



## 岐阜南ライオンズクラブ

第 1294 回 岐阜南ライオンズクラブ

第 1064 回 岐阜長良川ライオンズクラブ

合同例会報告

2012年2月15日 12:15～ 岐阜グランドホテル

司会：岐阜長良川 LC 計画委員長 L.荒川 晶一



## 例会プログラム



開会ゴング	岐阜長良川 LC 会 長 L佐藤義之
国旗に礼	
国歌斉唱・ライオンズヒム斉唱	
会長歓迎のあいさつ	岐阜長良川 LC 会 長 L佐藤義之
会長挨拶	岐阜南 LC 会 長 L川出正男
幹事報告	岐阜南 LC 幹 事 L藤井利也
	岐阜長良川 LC 幹 事 L吉原ミサ子
次期役員候補者指名会について	岐阜南 LC 会 長 L川出正男
○ 食 事 懇 談 ○	
ゲスト入場	岐阜長良川 LC 前会長・接待委員長 L高田大助
ゲスト・ビジターの紹介	
	岐阜長良川 LC 前会長・接待委員長 L高田大助
ゲストスピーチ	
講演「ボケない技術」	
	神経外科 おくむらクリニック院長 奥村 歩 様
委員会報告	岐阜南 LC 各委員長
	岐阜長良川 LC 各委員長
ゲスト退場	岐阜長良川 LC 前会長・接待委員長 L高田大助
TT 登場	岐阜南 LC T T L長屋宜明
	岐阜長良川 LC 副 T T L曾我五月
会計報告	岐阜南 LC 前々会 計 L藤井利也
	岐阜長良川 LC 会 計 L河崎良史
出席報告	岐阜南 LC 出席委員長 L洞口隆英
	岐阜長良川 LC 出席委員長 L栗本敏雄
また会う日まで	
閉会ゴング	岐阜長良川 LC 会 長 L佐藤義之

## 334 複合地区 スローガン

奉仕の心をひとつにつなぎ 日本再生

## 334-B 地区 スローガン

燃える思いの獅子たちよ

「奉仕の心」 世界のために

## 岐阜南ライオンズクラブ 会長方針

1. 参加しよう 奉仕活動
2. 生かそう クラブ会費
3. 増やそう 奉仕の仲間

## 会長あいさつ

会長 L.川出 正男

1年ぶりの岐阜長良川 LC 様との合同例会。ご尽力頂いた関係者の皆様にお礼申し上げます。

長良川 LC 主催の大阪フィルハーモニーの定期演奏会が3月17日に予定されています。今回で35回という長い期間開催して頂いております。この岐阜の地というのは、35年前はクラシック音楽に馴染みがない所でした。それを根付かせた長良川 LC のご尽力は多大なものがあると思います。心から感謝と敬意を申し上げます。それが今回でフィナーレということですので是非皆様でお出掛け頂きたいと思っております。

話は変わりますが、先日各務原飛鳥 LC の25周年にお招き頂いた時に佐藤会長と隣の席になりお話したのですが、4～5年前に「市内7 LC で合同事務局を作ったらどうか」との話が出て、絶ち切れになったことがありました。

今こうした社会情勢の中、経費をシェア出来る大きなメリットがあるので、手始めに親しいクラブ同士、一度やってみてはどうかという話が出ました。そんなことが気楽に話せるのも長良川 LC さんと信頼関係があるからなのですが、この夢のような話は将来の会長さんに委ねたいと思っています。

これからも長良川 LC さんの発展と両クラブの絆が強く結ばれることを祈念しております。

### ■ 長良川LC会長歓迎のあいさつ

岐阜長良川ライオンズクラブ 会長 L佐藤 義之

本日は岐阜南LCの皆様、よくお越し下さいました。心より歓迎を申し上げます。

我が長良川LCは創立以来45年となります。その間南LCの皆様には色々

お世話になりました。私たちは常に南LCを見本としてやって参りました。

また、南LCの川出会長とは6年前に一緒に幹事になり、本年は2人とも会長を務めさせて頂くというご縁があります。

来る3月17日は私達が35年間続けてきた「長良川ふれあいコンサート」を行います。

ラストコンサートになりますが、この件でも川出会長にはお世話になりました。

10月17日には45周年記念例会を行います。その節はよろしく願います

本日はどうもありがとうございました。



### ■ 講演「ボケない技術」

脳神経外科 おくむらクリニック院長 奥村 歩 先生

本日は認知症予防のお話をさせて頂きます。

日本は世界の長寿国家ですが、健康で長寿というのが一番な訳で、介護が必要になつての長寿では決して幸せとは言えません。介護が必要な病気というのは、圧倒的に脳卒中、認知症です。

