

# 久喜菖蒲ロータリークラブ週報



2015年11月15日(日)  
2060 回例会 No.18

活気あふれる  
ロータリーを通して  
「人づくり  
そして奉仕」



国際ロータリー第2770地区  
ガバナー 井原 實  
ロータリーは奉仕を通じて、  
人づくり、自分作り

例会日：毎週木曜日 12:30~13:30  
例会場：三高サロン 久喜市久喜中央 4-9-8 3  
事務局：久喜市久喜中央 1-5-32 ツジヤビル 3F  
会長 松崎 宏 幹事 進藤和夫  
会報委員 多田和男・高木学・田村盛良  
松永元彦・大島修一

“Be a gift to the world”  
K.R. “ラビ” ラビンドラン RI 会長

国際ロータリー第2770地区  
2015~16年度  
**地区大会**

国際ロータリー  
第2770地区  
2015~16年度  
**地区大会**  
(大会テーマ)  
ロータリーと地域の絆

さいたま市文化センター 大ホール 点鐘 13:00



菅原 光志 RI 会長代理ご夫妻  
井原 實ガバナーご夫妻



第3750地区総裁 金 錫泰ご夫妻  
井原 實ガバナーご夫妻

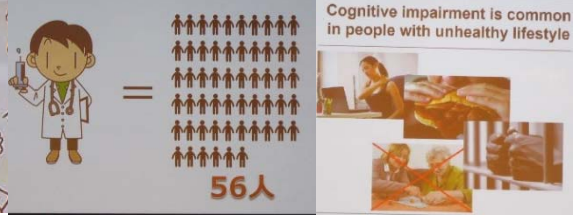
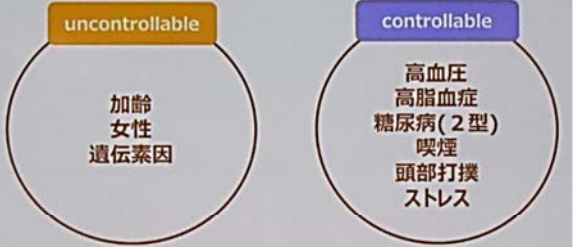
### 記念事業目録贈呈・表彰



### クラブ紹介



認知症フォーラム  
 基調講演 「認知症について」  
 講師 金沢ひづる医学博士・精神科



パネルディスカッション



認知症と老化現象の物忘れの違い

認知症

- ①体験そのものを忘れる
- ②忘れたことを理解できない
- ③食べたこと自体を忘れる。
- ④約束したこと自体を忘れる。
- ⑤買い物に行ったことを忘れまた、買い物に行く。
- ⑥日付や曜日、場所などがわからなくなる。
- ⑦ヒントを与えても出来事を思い出せない。
- ⑧つじつまを合わせるなど作り話をよくする。
- ⑨財布や通帳などがみつからないと誰かに盗まれたと思ってしまう。

老化現象

- 体験の一部を忘れる。
- 忘れたことを自覚している。
- 何を食べたか忘れる。
- 約束をうっかり忘れる。
- 買い物に行ったときに買うものを忘れる。
- 日付や曜日、場所などを間違えることがある。
- ヒントを与えると出来事を思い出す。
- 作り話はない。
- 財布や通帳などが見つからないと努力してみつかるまで探す。

認知症予防の為の健やか日常生活  
 東京都老人総合研究所

- ・健康な体のための習慣 運動と睡眠
- ・ウォーキング  
有酸素運動は脳の血流を促します。  
足に負担のかけないサイズの合った靴を履いておこないましょう
- ・短い昼寝と夕方の運動  
短い昼寝(午後1時～3時の間で30分程度)  
夕方の運動は睡眠のリズムを整え脳の健康に役立ちます。
- ・もも上げ体操 (転倒予防)

椅子やテーブルにつかまり腰を動かさないようにし太ももを三秒かけて持ち上げる。両足10回2セット

要援護高齢者支援ネットワークについて

- ・高齢者と接する機会が多い機関が連携して高齢者を見守るネットワーク
- ・行政、民生委員、自治体、金融機関、新聞配達やガス検針会社などで構成
- ・「埼玉県要援護高齢者等支援ネットワーク会議」を平成17年7月29日に設立
- ・現在、県内全市町村において、ネットワークを構築済

