



高山西ロータリークラブ

No. 2352 例会 平成 26 年 5 月 30 日

青少年育成委員会

# 例会報告

第 2 6 3 0 地区 岐阜県 濃飛分区 創立 1 9 6 6 年 1 月 1 5 日

- 例会日 毎週金曜日 12:30~13:30
- 例会場 高山市花里町 3-33-3 TEL 34-3988  
大垣共立銀行 高山支店 4F
- 会長 山下 明
- 幹事 寺田 昌平
- 会報委員長 堀川 和士



塚本 直人

## <会長の時間>

人は血管とともに老いる

—血管の若返りとは—

### ◎日本人の寿命曲線の性差

・女性の方が男性より平均寿命は7才長い。50才までの男女差はなく又80才過ぎても生存率の差はなく、50才~80才までの間に男女差の生存率に差が開いています。つまり50才を過ぎると男性の方に早く老化現象が始まるということです。この時期に多いのはガンによる死亡ですが、ガン以外で大きな特徴は、女性よりも早い時期に男性が心筋梗塞、脳梗塞という血管の障害で死亡する例が多いということがこの差に現れているのです。



### ◎血管の若返りのポイント①・・・ストレッチです。

・体の硬い人は総じて血管が硬く血管年齢が高いということが国立健康栄養研究所の調査で明らかになっています。

・体を硬くする原因は、骨・筋肉・血管など体を構成する臓器の中のコラーゲンが硬くなっている事で、この硬化したコラーゲンを壊し、新しく作り替えることができるのは、ストレッチによって改善することが近年分かってきました。眠っている線維芽細胞がストレッチによって刺激され活性化します。ストレッチをすると伸ばされ、所々傷つき、傷つけられたコラーゲンは線維芽細胞によって修復され、古いコラーゲンを捨て新しいコラーゲンに作り替えてくれ、血管壁が若返るとのことです。

### ◎血管の若返りのポイント②・・・NO減少を防ぐこと。

・血管の動脈硬化は細い血管から現れることが多いと言われています。さまざまな臓器の血管で細い血管は陰茎動脈（直径1~2mm）です。冠動脈3~4mm、内頸動脈5~6mm、大腿動脈6~8mm。  
・動脈硬化はまず陰茎動脈からおこり、将来的に心臓や脳血管疾患へのriskになることが相次いで報告されています。症状として陰茎動脈の拡張及び循環が悪くなるわけでありいわゆるED（Erectile Dysfunction）です。EDが血管の健康度のバロメーターといわれています。

・かつてはEDは気の病で歳だからとして片づけられていましたが、最近では年齢と生活習慣病と密接な関係があることが判明。  
・生活習慣病があると血管内皮細胞が損傷を受け一酸化窒素（NO）の産生が減少し、血管拡張・血流増加がみられず動脈硬化が進んでゆくとのこと。生活習慣病=NO減少病なのです。

・NO減少を防ぐ方法として

- 1) 生活習慣病の予防としての運動と食事及びストレス解消。
- 2) 渡辺淳一作家的解決として“恋”をする。
- 3) 小泉純一郎元総理は首相公邸で“右手が恋人”と公表したことは有名。
- 4) PDE-5阻害剤（血管内皮機能を高めNO産生を促進）。これからは中高年男性の健康医学（メンズヘルス）の啓蒙活動が大切ということです。

## <幹事報告>

◎国際ロータリー第2630地区  
ロータリー財団部門委員長、  
補助金小委員長より

・地区補助金申請書についての通知書

◎RI日本事務局より

・6月のロータリーレートについて 1ドル102円（現行どおり）

## <例会変更>

高山中央 … 6月 9日(月)は、企業訪問例会のため  
飛騨製箸(株)に 変更  
6月30日(月)は、年度末慰労例会のため  
18:30~銀風 に 変更



## <受贈誌>

RI日本事務局(財団室NEWS2014年6月号)

## <出席報告>

区分	出席	Make-Up	出席者数	会員数	出席率
前々回	25名	26名	51名	51名	100%
本日	40名	—	40名	51名	78.43%

## <本日のプログラム> ガバナー補佐訪問

濃飛グループガバナー補佐  
勝川 成年 様

皆様こんにちは。本日はガバナー補佐として最後、第4回目の訪問としてお伺いしました。昨日は高山クラブにお邪魔し、折角なので宿



を取りまして、日付が変わる頃まで高山の夜を満喫させて頂きました。決して自ら進んで受けた訳ではないAG職ですが、こうして高山にお邪魔する機会を得る事が出来たのも、AGを拝命したお蔭であると、今となっては感謝の気持ちでいっぱいです。

AGの仕事はガバナーからの言葉の伝達、そしてクラブから地区やガバナーへの伝達であると思っておりましたが、いざ始めてみますと、①地区大会への参加 ②IMへの参加 ③新規事業の濃飛G研修会 ④8クラブゴルフと皆様にお願ひばかりしていた一年でした。皆様のご協力に心からのお礼を申し上げ、最後のご挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

