬことです。頭文字をとって「PPK」とも呼ばれます。一方のネンネンコロリ (NNK) とは、ピンピンコロリのいわば対義語で、病気などで寝たきりの状態で長生きし、亡くなっていくことを意味します。



健康長寿のための『3つの柱』



**口腔と口腔機能**

**食べる**  
 のみこむ かむ  
 毒や異物を察知する

**話す**  
 歌う 本を読む  
 気持ちをあらわす  
 笑う 泣く

身体のバランスを保つ  
 人間のQOL(生活の質)に寄与

**PPKとNNK**

健康状態を表した言葉で、  
**PPK** ⇒ **ピンピンコロリ**  
 ピンピンして毎日を過ごし、死ぬときはころり  
**NNK** ⇒ **ネンネンコロリ**

同じ100歳で亡くなるとしても、PPKかNNKかで大きく異なるのは「健康寿命」です。日本国内でPPKの人が最も多い県は、長野県です。これには長野県の標高の高さ、環境、そして医師が少ない地域であることが関連していると考えられます。一方で病床数や特別養護老人ホームの多い県(中絶県や高知県、福岡県など)は寝たきりの人が多い傾向にあります。

歯や口の役割

●「食物をよく噛み、味わい、おいしく食べること」  
 「人と豊かに話すこと」など歯・口の働きは、生活の楽しさ・豊かさに深く結びつき、生涯にわたるQOL（生活の質）に寄与するものです

口腔は小さな臓器だが、限りなく大きな機能を果たしている。

1. 食べる・噛む・飲むことは、生命の源である。
2. 話す・歌うことは、コミュニケーションの基本であり、人間の社会的存在を形づくる。
3. 笑う・泣くことは、感情表現そのものであり、個性を形づくる。つまり重要な日常動作は口腔機能が司っている。口腔機能が健全でなければ、人間のQOLは低下し、生きる意欲まで低下する。

皆さん、次のような症状はありませんか？

- かたいものが食べにくい ● 食べこぼす
- むせやすい ● 発音がはっきりしない
- 食欲がない ● 口臭がある

思いあたる症状は、ありましたか？

それは、「ささいな口の衰え」「口の虚弱」「オーラルフレイル」かもしれません。

虚弱のことをフレイルと呼び、健康と要介護の中間の状態です。フレイルとは、高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりすること（オーラルフレイル）から始まります。フレイルは、健康と要介護の中間地点であり、適切な対応をすることで健康な状態に戻すことができる時期です。また、フレイルは、身体的フレイルだけではなく、精神心理や認知的フレイル及び社会的フレイルも大きく関わってきます。

それらの複数の要因が絡み合い、負の連鎖を起しながら自立度が低下していきます。

オーラルフレイルの症状は、全身のフレイルや身体能力の低下より、先に現れます。

さらに、食べこぼしやむせなどの口のささいな衰え（オーラルフレイル）を放置してしまうと、食べる機能の低下だけではなく、低栄養、運動障害、心身の機能低下につながり、要介護状態、死亡にまで関連していることがわかっています。

オーラルフレイルの予防対策

オーラルフレイルの人が抱えるリスク

身体的フレイル	2.4倍
サルコペニア（筋肉量の低下）	2.1倍
要介護認定	2.4倍
総死亡リスク	2.1倍

ある調査によると、オーラルフレイル該当者は、2年間の身体的フレイル、筋肉量の低下、要介護認定、死亡の発生は、それぞれ 2.1 倍から 2.4 倍であったとの結果が得られています。つまり、口腔の機能低下（オーラルフレイル）が、フレイル、筋肉量の低下、要介護状態、死亡に関連していることを示しています。

