1968年1月20日設立
2017-2018年度
国際ロータリー第2750地区多摩中グループ

東京昭島ロータリークラブ　会報

会長・鈴木一昭　　幹事・森島徳幸

会長テーマ　“礎（いしずえ）から未来（あす）への懸け橋に”

2017年5月31日発行　VOL. 50－41

第2453回　2018年5月24日(木) 例会報告

2017～2018年度
イアン H.S. ライズリーR I会長

ロータリー：
変化をもたらす

司　会　ロータリー財団
米山奨学委員会
寺嶋　功 会員

点鐘開会
鈴木　一昭 会長

ロータリーソング「日も風も星も」
ソングリーダー　西川 哲造 会員

来訪者紹介　　寺嶋　功 司会

卓話講師
シナプソロジーアドバンス教育トレーナー
健康運動指導士　　山口恵美子 様
東京立川RC　　磯部 弘志 様

【チーム報告】
親睦活動出席チーム
出席報告　　平　雅徳 委員

会員総数	出席免除	出席義務者	本日の出席 内免除会員
53名	5名	48名	44名／4名

事前メイクアップ	本日の出席率
3名	90.38%

※事前メイクアップ
小山(満)会員、安保会員
柳　会員
※メイクアップ
5月17日例会訂正　92. 31%
西川会員、矢口会員、村山会員

◆◆ 例会案内 ◆◆

第2455回例会　6月7日(木)例会
親睦旅行

第2456回例会　6月14日(木)例会
第2457回例会　6月21日(木)例会
各例会「例会卓話」

第2458回例会　6月28日(木)例会
2017-18年度最終例会(夜間)

会務報告　　鈴木 一昭 会長

1.過日火曜日に昭島市商工会の第45回総大会が行われました。現在は開業より廃業の方が多く、若干減少傾向にあり、昭和12年に全国で145万人いた事業所が現在は120万になっています。全国551の商工会がありますが、昭島市は1532の事業所があります。総大会は所謂総会とは少し違い理事役員が30名、総代が62名、役員が総代会に対して提案し、承認を頂くというものです。当クラブからは河辺会員、山上会員、森島会員(欠席)、柳　会員、向山会員と私(鈴木会長)の6名が役員を務めています。商工会は地域経済発展のために日本全国に商工業を中心にして活動しておりますが、ロータリーの職業奉仕を考えた場合に商工会の活動も一助になるかと思い、商工会には地元の団体ですので、ご協力とご理解をお願い致します。

幹事報告　　森島 徳幸 幹事

1. 来週の例会は、「私の履歴書」で金井会員と平会員にお願い致しますが、村上隆秀ガバナー補佐、山崎義晴グループ幹事がお越しなりますのでよろしくお願い致します。
2. 6月14日(木)11時より50周年実行委員会を開催いたします。関係の皆様にはよろしくお願い致します。
3. FAXでお知らせさせて頂いております「第2回新会員研修炉辺会合」が菊池チームリーダーのもとで行われます。
   日　時　　6月5日(火)　18時30分～
   会　場　　昭和館・花林

【チーム報告】
記念誌委員会
報　告　　坡山 浩二 記念誌委員長

5月7日(月)に第8回記念誌委員会を開催いたしました。
当日は記念誌の編纂状況報告など行いました。
又、写真がまだ足りません。大野年度の写真が少ないようです。皆様のご協力をお願い致します。

2018-19年度SAA会議
報　告　　北川 穣一 次年度SAA

坡山年度SAAの基本方針、活動計画について先々週例会終了後に開催しました。基本方針は会長方針に基づき策定させて頂きましたので読ませて頂きます。
※詳細は次年度事業計画書でご確認下さい

地域社会奉仕担当者の集い
報　告　　畢　煜 地区地域社会奉仕委員

5月18日(金)に情報の交換会が開催されました。当日は柳チームリーダーより資料を頂いて、活動内容の報告をさせて頂きました。12～13クラブの参加がありましたが、それぞれの発表と悩みを共有した。委員会終了後に懇親会が行われ楽しませて頂きました。

ソロプチミストチャリティコンペ
報　告　　鈴木 圭一 会員

5月22日(火)第8回ソロプチミストチャリティゴルフコンペが昭和の森で総勢207名の参加で開催されました。当クラブより大野会員、小山会員、安保会員、斉藤会員と私(鈴木)の5名で参加しました。楽しくプレーさせて頂きました。

