



第 2790 地区ローターアクト会長幹事会及びガバナー公式訪問

第 2510 回 例会 令和 6 年 10 月 1 日

点 鐘 … 大木 啓嗣 会長

国 歌 … 君 が 代

ロータリーソング … 奉 仕 の 理 想

来訪ロータリアン紹介

… 親睦活動・家族委員会

会 長 挨 拶 … 大木 啓嗣 会長

御 祝 披 露 … 大木 啓嗣 会長

誕 生 祝 … なし

結婚記念日 … なし

入会記念日 … なし

ニコニコBOX … 親睦活動・家族委員会

クラブ協議会

出 席 報 告 … 出席・プログラム委員会

来週のプログラム (令和 6 年 10 月 8 日)

卓 話

「留学生としての生活」

米山奨学生 柳 時源 氏

幹 事 報 告 … 島田 博之 幹事

第 4 回定例理事会 (例会終了後)

お食事「ハローランチ」



THE MAGIC OF ROTARY

ロータリーのマジック

2024-2025 年度 R I 会長 ステファニーA. アーチック



四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1) 真実かどうか
- 2) みんなに公平か
- 3) 好意と友情を深めるか
- 4) みんなのためになるかどうか

第 2509 回例会(令和 6 年 9 月 24 日)

会長挨拶

大木 啓嗣

9 月 16 日は敬老の日。厚生労働省は、全国の 100 歳以上の高齢者が過去最多の 9 万 5119 人になったと発表しました。昨年から 2980 人増え 54 年連続で増加です。全体のうち女性が 8 万 3958 人と 88.3%を占めた。男性は 1 万 1161 人。最高齢は兵庫県芦屋市の 116 歳女性でした。

さて、100 歳の有名人といえばきんさんぎんさん。おふたりを一躍有名にしたのはダスキンの CM への出演でした。おふたりを起用したきっかけは、1991 年 9 月テレビの報道番組で紹介されていた、きんさん ぎんさんを当時の役員が見たことでした。同年 6 月に開設したダスキンコールセンター（現ダスキンコンタクトセンター）のフリーダイヤルの番号は 0120-100100。100 が並ぶ姿とおふたりの年齢がぴったりだ！とひらめいたことが CM の起用につながりました。一見異例のキャスティングに思えますが、おふたりが 100 歳を迎えられる「おめでたい」ムードと、放映がお正月の「おめでたい」ムードに合わせたことが見事にマッチし、CM は大好評。

ダスキンコールセンター「0120 100 番 100 番」の認知が飛躍的に上がり、小さなお子様から「きんさんぎんさんいますか？」というお電話も多くいただきました。想像を超える反響に、オペレーターも「うれしいような、かなしいような」。この CM がきっかけで、きんさん ぎんさんの人気が加速し社会現象となりました。

ここからは現役介護士が知っている健康長寿の秘訣を紹介します。

① 毎日の日課がある。

長生きする高齢者には、毎朝ラジオ体操をしている、犬の散歩をしている、花の水やりをしているなど何らかの日課があります。日課を含む日常生活のルーティーンがあるため、1 日をダラダラと過ごすことがありません。また、毎日同じことを同じように行っているため、普段通りにできないときは自分自身の体の不調にいち早く気づけます。つまり日課をこなすことは、病気の早期発見にも役立つのです。

② 前向きな性格

ストレスを抱えることは、病気の原因になるといわれています。健康で長生きしている人は、ストレスをためないようクヨクヨ悩まず物事を前向きに考える性格の人が多く印象です。長生きの高齢者には、「考えても仕方な

いことは、考えないのが一番」と笑顔で話す人もいます。また、人の悪いところより良いところに目を向けるよう意識している人もいました。このようなポジティブ思考が、寿命を延ばすのかもしれませんが。

③ ありがとうが口癖

高齢者に限った話ではありませんが、あたりまえのようにならぬ「ありがとう」と言う人もいれば、不満ばかりを口にする人もいます。前者の「ありがとう」が口癖の人は、その性格から家族や友人に大切にされ、小さな変化に気づいてもらえるので長生きする傾向があります。反対に不満ばかり言っている人は、自分の周りから人がいなくなりやすいため、病気が発見されずに悪化したり、認知機能が低下したりする可能性が高くなるのです。元気に長生きするには、周囲のひとと良好な関係を築くことも必要ということです。

④ 食べ物の好ききらいが無い

長生きする高齢者の共通点の 1 つに、「食べ物の好き嫌いがないこと」が挙げられます。とはいえ、野菜中心の粗食が良いというわけではありません。肉も魚も野菜もまんべんなく食べることが、長生きの秘訣です。そのことを裏付けるように、人間総合科学大学の柴田博教授（医師）の調査で、普段から動物性タンパク質をしっかり摂っている人は、100 歳に達する比率が高いことがわかっています。

