



会長/長岡信裕、幹事/中澤信夫、SAA/渡邊恭司、クラブ運営委員長/永井重孝  
 例会 毎週月曜日 12:30 上野精養軒 TEL03-3821-2181  
 事務局 〒110-0008 台東区池之端ヴァッソシノバズ 704 号 道給万紀子  
 TEL03-5814-2491 FAX03-5814-2490 e-mail office@tokyo-ueno-rc.com

基本的教育と識字率向上月間・ロータリーの友月間

1660回例会 9月10日 (地区大会振替)

1661回例会 9月12日合併号

NO. 1650・NO. 1651

前回の例会報告 8月29日第1659回例会

ロータリーソング「それでこそロータリー」

クラブソング「めぐる友愛 夏」

4つのテスト 唱和

米山奨学生 朱 夫誠さん (合計 1名)

■出席報告 (会員 45 名内出席免除 6 名)

会員数	出席者	出席率	8月8日修正出席率
45(43)	24(2)	60.67%	70.73%

WEBでの参加 中澤会員・鈴川会員 (2名)

ソングリーダー三輪会員



長岡会長 報告



皆さん、こんにちは。昨日、今日と少し涼しかったです  
 が、まだまだ残暑は厳しそうです。

また、コロナ感染者も減りつつあるものの高止まり状態  
 です。中澤幹事はもうすっかり元気の様ですが、発熱

やのどの痛み等の症状があったので、感染から10日  
 間が隔離期間ということで、31日水曜日まで自主隔離  
 されてます。

この10日間は7日間になるだけでも大分違うと思うの  
 ですが、相変わらず日本の政治は固いですね！全数  
 把握の体制も当分続けるとの事です。また、富坂会長  
 エレクトも奥さんが陽性になり、濃厚接触者というこ  
 とで本日はお休みです。大野副会長はベトナム出張中  
 でお休みです。

さて、早いもので8月も最終例会になりました。残す  
 ところ10か月しかありません。先週は、ミニオープン例  
 会に3名のゲストがいらっしゃいました。これから入会  
 して頂ける様にフォローをしていきますが、改めて、皆  
 様に会員増強を他人事と思わずに自分事としてお考  
 え頂きます様に、心よりお願い申し上げます。

先日お渡ししたこの本「ロータリークラブに入ろう」を  
 お読み頂けましたか？ 何度も同じお願いで恐縮です  
 が、ロータリーの事をとても分かり易く書かれています  
 ので、ご一読頂ければと思います。

来週の例会は、9/9、10が地区大会の為、振替休会  
 です。9/10土 13時に新高輪プリンスホテル飛天の間  
 で本会議が行われますので、ご出席のほどよろしくお  
 願いいたします。メインの講演は盲目ランナーで東京  
 パラリンピック金メダリストの道下美里さんです。

中学時代に病気で右目を失明、その後20代で左目  
 も失明し、26歳から盲学校に通い、ダイエットを兼ねて  
 走り始めて、パラリンピックで金メダルまで取るという想  
 像を絶する努力家であります。道下さんは、福岡中央  
 エンジョイロータリー衛星クラブの会員でもあります。

私たちの仲間です。是非、楽しみにしてください。

そして、懇親会終了後には先週も話しましたが、石垣ロータリーさんとの合同懇親会がありますので、併せてご出席のほどよろしくお願いいたします。

また、9/25日10時から11時まで、環境保全クリーン活動日として、東京北エクステンジロータリー衛星クラブを中心に、東京北・小石川・本郷・後楽・上野の5クラブと合同で、上野公園のクリーン活動を実施します。是非、お時間ある方はご出席のほどよろしくお願いいたします。

また、まだ大分先ですが、今年度の世界大会は来年5月にオーストラリア・メルボルンで開催されます。エアチケットを調べてみたら、エコノミーはまだ充分あるようですが、ビジネスクラスになると結構混んできています。行かれる予定の方は、また、塚田国際奉仕委員長からもご案内があると思いますが早めのお手配をお勧めいたします。

本日の卓話は、木村先輩から「高齢者の現状について」というテーマの卓話です。

私は来月で還暦ですが、まだまだ若いと思っても、気が付けば70歳、80歳となっていくのだと思います。本日の卓話をとても楽しみにしております。

木村先輩よろしくお願いいたします。

以上で、会長報告を終わります。

#### 幹事報告(新保副幹事) RI 関係

・地区大会 WEB(ZOOM)による配信のご案内が届いております。9月10日(土)本会議13時からのライブ配信です。詳しくは掲示板をご覧ください。

・米山梅吉記念館より館報 秋号 が届いております。受付にありますのでご覧ください。

他クラブ関係 例会変更は掲示板をご覧ください

#### 上野クラブ関係

・次週9月5日(月)の例会は9月10日(土)地区大会の振替となり、上野精養軒での例会はありません。9月10日(土)はグランドプリンスホテル新高輪「飛天の間」13時より本会議が開会となりますのでおいで下さい。全員登録となっております。