オーラルフレイル対策のために



1. かかりつけ歯科医を持ちましょう！

**かかりつけ歯科医院とは・・・**

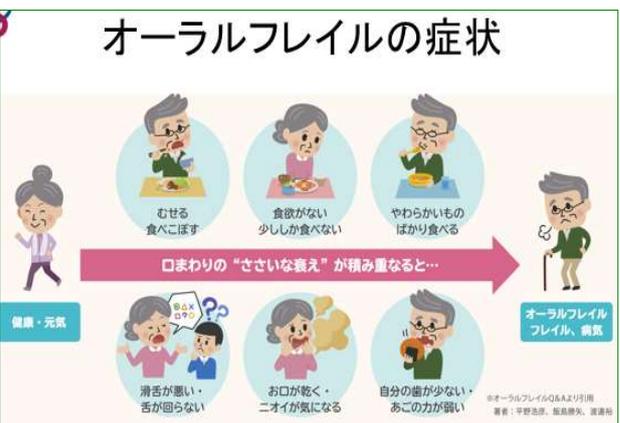
痛い時や困った時にだけ行く  
 歯科医院は ⇒ **行きつけの歯科医院**

**かかりつけ歯科医院とは**

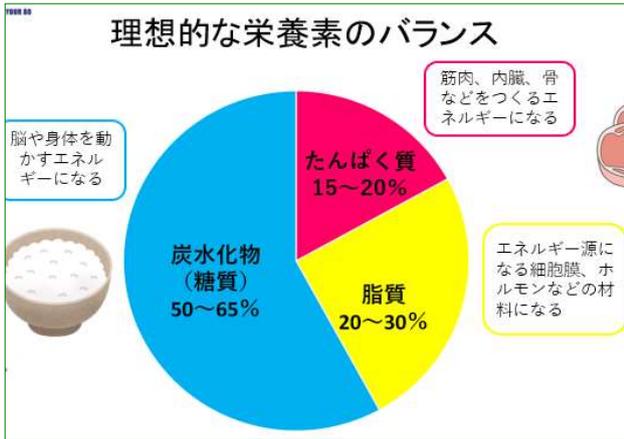
- ①長期にわたるお付き合い
- ②定期的な健康診査の継続
- ③通えなくなったら⇒訪問診療を受ける

**より安心より安全な  
 歯科治療を受けることができる**

2. 口のささいな衰えに気づきましょう！



3. バランスのとれた食事をとりましょう！



**自分でできることをはじめましょう！**

**① お口を清潔に**

- 正しい歯みがきで歯周病を予防しましょう！
- 入れ歯のお手入れも忘れずに！

**② 健口体操(例)**

パ タ カ ラ

**③ 唾液腺マッサージ**

①舌下腺 ②顎下腺 ③耳下腺

唾液は、年齢とともに減っていきます。口が乾燥し不衛生な状態になり、飲み込みにくくもなります。唾液腺マッサージは、唾液の分泌を促す効果が期待できます。

オーラルフレイル対策をして、「健康長寿」を目指しましょう！

第96回選抜高校野球大会の21世紀枠候補校だった茨城県立水戸第一高等学校（水戸一高）は、同枠での出場校に選出されず、念願はかなわなかった。この日は「学生野球の父」と呼ばれ野球殿堂入りしたOB 飛田徳州氏の命日でもあった。野球に取り組む姿勢を表した「一球入魂」が有名な言葉である。飛田徳州氏と同じくOBで、早稲田大学野球部で活躍し野球殿堂入りした石井連蔵氏二人の記念碑が校内に建てられている。

私も硬式野球部後援会「三の丸倶楽部」の一員として以前から応援はしていたが、甲子園出場など絶対に無理と誰もが思っていた。候補校になっただけでも立派としか言いようがない。水戸一高校歌を甲子園で歌うのが夢というOBが多いので、今後の活躍に期待したい。

明治41年に校歌が生まれ、第2次大戦後、しばらくは戦後の自主規制によって歌われなかったが、昭和25年頃から歌われるようになった。昭和53年（創立100周年）、一部の生徒から校歌廃止運動が盛り上がり、学園祭の集いで「校歌問題模擬裁判」にまで発展した。いろいろ考えさせられる校歌ではあるが大事にしたいというのが多くのOBの意見である。

水戸一高の校是「至誠一貫」「堅忍力行」は明治41年に制定された。「至誠一貫」は大政奉還を成し遂げた徳川慶喜公に、「堅忍力行」は常陸太田出身で近代外科医学の先駆者である佐藤進氏に書いていただいたものである。

至誠一貫	書 徳川慶喜
行力忍堅	書 佐藤進

今回水戸一高の甲子園出場はかなわなかったが、茨城県代表の常総学院の活躍に期待したい。また能登半島地震で被災された石川県代表の2校には被災者に感動と勇気を与えていただきたい。エールを送ります。

日立港ロータリークラブ

2024. 1. 28  
第 2084 回例会

例会報告

出席報告

五末美奈 SAA

会員数	出席数	出席率
33	19	59.38%
出席免除者数	前回訂正	合計出席率
3(本日出席 2名)	13	100.0%

本日の食事メニュー：宴会料理

2023-24 年度 第 1 分区 I.M.報告

照沼明美幹事

第 2820 地区第一分区インターシティミーティングは、1月28日(日) ホテル天地閣にて、日立南ロータリークラブ川村昌弘会長のホストのもと、昨年と同じ「世界の平和を考える」をテーマに、開催されました。

