



第1573回 健康管理例会

2023年10月5日(木)12:15 笠松中央公民館 司会 L.伴 幸洋

334 複合地区 スローガン

楽しく広げよう ライオンズブランド

334-B 地区 スローガン

地域に寄り添い 未来を拓く We Serve

岐阜南ライオンズクラブ会長方針

感動を共有し、未来への礎をつくろう

例会プログラム

ゲストの入場	会員委員長 L.松波英寿
開会ゴング	会長 L.小見山与志夫
国旗およびライオンズ旗に礼	
国歌並びにライオンズクラブの歌斉唱	
会長あいさつ	会長 L.小見山与志夫
ゲストの紹介	幹事 L.小島健司
社会政策課題研究所 所長 江崎 禎英 様	
アワードの伝達	幹事 L.小島健司
1000ドル献金 L.松波英寿(24回目) L.藤井利也(7回目)	
〔食 事 懇 談〕	
ゲストスピーチ	
講師：社会政策課題研究所 所長 江崎 禎英 様	
演題：「人生100年時代の幸せの形を求めて」	
ゲストの退場	会員委員長 L.松波英寿
T.T登場	T.T L.浅野儀頼
アクティビティ・委員会報告及びご案内	各委員会
幹事報告	幹事 L.小島健司
出席報告	出席委員会
会計報告	会計 L.豊田英司
次回例会のご案内	
〔第1574回 Z・C訪問例会 2023年10月19日(木) 岐阜グランドホテル〕	
また会う日まで	
閉会ゴング	会長 L.小見山与志夫

会長あいさつ

会 長 L.小見山与志夫



皆さん、こんにちは。

本日の健康管理例会は笠松町公民館にて開催をさせていただきます。また講師として江崎禎英さんをお迎えして「人生100年時代の幸せの形」という壮大なテーマで講話いただきます。健康だけではなく、幸せの形という部分でしっかり勉強したいと思います。

昨日、私と幹事、菊地委員長の三人で岐阜市役所にお邪魔をして、不登校の人たちに対しての岐阜市の政策にご協力ということで10万円の贈呈をしましてまいりました。

今、岐阜市の小中学生の生徒は3万人いて、そのうちの1200人が不登校で中にはヤングケアラーという親の介護のために学校に行けない家庭環境にいる子供達が、ここ10年少なくなるどころか生徒数が減っているのにも関わらず増えているという大きな問題があります。

子どもたちの社会のデビューというのは小学校だったり中学校だったりしますが、そういう社会デビューを全く経験せずに社会に出られる子どもたちが沢山いるということが大きな問題だと思います。

今日は江崎さんのお話で有意義な一日になりますようにお願いいたします。

アワードの伝達

1,000ドル献金

L.松波英寿(24回目)

L.藤井利也(7回目)



ゲストスピーチ

講師：社会政策課題研究所 所長 江崎 禎英 様

演題：「人生100年時代の幸せの形を求めて」



コロナから何を学んだか、まずは「コロナを正しく恐れる」ということです。「正しく恐れる」の逆は「そもそも恐れない」ないしは「闇雲に恐れる」です。これ、健康上考えるときにこの2つどっちもダメで、今日テーマにしたいのは「闇雲に恐れる、病気って分からない、分からない」と怖がることによって大変もったいないことになるということです。

コロナで、日本は奇跡の国になりました。世界中でコロナが蔓延して、アメリカで45万人、メキシコで10万人亡くなり、死亡者が減った国というのは9カ国しか無くその筆頭が日本です。これは手洗い、マスク、消毒、これを日本はちゃんとやっていた。さらに、コロナ感染を疑い、「ちょっと早めに休んだほうがいい」「今日はちょっと無理するのをやめよう」ということだけで、3万人死亡者が減り、医療費1兆円減りました。このままだったら本当に奇跡の国だった。

先ほど「怖い、こわい」と言って閉じこもると危ないぞって言ったのですが、翌年残念ながら死者は増えてしまいました。増えたのは誤嚥性肺炎と老衰です。誤嚥性肺炎の一番の原因は喋らないことです。そして老衰の一番の大きな原因は歩かないことです。コロナが起きたので、早め早めに健康を管理したおかげで、いつもなら亡くなっている人が亡くならなくなっただけです。逆に「怖

い、こわい」って言って、閉じこもって免疫力を落としてしまったので、いつもなら亡くならない人が亡くなってしまっただけです。

今日の大きなテーマ、人生100年時代を幸せに生きるために三つポイント、「おいしい」、「楽しい」、「ワクワクする」ことによって、結果的に健康になってしまう。健康は人生の最終目的ではなく、何かを実現するための条件での結果だということです。そのためには健康であったほうがいいし、それをやった結果、健康になる。高齢社会は暗い社会という皆さんの視点を変えてみます。

