

2025年 9 月 18日 第2624回例会
9 月第 3 例会

RI会長メッセージ: UNITE FOR GOOD
「よいことのために手を取りあおう」

本年度会長テーマ
「ロータリーの友情を育もう」

「基本的教育と識字率向上月間」「ロータリーの友月間」

◆ 会長時間 ◆

小橋会長



今月は「ロータリーの友月間」です。

ロータリーの友誌は横書きと縦書きで構成されています。ロータリーの友は、最初は横書きでスタートしました。そ

の後、俳壇、歌壇など横組みでは具合の悪い欄が始まり、これらを縦書きで入れることになりました。

毎月第2例会で、職業奉仕委員会による四つのテストとロータリアンの行動規範を唱和することになっています。先週が職場訪問例会でしたので本日の第3例会で行います。

このロータリアンの行動規範の前身は1989年に採択された「ロータリアンの職業宣言」です。そして職業宣言の変遷を更に遡ると1915年に作られた「ロータリーの倫理訓」に至るようです。実に100年以上にわたって、ロータリーの職業奉仕の理念がさまざまに言葉を変えながら、受け継がれてまいりました。ただ「ロータリアンの職業宣言」も会員の対象が職業人以外の人にも広がってきたことなどを考慮して、2011年に廃止され新たにロータリーの行動規範が採択されました。その後何度かの修正が加えられ、現在、私たちが唱和しているものは2019年のRI理事会で採択されたものです。行動規範の1番目に「個人として、また事業において、高潔さと高い倫理基準をもっ

て行動する」と、謳っています。

高潔さを辞書で調べてみますと、「性格が気高く、けがれのないこと。人柄が立派でいさぎよいこと」とありました。私自身、高潔さと高い倫理基準をもって行動することには自信がありませんが、せめて例会で唱和することでその精神だけは心に留めておきたいと思っております。

四つのテストと違い、行動規範を暗記することは難しいと思いますが、会員名簿の最後のページに記載されておりますので、第2例会には持参いただき、会員一同、揃って唱和したいと思います。

📅 敬老の日（9月15日）に因んで5名に記念品贈呈

喜寿（77歳） 1948年生



小橋 敏幸 君



中村 哲朗 君

還暦（60歳） 1965年生



原 敬 君



津村 昌史 君



柴田 脩司 君

● 会務報告

山縣幹事

次週25日の例会は休会です。お間違えのないようお願いします。

9月1日をもって諏訪 昭浩 会員が広島新世代RCへ移籍されました。

● 委員会報告

※ プログラム・出席委員会

出席報告 木本君

本 日（9月18日・木曜日）

会員数	92名	出席者	72名
欠席者	20名	ご来客	1名
ご来賓	0名	ゲスト	4名
		計	77名

4週前の例会2025年8月21日・木曜日

出席率 100%



※ ロータリー財団委員会

石山前年度委員長兼カウンセラー

地区補助金奨学生 阿部 吉晟さん 渡航前挨拶



このたび、広島西RC様よりご推薦いただき、財団地区補助金をいただける運びとなりました。

た。誠にありがとうございます。

イギリスの留学は2度目となりますが、自身の学びを深め更なる知見を得る機会として、1年間精進してまいります。

※ ロータリー情報委員会

古本君



次週9月25日(木) 18時30分から当ホテル屋上のルーフトップ ピアガーデンにおいて新会員を囲んでの、ファイヤーサイトミーティングを行います。出席回答の方はご出席のほど、よろしくお願いいたします。尚、残暑が厳しいおり、ノージャケット、ノーネクタイ、スーパークールビズにてご参加ください。雨天決行です。よろしくお願いいたします。

※ 国際交流・姉妹クラブ友好委員会

小田委員長



台南RCとの懇親会のご案内

国際大会に参加される当クラブの会員の皆様と姉妹クラブである台南RCの参加者と現地で懇親会ができたら友好関係が深まるのではないかと思います。企画いたしました。ご協力の程よろしくお願いいたします。

