

# 西条ロータリークラブ 週報

週報 2022年12月15日 12月第2例会

例会日 木曜日 HAKUWAホテル

会長 平賀 弥泉 副会長 松重 宏治 幹事 奥本 哲之 副幹事 木村 優一

本日の例会 第2786回

18:30 点鐘 (平賀会長)  
ロータリーソング斉唱  
お客様の紹介 (松重副会長)  
会長時間 (平賀会長)

出席報告  
スマイルボックス発表  
委員会報告  
幹事報告

点鐘 (平賀会長)

忘年例会

乾杯

歓談

閉会の言葉

## お知らせ

### ★今後の例会スケジュール

- 12月22日 (木曜日) 6ヶ月を振り返って (クラブ協議会) 各理事・委員長/総会
- 12月29日 (木曜日) 例会休み (年間指定休日)
- 1月5日 (木曜日) 例会休み (1月1日の振り替え) 元日
- 1月12日 (木曜日) 例会休み (1月9日の振り替え) 成人の日
- 1月17日 (火曜日) 3クラブ新年合同夜間例会 東広島RC担当 18:30~
- 1月19日 (木曜日) 例会休み (1月17日 (火) に振り替え)
- 1月26日 (木曜日) 年男の抱負

## 『家族制度』

随分前の事です。まだ講中が中心になって、家で葬儀をしていたころの話です。

あるお宅へ臨終勤行・枕経のお参りに行った時、何かもめてるんですね。読経が終わった後、長男の奥さんがこう言われました。

「やはり、喪主は長男がすべきですよねぇ？」

どうやら、喪主を誰にするかでもめているようでした。そのお宅は長男さんは若い時から東京に出て勤めており、地元には次男さんが残り、亡くなられたお父さんと一緒に農業をしていました。ですから、地元の方は弟さんは知っていますが、お兄さんの方はほとんど知らないのです。

「それは弟さんの方が、近所の付き合いもずっとしてるし、みんな知ってるのでいいんじゃないですか」と話しました。

結局、弟さんが喪主となりお通夜、葬儀と勤めました。

そして、7週間たち満中陰・四十九日法要に行った時の事です。お勤めが終わり会食になった時に、また、何かもめてるんですね。また、長男の奥さんがこう言われました。

「喪主は弟にゆずりましたが、田地は半分ずつですよねぇ？」

「……………」

法律では確かにその通りです。しかし、長男さんが帰って来て、こちらで暮らす訳でもなく、まして農業をする訳でもないのに、田地や屋敷を半分ずつ相続するというのはおかしい話です。

何でも平等というのは、いかがなものかと思います。もし、父や祖父の時代、子供が女も含めて10人いたとしたら、1丁ある田地も1反になってしまいます。長男は家を継ぐものであったから、権利と同時に責任というものを持たざるを得なかったと思います。

老いた親をたらい回しにしたり、近くにいる女兄弟に押し付けて、そのくせ財産だけは平等にというのは間違っています。私は次男ですが、日本の家族制度は残しておくべきだったと思います。

人は法律にそって行動します。しかし、法律は人々が守らなくてはならない最低ラインの行動を示しているだけです。私達は法律ではなく、倫理・道徳にそって行動したいものです。

「親の面倒を見る者、田を耕す者が財産を相続する」これが道義だと思います。

みなさんはどう思われるでしょうか。



例会風景 (12月1日)

グランラサーレ東広島様へお歳暮贈呈



内藤会員 入会式



会員卓話 「健康寿命を延ばそう」 宇治木 会員



1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で、日常生活を送れている状況の事を言い、日本の男性の健康寿命は73歳、女性は75歳です。平均寿命が男性81歳、女性87歳なので平均寿命から健康寿命を引いた年数、男性8年、女性12年が平均的な日本の介護を必要とする年数になります。この年数を短縮することで家族の負担を減らすことになります。

健康寿命を延ばすポイントとして、フレイルの兆候に気づくという事が有ります。フレイルとは加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態をいい、この兆候に早めに気づき適切に対処することが健康寿命を延ばすことにつながります。

## 1-1 フレイルとは「フレイル」を理解する3つのポイント

フレイルとは、「加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態」を示した言葉です。通常は英語の“Frailty(脆弱)”ですが、「脆弱」には、もう脆弱には戻れないというニュアンスがあることから、日本老年医学会より「フレイル」という言葉が提唱されました。

