



高岡  
北  
ロータリークラブ  
TAKAOKA-NORTH  
ROTARY CLUB



例会日・毎週月曜日 12:30～13:30  
例会場・ホテルニューオータニ高岡

創立・1980年5月19日  
認証・1980年6月12日  
国内創立順位・1489

会長 宮田 義弘  
幹事 魚住 晃一  
会報委員長 長澤 貴士

## 第1755回 例会 9月2日(月)

### ◇点鐘

### ◇国歌斉唱

### ◇ソング “四つのテスト”

### ◇ゲスト並びにビジターの紹介

ゲスト：A-style 山中 貴子 様

### ◇会長挨拶並びに報告

皆さんこんにちは。8月28日(水)にアイザック君がお世話になる、アレッセ高岡の外国人児童の学習支援のお話を聞きに、魚住幹事と行って来ました。

私より年齢が上の方々が講師をしておられて、小学生、中学生のいろいろなお話をされ、言葉の問題など、様々な支援をしておられるとおっしゃっていました。魚住幹事も講師らしいことをたくさん言っておられました。

日本国籍のない児童・生徒は10年間で2.5倍に増え、日本語指導の必要な児童・生徒は10年間で1.7倍増、日本語指導が必要な外国人児童・生徒は10年間で1.5倍増ということで、市からの指導員の方が学校に1年に4～5回言っているそうです。高岡市では小学校16校93人、中学校6校20人支援が必要で、外国人相談員人数が県と市を合わせて13人ということで、非常に少ないので、なかなか大変だという話を聞いてきました。

ロータリーが支援するには、費用の補助など、いろいろなことができるのではないかと思います。市から派遣されている、先生といっても免許を持っているわけではないので、いろいろとご苦労をしておられるそうです。

\*アイザック君への小遣いとホストファミリーへのお礼をお渡しする

### ◇委員会報告

\*長澤雑誌委員長より「ロータリーの友」9月号の紹介  
→代理 片岡会場監督

### ◇幹事報告

1) 配布：①9/22(日) 空き缶ゼロ運動の案内

2) 回覧：①ガハナー月信NO.3

②会報NO.7

③9/27(金) 第11回富山第4分区ゴルフ大会の出欠確認表

④9/30(月) 高岡万葉RCとの合同懇親例会の出欠確認表

⑤9/30(月) 高岡万葉RCとの合同懇親ゴルフの出欠確認表

⑥米山記念奨学会より米山梅吉記念館館報2019年秋号

### ◇ニコニコBOX報告

宮田会長：山中様をお迎えして！

中村勝治君：本日の卓話山中山貴子先生に居眠りのできない卓話をということで、お願いしております！

村牧啓功君：バッジ忘れましたー！

吉谷奈艶子君：本日、早退と来週の職場例会欠席のお詫び。本日より、アイザックが学校へ行きました。

スピーチもとても立派でした。30日土曜日に金田さんが有儀正八幡宮のおまつりへ連れて行ってくれました。高級自転車を買っていただきました。とても楽しかったようです。ありがとうございました。



荻布雅章君：早退のお詫び

野尻信晴君：おわらが終わったらもう秋です。

ひぐらし(カナカナ蝉)が鳴き始めると秋が来ます。私はその日暮らしです。

【今年度ニコBOX累計額 269,000円】

◇本日のプログラム (担当：中村国際奉仕委員長)

卓話「脳トレクイズと体操で生涯現役！」

A-style 山中 貴子 様



こんにちは。高岡でパーソナルトレーニングを行っている山中です。今回で3回目です。加圧、ピラティスをやり、今回は脳トレです。

脳トレ体操ですが、今なぜ脳トレなのかというと、健康寿命と最近良く言われますが、ご存知ですか？

平均寿命とは生命の時間、健康寿命とは、元気で自律して生きていける時間となります。平均寿命と健康寿命の差は10年ぐらいあります。ちなみに最新の統計では、平均寿命は、男性81.25歳、女性87.32歳です。健康寿命は、男性72.14歳、女性が74.79歳と、大体7〜13年ぐらい違います。やはり、誰かの世話になったり介護を必要としています。ちなみに富山は、男性が72.58歳で全国8位です。女性は75.77歳で全国5位です。

これを踏まえて、2040年問題、2025年問題はクリアされています。2025年問題とは、団塊の世代が後期高齢者になることで、2040年問題は、団塊ジュニアが前期高齢者にみんななってしまうことです。何か起こるかということ、現役世代1.5人が一人の高齢者を支えることとなります。これから子どもを増やすことなどできないので、健康な高齢者を増やすことです。みんな現役、平均寿命と健康寿命が限りなく差がないようにすることです。

スマートライフプロジェクトという、一生を元気に過ごそうということです。4つ推奨されています。1日10分運動をしよう。1日70g野菜を増やそう。タバコをやめて煙を減らそう。検診をして早めにチェックしよう。



◇9月誕生日祝い

- 山辺 知代 君 (6日、52才)
- 宮田 義弘 君 (16日、65才)
- 藤川 正司 君 (30日、72才)

◇出席報告 出席者 22名 メイクアップ済 0名

名誉会員	会員数	本日の出席率	8/19 例会 修正出席率
1名	40名	64.71 %	81.25 %

