



第58期 クラブスローガン

「友愛と絆で、一歩先を見据えた奉仕を」



3ヶ月ぶりのリアル例会 2月第二例会



4/11 信州あいさつ運動

2022年～2023年
ライオンズスローガン (テーマ)

☆国際会長テーマ
L. ブライアン E. シーハン (米国)
『We Serve』

☆334複合地区スローガン
「感じて臨む 変革の能動者たらん」

☆334-E地区 地区スローガン
「心ときめく奉仕との出会いを求めて」
～ We Serve with Passion and Action ～
私たちは情熱と行動で奉仕する



4/13 お花見例会 高田公園にて

長野中央ライオンズクラブ

URL <http://nagano-chuo-lions.logos.jp>

NAGANO CHUO LIONS CLUB

例会ニュース

1月

PR・情報・記録保存・会報・IT委員長 L. 佐々木 浩

第二例会 ≪紙上スピーチ(書面例会)≫

1月26日(木)

近況報告 「子供たちに奉仕を」

L. 小山 卓延



ここ数年、新型コロナウイルスの影響で行動抑制が続いておりました。相変わらず感染者数は増えている状況ではありますが、昨今では行動抑制については緩和傾向にあります。時間が経つのは早いもので、一緒に長野駅前前で献血運動のためティッシュ配りを手伝っていた息子たちも小学5年生と6年生となり、長男は来年から中学生になります。これを考えると、一緒に過ごす時間も限られてきたように思います。そのような中、相変わらず東京都内にて従事しており、家族と過ごす時間が更に限られているというのが私の現状です。

先日、何気ない一言がきっかけで子供たちだけで新幹線に乗って東京へ遊びに行く機会がありました。どこへ行くかと思案していたところ、長男から「昆虫食に興味がある」という話があり、秋葉原にある自動販売機と、上野にある店舗に足を運び、私も一緒になって乾燥させたコオロギや蟻、バターソーしたスズメバチの幼虫を食しました。子供たちは興味があることに触れ、良い経験になったと思います。私としては、最近の子供たちの興味の中に昆虫食というワードが出ていることに驚いたことをよく覚えております。こういった何気ないやり取りを通じ、学校での話題の一部を知ること、子供たちを知ることにつながり、私にとっても良い機会となりました。これからも感染対策をしながら、共に過ごす時間を大切に、ここ最近できなかった子供たちへ奉仕と、この奉仕を通じて自分自身の英気を養って、仕事に、プライベートに、充実した日々を過ごしていきたいと思っております。

L. 鹿熊 弘



ライオンズクラブ会員の皆様、あけましておめでとうございます。まだまだ不慣れな私ではありますが、お力になれるよう頑張っておりますので、至らぬ点等ございましたらご指導のほど宜しくお願い致します。さて、紙上スピーチという事で何を書こうか悩みましたが、私の仕事と趣味等について書かせていただこうと思います。

■仕事 株式会社鹿熊組は建築工事・土木工事を施工する建設企業です。私の仕事は管理部という部門と、自社業務全般の責任者という立場で、様々な業務に関わっています。以前は土木の現場でものづくりに関わっておりましたが、今は慣れない仕事ばかりであり四苦八苦しつつ、社員の皆さんに支えられ頑張っております。

□趣味 よく言って多趣味、悪くいって広く浅くといったところです。

好きな事：アウトドア活動・ラジコン・ゴルフ・テニス・スキー・旅行・食べ歩き・料理等。様々に楽しんでおります。写真は趣味のラジコンの物です。

古いもので25年前のものですが、レストアして今でも現役で走らせています。

私の仕事・趣味

L. 八田 政剛



私は、株式会社エーシー工建築調査事務所にて営業の仕事をしています。建築基準法12条により、特定建築物（公共性の高い建物）は利用者の安全のために建物全体が適法状態にあることを定期的に検査・報告しなければなりません。しかしながら、現在の特定建築物の検査率は100%ではなく、70%にも達していないのが現状です。営業活動により建物の所有者又は管理者の方にお役に立ち、安心して建物を利用できる環境を作るのが私の仕事です。

