



41期 2025-2026年度 浜名湖ロータリークラブ週報

例会場：浜名湖レークサイドプラザ 〒431-1424 静岡県浜松市浜名区三ヶ日町下尾奈 200 TEL・FAX 053-524-1177

E-mail hamanako@hamanako-rc.com HP <http://hamanako-rc.com>

例会日：毎週火曜日 12:30～13:30

会長：近藤 茂 幹事：渡邊 正敏 公共イメージ委員会委員長：戸塚 良平

第 1822 回例会 2025 年 11 月 18 日(火) 晴 VOL.41 週報 No.15

点鐘：近藤 茂 会長 SAA：菅沼 秀介 ソング♪それでこそロータリー

本日のプログラム：出席委員会担当プログラム

四つのテスト唱和：小島 明良

本日のゲスト：ケアプランセンタートト 前田 知恵美 様
ロータリー米山記念奨学生 フィンヴァンカン 様

会員数 38 名 / 免除会員数 1 名 / 計算総数 37 名 / 本日の出席数 24 名 / 暫定出席率 64.86%

会長挨拶 * 近藤 茂



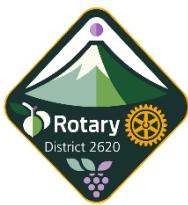
皆さんこんにちは。本日も例会へのご出席ありがとうございます。本日のテーマは「努力の見える化が時代を変える」というお話を。かつての昭和の時代は、“人の見えないとこで努力する”ことが美德とされていました。しかし現代は、その努力を形として示すことで、スタートラインそのものを変えられる時代になっています。ちょうど今開催されている大相撲九州場所を見ていて、私はその価値観の変化を感じました。私は子供の頃からこの大相撲観戦が大好きで、特に最近の熱戦にはその迫力に魅せられ、仕事の手を休めて画面に吸い寄せられています。

ところで、取り組みの素晴らしさは言うまでもありませんが、その一方で、以前から気にかかっている点がありました。それは実況中継のたびに、「○○大学出身」「△△高校の先輩後輩」と、力士の学歴がやたらと話題になることです。「相撲って、ここまで出身校の話が出る世界だったかな?」という疑問がありまして、データ好きの私としては、これは調べないわけにはいきません。幕内 42 名、十両 28 名、

合計 70 名の力士、所謂関取について、学歴を徹底的に調べ上げました。

まず大学別の人数を見てみると、日本大学が 9 名、日本体育大学が 8 名をはじめ、東洋大学と近畿大学が 4 名、中央大学 3 名、ほかにも東京農業大学、拓殖大学、明治大学、関西学院大学など、そうそうたる顔ぶれが並びます。(玉鷲はモンゴル食料技術大学) 驚くことに 70 名中 35 名の関取が大学出身なんです。また関取ではありませんが、三段目に須山という東京大学出身初の力士もあります。さらに高校まで見てみると、これがまた興味深い結果でした。最も多かったのは埼玉栄高校で 16 名。相撲エリート養成校と言っていい数字です。続いて新潟海洋高校や我が静岡県の飛龍高校が 4 名、明徳義塾高校や鳥取城北高校が 3 名と続きます。ちなみに中学を卒業してすぐに相撲界入りしたのは 10 名でした。

さてここからが本題ですが、私が相撲を知った少年時代は、こんな姿ではありませんでした。力士といえば、中学を卒業したら相撲部屋へ。そして、序ノ口から叩き上げで強くなる。それが当たり前の世界でした。学生相撲出身で成功した例といえば、横綱輪島や大関朝潮など本当に稀な存在でした。確かに当時から学生横綱やアマチュア横綱のタイトルを取ると幕下 15 枚目格付けという制度もありましたが、しかし現在はその基準が大幅に広がり、成績



浜名湖ロータリークラブ 41期会長テーマ 「心をつなぎ、未来へ手をつなぐ ~ロータリーに入ってよかつたと思えるために~」

に応じて三段目最下位格、幕下 15 枚目格、幕下 10 枚目格と、タイトルを取ってなくてもより高い位置からデビューできる仕組みが整っています。つまり現代は、努力の証拠をきちんと残しておけば、スタートラインが変わる世界になっているのです。要するに、下積みの代わりにたとえ学生という遠回りをしても、その実績が評価されれば、相撲界では十分に成功できる時代になったということです。長い下積みを積んでこそ一人前という価値観が当たり前だった時代とは、いまや大きく姿を変えています。

相撲界が「努力や実績の見える化」でスタートラインを変えてきたように、私はロータリーにも同じ流れを感じています。私は長い間、ロータリー一歴を積み重ねることで、初めて意味のあるロータリアンになると思っていました。経験こそが価値であり、経験こそが奉仕を語る資格だと、そう信じていた時期があります。しかし今のロータリーは違います。たとえ経験が浅くても、すでに持っている奉仕の理想や得意分野をそのまま形に変えられる時代です。

たとえば、IT に詳しい会員が、入会 1 年目でクラブのデジタル化に貢献したり、若い会員が、地域の子ども向け企画の中心になったり、会員になる前から続けている募金活動を発展させたりなど、こうした例は全国のクラブで珍しくなくなっています。つまり現代は、経験の長さではなく、何を持ってクラブに来たかが評価される時代かもしれません。そのようなことを思いながら、私は今日もこの場に立たせていただいております。本日もどうぞよろしくお願いします。

ロータリー米山記念奨学生 出席

2025 学年度ロータリー米山記念奨学生
フィンヴァンカンさんに 11 月分の奨学金をお渡しいたしました。



幹事報告 * 渡邊正敏

*配布物 :