■ 台南RCとの懇親会日程

日時／2026年6月14日(日) 18:30からの予定

場所／台北市内ホテル（ホテル自体は未定）

参加費用／未定

（なお、6月13日は、2710地区のガバナーナイトが開催される予定）

● 同好会報告

※ 紫友会

穴戸世話人

紫友会 第3回9月例会の結果をご報告いたし

ます。

当日の芸南カントリークラブは曇天のおかげで日差しがなく、風が吹くと涼しくも感じたゴルフのしやすい気候となりました。

そんな中、優勝は丁寧なゴルフでバーディも複数出され OUT38 IN43 グロス81 H.C. 15 ネット66で回られた金本君が、レギュラークラス、シニアクラスのダブル優勝。準優勝は7月に行われた第1回例会優勝の田川君がこれまたレギュラークラス、シニアクラスのダブル準優勝。さらに3位は柳原君で、こちらもレギュラークラス、シニアクラスのダブル3位となりました。ブービーは上野(彰)君でした。ベスグロはOUT37 IN36の73で回った穴戸が獲得しました。

つづきまして、「VFツアー」ですが、今回はエイトクラシックと銘打ち、賞金総額9,100万円でした。現在の賞金ランキング1位は田川君。790万円差で追っているのが2位の穴戸となっています。次回は、佐々木君がスポンサーのコーセートーナメントとなります。

次回例会は10月11日です。皆様奮ってご参加ください。



● 会員記念日

📅 **ご入会記念月おめでとうございます。**

(5名)

部谷君 (H28年) 上野(彰)君 (H30年)
小宇羅君 (R1年) 亀田君 (R4年)
佐々木君 (R6年)

🌸 **創業月おめでとうございます。**

(3名)

大地君 ANAクラウンプラザホテル広島
藤田(千)君 ㈱藤田孔版
佐々木君 ㈱コーセン



奥様お誕生日おめでとうございます。

(11名)

笹野君	英美夫人
部谷君	富美夫人
田島君	冨香夫人
上野(寛)君	千奈美夫人
加藤君	眞美夫人
鈴木君	美方子夫人
西原君	敦子夫人
田川君	泰代夫人
木村君	美奈子夫人
安部君	智佳夫人
中村(哲)君	律子夫人

👑 **8月決算月おめでとうございます。**

(9名)

上野(寛)君	ユウベル㈱
平原君	(有)平原商会
上野(彰)君	㈱SUNS
小宇羅君	持続未来㈱
小橋君	コアサ興産㈱
川西君	㈱トータテホールディングス
松岡(輝)君	㈱山城屋
穴戸君	東雲自動車㈱
柳原君	㈱広島精機



本日は100万ドルの食事例会です

● **スマイルボックス** SAA 長谷川(剛)委員長

👤 **松岡(輝)君、上野 純一 元会員 (自主申告・ふたり併せてトリプル)**

先日、知り合いからのリクエストで「庭園の宿 石亭」で食事をしてきました。以前も素晴らしかった食事でしたが、現在は更にグレードが上がっているように感じました。本当に美味しかったです。当日は平日にもかかわらず満席状態で、予約自体もなかなかできま

せんでしたが、上野 純一 元会員からも「今の料理を広島西RCの皆様にも是非！」とスマイルを預かってきました。大広間改修のため大人数での会食は難しいのですが、7～8名程度であれば、何とかご用意が可能とのことでした。広島西RC会員の皆さん石亭経験済の方も未経験の方も是非訪問してみてください。

大地君（自主申告）

皆様のボックスに、日本料理 雲海&中国料理 桃李 和中折衷の限定コースと、10月21日「秋の収穫祭 Live kitchen Vol.1」のご案内を入れさせていただきました。

皆様お誘いあわせの上是非ご利用くださいませ。

香川(基)君

8月22日中国新聞の戦後80年特集の特集記事に、福屋が取り上げられていました。

現在の福屋八丁堀店は、1938年に開業しましたが、被爆により廃墟となりました。それでも、46年の元日には焼け跡のレンガでかまどを作って清酒を販売したそうです。広島市民の暮らしとともに、着実に復興を遂げてきた歴史が紹介されていました。