### Point① 「健康」と「要介護状態」の中間点

フレイルは、「正しい考え」から「生活に関わる身体の変化」の段階です。さまざまな考えはそれぞれ、「歳をとったせい」「歳をとったせい」で済ませず、フレイルの兆候に気づくことが大切です。

### Point② 健康に戻れる可能性のある段階

フレイルの兆候に気づいたら、できるだけ早く適切に対処することで、今より悪くならないように維持、そして改善へとつなげることが重要です。フレイルへの気づきが遅ければ、改善できることも少なくなってしまう。

### Point③ 多面的側面がある

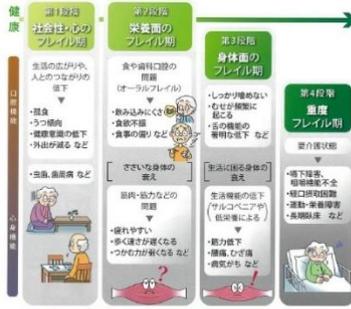
**社会的側面** 定年つきまとい「閉じこもり」「孤立化」など、社会とのつながりを持たなくなると生活し、精神的側面も悪化します。

**身体的側面** 日常生活のために必要な身体能力が低下することで、「歩くのが遅い」「肩が痛い」「腰が痛い」などの低エネルギー状態につながります。

**心理的側面** 「何もする気にならないう」「何かをするのがおっくう」などの、フレイルからさらに落ち込んでいくこと、心や精神状態も悪化します。

## フレイルの進行と要因、それらの兆候

フレイルが徐々に進行する中で、さまざまな兆候が現れます。社会とのつながりが減り、身体がさまざまな変化が現れ、やがては生活に支障をきたす兆候へと進行してしまいます。たとえは「外出が減り、寂しく感じる」をそのままにしておくと、やがて「食べる機能の障害」や「運動・栄養障害」へと進み、要介護状態になります。これらのフレイルの兆候を見逃さないで、できるだけ早期からの適切な対応が大切です。



兆候が軽微な段階で、より改善が期待できる

## 2-1 高齢者にとって「食べる」こと

### 「食べる」ことの意味

高齢者にとって「食べる」ことは、単に栄養を摂ることだけでなく、「生きがい」や「楽しみ」として意義のあることです。さらに「食べる」ことには、買い物や料理、後片付けなど、生活活動能力が維持されていることが必要であり、また、家族や近隣の人との「コミュニケーション」も大きく関わっています。



### 高齢者の栄養「考え方をギアチェンジ!」

若い頃は生活習慣病予防のための過剰な食事量をこなした「メタボ予防」でしたが、高齢者ではフレイルやサルコペニア予防のための「低エネルギー・対策」が必要となり、「高齢者はそれまで以上に積極的に栄養を摂る」方向に、考え方を切り替える必要があります。



### 「独居」もさることながら、「孤立化」は大きなリスク要因

調査によると、「1日すべての食事を一人で食べる」高齢者が少なくないとの報告があります。その背景には、独居ばかりではなく、同居者がいる高齢者でも「孤立」があり、「同居者がいるのに孤立」の高齢者では「同居者と共食(一緒に食事をとる)」の方と比べて、5割程度の4割で、積極的に公共の施設をつくり、楽しくおいしい食事から成り立つる栄養を摂ることができなくなっています。

# スマイル・ボックス (Smile Box) 12月1日例会出宝分

本例会：24,000円

- ★100%出席おめでとうございます。
- ★本人の誕生日おめでとうございます。
- ★夫人の誕生日おめでとうございます。
- ★結婚記念日おめでとうございます。
- ★会社創立記念日おめでとうございます。
- ★入会おめでとうございます。
- ★内藤会員の推薦同意者
- ★内藤会員の推薦者
- ・山田 会員
- ・竹内 会員、山田 会員
- ・本田 会員、土井 会員
- ・宇治木 会員、山田 会員、木村 会員
- ・小早川 会員
- ・内藤 会員
- ・松重 会員
- ・武島 会員

## 出席報告 (12月1日例会)

お客様の紹介

お客様の紹介

西条RC奨学生  
劉一杰様



◆会員数 37名 ◆出席者 32名 ◆来訪者 1名 ◆欠席者 5名  
 ◆11月10日の欠席者 4名 ◆メイクアップ 4名  
 ★出席率 100% ★通算出席率 99.43%

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か
3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか