

# 東朋会ミニ通信

発行者 香川 修司  
 連絡先 事務局 島津 晃  
 0467-73-0515  
 小倉進・三井所信夫  
 編集者 島津 晃

湘南クラブハウス  
 38名参加  
 ☆福東OB会  
 16年度 総会・懇親会  
 9月11日(日)  
 保原交流会館 参加21名  
 (2) 会員拡大委員会報告  
 (3) 第3回クラブハウス検討委員会報告

## 第85東朋会理事会報告

9月8日(木)

### 【議事】

- (1) 第23回評議員会議案の確認及び担当者与时程
  - ① 15年度事業活動のまとめと評価
  - ② 15年度決算と監査結果及び予算の修正と月次報告
  - ③ 15年度資金運用結果
  - ④ 専務理事の退任に伴う表彰と顧問就任
- (2) 16年度第8回総会の内容与时程と提案担当者
- (3) 総会対策及び会員拡大計画(紹介案内者のフォロー)
- (4) ミニ通信9月号発行計画
- (5) 第13回芸趣百選展事業の具体的計画
- (6) 東朋会の長期展望について

### 【報告事項】

- (1) 地域OB会の報告
- ☆京浜OB会  
 16年度 総会・懇親会  
 9月16日(金) 参加15名  
 NEC玉川クラブハウス
- ☆湘南OB会  
 健康講座  
 9月24日(土) 14:00～

- (2) 会員拡大委員会報告
  - (3) 第3回クラブハウス検討委員会報告
  - (4) 第3回移動無線OBの集いが開催された  
(詳細は3面)
  - (5) 第22回評議員会報告と議事録確認
  - (6) セイコーエプソン企業年金水準の低下について
- ★「トーホーライフ」  
 ☆評議員会と総会議案16年度事業報告及び決算  
 ☆慶弔見舞制度16年8月～9月度対象者確認  
 ☆事務局からのお知らせ  
 ☆東朋会事務局の中心的役割を担ってこられた加藤専務理事が、今回の総会を最後に退任されます。引き続き顧問に就任して頂く予定です。  
 尚、後任は島津理事です。  
 ☆湘南クラブハウス、正面東壁塗装、及び西側の雨樋と庇の修理を実施いたしました

### 季節雑感

### 長寿時代の課題

理事長 香川 修司

長雨とともに涼しくなり、八百屋の店先には色とりどりの果物が出回り、実りの秋を迎えています。季節の移り変わりの早さを感じます。

今年の台風や大雨は北海道や九州を襲い、河川の堤防決壊、氾濫が大きな被害をもたらしました。気象庁はスパコンを駆使し、予報を出し警戒や避難を呼び掛けます。その気象庁が、9月の防災月間に会見し、東海地震の防災対策を根本的に変えました。「東北や九州の大震災がそうであったように、今の水準では地震予知は無理です。警戒宣言を当てにしないで、自主的に防災行動をとるように！」いつでもどこでも起こる震災や災害に早め早めの防災行動を要求しているのです。

秋には、もうひとつ敬老の日があります。祝日を前に厚生労働省は1日時点で100才以上の高齢者が過去最高の65,692人そのうち女性が87.6%になったと発表しました。2060年には現在の10倍64万人になると推計されています。長寿は喜ばしいことですが、平均寿命の伸びとともに、身体の衰えも避けては通れません。65歳以上では25年には5人に1人が認知症になると見込まれています。日常生活を暮らせる健康寿命を延ばすことが個人の生活の質を保ち、社会負担を軽減する点からも大切です。

仲間とともに支えあう事業を展開している、東朋会は第8回総会を迎えます。今回をもって、加藤専務が退任、島津理事に交代します。17年の間、東朋会を支えてこられた事に感謝します。また、新しい専務の活躍に期待します。

### ☆東朋会 2016年度 第8回総会・懇親会

10月6日(木)  
◆会場 ホテル横浜ガーデン

◆総会受付 3階ミモザ前  
時間:10:30～

◆懇親会受付 4階アイリス前  
時間:12:00～

☆第23回 評議員会開催  
9月23日(金)  
湘南クラブハウス  
13:30～16:00

### 【会員情報】

会員 434名(9/7)

東朋会として会員拡大に腐心しております、会員の皆様協力をお願いします。

## 夏の思い出 「鵜飼い」 愛知県木曽川



専務理事就任挨拶

島津専務理事

専務理事



に着任しての二ヶ月は引き継ぎ期間でした。多くの責務はこれからです。

正直、これからの東朋会はどうなってしまうだろう？！

前任者を表すと、現場監督風、感覚が鋭い、明るい性格、世間をよく知っている、全ての交渉がうまい、粘り強い働き者、そして会員の皆さんからも慕われている。

私が知っている私は、前任者と全てが真逆。文字に表すと、研究者・学者風、空気を読まない、根暗、世間のことは無頓着、交渉は苦手、何かと楽な方法を考える、そして会員の殆どの人は私を知らない。

「ご安心下さい、その私ですが、優れているところは65歳と若い、最近までとある民間企業の最前線で働いていました。新しいことは取り入れることが出来ます。まだまだ成長期です。何かと行き届かない点が多いですが、ご指導を宜しくお願い致します。

健康の話

荒井副理事長

認知症の予防と改善

普段からどのような事に心がければ、認知症にならないで済むのでしょうか。今回から認知症・軽度認知障害の予防法を紹介してゆきます。また、認知症・軽度認知障害になっても、リハビリを通して進行を遅くさせたり、改善も望めます。

認知症と脳トレ

認知症と生活習慣病の関係筋トレで認知症予防

認知症と歯の関係

有酸素運動で認知症予防等の方法を紹介してゆきます。

認知症と脳トレ

認知症予防やリハビリには、1にも2にも脳を働かせることが重要です。

脳には

- ・記憶する
- ・時間や場所を認識する
- ・計算をする
- ・読み書きをする
- ・言葉話す
- ・道具などを使いこなす
- ・物事の良し悪しを判断する
- ・出来事などを理解する

等の機能があり、これらを認知機能と言います。脳は生まれてから二十歳ころまでどんどん発達しますが、二十歳を超えると発達は止まってしまう。そして発達が止まった脳は、年とともに少しずつ小さくなっていき、認知機能も徐々に低下していきます。ただ、物事を理解したり判断したりする機能は、80歳くらいまで低下しないとされています。

脳を働かせることが認知症予防に繋がります。

脳が働くにはたくさんエネルギーが必要。たくさん血液が流れることで、脳の機能低下を防ぎ、若々しさを保ていられます。反対に、脳を働かせていなければ、血流も悪くなり、脳の栄養である酸素や糖が運ばれず、認知機能も低下してしまうということとなります。

認知機能の低下は、認知症に繋がるので、認知症予防や症状悪化を防ぐためにも、脳を働かせるということは大切なことです。

次回、認知症と生活習慣病の関係について掲載。

2016年

防火管理者講習を受けて

島津専務理事

湘南クラブハウスの防火管理義務を遂行するために、日本防火・防災協会の防火管理講習を受講しました。

クラブハウスの用途・収容人数から特定防火対象物(集客人員10名(避難困難者)以上・同30名以上)には該当しませんが、防火の心得や防火・消火設備を保全する側としては同様な知識・扱いが要求されます。

二日間の講習は、防火管理の事項、防火・消火設備の基本的特性や扱いの内容でしたが、最近の多くの自然災害の発生から、特に水害や大規模地震に対応すべく、団体・個人に限らず防火・防災に関して、日常から情報の収集や設備の保全に心掛けることが重要になっていると講師の方の見解でした。

最後に、防火管理者の任務は、災害時に消火や救助をすることが目的ではなく、日頃の活動が重要で、いざとなつた時には直ちに逃げなさい(避難)と諭されました。

高齢者と車社会

「紅葉マークは70歳から」もみじマークは、70歳以上の高齢者が車を運転する時に付ける運転者標識です。当初、75歳以上の運転者は必ず付けなければいけないとされていましたが、義務化は見直され、70歳以上の人の努力義務(表示するように努める)になっています。シルバーマーク、高齢運転者マーク、高齢運転者標識とも呼ばれています。



もみじマークの車を見つけた時にも、初心者マークと同様に、周囲の車は標識を付けた車を保護する義務があり、幅寄せや割り込みなどの行為は行なってはならないことになつていきます。

◆まともめますと表示対象者は70歳以上の人・表示義務は表示するように努める・表示位置は地上0.4メートル以上1.2メートル以下の見やすい位置(車体の前面と後面の両方)・幅寄せや割り込みの禁止(違反点数:1点・反則金:6000円)

◆まだ付けていない方、カッコ悪いですけど?マークを付けて、自分の存在をアピールしてみたいかがでしょう。