新本君

9月2日付け経済レポートにウィズソルの検査用新装置、新技術の記事が掲載されました。

配管の厚みを測る新装置は、従来の測定は手作業で時間を要していたものをリモコンで動かす自走ユニットとの結合で大幅な効率化を達成したそうです。足場がないと測定できなかった箇所もスムーズに測定可能で安全性も向上しました。

紫友会

優勝の金本君はシニア優勝と合わせてトリプルで、準優勝の田川君、3位の柳原君、プービー賞の上野(彰)君、ベスグロの穴戸君も出宝をお願いします。

スマンボックス

吉田(隆)君

9月11日職場訪問例会では、当ホテルにお越しいただきありがとうございました。当日

コロナになり、皆様にお会いできず申し訳ございません。カレーも多くの方にご購入いただき、ありがとうございました。



卓 話



ロータリアンの認知症予防(要約)

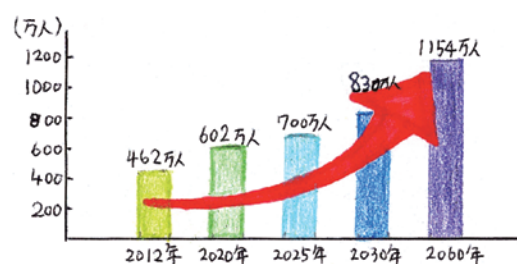
井原 俊彦君

認知症とは一度は正常に発達した脳の知的機能があるときから記憶能力や判断力などが少しずつ悪くなってゆき、日常生活に支障がでる状態。

認知症になると記憶障害、見当識障害（日時、場所、人）、判断力障害などの中核症状が現れ、それらに加えて徘徊、暴言、暴力行為、妄想、せん妄などの行動・心理症状が出てくる場合もある。さらに周囲の状況が判らない、あるいは人の気持ちを理解できないなど、他者と社会生活を営む上での機能（社会脳）が落ちてしまうこともある。

65歳以上の認知症患者は年々増加している。2012年462万人、2020年602万人だったのが2025年は700万人、2030年830万人、2060年1,154万人と予想されている。国民の10人に1人、65歳以上の5人に1人が認知症となるかもしれない。

認知症患者数の 状態推計



図①

日本でなぜ認知症が急に増えたのかあるいは増えるのか？第一に高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病が増えていること、第二にうつ病の増加。さらに、若年、中年、老年どの年齢層にも高カロリー食・アルコール摂取の増加、運動不足、睡眠不足などの生活様式が広がっていることも原因。認知症予防のための国民運動が必要。

軽度認知障害（MCI）

認知症の前段階又は予備軍で、物忘れとそれに伴う問題が少しある状態。

MCIを早く見つけて対処すると40％位は認知症になるのを予防できる可能性がある。

【各種認知症】

1. アルツハイマー型認知症

認知症の60～80％を占める。アミロイドβ（Aβ）やタウというタンパクが塊を作って、大脳の神経細胞を壊すことにより発生。

2. 血管性認知症

約11～15％を占める。脳卒中と言われる脳梗塞や脳出血が原因。

3. レビー小体型認知症

約15～20％。レビー小体という異常タンパク質が脳幹から側頭葉の神経細胞内全体にも拡がって起こる。あるはずのないものが見える幻視と睡眠中の異常行動が起こる。

4. 前頭側頭型認知症

1.7％。前頭葉・側頭葉の障害、人格の変化。

5. 混合型

約6％。プロボクサーが慢性的に頭部に打撲を受けた後に発症するタイプなど。

6. 不明

約8.4％

【診断】

色々な症状があるのでMCIや認知症の診断は問診や神経心理検査などで簡単にできそうだが、実際には専門家でも非常に難しい。症状から認知症であると診断された症例の2～3割が狭義の認知症でなかったという報告がある。脳腫瘍やうつ病、甲状腺機能低下症などの識別が必要である。

