



# YOKOHAMA ASAHI ROTARY CLUB WEEKLY

## 「ロータリーに輝きを」 Light Up Rotary

2014-15年度 RI会長/ゲイリーC.K.ホアン    RI.D2590ガバナー/大野 清一    横浜旭RC会長/増田嘉一郎

国際ロータリー第2590地区

### 横浜旭ロータリークラブ

事務所 横浜市旭区二俣川1-2 後藤ビル2F  
TEL.045-365-3273  
FAX.045-365-3132  
Email:asahirc@titan.ocn.ne.jp  
〒241-0821

例会場 二俣川相鉄ライフ4Fコミュニティサロン  
例会日 毎週水曜日/12時30分~1時30分



2014年 9月10日 第2166回例会 VOL. 46 No. 10

- 司 会 副SAA 二宮麻理子
- 開会点鐘 会 長 増田嘉一郎
- 齊 唱 我等の生業  
SL 秋内 繁

#### ■出席報告

会 員 数	36名	本日の出席数	32名
本日の出席率	96.97%	修正出席率	100%

#### ■本日の欠席者

齋藤

#### ■他クラブ出席者

五十嵐 (横浜瀬谷 RC)、増田、桜田、新川 (地区)

#### ■ビジター

北瀬 達也様 (横浜 RC)

#### ■ゲスト

濱 陽太郎様 (横浜市旭区長)

宮本 裕子様 (旭区役所地域振興課)

#### ■会長報告

1) 本日は昨年に引き続いて、旭区長濱陽太郎様をお迎えして、お話を伺うことになりました。ご多忙のところ当クラブのために時間を割いていただき、誠にありがとうございます。旭区と当クラブとの関係は、年々深くなっていく感があります。10月19日の旭区主催の旭区民祭りへの参加、そして来年1月11日の当クラブ主催のチャリティコンサートと、

これから当クラブにとっての重要行事をひかえており、両方共に、旭区との連携があつて初めてなしうるものであります。濱様におかれては、今後共、当クラブの活動へのご支援を心よりお願いする次第であります。

2) 9月15日は、敬老の日です。多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日です。昭和40年に9月15日が敬老の日として、国民の祝日とされたものですが、平成13年に9月の第3月曜日とされました。この第3月曜日に移す際に、高齢者団体から反発があつたため、老人福祉法を改正して、9月15日を老人の日としています。今年は、敬老の日も、人の日も9月15日となりました。

敬老の日の始まりは、昭和22年兵庫県多可群野間谷村の村長が、老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村作りをしようと、農閑期で気候もよい9月中旬の15日を「としよりの日」と定め、以来敬老会を開いてきたものです。昭和25年には兵庫県全体でとしよりの日に敬老会が行われるようになり、全国に広がっていったのです。「としより」という表現はよくないということで、昭和39年に「老人の日」と改称され、国民の祝日とされたときに「敬老の日」と改められたものです。

3) 9月4日第5グループの会長幹事会が開

されました。テーマは、前にも申し上げたとおり、会員増強です。当クラブは今年度既に4名の方が入会されたとはいえ、まだまだ財政的には不安定な状態です。区民祭りに参加するのも、チャリティコンサートを催すのも、究極的には会員増強が目的となるのです。会長エレクトは、あと8人増強したいと言っておりますが、私は、せめてあと4人入会されて、40人に戻したいと考えております。改めて会員皆様のご協力をお願い致します。

#### ■幹事報告

1) 例会臨時変更のおしらせ

○横浜南陵ロータリークラブ

日時 9月18日(木)夜間例会  
点鐘 午後18時30分

日時 9月25日(木)通常例会  
点鐘 12時30分

#### ■情報集会報告

○Aグループ-内田班

日時 9月8日

場所 謝朋殿

出席 内田、五十嵐、今野、佐藤真吾、

欠席 杉山、漆原(敬称略)

1) 親睦活動について

現在行われている親睦活動は、例会時のスマイル発表、クリスマス会、会員入退会時の歓送迎会、情報集会、この指とまれ、先日行われた競馬観戦等、その他年2回のゴルフコンペが行われております。議題では各階層の親睦活動についてとありますが、テーマを絞って分科会的に親睦活動を進めていくのが良いという意見がありました。全会員が参加しやすい計画を、又一方で同好会のような、例えば少人数で食べ歩き、鉄道の旅、バスの旅、区内の史跡、観光スポットの散策(歩け歩け)等はいかなるものか?

2) 会員増強、退会防止について

①なかなか厳しい会員増強については今年度も体験例会があるので、全会員が出来るだけ多くの参加者を募る。増強はクラブ全体で目標をもって活動。

②例会後、ロータリー以外の事でも互いに思っ

ている事、ききたい事など話し合える茶話会のような場を作ってはどうか?外部卓話者が見えた時も、卓話者の了解のうえ、時間の許す限り人数にこだわらず同じような場所を作ってはどうか。退会防止につながればと云う意見がありました。

3) 商大高校インターアクトクラブに関して

①活動資金やバザーの提供品に学校上の制限があるなら、それは規則として受入ざるをえない。資金活動の提供が支援のすべてではないので、別の方策を考えては?

②先日の例会で生徒さんが来た時、それぞれ熱い思いを持って話していたと感じた。

③具体的には彼らに意見を聞いて決めては?という意見がありました。

その他、今年度の佐藤真吾委員長が商大高校のインターアクトクラブ例会に出席し、学校のインターアクトクラブに対し、どのような考えがあるか、様子をうかがってくるとの事なので、その後どのような支援活動が出来るかかんがえてはどうか。

#### ■社会奉仕委員会

福村 正

本日のフォーラムは濱陽太郎旭区長をお迎えしてお話を伺います。10月19日のあさひ区民まつりの出欠をとります。

又、今回畠山重忠生誕850年記念行事の一つとして甲冑行列を予定しています。これは有志参加ですのでご希望の方はお申し出下さい。レンタル料は1,2000円の予定。鎌倉側からは20名程が攻めてきますので、皆様の参戦をお願い致します。

#### ■ロータリー財団セミナーの報告 安藤 公一

日時 9月5日

場所 ソシア21

ロータリー財団セミナーに増田会長と共に参加してまいりました。

今年はポリオ撲滅の為にポリオプラス5,000円/人の寄付が一番の重要事項となります。

来月以降に集めますのでよろしくお願い致します。

年次基金US \$120も11月の財団月間に集めます。宜しく申し上げます。

■親睦委員会 市川 慎二  
川崎競馬の参加有難うございました。

引き続き広島への義援金を集金しています。  
宜しく願い致します。

■ニコニコ BOX(会員敬称略)

北瀬達也殿(横浜 RC) / 鶴峰ロータリークラブ在籍時には皆様には大変お世話になりました。今年度より横浜 RC の所属しております。今後ともよろしく願います。

増田嘉一郎 / ①旭区長濱陽太郎様、お忙しい中をありがとうございます。当クラブの例会を楽しんで下さい。②川崎競馬、楽しみました。後藤さん、市川さん、有難うございました。

漆原恵利子 / ①濱区長様、ご多忙の所、本日はありがとうございます。卓話よろしく願い致します。②北瀬さん、ようこそ。生で会うのは久しぶりだと思います。

二宮 登 / ①濱旭区長をお迎えして。②後藤さん、市川さん、先日の川崎競馬ナイター楽しかった。各レース共はずれ、ちょっぴり奉仕してきました。又、参加したいです。

吉原 則光 / 濱区長さん、ご多用のところ卓話いただき有り難うございます。日頃、地元今宿でお世話にいなっております。よろしく願います。

福村 正 / ①本日は、濱陽太郎旭区長をお迎えしての社会奉仕フォーラムです。宜しく願います。②北瀬さんようこそ。そちらはいかがですか。

青木 邦弘 / ①濱旭区長、今日はお世話になります。11/9 外国人親子もちつき大会を企画しました。旭区の地域振興課に後援いただくことになりました。②後藤さん、川崎競馬楽しかったです。ありがとうございます。

