

令和5年4月10日 第2084回例会

2022～2023年度 国際ロータリー会長 ジェニファー・ジョーンズ

●会長 田中 和俊 ●副会長 高岡 和也 ●幹事 松元 まや ●編集 広報・雑誌・IT委員会 (公共イメージ)

四つのテスト 言行はこれに照らしてから ① 真実かどうか ② みんなに公平か ③ 好意と友情を深めるか ④ みんなのためになるかどうか

本日のプログラム ゲスト卓話「話す力で、人生と仕事のステージを上げる！」
スピーチコンサルタント・フリーアナウンサー 重信 香織様

4月 母子の健康月間

前回例会出席率
64.58%

会長の時間

田中 和俊



イマジンロータリー！先週から「70歳が老化の分かれ道～若さを持続する人、一気に衰える人の違い～」というタイトルの本のお話をしています。健康で長生きするにはどうしたら良いかというお話ですが、そこは70歳代の生き方が大切ですよという話です。

野田先生は、肉を食べましようとも言っています。高齢になると、野菜中心の食事が身体にいいと考えている方が多いのですが、70歳以上の日本人の5人に1人がタンパク質不足だと言われています。日本人は1日あたり80グラムしか肉を食べていないそうなのですが、アメリカ人は300グラムは食べているらしいです。そこまで食べると今度は脳梗塞とか心配しないといけなくなりそうですが、それでも日本人は肉が不足しているのもっと肉を食べましようということ。年齢を重ねると意欲レベルが低下してくるらしいのですが、そのひとつが脳内の神経伝達物質であるセロトニンの減少です。セロトニンは別名幸せ物質とも言われているらしく、人に幸福感をもたらすものです。セロトニンの減少を防ぐには肉を食べることだということです。肉にはコレステロールが含まれていますが、前もご紹介したように日本人は心筋梗塞の10倍も癌で亡くなる人が多いらしいのでそ

こまで気にする必要はないのかなと思います。コレステロールは男性ホルモンの原料になるので、コレステロール値を抑えると活動意欲が低下して、ED（男性の性機能障害）の原因にもなるし、記憶力の低下にもつながるそうです。適度な日光浴をする習慣も、意欲の低下を防ぐには効果的です。セロトニンは太陽の光を浴びるとたくさん作られます。うつ病の人はセロトニンが不足していますので、家にこもっているとうつ病が深刻化します。とはいえ、わざわざ日光浴をしなくても、散歩や買い物で出かけるだけでよいようです。昼間の日光浴でつくられたセロトニンによって、夜になると脳ではメラトニンというホルモンがつくられ、よく眠れるようになります。私も若い頃みたいには長く深く眠れなくなっているのを感じますが、年齢によってセロトニンが不足しているのですね。なるべく外に出ようと思います。

肉を食べる。外に出かける。意外と簡単なことが70歳からは大切なんですね。ロータリーを続けると簡単ではないでしょうか。毎週月曜日に例会に来る。近くの方は山形屋まで歩いて来る。山形屋パーキングに車を駐車して、駐車場から歩いてくる。例会でお肉を食べる。天気の良い日は、少し遠回りをして駐車場に帰る。これが元気なロータリアンを生むんですね。私もなるべく鹿見島中央ロータリークラブの会員でいられるようがんばりたいと思います。

社会奉仕フォーラム

RCC 犬猫と共生できる社会をめざす会鹿見島活動の歩み

犬猫と共生できる社会をめざす会 代表 杉木 和子

- 1999年 4月 任意団体 動物の命を守る会鹿見島として発足
- 2000年 5月 第1号猫 TNR 開始
- 6月 任意団体犬猫と共生できる社会をめざす会と改名
- 7月 鹿見島大学獣医学部動物病院の協力で猫手術を開始 (1,405頭実施)
- 2005年 4月 実証実験として黎明館の猫のTNRと里親探しを始める。(6年間で150匹手術子猫の里親探しは30匹で全頭手術終了2018年最後に残った3匹を引き取り終了)