次に私の趣味ですが、野球です。小・中・高・大（2年生まで）と情熱を注いでまいりました。今でも草野球で週末は汗を流しています。最近ではマスターズ甲子園という世代を超えたOBチームで甲子園を目指す大会に参加しています。現役時代（長野商業高校）には到底及ばない動きですが、心は現役当時のまま甲子園を目指し硬式野球を楽しんでいます。一昨年は決勝で松商学園に負け。昨年はベスト8で佐久長聖に負けと二年連続で強豪私立を前に涙を吞まされていますが、今年こそは長野県制覇を目指し練習しています。以上、簡単ではありますが、私の仕事・趣味の紹介挨拶とさせていただきます。

第二例会 ≪献血奉仕例会≫

2月22日(水) 18:30

2月22日(木)、2月第二例会としまして『献血奉仕例会』が開催されました。

当日は、長野県赤十字血液センターより織田様と白川様をお招きして、講演をしていただきました。全国の献血状況と長野県の献血の現在を中心にお話をさせていただきました。長野県全体では、年間を通して平均5%の血液が不足していて、足りない分は他県から融通をしてもらっているとのことでした。そして季節的には夏(7月・8月)と冬(2月・3月)に血液が不足する傾向があります。現在は献血アプリから予約する方が多く、約25%が予め予約をして献血に来ていただいているとのことでした。

血液は人工的に作ることが出来ず、保存可能期間が短いため、定期的な献血者が必要になります。献血事業は、私たちの善意によって成り立っている事、献血によって救える命があることを再認識させていただきました。

若者の献血離れが進んでいる今、特定の人のみが献血事業に参加するのではなく、幅広い世代に献血をしていただけるような取り組みが私達にとって必要だと感じました。



第一例会 ≪健康例会・ヨガ≫

3月9日(木) 12:30

今期は三浦先生が会長でもあり、会員皆様の健康についての例会の計画が多数あります。

第1回目「健康例会・ヨガ」(ヨガの先生と共に)ということで、Body and Mind Yoga主宰 清水 裕子 (Hiroko Shimizu) 様を講師にお迎えし講演をして頂きました。

講座内容は「健康ヨガ～呼吸を高めるヨガ体操の実践～」と題し、健康ヨガで長寿を目指そうということで講演頂きました。

ヨガとは「エネルギーを維持するためのシステム」

HathaYoga (ハタヨガ) 3つの目的

- ①自己解放 瞑想状態を高める 自分の身体から去っていく
- ②長寿 寿命を引き伸ばす
- ③能力を高める 超能力の開発

本日は準備体操、身体のウォーミングアップということで、椅子に座った状態で「呼吸のメカニズム」Pranayama呼吸法の実践、「身体のアライメント」骨盤底筋を整えるヨガの実践を体感させていただきました。

一般的なイメージでヨガというと例会で会員が凄いポーズをするのかと思いましたが、清水裕子講師は、生活のなかに生きるヨガを！ということで講演していただきました。

- 体力向上・身体機能の改善⇒ メンテナンスヨガ 骨盤底筋を整えるヨガ
- 運動パフォーマンスを高める⇒ パワーヨガ ゴルフヨガ
- コミュニティ作り⇒ お寺ヨガ おじさんヨガ ママヨガ

清水裕子講師は現在は主宰する教室の他、企業向けオンライン講座やカルチャーセンターなどで「善光寺寺ヨガ」「男性専科おじさんヨガ」また趣味を生じて「ゴルフヨガ」などユニークなヨガを指導中

ご興味のある方は、健康維持の為に参加されてはいかがでしょうか。

Body and Mind Yoga主宰

ヨガ講師 清水裕子 (Hiroko Shimizu) bodymindyoga.info@gmail.com



3月の誕生ライオン

3月22日(水)、3月第二例会として「健康・医療例会」として認知症をその治療・予防をテーマにした例会が開催されました。

幸い、新型コロナが落ち着いてきたこともあり、講師の矢彦沢内科・脳神経クリニックの矢彦沢先生をお招きしてリアルで例会を開催することができました。

認知症というのは一つの病気ではなく、複数の原因により起こるもので、その原因によって進行の仕方や症状も違うものであるということを知りました。また治療方法は現在のところ確立されていないが、生活習慣の見直しなどで発症時期や症状の進行を遅らせることが可能であるということでした。認知症については何となくまだ先の話であると思っていましたが、生きている限りいつかは自分も、そして家族もなる病気であり、自他ともに予防を心掛けなければという意識を持つことができました。