- ・1821 回週報
- ・クリスマス家族例会のご案内
- ・下期会費納入案内
- ・ロータリーの友 11 月号
- ・本日の卓話資料

*回覧物 :

- ・クリスマス家族例会出欠表
- ・ハイライトよねやま Vol.308

*その他 :

- ・この後のスケジュールは、11/25(火)祝日週休会、12/6(土)・7(日)地区大会および移動例会、12/9(火)特別休会、12/16(火)年次総会です。お間違えのないようお願ひいたします。

委員会報告

親睦委員会 委員長 柴田 浩

- ・クリスマス家族例会の件
- 12 月 23 日(火)はクリスマス家族例会です。プレゼント交換を企画しておりますので、1 家族 1 つプレゼントをご用意ください。多くの皆様のご参加をよろしくお願ひいたします。

ゴルフ愛好会 幹事 菅沼 秀介

- ・静岡第 5 グループ RC 親睦ゴルフ大会の件
- 11 月 22 日(土)は静岡第 5 グループ RC 親睦ゴルフ大会です。参加される方はがんばってきてください。

公共イメージ委員会 委員 飯田 純一

- ・ロータリーの友 11 月号の紹介

<横組み>

P5 インタークーター未来への羅針盤

P20 ポリオ根絶 楽観主義者

<縦組み>

P2 これからの時代に求められるリーダーの在り方

P12 俳壇・歌壇・柳壇

スマイル報告

近藤 茂 11 月 18 日、今日はミッキーマウスの誕生日だそうです。皆さんもミッキーのように終始スマイルでお願いしま

- す。私も笑顔でスマイル奉仕です。
- 渡邊正敏 ケアマネージャーの前田様、本日は認知症についての卓話よろしくお願ひします。母が90才で認知症が進んでいるので、勉強させて頂きます。
- 中神年成 いよいよ40代ラストイヤーとなりました。ますますがんばっていきます。よろしくお願ひします。誕生月。
- 菅沼仁司 カン様、11月例会出席ありがとうございます。
- 飯田純一 カンさん、今月もようこそ浜名湖ロータリーへ。

本日のプログラム 【出席委員会担当プログラム】

卓話講師：ケアプランセンタート 前田 知恵美 様
「認知症を正しく知って進行を抑制」



認知症予防

- 「認知症」の進行を止める薬はまだ開発段階です。
 - 認知症の原因となる病気はアルツハイマー病以外にもいくつもあり、複数の病気が重複することが多い事もわかつてきました。そのため、薬以外の認知症予防が大切です。
 - 認知症予防とは、認知症の発症をゼロにする、進行を止めるものではなく、認知症の病気の進行を遅くすることです。
 - 人には寿命がありますので、認知症予防とは「逃げ切り作戦」とも言えます
- 本日はその逃げ切り方法をお伝えしたいと思います

認知症とは

認知症とは特定の病気ではなく複数の症状が現れる「状態」の総称です。
様々な原因で認知機能が低下し生活に支障ができる状態

低下する認知機能とは

- ● 記憶機能
- ● 見当識(時間や場所、人物など周囲の状況を正しく認識する能力)
- ● 様々な原因で認知機能が低下し生活に支障ができる状態
- ● 複雑性注意(注意力を維持したり、振り分けたりする能力)
- ● 実行機能(計画を立て、適切に実行する能力)
- ● 言語(言語を理解したり表出したりする能力)
- ● 知覚・運動(正しく知覚したり、道具を適切に使用したりする能力)
- ● 社会的認知(人の気持ちに配慮したり、表情を適切に把握したりする能力)

障害を受ける原因是様々
治療により改善する認知症と改善しない認知症があります



食事・栄養

■ 食事について 栄養と食べる時の環境が大事

■ 食事内容 品目のバランスと食事量 低栄養も要注意

何の食材を食べるかよりも、主食(炭水化物の供給源)・主菜(たんぱく質の供給源)・副菜(ビタミン・ミネラルの供給源)の3つを用意することだけを決めて、そこに食べたいものをあてはめていけば自然とバランスはとれるようになります。

■ 栄養補助食品 MCI高齢者には栄養不足が多い

ちょっと足りない時に活用しやすい食品や補助食品を知る
料理に足す ● スキムミルク(脱脂粉乳) ● きなこ
栄養補助食品 栄養機能食品 ● 乳製品 ● クリームスープ ● ゼリー (カルシウムや鉄、たんぱく質などが添加された食品の活用)
栄養価の高いおやつ ● 果物 ● ヨーグルト ● 芋類 ● 種実 ● チーズ



近隣クラブ 例会変更案内

浜松 RC

・12月23日(火)の例会は、年次総会・忘年家族会の為、時間と会場を変更。

※ビジター受付: 12月23日(火)

12:00~12:30グランドホテル浜松フロント

浜松東 RC

・12月19日(金)の例会は、12月20日夜間例会に変更。

※ビジター受付: 12月19日(金)

12:00~12:30オークラクトシティホテル浜松フロント

浜松南 RC

・12月18日(木)の例会は、クリスマス家族会の為、夜間例会に変更。

※ビジター受付: 12月18日(木)

12:00~12:30グランドホテル浜松フロント

浜松北 RC

・12月17日(水)の例会は、夜間例会に変更。

※ビジター受付: 12月17日(水)

12:00~12:30グランドホテル浜松フロント

プログラム案内

12月16日(火) 年次総会

理事会

第40期報告等。

12月23日(火) クリスマス家族例会(夜間例会)

18:00~受付 18:30~20:30

会場: 浜名湖レークサイドプラザ ミコノス

12月30日(火) 特別休会

1月 6日(火) 特別休会