

THE ROTARY CLUB OF CHOSHI

# 銚子ロータリークラブ会報

国際ロータリー第2790地区

創立 昭和32年3月23日

RI承認 昭和32年4月15日

会長 宮内 龍雄

副会長 島田 洋二郎

幹事 佐藤 直子

会計 金子 芳則

2015～2016年度 RIテーマ

世界へのプレゼントになろう

*Be a gift to the world*

2015～2016 RI会長 K. R. ラビンドラン

Rotary



例会日時 毎週水曜 12:30～

例会場 銚子商工会館 5F大会議室

事務所 銚子市三軒町19-4

銚子商工会館内

電話 0479-25-3111(会館)

0479-23-0750(専用)

ファクス 0479-25-8789

E-mail rotary@choshinet.or.jp

URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~crc>

第2894号 (2016年4月6日発行)

## 今週のプログラム

「戸籍の話」

銚子市役所 市民課 飯森 美千代様

## 前回例会報告 (3月30日)

点 鐘：宮内 龍雄会長

ロータリーソング：手に手つないで

## ビジター紹介：

銚子東RC 会長 藤崎 一成様

宮内 幸雄様

千葉科学大学 危機管理学部

医療危機管理学科 教授 三村 邦裕様 (卓話者)



## 会長挨拶



皆さんこんにちは。つい最近グーグルの子会社でイギリスのディープマインド社が開発した囲碁ソフト

の「アルファ碁」が、今世界で最強と言われる韓国のプロ棋士・李世石氏に4対1の大差で圧勝したニュースはご存じだと思います。囲碁は終局までの手順が多く、チェスは10の120乗、将

棋は10の220乗に対し、囲碁は10の360乗通りの手順があると言われています。囲碁でコンピューターが人間を下すのは10年先だと言われてきました。今までのコンピューターはその膨大な手順の組み合わせを計算して次の一手決めていましたが、あまりにもデータが多すぎて計算が追いつかない。人間は過去の経験や直観で瞬時に判断をして対局をしているので、コンピューターには人間が持っている経験や直観力がない為、結局人間には勝てないと言われていました。しかし「アルファ碁」自らがインターネットから10万の棋譜を入力し、さらに自分をコピーし、自己対局を三千万局繰り返した。すなわちコンピューターが「自ら学習」したということになります。人間が三千万回の対局をすることは物理的に無理ですし、10万の棋譜を暗記することは絶対に不可能ですが、コンピューターは電源が繋がっている限り、休むことなく学習していきます。どんな優れた棋士でも自分の食事や家族のことを考えたり、睡眠を取るわけで、24時間囲碁のことを考えてはいません。ここで重要なことは人間が持っている判断力や直観を機械であるコンピューターも自ら学んで考えることが出来るようになったということです。人間が何億年もかけて会得した能力をコンピューターは、ほんの数年で会得してしまいました。

以前この場でお話ししたコンピューターが全人類の能力を超える「シンギラリティー (技術的特異点)」は2045年であると言いましたが、現実的もっと早くにやってくるような気がします。碁やゲームでコンピューターに負けるのは良いですが、実際に人間がコンピューターに負けてはたまりません。もうこれ以上便利な世の中にならなくてもいいと思います。



第2790地区

ガバナー 櫻木英一郎 (千葉RC)

広報・会報委員会 委員長 上総 泰茂

副委員長 高瀬 幸雄 委員 阿天坊俊明・小田島國博

## 幹事報告

【週報拝受】鹿島臨海 RC

1. Facebook 開設のお知らせ
2. 2016 年 4 月のロータリーレポート  
1 ドル = 116 円
3. 2790 地区財団寄付月次レポート  
…以上、ガバナー事務所
4. 米山ファイル共有サービスのログイン手順のご案内  
…公益財団法人ロータリー米山記念奨学会
5. 賛助会ご入会のお願い
6. 館報 2016 年春号 vol. 27 拝受  
…公益財団法人米山梅吉記念館
7. 2015COM 杯英語・日本語スピーチ大会を終えてお礼及び御報告  
…NPO 法人 BeCOM
8. 平成 28 年度「わくわく安全祈願式」開催並びに新社屋落成式典同時開催のご案内  
…(有)銚子海洋研究所