※講演内容について資料をいただきましたので下記に掲載させていただきます。



59期理事会メンバー決定

認知症とその治療・予防

矢彦沢内科・脳神経クリニック院長 矢彦沢裕之様

脳の機能を損なう病気にかかると、認知機能が低下してきます。最初は軽い症状、多くは軽い物忘れです。この最初の状態を軽度認知障害と呼びます。さらに脳機能が低下すると、あるところから社会生活に支障をきたしてくる。例えば仕事ができなくなるとか、買い物や金銭管理ができなくなるとか。そういった状態になったとき、認知症とよびます。75歳を超えると1割、80歳を超えると2割、85歳を超えると半分ぐらいの方が認知症です。このように認知症は年をとれば当たり前のことで、自分だけはならないと思うのはおおきな誤りです。いつか自分もなる病気だと思って認知症を考えてゆきましょう。

認知症を起こす病気はたくさんあります。中でも多いのはアルツハイマー病で、認知症の原因疾患の約7割を占めています。続いて、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症となります。

血管性認知症というのは、脳卒中などの血管障害による認知症です。一方、それ以外のアルツハイマー病、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症、といった病気は、異常な蛋白質がゆっくりと脳に蓄積して神経を壊してくる疾患群で神経変性疾患と呼ばれます。

アルツハイマー病は、アミロイドβ蛋白とタウ蛋白という異常蛋白質が脳内に蓄積する疾患です。海馬という記憶の形成に大切な場所から壊れることで、物忘れが最初の症状です。進行すると次第に日付がわからなくなり、実行機能障害(仕事が順序立ててできなくなる)、失認(見たものがなんだか理解できなくなり)、が出現してきます。もっとひろがると言葉がわからなくなったり、10年ぐらいたつと意欲もなくなり動くこともしなくなり、寝たきりになっていってしまう病気です。

レビー小体型認知症は、レビー小体という異常タンパク質の塊が脳の中に広く蓄積してくることで、幻覚、幻視が起こりやすいという症状が特徴です。認知症の症状がまだ軽いうちから、誰かが来ている、そこにいる、といった幻視が出やすいのです。また身体の動きが鈍くなり、転びやすくなるといった症状(パーキンソン症状と呼ばれます)が出現しやすい特徴もあります。認知症状が変動するというのもレビー小体型認知症の特徴です。あるときはしっかりしているのに、別のときはぼんやりして反応が鈍かったりします。アルツハイマー病ではこのように認知症状(物忘れなど)が良かったり悪かったりすることはありません。もうひとつレビー小体型認知症の特徴は、レム睡眠行動障害です。これは睡眠中に大きな寝言を叫んだり身体をばたばた動かす症状です。

認知症になるとものわすれ、やる気が出ない、怒りっぽい、迷子になるなど、さまざまな症状が出現しますが、これらの症状はふたつに分けることができます。それは、脳の機能の一部が失われて起こる中核症状(記憶障害、実行機能障害、失認失行など)と、環境や対人関係、健康状態などのストレスが誘因となって起こる周辺症状です。周辺症状はBPSD(認知症の行動・心理症状)とも呼ばれ、物取られ妄想や徘徊、暴言、易怒性など、介護者が非常に困るものです。

認知症そのものは治療するものではありませんが、中核症状を軽くする四つの薬剤が認可されており、早期から服用することが勧められます。認知症は治らないからしょうがない、とほうっておかず、早めに医療機関を受診しましょう。周辺症状はストレスが引き金となっていますので、治療としては誘因となっている環境や対人関係といったストレスを改善させることがまずは必要です。認知症のひとはどのようなことでストレスを感じているのか、それを知るためにはまず患者さんの気持ちを理解しましょう。認知症のひとは病気のごく早期から、記憶障害からくる強い不安の中で生活しています。いまがいつなのか、さっき何をしていたか、これから何をしなくてはならないのか、いま話しかけているひとが誰なのか、そんなことがわからなくなると、ひとはとっても不安になります。そして四六時中不安に晒された心は、ちょっとした刺激(ストレス)で容易に問題行動を引き起こしてきてしまいます。

