

# 郡上長良川ロータリークラブ

## 第 46 期クラブテーマ 子供たちの未来へ

会長：松森正和 副会長：藤代昇 幹事：佐藤備子

例会日：毎週水曜日 18：30~ (6-9 月末 19：00~)  
例会場及び事務所：白鳥町農業指導研修センター 2F TEL：0575-82-3822 FAX：0575-82-5191  
E-mail：gsrc@abelia.ocn.ne.jp 発行：クラブ会報委員会

### 第2142回 令和6年2月14日(水)

## 本日の行事 外来卓話(市民協働センター・大中瞳様)

- |            |                           |                          |
|------------|---------------------------|--------------------------|
| 2023-24 年度 | 松森正和会長                    | * 可児 RC HP 及びメールアドレス変更   |
| 本日のお客様     | 郡上市市民協働センター<br>センター長 大中瞳様 | * 四日市東 RC 4 月より例会場・事務所移転 |
| 幹事報告       | 佐藤備子幹事                    | * ハイライトよねやま 287 号        |
| * 地区事務所より  | 1 月会員増強状況報告書              | * 中濃駅伝競走大会より 大会協賛のお礼     |
| * 各務原 RC   | 次期ガバナー補佐訪問について            | * 例会変更 美濃、関、加賀中央 RC      |

\*\*\*\*\*

### 第 2 1 4 1 例会報告

#### 会長挨拶

#### 2023-24 年度 松森正和会長

今日は地域包括支援センターから加藤さんにお越しいただきました。その運営協議会に 3~4 年前から年に 2 回ほど会議に出席しております。そこにフレイル予防という言葉があり、知りませんでした。介護が必要になる人と健康の間の事を言うそうです。介護が必要になる前に予防しようという事で、より大事だと思います。

昨日、瀬戸の少年院に行ってきました。保護士会、公正保護女子生会など郡上の会があり、4 年振りに視察会がありました。僕は保護士でもありませんが、BBS 会という青年の会議の代表で行って来ました。瀬戸の少年院は日本でも 3 番目に古いそうで、大坂、東京の後、昭和 9 年にできたそうです。少年院は全国に 52 カ所あります。今は入院と言うらしいですが、60 人ほどの人が入っていました。

12 歳から 26 歳くらいまでの非行少年の社会復帰の手助けをするため、11 か月のプログラムがあって退院するそうです。人数的には犯罪が少しずつ減っているのがありますが、それよりも少子化という事で人数がどんどん減っているそうです。多い時は 200 人ほどいたそうで、敷地も広い畑があり、今は半分しか使っていないような状況でした。僕は初めて入りましたが、刑事事件で入る刑務所と違って、子供ですので更生する可能性が高いので、子供の事を考えていると感じました。内容についても今の時代に合わせて、子供たちは自分で考えてやっていたり、パソコンの授業があったり、社会に役立つプログラムをしていました。

昔はやんちゃな子が多かった印象があるそうですが、今は社会になじめないような子が多いと聞きました。ほとんどの人が大麻を経験しているそうで、蔓延していると言っていました。

職員のなり手も少なく、また統廃合もどんどん進んでいるそうですが、少年院も色々あり、統合は難しいようです。最後に卒業するとき、ほとんどの人が泣くそうです。未来のある子供たちですので、更生していただけるのは素晴らしい事だと思いますし、職員の方々の苦勞もよくわかりました。とても良い研修になったと思っています。以上で終わります。

#### スポーツ例会

#### 郡上市地域包括支援センター 加藤華絵様

地域の中で独居の方で心配な方、家族の心配など誰に相談したらよいか分からない時に、包括支援センターにご相談してください。訪問したり相談に乗ったり致します。地域で見守ることも大事です。今はオンラインで相談することが出来ます。包括支援センターは白鳥と八幡町にあります。

今日は皆さんでフレイル予防についてお話をさせていただきます。フレイルとは健康と要介護の間の状態の事を言います。日本語では虚弱と言います。要介護から健康になる事はとても大変な事です。ですがフレイルの弱い所で予防していく事で健康に戻っていく事が容易になります。

令和 2 年の調査郡上市の高齢化率は 39.1%で、岐阜県内で 8 位になります。人口の推移をみると高齢者は横ばいですが、若い方が少なくなっているため、2040 年には半分が高齢者になる可能性があります。