【例会変更】

- 旭 RC  
4 月 22 日(金)創立 55 周年記念例会 黄鶴点鐘 5 時  
29 日(金)定款第 6 条第 1 節 (C) により休会  
成田空港南 RC  
4 月 14 日(木)親睦ゴルフラフォーレ&松尾ゴルフ倶楽部 9 時  
移動例会 東金 RC との合同例会  
あづま庵点鐘 18 時  
4 月 21 日(木)移動例会 点鐘 12 時半 勝覚寺  
28 日(木)休会

## 会員の記念日

◆誕生日おめでとうございます。  
伊東正博会員(3 月 26 日)



青野秀樹会員(3 月 30 日)



63 歳になりました。次年度は 60 周年の実行委員長を務めますのでよろしくお願いいたします。

◆結婚記念日

青野秀樹会員(3 月 24 日)  
大里忠弘会員(3 月 24 日)  
坂本尚史会員(3 月 27 日)  
高瀬幸雄会員(3 月 29 日)

◆創業記念日

青野秀樹会員(3 月 30 日)  
櫻井公恵会員(3 月 30 日)

## ニコニコBOX

☆大ニコニコ 内田 修心会員



6 年間お世話になりました。  
ありがとうございました。

☆大ニコニコ 灰谷 充史会員



お祝い致します。

昨日は素晴らしい送別会を開いていただき有難うございました。銚子での皆さんとの出会いは私の宝物です。時折、銚子に戻ってきますので引き続き変わらぬお付き合いを宜しくお願い致します。

☆宮内 龍雄会長



が咲きます。楽しみです。

昨日は内田・灰谷両会員の送別会ご苦勞様でございました。話は変わりますが、我が家のコブシの花が満開になりました。次は桜、シャラ、ジュンベリー、山ボウシ、アジサイと次々に花

☆坂本 尚史会員



本学の三村先生に本日の卓話をお願いしました。よろしくお祝い致します。

☆高木 浩一会員



娘二人の大学受験が無事終わりました。これからどれだけ成長してくれるか楽しみです。

## 卓 話

### 「健康に生きる

－健康寿命を伸ばすために－

千葉科学大学 危機管理学部  
医療危機管理学科 教授 三村 邦裕様



健康の定義は1946年にWHO(世界保健機構)が憲章として発表した『身体的にも精神的にも

社会的にも完全に良好な状態でただ単に病気でないとか病弱でないというだけではない』が今でも使用されている。日本は、高度成長時代を経て、医療の発展、栄養の改善、生活環境の整備などから全ての国民が健康を享受できるようになった。

現代の日本の社会構造は少子高齢化から4人に1人は65歳以上の高齢者となった。今後高齢化は加速することが予想され、地域によっては50%を超えるところも存在するようになる。このことは社会の活性化を阻み、地域の生産性も低下し、発展が望めなくなる。一方、日本の平均寿命は女性86.83歳、男性80.50歳と世界のトップに位置している。寿命が長いことは良いことではあるが、高齢者が多くなれば、疾病を持つ者も増加し、近年の医療費の増大は社会問題にもなっている。現在、日本の医療費は全体で40兆円となり、国民の一人あたりにすると年間31万円が費やされている。しかし、年代別に見ると65歳以上で76万円、75歳以上で89万円と年代とともに多くなっている。このままの状況で推移すれば毎年1兆円ずつ増加することが懸念されている。また、平均寿命は延伸したものの、介護が必要だったり、病院を入退院したりする不健康な期間が少なからず存在する。この不健康な期間をなるべく短くすることは、国民のQOL(生活の質)、ADL(日常生活動作)の向上や精神的な生き甲斐、人生の満足感が得られるばかりか医療費を抑制することに繋がり、活力のある次世代をつくるためには不可欠な要素となる。すなわち健康寿命の延伸こそが日本の将来を豊かなものにすることに繋がると考える。

そこで平均寿命を伸ばしながら健康寿命を延伸するためにはどうすれば良いのだろうか。健康寿命が訪れる一つの理由は寝たきり状態になることである。寝たきりの原因は脳血管疾患、認知症、関節疾患そして骨折・転倒によるものが多い。その要因の一つに筋肉の減少があげられる。筋肉量と筋力が進行性の低下を来す状態をサルコペニア、さらにそれからから身体機能の全体的な低下をフレイルという。この状態が健康の状態と寝たきりの状態の境目となり、健康寿命の終焉となるといわれている。このことを考えるといかに筋肉量を落とさず維持することが重要であるといえよう。筋力・筋持久力を維持することは体力を向上させ、寝たきりを防ぐばかりか生活習慣病の予防にも繋がる。近年では、多くの研究がなされ、糖尿病や高血圧症、心疾患、脳血管疾患の予防さらには認知症にも効果があることが調べられている。厚労省は『Smart Life Project』において1. Smart Walk(毎日10分の運動を)2. Smart Eat(1日あと70gの野菜を)3. Smart Check(健診・検診で健康チェック)4. Smart Breath(禁煙)という運動を行うことで健康寿命を伸ばすための啓発を行っている。