- 2007年 8月 鹿児島県動物愛護推進協議会委員委嘱現在に至る
- 2009年 11月 特定非営利活動法人犬猫と共生できる社会をめざす会鹿見島として登録
- 2011年 11月 鹿児島市の依頼で観光地猫のTNR開始 (2023年3月末現在1,078頭)
- 2016年 11月 奄美大島で猫のTNR開始 (723頭) 現在世界自然遺産の登録で奄美は行政が助成金支給で対応)
- 2018年 4月 業務提携病院とのTNR事業開始 (現在6病院 鹿児島市3病院始良市2病院鹿屋市1病院)
- 12月 鹿児島大学獣医学部附属病院諮問会議委員現在に至る
- 2019年 2月 隔月で喜界島に獣医派遣 犬猫のTNR開始 (2022年1月現在594頭)

9月 会で実施した TNR 累計 10,000 頭達成
(記念事業として無料手術 138 匹実施)
10月 屋久島に獣医派遣 猫の TNR 開始
(1,011 頭) 現在休止
2020年 9月 種子島に獣医派遣 猫の TNR 開始 (2023
年 2月現在 2876 頭)
2021年 5月 里親探しの会議渡犬猫 5,000 頭達成

11月 志布志市長より多頭崩壊 TNR 依頼 (54 頭)
2022年 9月 三島村黒島猫 TNR (3月現在 65 匹) 村
営船三島丸にて搬送
11月 鹿児島市市民表彰受賞
2023年 3月 TNR 累計 20,092 頭達成
3月 31日 現在譲渡数犬 879 頭猫 4,318 頭合計 5,197 頭
TNR 実施数 20,092 頭 (3年半で 10,092 頭手術)

定例理事会議事録

議題

- 4・5月例会プログラム及び行事予定 (添付資料) ……承認
※5/29 青少年フォーラムは「ローターアクト再開に向けての進捗状況報告」とする。
- 会計報告 (別紙明細) ……承認
- ①3月度試算表について
- ②新入会員候補者について (添付資料) ……承認
氏名 浦島優子 (うらしま ゆうこ)
勤務先 ほぐしどころ You 職業分類 美容健康セラピスト
推薦者 田中和俊・宮脇謙舟
- 2023-2024 年度委員会名簿について (添付資料) ……承認

会議名	定例理事会
場所	社交室
日時	令和5年4月3日(月) 例会後～
出席者	田中和俊・梶浩多郎 下村哲也・川路理幸 吉田健朗・下 隆治 加島 繁・宮脇謙舟 竹添 寛・橋元 隆
欠席者	松元まや・高岡和也 坂元直人

- 年輪会について ……承認
5月15日(月)で調整
出席予定者: 年輪会メンバー、会長、幹事、副会長、副幹事、
入会3年未満会員
テーマ: 創立50周年事業について
- 懇話会について ……承認
林会員、岩下会員について懇話会を企画する。日程等についてはご遺族と打ち合わせをする。
- 今後のスケジュールについて承認
①新田合同理事会及び次年度委員長会議 6月5日(月) 18:30
ホテルグランセレッソ
②年度最終例会及び会長幹事慰労会 6月26日(月) 18:30
ホテルグランセレッソ
※例会変更
- その他 ……承認
次回理事会について
令和5年5月8日(月) 例会後～ 於: 社交室

スマイル・ボックス

- 田中 和俊君・松元 まや君/本日のゲスト杉木和子様、お忙しい中、社会奉仕フォーラムでの卓話をお引き受けくださり、ありがとうございます。また「犬猫と共生できる社会をめざす会」でのご活動では、当クラブも大変お世話になっております。本日はどうぞよろしくお願い致します。
- 田中 和俊君/誕生祝いをいただきました。ありがとうございます。54才になります。サザエさんの波平さんと同じ歳ということですが、気持ちはずっとマサオさんのつもりでがんばります。
- 海江田 順三郎君/①誕生祝いを頂き有難うございます。本日で満95才になりましたが、超高齢になった自覚はあまりなく、クラブの平均年齢を上げていることを申し訳なく存じます。
②先月、結婚祝いを頂き有難うございました。結婚67周年で、老妻は92才になり、一昨年より車椅子生活で入退院を繰り返しています。長生きも良いですが矢張り健康第一だと痛感しています。
- 楠 茂吉君/結婚記念有難うございます。満87才になり90才の方が近くなりました。若い頃90才迄ゴルフが出来れば良いと思って居りましたがそれに近づいて参りました。
- 前迫 実君/結婚お祝いをいただきました。ありがとうございます。なんとか続いております。