その後18:55~20:00まで会員懇親会となり、20:30~石垣 RC との懇親会があります。(場所は品川プリンスホテルタワー最上階「テーブル9 TOKYO」 シズクラウンジ)多くの方のご参加をお待ちしております。

#### 委員会関係 クラブ親睦園部委員長



9月10日の地区大会の懇親会と、20時30分からの品川プリンスホテルでの石垣RCとの懇親会があります。今現在は8人で、三輪さん、向井さん、長岡さん、新保さん、園部、鈴川さん、富坂さん、塚田さんしかまだ確認ができていません。石垣RCは20人います。当クラブからも20名参加したいので、名前を呼ばれなかった方は後で確認します。また、第1回グルメを楽しむ会を9月21日(水)、赤坂四川飯店にて開催いたします。定員は30名ほどですが、奥様をお誘いの上、ぜひお申込みをお願いいたします。

#### 国際奉仕 塚田委員長



5月27日から31日まで、オーストラリアのメルボルンで国際大会が開催されます。今、MY ROTARYでの事前登録が12月15日までです。来年度になると3万円くらい登録料があがってしまうので、参加する方はお早めに登録をお願いします。また、航空券も早めにとられた方が良いかと思います。27日から31日の前後で食事会も開催しようと思いますのでよろしくお願いいたします。

#### 誕生日おめでとうございます

9月 7日 鈴川会員 8日 中澤会員  
10日 関岡会員 15日 長岡会員  
19日 山下会員 18日 李 会員

#### 結婚記念日おめでとうございます

9月 該当者なし

## ニコニコボックス

**長岡会員** 本日の木村先輩の卓話を大変楽しみにしております。宜しくお願いします。

**木村会員** 本日、卓話します。よろしく。

**捧 会員** 木村さん、卓話楽しみにしています。

**今村会員** 涼しいですね！

**根本会員** 先日は新入会員の研修会並びに歓迎会を行って頂きありがとうございました。今後とも宜しくお願い致します。

**江口会員** ご無沙汰して申し訳ございません。本日、久しぶりの例会です。木村先輩の卓話楽しみにしております。宜しくお願い申し上げます。  
(本日の合計 32,000 円)

(本日までの累計 491,000 円)

### ■演題卓話「高齢者の現状について」

木村末廣苑代表 木村 節男 会員



皆様、もうご存知のことと思いますが、高齢者の現状についてお話をさせていただきます。皆さんも高齢者の方が多くいらっしゃると思いますが、私自身も後期高齢者になってから、これからの人生の過ごし方を少々考えるようになりました。皆さんも後期高齢者のご両親、あるいは、ご親族の方がいらっしゃると思いますので、この話が参考になればと思います。

私自身、会社を引退してから、社会に、家庭に役立つものを残していきたいと思うようになりました。ある時、区の広報を読んで、核家族が増え、孤独死も増え、高齢者は独立して生活するには不安がありますが、老夫婦のみの生活をしたいと思う人もいます。そこで、高齢者用の住宅の不足と生活の支援の推進が必要であることを知り、区の福祉課の方と会話をしました。高齢者の施設を作るのも良いな、と思うようになり、家族と相談のうえ作ることにしました。区よりカウンセラーを紹介してもらい、カウンセラーの方の推薦・指導により、高齢者住宅を建設し、施設を作りました。入居するためには国の認可が必要ですが、入居者には

区から入居費の一部補助金が出ています。私自身、管理運営はできないので、管理会社に管理・運営をお願いしており、開設してから10年以上が経ちました。この間、さまざまな後期高齢者の生活行動を知り、私自身も非常に役立たせてもらいました。これまで、入居している高齢者の方々と毎日顔を合わせて話しています。そして、生活状況を拝見させていただきました。

高齢化は、日本で進行している社会現象です。現在では深刻な状況まで来ていると言われていています。各自治体でも高齢者生活の対策を講じているようです。現在では生活環境が大変変化しております。高齢者がスーパー等に食料の買い物に行くと、レジには店員がおらず支払いが機械操作で行うようになっていくわからず、店員の方に教えてもらっているような方もいます。スマホやパソコンも便利だと言われていて多くの若い方が使用しているようですが、高齢者には分かりにくく、使うのに難しく感じています。一部では、高齢者に対して、身体的虐待などを行い、これ以外にも、無視・言葉の暴力・脅迫・侮辱行為など嫌がらせ行為をするような人もいます。排斥行為、子供扱いや金銭管理ができないための経済的虐待なども行われているそうです。今日、日本の高齢者の人口が全体の人口の約29%以上に達していると言われており、後期高齢者は約16%以上です。高齢者に対する対応を我々も考えていかなければいけないと思います。