国境なき医師団日本ロジスティシャン(物資調達管理調整員)として活躍されている松田隆行様から医療援助活動とスタッフの現地生活に関するお話をいただきました。「自分の命は自己責任です」とおっしゃった言葉に私は敬意を表します。

次に、一昨年にウクライナから避難され、日立さくら学校で学び、昨年4月より大阪の専門学校に通われているアナスタシアさんに、ウクライナでの出来事、家族の様子、日本での生活についてお話いただきました。一日も早く戦争が終わり、安心して生活出来ることを祈りたいと思いました。

第2部懇親会のアトラクションは、オープニングに「ふきのとう太鼓」の演奏がありました。

日立共同作業所ふきのとうは、精神的な悩みや障がいをかかえながら社会復帰を目標に共同作業されている方々です。太鼓を叩いている方の中に知人がいまして驚きました。この方は、かなり高い太鼓演奏の技術があり、1時間の太鼓コンサートも出来る方です。この方の指導でふきのとうの皆さんは太鼓を練習して披露してくれたのだと感動しました。

突然、会場内に怒鳴り声が聞こえて来ました。誰かお酒に酔って喧嘩でもしているのだろうか?と会場を見渡しました。すると、秋田のなま

校歌

一 旭輝く日の本の  
光栄(はえ)ある今日のそのもとは  
義人烈士の功績(いさおし)ぞ  
忠孝仁義の大道を  
貫く至誠あるならば  
天地も為(な)に動きなんぞ  
世界にきおう列強と  
ならびて進む帝国の  
基礎(もと)は  
花朝月夕つかのまも  
古人に恥(は)じぬ心して  
ゆめ怠るな 一千人

古賀快象 作詞  
片岡亀雄 作曲

「正義の歌」(第二校歌)

一 那珂の流れはいや早く  
迷雲とぎす水城の  
巷に立てる赤旗(せきざく)の  
悲壮にぎけぶ詩管(しげいし)の  
白玉(はくぎやく)の  
心は清きはほほなれ  
威き男子の一生は  
血潮に燃ゆる歌となる  
冷たき巷の苦海は  
温顔(ぬたけ)ゆたけきわが父を  
うはふ心の無慚(むざん)  
我等は如何(いか)で立たせらむ  
血潮のおどりに眼を閉じて  
見よその力は無限なり  
涙に濡れし真実の  
強さに我等は燃ゆるなり  
ひじりの如きわが父の  
御前に我等生くるなり  
立てよ水城健男子  
立つべき時は今なるぞ

作詞 堀義幹  
堀義幹

水戸一高応援歌

一 那珂の清流源遠く  
貫く至誠(いさおし)うけ継ぎて  
水府の丘に飯志(いひし)の  
力はこりて火と燃ゆる  
起てや水高(みづたか)男児  
水高水高水高水高  
二 賢哲(けんてつ)のあと夢に見て  
魂(たま)に正気(せいけい)の光あり  
運る世界の風香(かざ)の  
伝統(でんとう)の血ぞ今たぎる  
振え水高(みづたか)男児  
水高水高水高水高

高瀬 淳四郎 作詞  
滝 豊 作曲

創立百周年記念歌

一 誰も歩いたことのない道を歩こうと  
誰もかそう思いながら生きていったらう  
あの橋を渡って  
遠くかすんでいる地平を  
見つめながら見つめながら  
崖の上にはひとひらの雲  
橋の下には続いていく  
誰も歩いたことのない道を歩こうと  
誰もかそう思いながら生きていったらう  
今はかたがたの  
時はかたがたの  
求め続ける求め続ける  
人生はそのままのまのまの  
橋の下には続いていく  
誰も歩いたことのない道を歩こうと  
誰もかそう思いながら生きていくのだらう  
あの橋を離れて  
翔びたついで鳥のように  
のほりつめるのほりつめる  
坂のみちにはひとひらの花  
橋の下には続いていく

小林千秋 作詞  
上野 耕作 作曲  
上野 耕作 補作  
宇都宮正人 補作編曲

閉会点鐘 鈴木崇久 会長

はげが私の方に、怒鳴りながら近づいて来ました。

「わ〜怖い！」と泣きそうになりました。「悪い子はいねえか〜」となまはげが家の中に入って来て、子供たちが泣いている様子をテレビで見たことがありましたが、間近に見たのは初めてで、顔がでっかくて目が怖く、角があり恐怖でした。