安藤 達雄 / 旭区長さんようこそ。本日の卓話よろしく願います。

杉山 雅彦 / 濱旭区長、ようこそお越し下さいました。公務でもお世話になっております。卓話宜しく願い致します。

佐藤 利明 / 横浜 RC の北瀬達也さん、ようこそ。久しぶりに元気な様子を拝見して嬉しく思います。

内田 敏 / 旭区長濱様、お忙しい所、卓話にお越し頂きありがとうございます。よろしく願い致します。

関口 友宏 / 濱旭区長、北瀬産、ようこそ。

安藤 公一 / ①ナイター競馬、楽しく過ごさせて頂き、ありがとうございました。アレンジ頂いた後藤さん、市川さん、お疲れ様でした。②錦織選手の準優勝をたたえて。③濱区長ようこそ。本日は卓話宜しく願います。

秋内 繁 / ①川崎競馬、楽しみました。後藤さん有難うございました。そして添乗員役の市川さん、お疲れ様でした。②濱旭区長様、卓話宜しく願います。

内田 敏 / 寺尾さん、ようこそ！

田川 富男 / 濱旭区長さん、旭ロータリークラブへようこそ。ご多忙中の中ありがとうございます。

太田 勝典 / 北瀬さん、ようこそ。

二宮麻理子 / 旭区長濱様、ようこそ。

北澤 正浩 / 濱陽太郎旭区長、ようこそお越し下さいました。

市川 慎二 / ①旭区長濱様、お忙しい中ありがとうございます。②川崎競馬にご参加の皆様、お疲れ様でした。掲示にニコニコのご協力ありがとうございました。③北瀬さん、ようこそ。

川崎競馬参加一同 / 川崎競馬で食事をした一同ですが、何故かおつりが余りました。ニコニコ BOX に寄付します。

■卓話 歩く・健康・ふるさと再発見

横浜市旭区長 濱 陽太郎様



## 横浜市の地形

資料: 国土数値情報(標高データ)国土交通省



### 旭区の地形の特徴

- ・隣接5区との境界は分水嶺
- ・帷子川は区内の水を集め、横浜港に注ぐ。全長17km
- ・区内の標高が高い

### 主な施設の標高

\* 国土地理院標高がわかるweb地図

三ツ境	76m	希望ヶ丘	60m
南万騎が原	60m	二俣川	50m
鶴ヶ峰	40m	西谷	25.9m
上星川	8.8m	和田	6.4m
星川	3.9m	天王町	2.2m
横浜駅	3m		

万騎が原小学校	85m
万騎が原中学校	83m

### 庁舎の標高

旭区	33.6m
保土ヶ谷区	3.9m
瀬谷区	66.7m



## 旭区の人口構成

旭区 (平成26年1月1日)

人口 248,560人 3,703,258(全市)

15歳未満	30,855人(12.4%)	476,884(12.9)
15～64歳	150,559人(60.6%)	2,380,790(64.3)
65歳以上	66,551人(26.8%)	819,674(22.1)
65～74歳	34,454人(13.9%)	441,891(11.9)
75～	32,097人(12.9%)	377,783(10.2)

\*「高齢」の定義(1956WHO)

高齢者 65歳以上

高齢化社会7%～ 高齢社会14%～ 超高齢社会21%～

## 65歳以上高齢者

### 認知症有病率(性別・年齢階級別)

	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90～94歳	95歳以上
男性	1.35%	2.87%	6.09%	12.07%	22.25%	36.77%	53.89%
女性	1.01%	2.59%	6.97%	16.64%	33.32%	52.19%	73.00%

\*平成22年1年間の介護保険要介護認定データにおける「認知症高齢者日常生活自立度Ⅱ以上」の高齢者の性別・年齢階級別数を、平成22年10月1日現在の性別・年齢階級別人口(総務省統計局「国勢調査報告」)で割って算出。