本日は健康を保ちながら長生きする為にはどうしたら良いかという話をします。

アルツハイマー型認知症は1906年に発見された歴史の浅い病気で、ドイツのアルツハイマー先生が初めて発表しました。当時はほとんどが梅毒性認知症でしたが解剖してみると梅毒性とは異なる茶色のシミが脳の中に多く見付かり、このシミがアミロイドという物質であることが分かりました。アミロイドが多くなると神経に対し毒性を発揮し、結果認知症となることがわかってきました。

昔は寿命が短かったのでこのアミロイドが溜まる前に死亡してしまつたのですが

現在では80歳近くなると4人に1人が発症すると言われていています。原因はよく分かっていないのですが老化現象の1つと言われていています。

認知症にならないように「認知予備力」を高めるには前頭葉を刺激することが良いと言われていています。

同じ家事をするにも小脳を使うようにするには、



- ①掃除は、ほうきとはたきを左右同時に持つ。
- ②野菜の皮むきはピューラーより包丁で。
- ③スイーツは手作り。
- ④アイロンを掛ける時は夫のことを思いながら。

～ ビデオをみながら ～

また、趣味を持つことも予防に役立ちます。特に体を使うテニス、水泳、社交ダンスをやっている人は、やっていない人の4倍認知症にかかりにくいとされています。

食べ物については日本食は世界的に見てもとてもバランスが良いのですが、塩分の取りすぎにならないよう、また反対に乳製品、オリーブオイルをもっと多くとると良いでしょう。お酒は赤ワインなど飲み過ぎなければかえって体に良いとされています。(地中海式食事法)

また人との関わりを多く持つ事も認知症の予防には大変良く、そういった意味では社交ダンスはとてもお勧めします。

皆様もどうぞ健康で長生きされますことをお祈りして、本日の講演とさせて頂きます。

## テールツイスターの登場

岐阜南 LC TT L. 長屋 宜明  
岐阜長良川 LC 副 TT L. 曾我 五月

岐阜南 LC より、500 円×参加者 66 名 33,000 円を  
岐阜長良川 LC ヘドネーション

## ドネーション

■L. 西窪正三 各務原カントリークラブで行われたゴルフ部会で  
優勝しました。3000円

## 委員会報告

【委員会・その他のお知らせ】

2月15日(水)13:30 特別委員会 岐阜グランドホテル 桐の間  
13:30 俳句部会 岐阜グランドホテル 1階ラウンジ

2月19日(日)10時より、献血活動 マーサ21

2月23日(木)13:30

第三回ながら川ふれあいの森連絡協議会(環境委員会)  
ながら川ふれあいの森 にて

2月24日(金)11:10 第三回キャビネット会議 岐阜都ホテル  
名誉顧問L松波英一が出席されます。

## 会計報告

前々会計 L. 藤井 利也

ファイン & ドネーション 12,000 円

## 出席報告

正会員 78 名 出席 68 名  
出席率 87.1% 前回の補正 100%

## 【次期役員候補者指名会について】 会長 L.川出 正男

次期役員候補者指名会を3月1日(木曜日)の例会の会場でいきます。

## 【会長提案】 会長 L.川出 正男

3月入会予定の2名の名簿をお配りしました。次回例会でご審議  
いただきたいと思います。

## 幹事報告

幹事 L. 藤井 利也

・2月4日(土)10:30~ 各務原飛鳥LC結成25周年記念式典がコ  
パン各務原で開催され、会長 L.川出正男・幹事 L.藤井利也・会  
計 L.佐溝信夫が出席しました。

・2月9日(木)13:30~ CEP説明会が四日市都ホテルで開催さ  
れ、会長 L.川出正男、幹事 L.藤井利也が出席しました。

・2月14日(火)8:14~ ゴルフ部例会が 各務原カントリー倶楽部  
で行われました。

・2月14日(火)9:30~ 岐阜地区ふれあい教育展が市民会館で  
開催され、会長 L.川出正男、幹事 L.藤井利也、クエスト委員長  
L.中村明常、L.可児隆が出席しました。2月14日から16日まで  
開催されています。

・2月15日(水)10:00~ 2011~2012年度の、役員候補者指名委  
員会が岐阜グランドホテル桐の間において開催されました。

### ■エコキャップ運動

現在までの累計 823,940 個 ワクチン=1029.9 人分

CO2=6,489kg

今期累計 255,500 個 ワクチン= 319.3 人分

CO2=2,013kg (2/3 受付分まで)

### ■2月のライオンズレート 1ドル=77円

### ■献血協力者 累計 89,665 名(1月末付け)