親睦活動出席チーム

※ニコニコボックス発表　　金井 悦子 委員

鈴木会長 卓話講師山口恵美子様、本日はよろしくお願い致します。
東京立川ロータリークラブ磯部弘志様、ようこそお越し下さいました。

森島幹事 山口恵美子様、お久しぶりです。
本日はよろしくお願い致します。
立川ロータリークラブ磯部様、いつもありがとうございます。

本日の合計	15,000円
累　　計	2,149,000円
予算達成まで	151,000円

卓話　テーマ「脳の活性化(シナプロソロジー」

卓話講師紹介　　寺嶋　功 会員

＜山口恵美子様のプロフィール＞

S59年　日本大学文理学部体育学科卒業
S59年　株式会社ピープル（現:株式会社コナミスポーツクラブ）入社
　フィットネスプログラム全般の指導、企画、指導者養成を担当
H2年　同社を退職後フリーとなる
H2年～学校法人佐伯学園佐伯栄養専門学校体育講師
　株式会社コナミスポーツクラブ法人事業本部業務委託インストラクター、社団法人中高年齢者雇用福祉協会健康インストラクター
H23年～株式会社MSブレイン研修企画室室長
H26年～カラダとこころのバランスサポート　Feel･E主催

- 民間企業、官公庁、自治体でのライフプランセミナー、メンタルヘルスセミナー、アロマテラピーセミナーなど、実技を含めた心身の健康管理プログラム講座講師
- 妊産婦、ベビー、親子、中高齢者の健康増進、介護予防の 運動プログラム指導
- 介護予防教室では笑顔で楽しく脳活性化するシナプソロジーを取り入れた運動を指導。また、シナプソロジーを普及するため普及員・インストラクター養成にあたっている

＜取得資格＞
健康運動指導士、シナプソロジーアドバンス教育トレーナー、認知症サポーターなど他多数

卓話講師　　シナプソロジーアドバンス教育トレーナー
健康運動指導士　　山口恵美子 様

今日はシナプソロジーというプログラムをご紹介させて頂きます。今後益々高齢化が進む中で、如何に健康寿命を延ばすかです。健康寿命を延ばすという中に、今問題視されている認知症があります。シナプソロジーは脳の認知機能の低下予防に非常に効果があるプログラムとして注目されています。皆様方にまずはご体験頂きまして、皆様方の今後の健康寿命の延伸につながる事を実体験して頂ければと思います。このシナプソロジーとは、“シナプス synapse”・・・・脳の中の神経細胞

と神経細胞の繋がりのこと。“ロジー lgy”・・・・学問の造語です。

これから私とジャンケンをしますが、五感を通した新しい刺激に対して脳が混乱した状態を作ることで、脳活性化をはかります。勝つ事、出来ることを目的としていないので、楽しく笑ながら行ないます。このプログラムは筑波大学大学院の協力に頂き、効果検証されているプログラムです。今年文部科学省のCOI(センターオブイノベーション)のプログラムの一つとして、産学連携で10年後どんな課題があるのかその課題に対して出来るだけ手を打っていこうというプログラムの中の一つです。どういった効果があるかと云うことを、レジムにも書いてありますが、一番大きな効果としては、認知機能の低下予防（注意機能・思考力・記憶力・視空間認知・言語能力など）に効果が期待できるという事です。いま介護予防の現場でも、企業でも取り入れております。どんな場面で取り入れ

るかと云うと、ミーティング、朝礼の時に、このプログラムを一つ取り入れて頂きますと、まず声を出す、思わず笑顔になる、と云う事でミーティングでの発言数が増える、社員間のコミュニケーションが活性化して有効という事です。高校野球でも取り入れ注意機能、判断機能が向上しました。

このプログラムは運動を目的としているものではなく、でも行う事によって運動機能の向上にも働きかけが出来ます。

今度は「手」と「足」を動かします。「1」と云ったら右手でモモをポンと叩いて下さい。「2」と云ったら左手です。「3」右足をポンと動かします。「4」は左足です。

次の私が数字をランダムに出しますので、声を出しながら動作して下さい。次は数字を二つ申し上げます。次に数字を三つ申し上げます。次は「1」「2」と申し上げたら、逆から「2」「1」とお願いします。次に三つで逆です。

次は手先を使います。両手を「グウ・パー・グウ・パー」しながら1～10まで数えていきます。次に親指から綴じて云います。次は右手は「グウ・パー」で「左手」は親指から綴じていきます。声は1～10までゆっくりで結構です。など様々なプログラムがありますが、認知機能の向上、手先が器用になるといった効果現象も検証されています。高齢の方がクルミをコロコロしているのは、脳の刺激で昔は科学的にでなく、経験則で惚けにくいという事を知っていたわけです。指先を使うという事が非常に良い、声を出すと云うのは私たちの脳の中で、広い面積を占めています。

二人一組で行うプログラムなど体験させて頂きました。この様なプログラムでコミュニケーションの活性化にも有効とされています。

謝　辞　　日恵野裕之 会員

脳を活性化するという事でいろいろなプログラムをご紹介いただきました。私たちロータリアンは比較的脳は使っていると思っていますが、何時脳を使わなくなるか、衰えてくるかは自分では見たくなく、見ないようにしてしまいます。今日、教えて頂いたことを、妻の手を握りあって、家族で行ってみたいと思います。健康も大事ですから、スキップをしながら棺桶に入りたいと思います。今日は本当にありがとうございました。

左より　日恵野会員、鈴木会長
山口恵美子様、森島幹事

閉会点鐘
鈴木　一昭　会長