出典 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター「認知症の総合アセスメント」H24

認知症は、高齢者の15%と推計(2013厚労省)

## 認知症予防

### ●有酸素運動

ウォーキング、水泳、体操、サイクリングなどの有酸素運動は脳の血流が増します。(週3日以上)

### ●食習慣(野菜を多く、魚はできるだけ食べる)

野菜は、ビタミンc・ビタミンe・βカロチンが含まれていて認知症の予防に効果的です。青魚は脳の神経伝達をよくする。赤ワイン(ポリフェノール)

### ●社会活動や趣味に積極的に取り組む

・家族や友人、地域の人などと社会的なつながりを豊かに持った生活  
・「新しいことの挑戦」や、人のおつきあい、会話など「人との交流」が脳活発化。

・旅行の計画、頭を使うゲーム(囲碁・将棋・マージャン等)、2日遅れ、3日遅れの日記、一度に何品か同時進行で料理を作る。会話時に、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話すなど

## 高齢化の推移(全国)

- ・ 2012年 3083万人 高齢化率24%
- ・ 2025年 3657万人 高齢化率30%
- ・ 2042年 3878万人 高齢化率37%
- ・ 2060年 3464万人 高齢化率40%

国立社会保障・人口問題研究所 平成24年1月推計

## 「新・あさひ散歩」

### 1 掲載内容

- ①旭区内散策コース(12コース)を掲載・新たに2コースが追加されています
- ②旭区内の史跡の紹介、公園、レストラン、土産物情報
- ③レストラン、「あさひ土産」取扱店のスタンプラリー(通行手形)を行います。

### 2 冊子装丁

サイズ:A4版 28P カラー印刷 部数:5,000部  
販売価格:278円+税(消費税8%時=税込300円、10%時=税込305円)

### 3 販売

区役所地下売店 区民文化センター 地区センター 有講堂(市内)  
ズーラシア ファミリーマート(旭区内全店舗) 相鉄沿線駅構内売店(20店舗) 他

### 4 発行 旭区観光協会

協力 旭区連合自治会町内会連絡協議会 旭ガイドボランティアの会



## よこはまウォーキングポイント

平成29年度までに30万人の参加を得て、歩くムーブメントをさらに高め、将来的には「健康寿命日本一」を目指す

対象 40歳以上の市民

内容 ①参加登録(9月～)

- ②データ送信機能付き歩数計送付(送料は参加者負担)
  - ③初期設定(店舗等専用リーダーで読み込み)
  - ④歩数計を持って「歩く」
  - ⑤店舗等専用リーダーでポイントを貯める(歩数に応じたポイント)
  - ⑥ポイントに応じて抽選にてプレゼント
- \* 自宅パソコン、スマホ等で歩数記録・順位などが確認できる
  - \* 2000歩ごとに1ポイント(一日5ポイントまで)
  - \* 3か月ごとに、200P以上の方を対象に抽選
  - \* 月平均歩数が10万歩を超えた月に、20万円を国連WFPIに寄付



## ○島山重忠公生誕 850 周年事業

地域振興課 宮本 裕子様



今年旭区ゆかりの武将、山重忠公生誕 850 年にあたり、様々なジャンルで山重忠公の生涯と人物像を偲ぶイベントを行う「旭ふるさと再発見!～観て聴いて歩いて…ディスカバー山重忠公!」が行われます。

なかでも 10 月には、本事業のハイライトともいえる、五大路子氏主演による詠み芝居「重忠と菊の前～二俣川に散った島山重忠と妻の物語」が上演されます。特別割引販売を行いますので、ふるってお申し込み下さい。

公演日時 10月11日(土)、12日(日) 14時開演  
会場 横浜市旭区区民文化センター  
サンハートホール

\* 特別割引価格 3,000円

(一般価格 当日 4,000円前売り 3,500円)