【客観的な診断法、検査法】

1. 脳SPECT

脳の血流をみて脳は萎縮していないが神経細胞の働きが弱まっているという状態を見ることができる。MRIよりも早く発見できるのでMCIの診断ができる。

2. 脳のMRI検査

神経細胞が壊れて海馬や前頭葉が縮んでないかを診る。

3. 脳脊髄液検査

腰椎穿刺をして脳脊髄液を採ってアミロイドβ（Aβ）を調べる。

4. PET検査

アミロイドβを検出するPETとタウタンパクを検出するPETがある。

5. 血液検査

採血して血中のアミロイドβやタウタンパクを検査する。

6. AIによる診断

患者の言葉使いや表情で診断する試み。

7. VR（バーチャルリアリティ） ゴーグル検査

目印に頼ることなくどれだけ正確にゴールできるかを計測する。見当識障害（日時、場所、人）がわかる。

実際の臨床現場ではSPECTとMRI検査で診断している。

【治療】

認知症を完治させる薬はない。しかし早期診断・早期治療により症状を一時的に改善できる。

軽度認知障害（MCI）や軽度認知症に対する新しい治療薬（レカネマブ、ドナネマブ）が販売され効果が期待されるが、現在発売後約2年で結果はでていない。副作用の報告もある。

絶対的治療法が無いので予防が重要である。

【予防】

2015年頃までは認知症になるのは予防できないと考えられていたが、世界で最も評価の高いLancet委員会が、2017年、2020年、2024年に修正可能（予防できる）な要因として、短い教育歴・難聴・高LDL-コレステロール血症・うつ病・頭部外傷・運動不足・喫煙・糖尿病・高血圧・肥満・過度な飲酒・社会的孤立・大気汚染・視力喪失を発表した。

これらの要因それぞれに対処してゆけば認知症

が40～45％位は予防できるという。

報告されている認知症予防の今からできる対策をまとめるとおよそ12項目となる。

① 身体活動（運動）

週二回以上、一回30分以上、ウォーキングなどの有酸素運動。

筋トレ、息がはずむ程度の負荷をかけた運動（無酸素運動）

② 聴力の維持

中年期の聴力低下は認知症リスクが二倍となる。聴力は音声を理解する力。ほっておくと全体的な理解力が落ちる。テレビや音楽を大きな音で聞くことは避け、補聴器を早めにつける。

③ 心の健康の維持

うつ病で認知症リスク2～3倍となる。不眠対策、ストレス解消、うつ状態になったら治療する。

運動することでうつ病の治療効果あり。

④ 禁煙：喫煙者の認知機能低下リスクは非喫煙者の2～3倍。

⑤ 節度ある飲酒

高齢者は若い時と比べてアルコール処理能力が落ちてくるので酔いやすく一定量を超えると認知機能の低下をきたす。

⑥ 血糖のコントロール：高血糖が続くと認知機能が低下する。糖尿病の人は認知症リスクが2.1倍。

⑦ 脂質のコントロール：肉の脂身、スナック菓子を控える。LDL-Ch（悪玉コレステロール）を下げる薬を飲む。

⑧ 体重のコントロール：食事制限と運動。肥満で認知症リスクが30～40％高くなる。

⑨ 血圧のコントロール：減塩。高血圧が続くと「血管性認知症」になりやすい。

⑩ 脳を刺激し続ける

五感をフルに使った生活をする事で、記憶を司る海馬において「神経新生」が起こり認

知症予防となる。

⑪ 健康的な食生活：野菜・果物を十分にとる。昆布や海苔も良い。魚特に青魚。肉類は赤身の牛肉、鶏肉が良い。

⑫ 社会活動：地域コミュニティへの参加、ボランティア活動



● 卓話予告

日時	テーマ
10/9(木)	「食品添加物の役割とその安全性」 齊藤 昭一 君



～私の不思議体験～



玉木
ひろみ



毎夏、呉の実家の庭に水色のシオカラトンボがやってきて、私の指先に止まる。昆虫は人に懐いたり感情を持っていたりするはずはないのに、何か特別な意思や想いのようなものを感じる。
「お帰り、待ってったよ」

例会日・木曜日 12:30～13:30
例会場・ANAクラウンプラザホテル広島
会 長 小橋 敏幸
幹 事 山縣 浩一

事務所・〒730-0011 広島市中区基町6-78
リーガロイヤルホテル広島13F
TEL 082-221-4894・FAX 082-221-4870
E-mail: hwrcc@godorc.gr.jp
作 成・会報雑誌・広報委員会

広島西RC

検索