- 石塚 俊雄君/取り立てて何も言う事ありませんが、現在市内全域で桜の花が咲き誇っています。世の中値上りモードで大変なようです。景気付けにスマイル致します。
- 橋元 隆君/結婚記念祝いありがとうございます。結婚35年になりますが、35年目は珊瑚婚というみたいです。金婚まで15年がんばります。よろしくお祈りします。
- 池脇 剛君/結婚記念日祝い、有難うございます。50年になります。
- 吉田 健朗君/結婚記念日お祝いありがとうございます。今日会場に来るまですっかり忘れてました。思い出させていただき助かりました。
- 加島 繁君/結婚記念のお祝いありがとうございます。26歳で結婚して44年になります。妻には大変感謝しています。シャイなので面と向って言えませんのでいつも例会の週報を読んでいる妻にスマイルを通して伝えたいと思います。便乗して申し訳ありません。
- 丸山 健太郎君/結婚祝いをありがとうございます。2年間東京に出向していた娘が昨夜帰ってきて、3人暮らしが始まりました。これでようやく夫婦の会話もきっかけが作れそうです。
- 3月27日ラウンドテーブルメンバーよりスマイルいたします。
出席者: 池島、宇都、逆瀬川、里、下、田實、田中、中間、橋元、福山、松元、鹿児島大学アカデミー RC より: 伊牟田、川本

4月3日のスマイル 小計 42,626円 2022~2023年度 累計 613,751円

ロータリーソング: 「奉仕の理想」
職業宣言唱和: 1・2
ゲスト紹介: フォーラムゲスト =
RCC 犬猫と共生できる社会を目指す会 代表 杉木 和子様
食事: 「米山ランチ」・「本日の演奏」
会長の時間: 会長 田中 和俊君
誕生日お祝い: 海江田順三郎君 (3日)・田中 和俊君 (13日)
下田 亮二君 (13日)・丸元 貞夫君 (30日)
結婚記念お祝い: 加島 繁君 (1日)・前迫 実君 (5日)
池脇 剛君 (8日)・丸山健太郎君 (8日)
楠 茂吉君 (10日)・高日 規寿 (10日)
神野洋介君 (16日)・福山 泰広君 (26日)
橋元 隆君 (29日)・吉田 健朗君 (29日)
会務報告: 幹事 松元 まや君
1) 本日の配布 ①月信 4月号 ②週報
2) 4月4日(火) 市内 RC 会長幹事会 18:30 ~
於: ホテルレクストン鹿児島
出席者 ⇒ 田中会長、松元幹事
3) 鹿児島西 RC 創立 60 周年記念式典・祝賀会
4月8日(土) 於: サンロイヤルホテル
出席者⇒海江田 PG、田中会長、松元幹事

第2083回例会記録 4月3日(月)

- 各クラブ会長・幹事のための案内となっております
- RCC 例会 4/9 (日) 11:00 ~ 天文館松山通リンクビル9階
指名出席者→池脇 各会員
 - 本日定例理事会 例会終了後 於: 社交室
 - 次週 4/10 (月) 例会プログラム
・ゲスト卓話 「話す力で、人生と仕事のステージを上げる！」
スピーチコンサルタント/フリーアナウンサー 重信 香織様
・友の見どころ = 広報雑誌・IT委員会
出席報告: 出席委員会
スマイルボックス: 親睦委員会
社会奉仕フォーラム
「RCC 活動報告」
RCC 犬猫と共生できる社会を目指す会 代表 杉木 和子様

次回例会 令和5年4月17日(月)

夜例会
18:30~ 山形屋1号館7階社交室

出席率	会員数	出席数	出席報告
第2083回例会	50名	31名	64.58%
前々回(3月20日)の補正	51名	33名	67.35%