



2022-23年度RI会長

ジェニファー・ジョーンズ

第2640地区ガバナー：森本 芳宣

田辺東ロータリークラブ

創立：昭和49年5月15日

会長：岡本 博

幹事：前田 吉彦



例会場/事務所：田辺市下屋敷町81-10

きのくに信用金庫田辺支店3F

Tel 0739-24-6427 Fax 0739-34-5008

<http://tanabe-east-rc.com/>

E-mail info@tanabe-east-rc.com

例会：毎週水曜日 12:30～

ビジターフィー ¥2,000

○会長報告

会長 岡本 博



■本日のプログラムは50周年記念事業実行委員会によるフォーラムです。

宜しくお願い致します。

■2月18日(土)シティイン和歌山に於いて、「第1回2023-2024年度ガバナー補佐・幹事予定者合同会議」が開催されます。次期ガバナー補佐、岡本が出席してきます。

■2月8日の定例理事会の報告を致します。

◎田辺RC創立70周年記念ゴルフ大会(3月12日)をメーキャップにすることについて…承認。

◎ロータリー・リーダーシップ研究会(オンラインRLI)の参加費を本会計から出金することについて…承認。

◎MY ROTRYの活用(実務)研修会に事務員が参加することについて…承認。

◎例会の開催回数について…今後、検討する。

◎会員増強について…50周年に向けて、会員を増強していく。

■本日のお弁当は「LUNCH」さんです。

ご賞味ください。



○幹事報告

幹事 前田 吉彦



■メイクアップ

2月8日(水)定例理事会

岡本博君、前田吉彦君、片井貢君、丸山健君、野村憲司君、佐田一三君、谷本司君、山本亘君

■回覧

◎あるこう会「ひじょうま報告 225号」

◎公益財団法人ロータリー米山記念奨学会より「ハイライトよねやま 275号」

○本日の唱歌

「日も風も星も」

唱歌 谷本 司 君



○委員会報告

ゴルフ同好会主催親睦委員会協賛 「ゴルフ及び観光 沖縄旅行」サブタイトル(豊田に逢い《愛》に行こう)概略説明 と締め切り期日は今週中、多数のご参加お待ちしております。

○今日のお弁当

本日のお弁当は「LUNCH」さんのお弁当でした。美味しく頂きました。



○次回プログラム

◎2月22日(水) 田辺警察署 「交通安全指導」

◎3月1日(水) 外卓 美人講師予定!!

◎3月8日(水) 田辺市立美術館

○出席報告

会員数 37名 義務免除 5名 本日の欠席者 8名
本日の出席率 75 %

○にこにこ報告 (敬称略)

◇50周年記念事業フォーラム

愛須勝章、泉 房次朗、上原俊宏、岡本 博、
佐田一三、竹村英一、竹中 悟、谷中順次郎、
谷本 司、玉置佳範、中嶋伸和、西谷貞彦、
野村憲司、本田耕二、平林圭介、前田吉彦、
真下 京、森本修至、山本 亘

◇お花いただきます。

武田静也

☆本日もニコニコありがとうございました。



○本日のプログラム

50周年記念事業フォーラム



第2回フォーラム以降の強化並び進捗状況の報告

1) 実行委員会の組織図発表

4 事業委員会設置

記念事業委員会 (委員長 坂本、副委員長 武田)

記念式典委員会 (委員長 中嶋、副委員長 本田)

記念誌委員会 (委員長 上原、副委員長 丸山健)

記念ゴルフ委員会 (委員長 佐田、副委員長 本田)

2) テーマの周知と掲示告知

「絆を深め未来ある社会への貢献」

3) 4 事業委員会委員長より

事業案並びに進捗状況報告

適時、不明な点質疑応答



認知症早期発見のめやす

- ◆ 次の項目は、認知症の始まりではないかと思われる言動をまとめたものです。
- ◆ 医学的な診断基準ではありませんが、目安として参考にしてください。

もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- 些細（さいい）なことで怒りっぽくなった
- 周りにへの気がなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ひとりになると怖がり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をしても億劫（おっくう）がりがいやる