認知症介護の鉄則は、この不安を和らげてあげることです。①失われた能力はあきらめる、②真実や正論を突き付けない、③物忘れやそれに伴う失敗には触れないことです。過ちを指摘し正そうとしても無駄。「不安で困っているときに怒る怖い人」という思いだけを残します。いったん全てを受け入れて、プライドを尊重した対応をしましょう。笑顔で、できたこと、よかったことをどんどん誉めます。これだけでも不安が和らぎます。認知症があってもいい、できなくてもいい、楽しく仲良く穏やかに暮らしていくことを第一に考えましょう。周辺症状が出たときは、なぜそうなったのかメッセージを読み取ることです。介護者自身の言動が問題になっていないか振り返り、患者さんがほっと安心できる環境を作ることによって周辺症状は落ち着いていきます。なにがストレスかわからない、どうしたらいいかわからないときは、地域包括支援センターなどにゆけば相談に乗ってくれます。

認知症の予防法はあるのでしょうか。2019年に世界保健機構（WHO）が「認知機能低下および認知症のリスク低減のためのガイドライン」を発表しました。対策は全部で12項目です。私見を加えてご紹介します。

- 1) 身体活動：お勧めは毎日20分程度の有酸素運動（ウォーキングなど）に加えて週2回の筋トレがお勧めです。認知症予防の中で最も有効なもののひとつであるだけでなく、生活習慣病やうつ病、骨粗しょう症による骨折・寝たきりの予防としても有効です。
- 2) 禁煙：たばこは百害あって一利なし、認知症についても例外ではありません。
- 3) 栄養バランスのとれた食事：日本食なら塩分・ご飯を少し控え、いろいろなものをバランスよくとることです。
- 4) 飲酒の制限：適度な飲酒はリラックス効果などにより幾分予防効果があります。しかしアルコールは神経毒ですので過度な飲酒は脳委縮を起こし、脳機能を低下させます。
- 5) 認知トレーニング：楽しくできるパズルやゲームなどがあれば積極的にやりましょう。
- 6) 社会活動：なんらかの仕事や趣味の活動があれば、できるだけ続けましょう。
- 7) 体重・8) 高血圧・9) 糖尿病・10) 脂質異常症 の管理
：これら肥満や生活習慣病は、認知症の大きなリスクになります。予防とともにしっかり治療を受けてください。
- 11) うつ病への対応：うつ病のひとつは認知症になりやすいのですが、うつ病そのものが認知症の初期症状の可能性もあります。
- 12) 難聴の管理：難聴と認知症の関係が注目されており、難聴は認知症の大きなリスクです。難聴のみでも脳機能は低下し、加えて社会から孤立してしまうことが認知機能を低下させます。補聴器を使用し、刺激のある生活が必要です。

これらの生活を実行することで認知症は予防できます。しかし間違っただけではいけません。認知症にならなくするものではなく、認知症になるのを遅らせ、認知症になっても進行を緩やかにするという意味の予防です。長生きをすれば、いつかは認知症になる。なったときどうするか、なる前にどうするか、考えておくことが大切です。

4月

指導力育成（GLT）・会則付則・友好親善・接待・大会・会員厚生委員長 L. 前田 裕子

第一例会 ≪お花見例会≫（上越高田公園にて）

4月13日(木) 10:00

4月第一例会「お花見例会」が参加者13名で開催されました。長野駅東口・ホテル国際21にて乗車、出発し高田城址公園へ向かいました。お天気も良く、道中、小布施ハイウェイオアシスを過ぎたあたりの八重桜は、日差しを浴び高速道路沿いを彩るように見ごろとなりました。高田城址公園では桜の開花が平年より一週間以上早く、残念ながら公園内は葉桜へと移り変わっていましたが、目に鮮やかな新緑に新しい季節の訪れを感じました。一時間ほど公園内を散策し、例会会場である藤作別館へと移動しました。

会場にて、元上越ライオンズクラブメンバー小泉将範様、高倉義弘様、古江和博様、岡田良恵様の4名をゲストにお迎えし、例会次第に沿って進められ、懇親会開宴となりました。元会長小泉様よりご挨拶をいただき、ライオンズクラブとして行っていた活動を今現在も続けているとの事でした。第54期4月に行われた合同例会が最後となってしまいましたが、かつてないほど盛り上がった事が鮮明に思い出され懐かしく感じられました。思い出話に花を咲かせ、美味しい日本酒を飲み比べながら、桜ぶりの焼き物、桜入りのごはん等手の込んだ会席料理をお腹いっぱいいただきました。