ロータリーを实践してみんなに豊かな人生を

# 例会報告

## 青少年育成委員会

委員長 伊藤 松寿

本日の青少年育成委員会担当例会では、社会福祉法人 清徳会 理事長 荒井 信一 様に卓話ををお願いしております。

荒井様は昭和24年のお生まれ、48年に高山市役所へ入職され平成22年に退職。同年社会福祉法人 清徳会に入職されております。では宜しく願い致します。



仕事を通じて感じたこととこれから

社会福祉法人 清徳会 理事長 荒井 信一 様

市役所の仕事を通じて得たもの

3K職場～生活保護 滞納整理 用地交渉、影響を受けた上司、印象に残る業務、期待される市役所職員の知恵と行動 清徳会に入職して

これからの介護、社会福祉法人としての役割

社会福祉法人「清徳会」の目指すもの

社会福祉法人「清徳会」は、昭和63年10月、市民の切実な要望である特別養護老人ホームの早期の建設を実現するために、民間篤志家の熱い情熱と多額の出資のもとに多数市民の期待を担って設立されました。

第1号施設となる特別養護老人ホーム「豊楽園」が特養50床、ショートステイ、デイサービスを併設する介護総合施設として開所したのは、法人の設立から半年後の平成元年4月であります。その後、高山市の高齢化に伴い、平成6年には特養50床（平成10年に100床に増床）とショートステイ、デイサービスに在宅介護支援センターを併設した特別養護老人ホーム「新宮園」を、平成16年にはユニットケア100床の特別養護老人ホーム「南風園」を開設してきました。

現在、清徳会は3か所の特別養護老人ホームにおいて、特養250床、ショートステイ54床、デイサービス105人にケアプランセンターを併設し、さらに訪問介護サービス、配食サービスや地域へ出向いての介護教室の実施など、職員約270人を擁する在宅から施設介護までの総合的な社会福祉法人に成長いたしました。

いままさに日本は世界で額を見ない超高齢化社会の入り口にあります。

高山市の平成24年度の高齢化率は27.2%。今後高齢化率はますます進み、それに伴い介護への需要はさらに増え、求められる介護も多様になっていきます。

全ての人に安心して豊かな生涯を送っていただくために、その一助を担うのが「清徳会」の使命であります。

社会福祉法人「清徳会」が設立されて25年。

国の財政状況や人口構成の推移、需給のバランスによって介護の制度は変わってきました。サービス利用者、家族、サービス提供事業者それぞれその都度影響を受けてきました。

時代や制度が変わっても、介護を必要とする方たちから喜ばれ笑顔がいただけるように「清徳会」はこれからも社会福祉法人としての使命にしがたい、初志の精神をいつまでも忘れず、自ら掲げる基本理念、職員憲章の一語一文を職員一人ひとりが心に刻み、「感謝」「感激」そして「感動」の気持ちを持って、利用者により満足度の高い、より質の高い介護サービスを間断なく継続的に提供していきたいと決意をしています。

清徳会基本理念

Service (奉仕の気持ちを第一に)

Expert (介護の専門家として)

Innovation (常に革新の心を持ち)

Trainin9 (日々研鑽に努め)

Open (地域に開かれ)

Kindness (やさしさに溢れた)

Utopia (最上の施設を)

## <ニコニコボックス>

●濃飛グループガバナー補佐(加茂東RC) 勝川 生年 様

本日はよろしく願い致します。

●山下 明さん

- ・濃飛グループガバナー補佐 勝川生年様、ご多忙の中ご来訪いただき、また一年間ご指導賜りありがとうございます。
- ・清徳会理事長 荒井信一様、ご多用の中卓話を快く引き受けて頂きありがとうございます。スピーチ楽しみにしています。
- ・5/23の懇談会、会長エレクト田中武様ごちそう様でした。

●寺田 昌平さん

- ・濃飛グループガバナー補佐 勝川生年様、遠方よりご来訪いただき、歓迎申し上げます。先日の8クラブゴルフコンパお世話になりありがとうございます。
- ・本日ご多用の中、社会福祉法人清徳会理事長 荒井信一様、スピーチをお受けいただき御礼申し上げます。

●小森 丈一さん

- ・勝川ガバナー補佐のご来訪歓迎いたします。1年間ご苦勞様でした。
- ・ロータリー財団夢計画の補助金が承認され、計画が実行出来るようになり嬉しく思います。

●青少年育成委員会 伊藤 松寿さん、挾土 貞吉さん

本日は青少年育成委員会担当の例会です。ゲストスピーカーとして社会福祉法人清徳会理事長の荒井信一さんをお招きしました。スピーチ楽しみにしています。宜しく願い致します。

●阪下 六代さん、米澤 久二さん、田中 正躬さん

社会福祉法人清徳会 荒井信一理事長のご来訪を、同法人役員として誇らしく、歓迎申し上げます。

●山本 善一郎さん、斎藤 章さん、門前 庄次郎さん

清徳会理事長 荒井信一様のご来訪を歓迎申し上げます。卓話楽しみにしております。

●鍋島 勝雄さん

先日、田中エレクト主催の会、本当にごちそうになりました。

●折茂 謙一さん

5月3日、結婚記念のケーキありがとうございました。

ロータリーを実践し みんなに豊かな人生を