また同調査には、毎日牛乳を飲む人は長生きをするという調査報告も。2,000 人を対象にした調査で、毎日牛乳を飲む人は牛乳を飲まない人に比べて 10 年後の生存率が高いという結果が出ています。

⑤ 塩分を控えている

「塩分は体に悪い」とよく言われ、味噌や醤油などの調味料には減塩タイプが増えています。塩分の摂りすぎは高血圧の原因となります。日本人は他国と比べても食塩摂取量が多いため、減塩が重要視されているのです。血圧が高くなると動脈硬化や心臓肥大が進行し、心筋梗塞・心不全・脳卒中などを引き起こすリスクもあります。塩分を控えてこれらの病気を防げば、長生きできる可能性が高まります。

⑥ お酒はたしなむ程度

飲酒量が増えると、肝臓を悪くしたりガン（がん）のリスクが高まったりする恐れがあります。そのため、お酒をたくさん飲む人よりは、たしなむ程度に飲酒をしている人の方が長生きできる傾向があるといえます。週に 1 日は肝臓を休める「休肝日」を設けるのもよいかもしれません。

⑦ 楽しみがある

人生において楽しみがある人は、やはり長生きをする傾向があります。「生きがい」と呼べるような大袈裟なものはありません。家族との外食、朝ドラ、家庭菜園など、その程度の楽しみでよいのです。ポジティブに人生を楽しむ姿勢が、長生きにつながります。

同様に、好きな芸能人や歌手がいる人も長生きしやすい

傾向があります。応援する芸能人や歌手がテレビに出ることを心待ちにしたり、コンサートに行ったりすることで人生に彩りを与えることができます。

⑧ 外見に気を使う

年齢を重ねるとともにおしゃれから遠のいてしまう人がいる一方で、長生きする人は外見に気を使ったり化粧をしたりする人が多い傾向です。外出をするから見た目を意識するのか、おしゃれをするから外に出たくなるのかはわかりませんが、長生きする人にはフットワークが軽いという共通の特徴もあります。高齢者が自宅に引きこもっていると認知機能や筋力の低下を招くため、できる限り外出を促したいものです。

前向きな人、好き嫌いなく食べる人、運動をしている人など、総合的に人生を楽しんでいる人は長生きしやすいように思います。さらに、お酒を飲み過ぎたり、クヨクヨ悩んだりしないことが長生きへの一歩につながるでしょう。参考にしてみたいはいかがでしょうか。

日本の七十二気候を楽しむより

9月22日～27日ころ

秋分 雷之声を収む（かみなりこえをおさむ）

夕立に伴う雷がなくなるところ

入道雲から鰯雲へ秋の空が晴れ渡ります。

幹事報告

1・ガバナー事務所より

- ・風の便りVol.10_No.2（通刊119号）
- ・「コーディネーターニュース」2024年10月号
- ・24-25R財団セミナーZOOM参加者向け資料送付の件
- ・地区内クラブの行動計画推進リーダーのお願い
- ・「TSUNAGU2790」プロジェクト賛助クラブ募集リマインダー

受領

2・千葉科学大学おうえん協議会より

- ・理事会資料
- ・「三方幕付きテント購入支援及び活動資金寄贈セレモニー」の開催について

受領

3・銚子市スポーツ協会より

- 第50回関東近県中学生選抜野球大会報告書
- ☆活動計画書受領 佐原香取RC 旭RC
- ☆会報受領 佐原香取RC 旭RC

受領

卓 話

「災害への備えはイメージから」

銚子海上保安部長 横山 秀和 氏

【はじめに】

令和6年8月8日に発生した日向灘の地震では、運用開始以降初めて「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表され、政府から特別な注意の呼びかけが行われました。

政府からの情報発表や災害が発生した場合に備えて敵

切な防災対応をいくつか考えて準備しておくこと（以後、「防災準備」という）が大切ですが、真に必要な備えや防災準備



の優先順位がうまく決められなかったりすることがあります。本卓話では、政府の応急救助機関の一員である海上保安庁の役割と実例をご紹介します、地域で起こり得る災害起因の課題をイメージし個人や地域の防災準を検討するうえでの参考になることを希望しています。

【タイムラインを考慮した災害応急活動】

政府は、防災基本計画を踏まえ、大規模地震・津波災害等が発生した際に各機関がとるべき行動内容（対応方針）を、災害応急対策の目安としてタイムライン（時系列の行動計画表）を定め、人命救助に重要な72時間を考慮した対応から被災者の生活支援、インフラの復旧等までの概ね1カ月に行う災害応急対策活動が例示され政府（国）や海上保安庁等（応急救助機関や各省庁等）の役割が定められています。