問合せ 旭区役所地域振興課 宮本

TEL 045-954-6095

FAX 045-955-3341

### ■次週の卓話

9/24 一般卓話 内田会員

週報担当 吉原 則光

## 2014～2015年度 臨時 理事・役員会議事録

日時 平成26年9月10日

場所 クラブ例会場

### 出席者

増田嘉一郎 新川尚 千葉和裕 安藤公一 田川富男  
青木邦弘 佐藤真吾 福村正 後藤英則  
漆原恵利子 内田敏

### 欠席者

齋藤善孝

### 【審議事項】

1. グリーンプロバスクラブへ創立お祝金として、金5万円を贈呈する件  
5万円とする。瀬谷ロータリークラブの確認も得た。
2. 岩沼ロータリークラブ創立記念日(9月16日)への対応の件  
祝電を発信する。

## 2014～2015年度 第5回 理事・役員会議事録

日時 平成26年9月3日

出席者

増田嘉一郎 新川尚 千葉和裕 安藤公一 田川富男  
青木邦弘 佐藤真吾 福村正 漆原恵利子 内田敏 齋藤善孝

場所 クラブ例会場

欠席者  
後藤英則

### 【報告事項】

#### 1 地区

- 9/4 第5G会長幹事会
- 9/5 地区R財団セミナー
- 9/6 ローターリー青少年交換学生帰国報告並びに来日学生歓迎会
- 9/11 地区職業奉仕委員長会議
- 9/19 地区社会奉仕委員長会議

#### 2 クラブ

- 9月 情報集会
- 10/1 理事・役員会

#### 3. 8月収支

①本会計	予算	8月末累計	昨年8月末累計対比
収入	10,474,995	5,315,151	△363,893
支出	10,477,078	2,448,525	122,065
収支合計	△2,083	2,866,626	△485,958

②特別会計	予算	8月末累計	昨年8月末累計対比
収入	1,500,000	328,000	13,000
支出	900,000	20,108	5,898
収支合計	600,000	307,892	7,102

①+②合算	予算	8月末累計	昨年8月末累計対比
収入	11,974,995	5,643,151	△350,893
支出	11,377,078	2,468,633	127,963
収支合計	597,917	3,174,518	△478,856

交換留学生会計	予算	8月末累計
収入	1,678,000	1,842,038
支出	1,677,210	1,704,487
収支合計	290	137,551

### 【審議事項】

以下の議案につき、承認された。

1. ローターリーディ(旭区民祭り)のプログラム(継続)及び収支予算の件
  - ①災害支援活動のパネル展示と②芸能人の出しものを出す。予算は②が5万円、①と諸雑費で5万円で10万円の支出とする。
2. クラブ細則改正案の件  
配布資料のとおり
3. クラブ細則改正の日程の件  
9月24日の例会でクラブ細則改正を審議し、承認が得られたなら、10月1日より施行とする。
4. 千葉和裕理事の辞任の件  
平成26年10月1日付をもって千葉和裕理事の辞任を承認する。補充については、追って審議する。
5. 地区大会展示「各ロータリークラブの青少年活動展」への参加の件(継続)  
チャリティコンサートの写真展示をもって、参加する。
6. もちつき会の件  
国際奉仕委員会の提案により、資料に基づいて旭区在住の外国人親子を対象にもちつき大会を11月9日に実施する。予算は、70,500円の支出とする。

### 【協議事項】

1. 旭区災害発生対策WGの進捗状況
2. クラブ運営検討WGの進捗状況
3. 当クラブ財政再建築の件  
例会費 8月分211,096円(1回35.18人、ガバナー公式訪問とIAC訪問あり)  
1ないし3につき、進捗状況が報告され、協議した。

### 【確認事項】

1. 理事候補者指名委員会委員長の件  
5代前の会長(五十嵐)とする。
2. メークアップの件  
次のプロジェクトはクラブ承認の奉仕プロジェクトとして、メークアップとなる。  
10/9 職業奉仕委員会が計画する旭高校における職業人講話  
10/19 社会奉仕委員会が計画するロータリーディ(旭区民祭り)