



厚木中ロータリークラブ週報



2016~2017 第1897回 2017.5.24 Vol.41

Weekly
Report

国際ロータリー第2780地区 第6グループ

会長：城所敏之 幹事：山口 昇 クラブ広報委員会 委員長：山崎隆夫

＝ 本日のプログラム ＝
公開講座 「これからの医療のはなし」
ーがんと認知症は予防できるー

ー 会長報告 ー

○ガバナー事務所 より ・ローターアクト/インターアクトクラブの年次報告

○厚木市役所より ①平成29年度厚木市友好交流委員会総会の開催について ②障がいのある人を理解するためのガイドブック等について(送付)が届いております。

ー 幹事報告 ー

○例会変更・座間RC

5月31日(水)→夜間例会 点鐘 18:30 小田急相模原『胡同』
が届いております。

ー本日のゲスト&ビジター



青少年交換留学生レティと城所会長

レティがお世話になっている
ホストファミリー、
野呂ご夫妻



財団学友の久留聡子様と笹生会員



IAC学友竹田翔哉君と竹田恵子様と池本会員

ー スマイル ー

【城所会長・齋藤会長エレクト・山口幹事・佐藤副幹事】

ゲスト・ビジターの皆様、ようこそいらっしゃいました。例会・公開例会をお楽しみください。

本日は、黒木先生のありがたい話の公開講座となります。しっかり勉強しましょう。

【和田吉二会員・建部覚会員・内田清会員・山口光正会員・山口清会員】

黒木先生、公開講座お疲れ様です。がんと認知症、私たちが日々切実に実感する問題です。しっかり学んで実践しようと思いますので宜しく願い申し上げます。

【飯田久夫会員】

黒木先生、先日は健診でお世話になり、ありがとうございました。おかげさまで無事に済みましたのでスマイルします。

【山本道子会員】

黒木先生、本日の公開講座、よろしく願いいたします。野呂ご夫妻、レティ、久留様、竹田翔哉さん、お母様、ようこそ!! 皆様、本日はどうぞよろしくお願い致します。

【中野正義会員】

本日は公開講座です。黒木則光先生、よろしくお願い致します。

【西村弘司会員】

久留さん、野呂さん、しょーやクン、竹田恵子様、レティ、本日はようこそ厚木中ロータリークラブにお出で下さいました。公開講座、ごゆっくり楽しんで、勉強してください。

【五十嵐直樹会員】

黒木さん、本日の講演、楽しみにしています。

【西厚夫会員・三平治憲会員】

黒木先生、本日の公開講座のお話を楽しみにしています。

【石川弘子会員】

黒木先生、本日のお話、楽しみにしております。10年前に初期の乳がんで手術をし、今まで無事に過ごしております。再発しないよう、しっかり勉強します。

■本日のスマイル 合計 17,000 円でした。

ご協力ありがとうございます。

— 公開講座 —

がんや認知症を予防するための食生活

…魚と野菜中心の食事

(特に緑黄色野菜、キノコ、海藻、青魚)・緑茶で茶カテキンなどの天然ポリフェノールを摂取・ホウレン草に含まれる葉酸で悪玉アミノ酸を撃退・葉酸を摂取する時にシジミやアサリでビタミンB12も併せて摂取・赤ワインに含まれるミリスチンはアミロイドβタンパク質の凝集を抑制・カレーに含まれるクルクミンはアミロイドβタンパク質やタウの凝集を抑制・汗をかくほど辛い物は総じて脳の血流を改善・噛む回数を増やし、脳幹の働きを促進させる



日常の活動は…1日3キロ歩いてアミロイドβタンパク質分解酵素を活性化させる・50~60歳でヨガ、エアロビクス、水泳などを行っている人はMCIのリスクが4割減少・園芸、手芸で手を動かして脳の神経細胞を活性化・おしゃれをして外出するだけで脳は大いに活性化する・夜はよく眠り、昼は30分の昼寝で認知症を避け・日記をつけ新聞を読むことは脳作業の基本中の基本・新聞や本を読むときは音読で。
認知症の予防には…俳句、短歌、絵画は立派な臨床療法・音楽を聴き、歌い、演奏することで高次脳機能を改善・囲碁、将棋、麻雀で前頭前野の血流上昇・異性を意識するだけでドーパミンや神経成長因子も増加・恋愛は神経細胞保護作用を強め、大脳辺縁系も活性化させる。

最後に《面倒なことをする！》の大切！！
とのことでした。

河川清掃も面倒と思わずに参加できた会員



5月28日(日)は厚木市河川ふれあいキャンペーン。参加者は、藤川会員、五十嵐会員、竹内会員、西会員、朝倉会員、西村会員、山口幹事、

城所会長、そして写真を撮ってくださった山崎会員と、姿が見えない笹生会員、そのほかにも同じ空の下に数名。

—例会スケジュール— 点鐘 12:30 会場 レンブラントホテル厚木 《出席率》

日時	内容	担当	会員数	欠席者数
5/31	1898回 創立記念例会	会長	45	10
6/7	1899回 ロータリーの友F	クラブ広報委員会	出席率	前々回修正出席率
6/14	1900回 卓話例会(予定)	クラブ管理運営委員会	75.65%	62.16%
6/21	1901回 夜間年度末例会	クラブ管理運営委員会		