出典/公益社団法人認知症の人と家族の会作成

一人で悩まず相談しましょう！

認知症に関する総合的な相談

- ・ お住まいの市町村の
高齢者福祉担当課・地域包括支援センター
- ・ 認知症コールセンター
(公益社団法人認知症の人と家族の会和歌山県支部)
TEL 0120-783-007
10:00~15:00 (月~土)



受診やお薬などの専門的な相談

- ・ まずはかかりつけ医などにご相談ください。
- ・ もの忘れ外来など認知症に対応する専門医療機関については、医療機関検索サイト「わかやま医療情報ネット」から検索ができます。
- ・ 認知症疾患医療センター（県内8医療機関）においても電話相談などを受け付けています。

認知症疾患医療センター	相談窓口電話番号
和歌山県立医科大学附属病院	TEL 073-441-0776
国保野上厚生総合病院	TEL 073-489-6670
公立那賀病院	TEL 0736-79-3310
和歌山県立医科大学附属病院 紀北分院	TEL 0736-26-3004
有田市立病院	TEL 0737-82-0887
ひだか病院	TEL 0738-24-1802
南和歌山医療センター	TEL 0739-24-3028
新宮市立医療センター	TEL 0735-31-3333

もの忘れが気になる方へ
早く気づき、できること！

発行 和歌山県福祉保健部福祉政策局長寿社会課
監修 和歌山県立医科大学附属病院認知症疾患医療センター
協力 一般社団法人和歌山県医師会

『もの忘れの原因』を知ってください

- ◆ もの忘れは、脳の認知機能（ものごとを記憶する、判断する、順序立てて行うなど）が徐々に低下することによって表れる症状の1つです。
- ◆ もの忘れの原因には、「加齢によるもの」と「認知症によるもの」があります。
- ◆ もの忘れが気になる方は、「認知症早期発見のめやす」をご覧ください。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例) 朝ごはんを食べたと自分
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で) 努力して見つけようとする	誰かが盗ったなど、他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

政府広報オンライン
「もし、家族や自分が認知症になったら知っておきたい認知症のキホン」
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>) より抜粋

認知機能の低下とは

- ◆ 認知機能の低下は、個人差はありますが、徐々に進行する特徴があります。
- ◆ 認知症は、その前に軽度認知障害 (MCI) ※の段階を経て発症します。
- ◆ より早い段階 (MCI) で気づき、「健康に気をつけた取組」(右面)を行うことで、認知症に移行するのを防いだり、遅らせたりする可能性があります。

認知機能の低下イメージ



※軽度認知障害 (MCI: Mild Cognitive Impairment)

- ・ 正常と認知症の間ともいえる状態ですが、日常生活への影響はほとんどありません。
- ・ ただし、本人がもの忘れが多いという自覚がある、または家族によって気づかれるという特徴があります。

早い段階で気づき健康に気をつけた取組を！

認知機能の低下を遅らせるために「生活習慣の改善」、「積極的な社会参加」が重要です。

1 生活習慣の改善

✿ バランスのよい食事をとる!

- ・ 野菜、肉、魚などをバランスよく食べる
- ・ 飲酒は適量に
- ・ 塩分のとり過ぎに注意

✿ 十分な睡眠をとる!

- ・ 適度な睡眠は体だけでなく、脳の休養にも大切
- ・ 1日30分以内の昼寝も効果的

✿ 運動習慣を身につける!

- ・ ウォーキング等の有酸素運動を
- ・ 頭を使いながら体を動かす運動も効果的 (しりとりや引き算をしながらウォーキングするなど)
- ・ 短くても毎日決まった時間に

2 積極的な社会参加

- ◆ 人との会話や体を動かし頭を使う機会が増えると、脳の活性化につながります。
- ◆ 楽しいと感じることを続ける、誰かと一緒に楽しむ、誰かのために活動することも効果的です。

(例えば)

- ▶ **料理・食事会**
献立を考え、段取りよく買い物し、調理
- ▶ **園芸**
植栽→栽培→収穫→調理→食事は、5感を刺激
- ▶ **読書**
視覚、聴覚その他の感覚も使い、運動にもなる
- ▶ **社交ダンス、楽器演奏、読書、旅行** など

