



ロータリー：
変化をもたらす



箱根
HAKONE
JAPAN

- 例会場及び事務所：富士屋ホテル
神奈川県足柄下郡箱根町宮ノ下359
例会場 TEL0460-82-2211
事務所 TEL・FAX/0460-82-5533
- 例会日：毎月3回（火曜日）12:30～13:30

Rotary: Making a Difference
2017～2018年度 RI会長 イアン H. S. ライズリー
ロータリー：変化をもたらす
第2780地区ガバナー 大谷新一郎

第2691回 2018年1月26日 鈴廣 鈴の音ホール

- 会長：澤田利雄／副会長：野頼清／幹事：角山俊夫・副幹事：上野裕 根本克彦
- 会報委員長：竹村忠孝・副委員長：杉山幹雄・委員：宮本邦彦 勝俣浩行 安藤紀之

1月職業奉仕月間 2017-2018年度国際ロータリー第2780地区第9グループ

IM・合同例会 『未病を改善して Enjoy Rotary』 小田原 鈴廣 鈴の音ホール

15:00 開会点鐘	ガバナー補佐	神谷一博 (湯河原)
国家斉唱 「君が代」「ロータリーソング 奉仕の理想」	ソングリーダー 穂坂 肇 (小田原)	
物故会員に黙祷	ガバナー補佐	神谷一博 (湯河原)
氏名拝読	IM 実行委員	伊場野雅代 (湯河原)
来賓紹介	ガバナー補佐	神谷一博 (湯河原)
歓迎の辞	足柄 RC 会長	山本研一 (足柄)
ガバナー補佐挨拶	ガバナー補佐	神谷一博 (湯河原)
新会員紹介	各クラブ会長	
出席報告	IM 実行委員	穂坂 肇 (小田原)
箱根 RC 61, 11% 全体 75, 99%		

《講演会》

- 講師紹介 ガバナー補佐 神谷一博 (湯河原)
 講演 演題 『元気な生活のために未病を知ろう』 講師 渡辺賢治 様
 質疑応答
 謝辞・寄付金贈呈 湯河原 RC 会長 石倉幸久 (湯河原)
 IM 実行委員 粟田里香 (小田原北)

ご挨拶 第9グループガバナー補佐 神谷一博

本年度の国際ロータリー イアン・ライズリー会長のテーマは、「ロータリー：変化をもたらす」というテーマです。奉仕という行動を以って誰かの人生、地域社会、世界に良い変化をもたらして行きましよう、とおっしゃっておられます。そこで、奉仕という行動をとる為にはベースにロータリアンお一人、お一人の健康維持が必要なのではないのでしょうか？今回、渡辺賢治 慶応義塾大学 医学部教授をお招き致しまして、演題は「未病」という事で病気に対する新しいアプローチの講演をお願いしております。今年度の IM・合同例会が皆様の日頃のロータリー活動の一助になれば幸いです。今日は、IM・合同例会参加誠にありがとうございました。一同より感謝申し上げます。

ご挨拶 IM・合同例会実行委員長 河野英次

今年度神谷ガバナー補佐の下、第9グループ各クラブの IM 実行委員、ホストクラブの足柄 RC からなる、IM 実行委員会においてテーマを「未病を改善して Enjoy Rotary」とし元気で健康にロータリー活動を実践する事を願い慶応義塾大学教授の医学博士 渡辺賢治先生をお招きしご講演く事と致しました。懇親会では、足柄らしくゆったりとお楽しみ頂き、思い出になる事を願い挨拶とさせていただきます。



IM 神谷様



IM 河野様



IM 大谷様



澤田会長



IM 実行委員



講演：「元気な生活のために未病を知ろう」

慶応義塾大学環境情報学部 教授 医学部兼任教授 渡辺 賢治 (わたなべ けんじ)

《ゆがわらっことつくる多世代の居場所》

未病を提唱されている渡辺先生が世代をまたぐ健康として、半学半教の1つの場として2016年11月にオープンし、子どもからお年寄りまで多世代で安心して過ごせる場としてスタートし、2017年11月25日に一周年をむかえ活動を広げています。

未病という言葉は、漢方の言葉である。神奈川県知事から手伝いをしてくれとの依頼で始まった。県西地域を「未病いやしの里にしたい」と2市8町の首長が集まり、未病とは何？という所から始まった。今、神奈川県民であれば、誰でも知っている。知事のキャンペーンは、素晴らしい。神奈川県は、超高齢化社会になる。2040年小田原市65歳以上の人口 37%・南足柄市65歳以上の人口 37%・箱根町65歳以上の人口 41%・湯河原町65歳以上の人口 48%。医療費が2011年⇒39兆円、2025年⇒54兆円となり問題である。世界一の長寿国は、今香港である。朝から太極拳をする。薬膳料理を食べ、塩分を余り取らない。中国古代の治療の考え方：上工は、未病を治し、己病を治さず（黄帝内経・靈樞）聖人は、すでに病んでしまったものを治すのではなく、未病を治すものである。

今日から出来る未病対策として、重要な3つ「運動」「食事」「社会参加」である。1日30分の運動を週3日。3か月以上続ける。いかに続けるかが大事である。健康寿命の延伸 医療費・介護費削減。

未病対策を実現するための2つの方法⇒生きがいの創出（世代を超えたコミュニケーション）・健康意識の増進（自分の身体を知る）生きがいとは、必要とされる事⇒双方向的に知識を伝え合う機会を提供。多世代共創コミュニティ形成 「関係性が病んでいる」（いじめ引きこもり・虐待・暴力）⇒多世代のつながりで治す・地域の斜交場・縦横・斜交関係一回復力の向上へ。実践しているのが湯河原。「ゆがわらっことつくる多世代の居場所」湯河原版ふるさと絵屏風・ゆがわら多世代ふれあい劇場に取り組む。みんなで楽しく活動する。参加することは、若返り。活動の中で世代が繋がり「食事」「運動」「社会参加」です。聞いただけでは、未病対策には、ならず、実践して欲しいと思います。

《質疑応答》①Q：先生ご自身の未病対策は？ A：食事には、気を付けている。スーパーフードをヨーグルトに混ぜて食べたり、身体が冷えてしまうので「漢方薬」を飲んでます。②Q：将来進めて行くためには、協力が必要。今後どの様に進めて行くのか？ A：湯河原RCの皆さんには、御協力頂いている。居場所作りでは、多世代共創塾を始めます。「やって未病ラボ」を立ち上げ、中心として旅立って行けるようにして行きたい。③Q：若い働き手の未病対策は？政治が絡んでくると思いますが。A：働き方改革が必要である。30、40代が未病に程遠くそこに介入しなければ、未病対策には、ならない。寄付金の贈呈 渡辺先生の講演料を「ゆがわらっことつくる多世代の居場所」に寄付される。

閉会《IM 講評》第2780地区ガバナー 大谷新一郎（相模原南）

皆様、こんばんは。今まで全く未病対策をして来なかった。これから行います。今日は、美味しいかまぼこを食べにきたので、明日からです。大先輩の生沼さんが、生死をわける大きな大病をした。RCにいたから助けてもらったと仰っていた。生沼さん「Enjoy Rotary して未病をしていこう」と仰っていた。素晴らしい講演をありがとうございました。

《箱根ロータリー会員の面々》

