

■卓話■

赤坂俊幸会員

◎健やかな老後をすごすために

国立長寿医療研究センター老化に関する長期縦断疫学研究：NILS-LSAより

・運動しよう

歩く。レジスタンス運動など体を動かすことで認知能力の低下や自立した生活を送る能力の低下するリスクが低くなる。そしてフレイルの予防に役立つ。

・好奇心旺盛に、そして物事に興味を持つ

人間の知識力は70才をピークに徐々に下降するが、80才を過ぎてても40代よりも高い知識力を維持できている。好奇心を持ち物事に興味を持つことが経験とあいまって知識力を維持し、認知能力の低下を防ぐ。

・人に関わり、社会に関わろう

人とのつながりが多い人が認知能力の低下のリスクが少ない。

・色々なものを食べよう

青魚に含まれるDHA、牛乳や乳製品、豆類のイソフラボン、ビタミンCの摂取などは老化や認知症の予防に有効、緑茶もいいようです。

地中海食が健康に良いといわれている。



■会長報告■

こんにちは、明日、11月14日は世界糖尿病デーです。今週は糖尿病週間でもあります。糖尿病の啓蒙のための行事であり、市内では「盛岡城跡公園の石垣」や「開運橋」がブルーライトアップされておりますので、ぜひご覧ください。

先週米国では、次期大統領として共和党のトランプ氏が選出されました。政策では関税引き上げやウクライナ

問題など多くのことが懸念され、世界や我が国にも多大な影響を及ぼすことが予想されます。一方、国内に目を向けると、一昨日、第二次石破内閣が発足しました。少数与党としての船出となり、勢いづく野党や党内反対派の中での舵取りは困難が予想されます。世界はますます不確実で混沌とした時代となるのでしょうか。ちなみに、以前の製造業全盛の時代（アメリカ

が偉大だった頃)には共和党こそが金持ちエリートの政党であったそうです。アイビーリーグと呼ばれる東部名門大学を出て大企業に勤め、経営陣に加わり、ロータリークラブに入る。これが共和党支持者のイメージだったようです。今とはだいぶ違うようですが・・・。

日本プロ野球界からは、ロッテの佐々木朗希選手がポスティングシステムを通じて来季から米国マイナーリーグへ移籍することが決定したようです。大船渡出身で、期待の星であり、165km/hの速球で大いに注目されています。長いシーズンを戦い抜ける体力が懸

念されますが、米国でもぜひ活躍してほしいと思います。そして、B3リーグ地元の「いわてビッグブルズ」は好調で、開幕以来首位を走っています。このまま勢いを保ち続けてくれることを期待しています。皆さんも応援のほど、よろしく願い申し上げます。

最後に、My Rotaryの登録、11月12日現在、2520地区：38.5%、盛岡北ロータリークラブ：31.4%で、地区平均を下回っております。未の方、登録をお願い致します。以上、本日もよろしく願いいたします。

## ■幹事報告■ (代理報告 渡邊史隆副幹事)

### 1. 12/11年次総会のご案内

すでにFAXにてお知らせしておりますが、12/11は次年度の理事および役員の選挙をおこなう年次総会です。つきましては、会則に従い次期理事役員の推薦ならびに立候補の受付を行っております。締め切りは11月27日(水)例会終了時までです。

### 2. 来週の例会は夜例会、ファイヤーサイドミーティングです。

出欠の回答期日は過ぎておりますが、予定変更で出席可能になった方は18日(月)までに事務局にご連絡をお待ちしております。

### 3. 12/4卓話 ゲストスピーカーのお知らせ ▽吉田祐一会員の紹介

岩手を代表するボクサーで2022年現役を引退し、現在は後輩の育成、子供たちの指導に力を注いでいる梅村錬氏をお招きします。詳しいプロフィールは追ってお知らせいたしますが、ぜひ多くの皆さんの例会参加をお願いいたします。

## ■メーカーキャップ■

岩井澤昭一会員 (9/28稲刈り)

## ■ゲスト・ビジター■

盛岡RC 松澤一美様

SMILE

☆二宮一見会長…赤坂先生の卓話と今日の良い天気にはスマイルします。

☆吉田祐一会員…赤坂先生の卓話にスマイルします。松澤様のご来訪歓迎のスマイル。

☆田村清記会員…赤坂先生の卓話と今日の良い天気にはスマイルします。

☆藤澤大祐会員…赤坂先生の卓話にスマイルします。

☆高橋貞勝会員…寒くなってきましたので、皆さま体調にはご注意ください。赤坂先生の卓話、楽しみにしています。

☆佐々木政聡会員…今日も皆さまにお会いできて大変うれしいのでスマイル。赤坂先生の卓話にスマイルします。

出 席 報 告

会員数	35名
出席数	13名
出席率	40.63%
前々回修正出席率	36.36%

卓話予定：藤澤大祐会員