郡上市の目指す姿として「ずっと郡上・もっと郡上」を目標に掲げています。皆で安心してらせる郡上を目指しています。これを実現するには、住み慣れた地域で支え合いながら健康な生活を続ける。介護が必要になっても支え合うという事を郡上市は目指しています。

フレイルはどこからなるのか、何が大事かと言いますと、フレイルは健康な人でもケガからなる事もあります。足が弱くなると買物等外に出ることが億劫になります。そうすると食べなくなり、体力の低下、認知機能の低下に繋がり、悪循環になりやすいです。これを立ち切る事が大事です。

こちらにお邪魔して良いと思ったことは、最初に歌を歌いますね。声を出す事はとても大事です。しっかり食べる、みんなとしゃべる、この会場の中でできています。ロータリーさんは色々な活動をされていますが、仕事も活動になりますので、大変良いです。フレイルを予防するにはタンパク質の接種は大事です。郡上市の健康診断でアルブミンを調べていますが、低栄養を指し示していますのでチェックしてみてください。



高齢になると数値が低くなってきます。タンパク質をしっかり取らないと、筋肉をつけるために必要になってきます。

これから口を動かす体操をしていきます。①最初に首の体操をします。(手を頭の後ろにおいて前にたおす、左右にたおす)②肩の上げ下ろし(ゆっくり5秒かけて上げ下げする)③唾液を出すためのマッサージ。マスク生活で口呼吸が多くなり、口の中が乾きやすくなり、冬は特に乾きやすくなるので、食前にやって頂くと思います。④頬の体操(両頬に空気を入れ、左右それぞれ入れ、口先に空気を入れる。⑤発声練習(パタカラ体操・ぱんだのたからものを5回発生すると滑らかになる)

家でできる筋トレ(ながら体操)・スクワット、かかと上げ、椅子に腰かけて腿上げ

脳トレ・コグニサイズとは、軽い体操をしながら脳トレをする事で、認知症予防になります。(例:足踏みしながら30まで数えて3の倍数で手を叩く、散歩しながらクイズを出し合ったりする等)

健康診断で自分の体を見直すことはとても大事です。いま健康診断の申し込みが郵送されていると思いますが、今年から郵送、インターネットに変わりました。75歳以上の方は口腔検診もありますので、是非検診をしてください。

また認知症サポーター養成講座を行っています。認知症の対応や困りごとなどの相談をしてもらおう講座です。65歳以上高齢者の5人に1人が認知症と言われています。誰にでも起こりうる病気ですので、困った時に役立つ認知症サポート養成講座を受けていただくと良いかと思います。ありがとうございました。

## ニコBOX

## ニコBOX委員会 鷲見啓児君

松森正和君 加藤様、本日はよろしくお願ひします。高齢者や家族の問題は、地域全体、みんなで解決しましょう。

佐藤備子君 日曜日、伊奈波神社へ孫の初参りに行ってきました。自分も前厄だという事が分かり、一緒にお祓いをしてもらって来ました。

大村太郎君 家内の一周忌が無事終わることが出来ました。スポーツ例会、加藤さん、ご苦労様です。

寺田澄男君 畑中君、昨日はありがとう、所要のため早退します。

尾村忠雄君 今日は自分の為にも頑張りましょう。

寺田正実君 節分を過ぎましたが、まだまだ寒さ厳しいです。体調管理をしっかりしよう。

畑中知昭君 先週、東京で高畑充希さんの撮影にエキストラ参加しました。ちなみに勝手に参加です。

東田陽博君 今日、六ノ里の善勝寺で、坊守の楠のり子さんの葬式があり、参列しました。のり子さんは長く調停委員として社会貢献をされた方でした。

鷲見啓児君 先週の金曜日、白鳥中学校3年生に税金の話をしてきました。3クラスあり、2時間目から3時間目までぶっ続けて話してきました。体力の限界を感じました。

奥村照彦君 暑かったり寒かったり、体がおかしくなりそうです。

藤代昇君 加藤様、本日はよろしくお願ひ致します。

同文 和田良一君、羽土洋司君、山下誠君、麦島洋介君、清水英志君、遠藤正史君

## 次週行事予定

2月16日 IDM (ホスト:畑中君)

2月21日 会員卓話

## 出席報告

出席委員会 大村太郎君

	会員数	出席者数	欠席者数	補正者数	出席率	出席免除
第2139回	33名	20名	12名		62.5%	1名
第2140回	33名	18名	13名	1名	59.38%	1名