到着予定時間より1時間遅れとはなりましたが、皆様のご協力のおかげで無事に終了することができました。ありがとうございました。



ドネーション

12月8日 第一例会

L.海野 正信 5,000円
誕生日をありがとうございました。

合計 5,000円

2月22日 第二例会

L.三浦 靖雄 5,000円
長野中央ライオンズ例会、再開うれしく思います。
よろしく願います。

L.有賀 良和 5,000円
「献血奉仕例会」、委員長ご苦労様でした。

L.村上 義徳 5,000円
孫が希望している高校に入学が決まりました。
ありがとうございました。

L.鹿熊 彰 5,000円
1,000ドル寄付の記念品をいただきました。
たいへんうれしく、感謝申し上げます。ありがとうございました。

L.大久保 健 5,000円
昨日、一昨日と会社に税務調査が入りました。
修正なし！追徴課税なしでした。ありがとうございました。

L.若林 秀幸 3,000円
誕生日祝、ありがとうございます。

L.松本 節子 3,000円
誕生日のお祝い、ありがとうございました。

合計 31,000円

3月9日 第一例会

L.有賀 良和 5,000円
GMT委員会、ありがとうございました。
事業資金獲得例会のご出席、お待ちしております。

L.宮尾 貴章 5,000円

2月第二例会献血奉仕例会にご協力をいただき、ありがとうございました。

L.傳田 清一 3,000円
お誕生日プレゼント、ありがとうございます。

L.勝田 貴子 3,000円
お誕生日のお祝い、どうもありがとうございます。
充実した1年を過ごしたいです。

L.西野 明 5,000円
誕生日プレゼント、ありがとうございます。

合計 21,000円

3月22日 第二例会

L.三浦 靖雄 5,000円
皆さん矢彦沢先生の御講演をお待ちしておりました。
本日は、よろしく願います。

L.有賀 良和 5,000円
矢彦沢院長、ご講演ありがとうございました。
奥様には父がお世話になりました。

L.佐々木 浩 3,000円
3月第二例会に多くの皆様にご参加いただき、ありがとうございます。

L.傳田 清一 5,000円
WBCで日本が優勝！感動しました。スポーツは皆を元気にしますね！

L.宮下 正典 5,000円
誕生日プレゼント、ありがとうございました。

合計 23,000円



編集後記

本誌作成にあたり、紙上スピーチを寄稿いただいた会員の皆様、例会レポートを執筆いただいた委員長の皆様をはじめ、今回も多くの方のご協力、誠にありがとうございました。

昨年末より新型コロナウイルスの影響が活発化してきたため多くの事業が中止になってしまうことを心配しておりましたが、幸い2月後半よりリアルで例会や事業を開催することができるようになり、この会報3号も充実した内容にすることができました。5月にはいよいよ感染症法上の分類が5類に移行することを受けて、このまま制約なくライオンズ運動を行うことができるようになることを心から願うばかりです。

編集委員長 L. 佐々木 浩

新型コロナウイルス感染の影響（当クラブ関係）

- ・ 8月11日 「8月第一例会」（中学生サッカー大会決勝・閉会式）
⇒中止、書面例会へ変更（8/12）
- ・ 12月8日 「12月第一例会」（LCIFを学ぶ例会） ⇒書面例会へ変更
- ・ 12月23日 「12月第二例会」（クリスマス例会） ⇒書面例会へ変更
- ・ 1月16日 「1月第一例会」（2R新年合同例会 ホストクラブ）
⇒中止、当クラブ書面による例会へ変更（1/12）
- ・ 1月19日 「1月第二例会」（会員スピーチ例会） ⇒書面例会へ変更（1/26）
- ・ 2月9日 「2月第一例会」（健康・医療例会Ⅰ） ⇒書面例会へ変更

〔会報第322号〕

2023年5月12日

長野中央ライオンズクラブ

PR・情報・記録保存・会報・IT委員会

L. 佐々木 浩

長野市妻科426-1

長野県建築士会館6階

☎ 026 (235) 3988

<http://nagano-chuo-lions.logos.jp>