これからどんな時代になるのか、子どもはそんなに生まれません。生まれませんが、日本で生まれた赤ちゃん世界で一番死にません。死なない結果どこまで生きるかって言うんですけど、我々が神様からもらった寿命は120年です。もともと社会保障制度は高度成長期70歳くらいでみんな死ぬことを前提に作っているんです。

もし高齢者の定義が75歳だったら、結構いい時代来ると思いませんか？毎日、会社に行ったり、ゴルフに行ったり、動いている。そして自分が社会の役に立っているという実感を持っているこの3つが、実は免疫細胞を活性化する3要素全部揃っています。コロナはコロナと言って大騒ぎしていますが、実は原因は免疫力を落としてしまったが故に別の免疫力で死んでいるということです。そして増えているのは老衰です。これは、やっぱり免疫力が落ちたということです。

今日のキーワードは「美味しい」・「楽しい」・「ワクワクです」。特に大事なことは動くことと食べることです。ただ食べれば良いわけではありません。美味しく食べてください。何を食べるか？美味しいか？誰と食べるか？楽しいか？どのように食べるか？ワクワクしているか？そして笑う。「アッハッハッハッ」って笑う。この3つが常に揃う場所があります。喫茶店のモーニングです。

最近、茶わん蒸しやら出てくるでしょ。毎朝喫茶店に歩いて行って、みんなで楽しく話をしながら、健康のことを勉強したらみんな健康になります。結果として免疫力が上がる。健康は最終目的ではないです。それをやった結果健康になる。

神様がもらった時間を全て使い、笑顔であるとか歯がしっかりするとか、活動することです。

最後に人が幸せになるための一番簡単で確実な方法は、誰かを幸せにすることです。誰かを幸せにすることをやり続けることが100年できたら間違いのない素晴らしい人生です。そのことを申し上げて私の話を終わりにしたいと思います。

T.T 登場

T.T L. 浅野儀頼

申告ドネーション

■新社屋が完成いたしました。引越は来年早々になると思います。お近くにいらしゃった際は、お立ち寄りください。今後ともよろしく願いいたします。

L. 幾田弘文 ¥20,000

■先日 10月1日に行われた第58回東日本実業柔道団体対抗大会にて松波総合病院が優勝しました。以前、岐阜南LCに在籍していた田中和秀さんの2名の御子息も大活躍されました。

L. 松波英寿 ¥10,000

■次女が YCE 冬期派遣生に選んで頂き 12/20～1/7までニュージーランドへ行かせて頂きます。申込書からすべて英語で、とても戸惑い、あまり英語も得意ではない娘ですが、全て向き合いと根性とゼスチャーで乗り切ると、やる気満々です。

L. 伴幸洋 ¥10,000

■亡き父の一周忌を兼ねていここ会を開催しました。コロナで7年ぶりとなりましたが、30名集まりました。無事に一周期を終え感謝します。

L. 遠藤昌克 ¥5,000

ご報告

理事会・委員会等

- 9月20日(水) 18:00 青少年委員会
岐阜グランドホテル
- 10月4日(水) 10:30 福祉・環境委員会
不登校支援寄付贈呈式
岐阜市役所
- 10月4日(水) 10:30 計画委員会
クラブ事務局

ご案内

理事会・委員会等

- 10月15日(日) 9:30 献血推進委員会
献血活動 マーサ21
- 10月18日(水) 13:30 計画委員会
クラブ事務局
- 10月19日(木) 11:30 理事会
岐阜グランドホテル
- 11月22日(水) 8:30 趣味の会 旅行部会
石山寺 佐川美術館

ライオンズクラブ国際協会334-B地区 第1R第3Z

- 10月7日(土) 14:00 マーケティングセミナー
ウインクあいち10F
- 10月19日(木) 12:30 薬物乱用防止教育認定
講師養成講座
岐阜県シンクタンク庁舎5F
- 10月23日(月) 第30回岐阜城ライオンズクラブ
チャリティゴルフ
岐阜関カントリークラブ
- 10月26日(木) 13:15 第1回GMTセミナー
ウインクあいち901
- 11月5日(日) 9:30 3Z合同アクト
SDGsプラスワンプロジェクト
カラフルタウン
- 11月11日(土) 13:30 冬季派遣候補生研修会及び
壮行会開催
名古屋国際センタービル3F
- 11月17日(金) 10:30 第2回キャビネット会議
都ホテル四日市
- 11月24日(金) 17:00 市内8クラブ 会長幹事会
ひら井
- 11月30日(木) 7:56 市内8クラブ 親善ゴルフ
岐阜関カントリークラブ
- 11月2日(木)～11月5日(日)
第60回オセアルフォーラム
マニラ

会計報告

会計 L. 豊田英司

ファイブ・ドネーション

¥88,000

出席報告

出席委員会 L. 高間敏宏

正会員 54名 出席 45名
出席率 83.3%

〔献血協力者〕 累計 105,350人(9月末付)

〔ライオンズレート〕10月・・・1USドル 149.00円

【次回例会のご案内】

10月19日(木) 12時15分～ Z・C訪問例会

岐阜グランドホテル