## ご挨拶

銚子東RC宮内 幸雄会員



4月21日(木)に銚子海洋研究所新社屋記念式典を開催いたしますので宜しくお願いいたします。

## 委員会報告

宮崎裕光社会奉仕委員長

平成28年春の全国交通安全運動のお知らせ

『出発式・交通安全キャンペーン』

日時：4月6日(水)

集合：14:50 銚子市役所市民プラザ

出発式：15:00 開会

『薄暮時街頭監視』

日時：4月11日(月)16:00～17:00

場所：銚子大橋交差点

ご都合よろしければご参加よろしくお願ひ申し上げます。※ MUとなります



## 内田修心・灰谷充史会員送別会

3月29日(火)午後7時より『和ごころレストランうさぎ』にて内田・灰谷両会員の送別会が開催されました。



両会員へ花束の贈呈

### 【出席報告】

会員総数 43名

出席計算 40名 出席 27名

欠席 13名 出席率 67.50%

欠席：伊東君・鴨志田君・金島君・栢尾君  
越川君・岡根君・白濱君・杉山君・田中君  
富永君・遠山君・高橋宏明君・内田君

【M U】3/29：銚子東 RC 杉山君

### 【ニコニコ】

ニコニコ BOX	¥45,570	計	¥ 486,713
----------	---------	---	-----------

スモールコイン	¥ 2,610	計	¥ 49,496
---------	---------	---	----------

米山 BOX	¥ —	計	¥ 48,898
--------	-----	---	----------

希望の風	¥ —	計	¥ 259,200
------	-----	---	-----------

### 次週のプログラム お花見移動例会

日時：4月13日(水) 点鐘 12:30

場所：猿田神社 北側駐車場(ローター憩いの森)

※雨天の場合は、社務所にて行います。

※当日は、平服にてお越し下さい。

◎例会終了後、憩いの森の清掃を実施致しますので、ご都合がつく方はご参加下さい。

お弁当：あぐり(幕の内)

## 私の職業奉仕感について

### 伊藤浩一会員



ここ数年、お引き受けしている県の仕事の都合で例会を長期欠席しており、クラブに御迷惑をかけてしまっている事を、先ず持ってお詫びを申し上げます。

松本職業奉仕委員長からの御依頼で半ば忘れかけている「私の職業奉仕感」をしたためてみました。

今をさかのぼる39年前、昭和52年3月、銚子ロータリークラブは創立20周年を迎えておりました。入会したての若干33歳の私に、創立20周年記念誌「奉仕に集えるわれら」に新入会員としての感想を寄稿せよという命令が下りました。家族としての父のロータリー活動を垣間見てはいたものの、私自身のロータリー感を全く持ち合わせていなかったが「ロータリーは断れない」と先輩から睨まれ「ロータリーに入会して」と重い筆を取りました。

(一奉仕せよと言われてもピンときません。若い私に理解できるのはロータリーは人や物事に対して善意や良心を以て臨み続ける事ではありません。その延長に一奉仕一を置いて励みます。)と書いたようだった。

40年近く経ってみて銚子クラブでは加瀬先輩に続く2番目に古いロータリアンになってしまったが、ロータリーの勉強はあまりしていない私にとってロータリーとは依然として善意や良心を持って集まった人たちのグループであり続けている。仮に奉仕活動や親睦活動に善意が欠けたものだったらそれは口先ばかりの滑稽な偽物でしかなく、度合いによっては醜悪にすら感じさせるものであろう。

ロータリアンとしての善意で世界を包む事が、RIのターゲットが毎年替わっても底に流れる信念として変わらないはずである。職業奉仕も然りでしょう。

残念ながら私にとっては39年前のロータリー感から進歩していない。しかし改めて若いころの自身を振り返り、今の自分を感じる時変わらない自分がある事が何故か嬉しい。

ロータリアンに必要な不可欠なものは全ての奉仕の底を流れる一善意一であると思います。これさえあれば銚子ロータリークラブは永遠でしょう。