【タイムラインを意識した災害対応例】

大規模地震・津波やこれに準じるような大規模災害の発災時は、速やかに発生地域及びその周辺に巡視船艇・航空機を発動し、被害情報・状況調査と人命救助を最優先に活動します。さらに得られた情報に応じ航行警報や海の安全情報又は海上保安庁公式SNSなどを活用し情報提供を行い国民皆様の不安解消、二次被害予防等を図ります。そして、政府の緊急災害対策本部や海上保安庁災害対策本部からの指示を確認しながら、政府全体の災害救助活動における役割を遂行しています。

【平成30年7月西日本豪雨災害対応（映像）】

6年前に広島県など西日本を中心に全国的に広い範囲で記録的な大雨となり河川の氾濫、浸水害、土砂災害等が発生し多くの死者・行方不明者が発生したほか交通障害、インフラ被害が発生した。この災害に対し海上保安庁では①被害状況及び被災自治体へ情報収集要員を派遣した支援ニーズの把握（自治体は市民の皆様の情報が集まるところ）②巡視船艇による被災地支援を中心に実施（自治体等からの要請をうけて実施）しました。その中には、交通路の寸断や避難が長期化することによる食料及び飲料水の不足、かかりつけ医が被災したことにより投薬や透析などの医療サービスが停止したことで生命維持に深刻で緊急を要するものがありました。

【おわりに】

ご紹介したとおり、大規模な災害が発生したときは、限られた救助勢力を効率的に運用するため被害情報や被害状況が上部機関でも分析され救助活動が調整されます。

迅速な救助を得るためには正確な位置と被災状況を救助機関に伝えていただくことが大切です。今では電話するだけで自分がいる位置を正確に伝えるため、携帯電話の位置情報通知を通知する設定としておけば118番(海上保安庁)、110番(警察)、119番(消防救急)に電話するだけで架電時の正確な位置情報が自動的に救助機関に伝わるので迅速な救助につながる可能性が飛躍的に高まります。また、疾病をお持ちの方が孤立した場合は健康不安に直結します。そのような場合も考慮し、あらかじめ被災可能性が低い安全な地域へ一時避難するなど、“被災回避”を選択肢として検討し準備しておくことも有効です。しかし万が一の場合は地域の皆様で一丸となってフォローし合うことが大切です。そのためには地域における過去の災害の歴史等を参考に、ご自身や大切なご家族の命にかかわるような“最悪のケース”をイメージし、これを回避するためにご自分で準備できること、ご近所の連携(近隣相互扶助)で可能なこと、さらに広く目線移して地域(社会援助)なら可能なことを階層的に検討し、災害に対する備えを”面から層の視点でイメージ”することで大規模災害への防災準備を考えることが大切ではないかと感じます。

DEIとは

D：ダイバーシティ（多様性）

年齢、民族、人種、肌の色、能力、宗教、社会経済的地位、文化、性別、性的指向、性自認への言及にかかわらず、あらゆる背景、経験、アイデンティティをもつ人がいること。

E：エクイティ（公平性）

参加者が快適かつ生産的な体験をできるよう、さまざまなレベルの支援、機会、リソースを提供する方法について慎重に検討すること。

I：インクルージョン（包括性）

すべての人が歓迎され、尊重され、大切にされる経験を創造すること。

——ニコニコ——

網中吉郎君

妻の白内障手術2回、無事終わりました。よく見えるそうでほっとしています。

藤崎一成君

秋の交通安全運動にて表彰して頂きました。ありがとうございました。

長谷川弘君

観月会パターゴルフで1位になりました。運が良かったです。ありがとうございます。

板倉裕美子事務局員

観月会楽しませて頂きました。我が家のみかんが役立って良かったです。

前回の例会(9/24)報告

点 鐘 大木 啓嗣 会長

出席報告

会員総数	30 名	出席規定除外数	3 名
出席者	30 名	出席率	70.37 %
9月10日		確定出席率	74.07 %

来訪ロータリアン なし

欠席者 8名

メイクアップ

大木君 山崎君 (9/28R財団セミナー)

スモールコインBOX	小 計 ￥ 1,901-
------------	--------------

累計 ￥ 16,916-

ニコニコBOX	小 計 ￥ 11,000-
---------	---------------

累計 ￥ 54,564-

銚子東ロータリークラブ

銚子市三軒町19番地の4 銚子商工会館4階 TEL0479(23)0750 FAX0479(25)8789

メール c-higashirc@tcs-net.ne.jp URL <http://www.tcs-net.ne.jp/~rc>

例会日時及会場 毎週火曜日 12時30分点鐘 銚子商工会館5階大会議室

会長 大木啓嗣 副会長 飯田貴之 幹事 島田博之

クラブ広報・会報委員会 石井哲也・澤田武男・杉浦 武

表紙題字 網中喜一郎初代会長

R. I 第2790地区

ほととぎす 銚子は国の とっぱずれ

古 帳 庵

江戸小網町の豪商鈴木金兵衛夫婦（古帳庵 古帳女）が銚子に遊んだときに

詠んだもので、この碑は圓福（円福）寺に現存する。