そして、なまはげが舞台上がり、太鼓を力一杯、ものすごい迫力で叩きました。腕が太くて、太鼓が壊れそうでした。本当に怖かったです。

次に、秋田民謡歌手の藤原美幸さんと津軽三味線日本一の男性が登場し、明るく元気になる民謡を披露していただきました。和服の衣装も豪華で素敵でした。

最後に、なまはげさんが、能登半島義援金箱を持って会場を回り、あっという間に16万円ちょっとが集まりました。ロータリアンの優しさ、温かさ、思いやりの心に感動しました。

今回のインターシティミーティングに出席して、心から世界平和を考えることが出来ました。みんなが世界の平和を祈り、一日も早く平和が訪れる日が来ますようにと。





長期交換派遣生 渡邊友仁さん 1月レポート

1.健康状態 5(良)~1(不可)

5(良) 今月は一度も風邪をひきませんでした。

2.学校の状況 (現地語習得状況) 5(良)~1(不可) 評価 (4)

学習面においては、頑張っていると思っております。また、陸上部とバスケット部を兼部しているため、ほぼ休みはないです。そのため、肉体的疲労はあります。

3.ホストファミリーとの関係 5(良)~1(不可)

5(良) 今月、私の誕生日があり、ホストファミリーに祝っていただきました。プレゼントなどもいただき、とても充実しています。

4.ホストロータリークラブとの関係

例会出席回数 1回/月

例会には参加していませんが、ロータリークラブの方と一緒にスキーに行きました。私はスキーが初めてだったため、その方に教えていただきました。



5.その他近況等の報告

とにかく、部活動中心の毎日です。時には夜 11 時ごろに帰宅するときもあります。日曜日は陸上の大会、土曜日はバスケットの試合と休日はほぼなく、放課後も家に帰るとすぐ寝ています。

しかし、日本では部活動をしていないので、できるときに全力でやろうとしています。自主的にウエイトルームに通うなどして、競技力の向上に努めています。何かに本気で取り組むことはこんなに楽しいんだ、と感じるようになってきました。

その他のお知らせ・連絡事項

★★ 行事の申込受付案内 ★★

◆ 夜間例会

2月15日(木) 18:00~ たま

◆ 日立港 RC 杯第 10 回中学校女子バスケットボール大会

3月20日(祝・水) 会場未定

◆ 地区大会記念ゴルフ大会

5月14日(火) 大洗ゴルフクラブ

今後のスケジュールのご案内

2月15日(木)夜間例会 たま 18:00~

「会員一言卓話 根本成二さん」

2月22日(木)例会 美かの 12:30

「外部卓話 山本美穂様(ベストパートナー介護株)」

「私と RC 額賀儀秀さん」

サロン美かの

能登半島地震、羽田での航空機事故で慌ただしく明けた 2024 年も早くも一か月が過ぎた。先日は分区の IM が行われ世界平和の難しさを改めて考えさせられた。

小生は正月明けのゴルフで右脇腹を痛め、3 週間の休養加療を余儀なくされた。久しぶりに島田先生の診察を受け、少しお話することが出来た。

怪我の功名か?原因を考えると、第一にトレーニング不足か、決してゴルフのやりすぎではない。第二は昨秋切り倒したユズの伐根作業か?実がなれば重宝するのだが、我が家は不作が続いていた。しかし、枝だけはよく伸び秋に刈り込むのだが、その棘の鋭いこと始末に負えない。

昨秋、大みかの友人からスダチを頂いた。そうだ代わりにスダチを植えよう。それにはユズの根を抜かなくてはならない。この作業は思いの外大変で、約 3 か月かかり正月明けにやっと成し遂げた。これが怪我の遠因になったに違いない。3 月には新しいスダチを植える準備が整った。老人がリンゴの木を植えるのを見て笑った若者がいたというエピソードを知っている。老人がスダチを植えるのを見て笑う者がいるかもしれない、それはそれでいい。木を植えるのは夢を植えることなのだ。

ロータリーの活動もこれに似ている。すぐには実を結ばないが、それを信じて木を植え続ける。こんなロータリー活動を皆さんと共にできることに幸せを感じるこの頃である。(すき)

発行: 日立港ロータリークラブ (翌例会日)

編集: 会報・雑誌委員会

山口憲生 鋤柄純忠 桑名智行

笹尾 光 中野紀子 (事務局)

URL: <http://www.hitachi-ko-rc.com>

E-mail: [info@hitachi-ko-rc.com](mailto:info@hitachi-ko-rc.com)