私の高齢者施設は、70代後半・80代・90代の方が多く、高齢者自身で毎日の食生活を行う施設です。養護老人ホームとは違い、入居者自身で食生活を支えていく施設ですが、ヘルパーが常駐しています。ヘルパーにより健康管理の相談や助言などを行っており、常に入居者と会話を交わし、生活を見届け、緊急時の対応も行っています。コロナ禍の前は、入居者の皆さんと交流し、敬老の日・ひな祭り・クリスマスなどの日には食事会やカラオケなどで入居者同士の交流の場をつくり、健康管理も行っていました。多目的ホールで麻雀をしたり、囲碁をしたり、ピアノを弾いたりして楽しんでいる方もいました。ここ2、3年はコロナ禍のため、コミュニティホールや多目的ホールでの楽しみ場・交流の場を開くことができず、部屋に閉じこもっている方もいます。入居者の方々と話す機会が少なくなり、最近では生活環境や健康状態がどうなっているか、少々心配です。毎日テレビばかり見て、目の衰えを感じている方

もいました。後期高齢者にとって、頭の体操・脳の活性化は必要で、なにか趣味をもって過ごすことも良いのではないかと感じています。コロナ禍のため、体力の衰えで、杖や歩行器などを使って歩く姿が多く見え、人との会話も少なく、入居者同士の交流の場がなくなっています。最も重要なことは、頭脳や体力の衰えで、人や物の名前が思い出せなくなったり、言葉が出なく、忘れ物もたびたび起こっています。当施設でも、入居者が部屋の鍵を忘れてウロウロしていることもありました。また、物を取りに行き、何を取りに来たのか忘れてしまい、一生懸命考えて思い出している人もいます。やはり頭脳の運動も必要です。それには、趣味をもち、一人でもできるゲームなどをすることも良いと思っています。そういう方には、言葉をかけて元気づけています。体力の衰えで、失敗や事故が重なることが多くなるので、つまずいて転倒し、手足の骨折で入院してしまうことや車いすの生活になってしまうことを心配していません。当施設でも何人かいました。そして、高齢者は複数の持病をかかえており、いくつもの薬を服用している人もいます。年に数回はかかりつけの医師に検診してもらうことも必要です。ときたま、薬を服用することを忘れてしまう方もいるようです。

コロナの感染拡大の前は、家族や友人と食事に行ったり、散歩に行ったりしていましたが、それもできなくなり、頭脳・体力の衰えを感じているようです。そして、コロナ禍で親族や友人も当施設に来られなくなり、孤独感があり、少々寂しさを感じているようです。もし、高齢者のご両親やご親族の方がいれば、できれば毎日でも声をかけてあげれば喜ぶと思いますので、考えてあげてください。現在、女性の入居者の方で、毎日20～30分の買い物し、歩くことで、体力の維持を考えているような方もいます。また、杖や歩行器を使って散策し、健康の維持に努めている方もいます。少しでも歩くこと、身体を動かすことは重要なので、当施設でも全員が参加しているわけではありませんが、毎日30分程度ラジオ体操をしております。区の福祉施設ではいろいろなイベントを開催しているので、できるだけイベントに参加することも良いと感じています。

ぜひ、皆さんも高齢者の方々に、毎日20分～30分の散歩を促してあげてください。また、人との交流をすること、歩くときに足元に注意してつまずかないようにすること、食事も3食必ず摂る様にすることを伝えて

てあげてください。

今日、国や都、各自治体も積極的に支援するようになってきました。高齢者への配慮がどんどん増えれば、余生を安心して送れるのではないかと考えています。高齢者の方々は現役時代、家族や社会のために、一生懸命頑張ってきたと思います。特に、後期高齢者になってからは、社会や家庭に役立つものを残していきたいと考えているようです。また、余生を家族や他人に迷惑をかけず、悠々自適な生活を望み、自身の楽しみを日々求めているのが現状のようです。ぜひ、皆さんも高齢者のご両親やご親族の方々に配慮してあげてください。いずれ皆さんも後期高齢者になり、このような状況になることを頭に入れておいてください。

ロータリアンとしての活動も社会貢献の一部だと考えていますので、ぜひ、後期高齢者の方々の支援もお願いします。ご清聴ありがとうございました。

### 9月9・10日国際ロータリー第2580 地区大会概要 大会スローガン「ロータリーに夢を」 1660 回例会

国際ロータリー第2580地区 ガバナー嶋村文男  
2022-23年度ジェニファーE.ジョーンズ国際ロータリー会長のテーマは、【IMAGINE ROTARY】その講演の中で、「世界にもたらす変化を想像して大きな夢を描き、その実現のためにロータリーのつながりを生かすように」私たちロータリアン・ローターアクター、そして全てのロータリーファミリーに呼びかけました。

本地区大会の目的は3つ

- ① 20年ぶりにロータリー年度の前半に開催することに「**共感**」を得られるような大会運営を行うこと。
- ② 全ての参加者に対して、RI会長テーマや地区方針等への理解が進み、ロータリー活動への「**意欲**」が高まるプログラムにすること。
- ③ 私たちの未来であるロータリーファミリーが参加し、私たちとつながる中で、お互いにとっての「**刺激**」ある大会にすること。

**本日の例会 9月12日(月)**  
**ガバナー補佐訪問**  
**第4回クラブ協議会**

**次回の例会 9月26日(月)**  
**ガバナー公式訪問 嶋村文男ガバナー**  
**「ガバナー卓話」**