



国際ロータリー第 2790 地区第 5 グループ
2025-26 年度 第 14 回例会 (通算第 2704 回) 週報
2025 年 11 月 12 日 (水)

出席

会員 44 名 出席 31 名 欠席 13 名
出席率 73.80% (31/42)
修正前出席率 34.28%
修正後出席率 71.42%

欠席者【敬称略】

金見・叶川・小島・近藤・嶋津・四宮・鈴木(秀)・林田・外崎・
安川・渡邊(愼)

メイクアップ【敬称略】

10/25 RLI パート 2
石田
10/26 RYLA 委員会 歩行ラリー B ルート検証
石田
11/4 松戸西ロータリークラブ(卓話)
堀内
11/4 東京愛宕ロータリークラブ(MU)
堀内
11/12 第 5 回定例理事会
吉田・鶴岡・石田・倉島・佐藤・宮寺・青木・江崎・藤野・
大里・内田(愼)
11/1 RYLA
石田
11/8 RYLA
石田
10/30 ガバナー補佐訪問例会 富津中央 RC
渡邊(愼)・大里

例会

■司会進行

S.A.A. 平野秀和会員



◆点鐘

吉田和義会長

◆国歌斉唱

◆R ソング斉唱

「奉仕の理想」

◆四つのテスト

小林千晃会員



会 長 吉 田 和 義
幹 事 倉 島 和 広
会報・IT 活用委員会委員長 阪 中 昌 司
副委員長 大 岩 も え

RI 会長 フランチェスコ・アレツツォ
ガバナー 時 田 清 次
ガバナー補佐 渡 邊 愼 司

◆ゲスト・来訪ロータリアン紹介

吉田和義会長

株式会社エンゼル薬局 代表取締役
一般社団法人まちづくり木更津 理事
君津木更津薬剤師会薬業会 副会長
齋藤武様

お父様
齋藤浩様



◆私の記念日祝い

- 石田亨会員(11/1)
- 堀内正人会員(11/3)
- 平野秀和会員(11/5)
- 小島康彰会員(11/11)

◆会長挨拶・報告

吉田和義会長



◆地区表彰

吉田和義会長

長寿ロータリアン
大隅義一会員



皆さま、こんにちは。本日は11月第1例会にご出席いただき、ありがとうございます。

まずは前回10月29日の例会以降の報告でございます。10月31日はガバナー主催のクラブサポートミーティングがオンラインで実施されました。11月7日は第5グループのラーニングセミナーが木更津商工会館で開催されました。

ガバナー主催クラブサポートミーティングはクラブ会長を対象としたオンラインミーティングです。本来は全クラブ参加なのでしょうが、今回は45クラブが参加しているようでした。議題は細則についてで、市原中央さんより、理事会のオンライン参加について細則に定めているクラブがありますか、という問いかけがありました。参加クラブの中で細則に定めているクラブはなかったですが、実際にはオンライン参加で実施しているクラブもあるようでした。木更津東もコロナ中にオンライン理事会を開催したような記憶がありますが、本当は細則に定めるべきであろうとのガバナーのご意見でした。

面白かったのが、松戸クラブさんと、例会を録画してアーカイブ配信をしているとのこと。これを閲覧して感想をクラブに提出することで出席としてカウントするとのことでした。

◆誕生日祝い

- 遠山誠一会員(10/31)
- 堀内正人会員(11/2)
- 鈴木克己会員(11/6)

た。

次にラーニングセミナーのご報告です。45名程の出席を得て盛会であったと思います。研修テーマとしては「ロータリアンとの輪を広げてロータリーを楽しもう」でした。

飲食タイムに名刺交換をさせていただいた方に、君津クラブの木内さんがいらっしゃいました。翌日の朝にテレビを見ておりましたら、アウルでドローンサッカーなるものを実施しているとのことで、なごら健吾さんが見学するコーナーがありました。そこになんと木内さんが出られておりビックリしました。ドローン事業を行っているとおっしゃっておられましたので、なるほどと思いましたが、ロータリアンとの輪がまた一つ広がったと実感した次第です。

以上、会長挨拶並びに報告とさせていただきます。

◆幹事報告

倉島和広幹事



1. 幹事報告

- 1) 本日例会終了後、第5回定例理事会を開催いたします。理事の皆様ご出席をお願いいたします。
- 2) 今月はロータリー財団月間となっております。11月のロータリーレートは154円となっておりますのでご寄付下さる方は11月20日までをお願いいたします。また、米山奨学会へのご寄付も11月20日にて締め切らせていただきます。何卒ご協力のほどお願い致します。
- 3) 青少年奉仕委員会 内田慎一郎委員長よりエコキャップ報告資料が届いておりますので回覧いたします。

2. 他クラブからのお知らせ

なし

3. その他のお知らせ

なし

4. 回覧

- 青少年奉仕委員会 内田慎一郎委員長より エコキャップ報告資料



◆委員会報告

◇味噌作り体験プロジェクト委員会

内田慎一郎委員長



青少年方針委員会の内田でございます。少し報告させていただきたいと思っております。まず味噌づくりの方ですが、今、茶色になりつつあるところでございます。指導いただいている宗松さんにご相談いたしまして、12月の第1週に刈り取り作業をしようということで、学校側の日程を詰めているところでございます。今週中には日程がはっきりいたしますので、また皆様方にご報告させていただきますので、ぜひご協力をお願いしたいと思います。当日は、一時間ほどで終わるという見通しです。大豆の刈り取りはメンバーもやっていたところで、それを束ねる作業、それを子供さんたちにやっていただく。それを1ヶ月ほど乾かしておいて、そこから味噌作りに入るとという段階になります。ぜひご協力をお願いしたいと思います。

もう一つはエコキャップの方ですが、先ほど幹事報告にもございましたが、皆さんの方に今回覧していると思っております。11月28日に吉田会長と倉島幹事に対して報告をいたしました。この中で、今のところ先輩たちのやってきた結果なんですが、累計の受領個数が59万4690ということになりました。これはポリオワクチンの場合だと691.5人分、BCGワクチンの場合は1975.7人分、ゴミとして焼却した場合のCO2発生量は4356.5kgだったそうです。

今後ともご協力をお願いしたいと思います。

それからあともう一つございます。しばらく途絶えておりましたビッグBIG&Rの会の幹事会を来週の水曜日18時から開催したいと思っております。また、このあたりは会長あるいは幹事の方から詳しいご説明があろうかと思っておりますので、一応開催するというをご報告したいと思います。以上です。よろしく申し上げます。

◇会員増強委員会

宮寺順子委員長



会員増強委員長として、会員増強に役立てることがないだろうか？との思いがあり、木更津ロータリーの会長、幹事と、東京南ロータリークラブにメイクアップしてきました。会場は皇居の近く東京會館、会費は50万円、会員は186名全て男性、メイクアップ料は、6000円でした、生ピアノで君が代とロータリーソングは最高でした。女性会員がいないのは、なぜか？とお聞きしましたところ、入れたいが入る隙間がない、とおっしゃっていました。入りたい方をクラブが選んでいるそうです。参加して思ったことは、ロータリアンとしての自覚が素晴らしく、誇り高い方々でした。自分を振り返ると、身が引き締まる気持ちになりました。紳士の集いという言葉が当てはまる、これぞロータリーと言う例会の印象です。

まとめますと、会員増強に大切な事は、ロータリーの素晴らしさをどうしたら伝えられるのか。それを伝えられれば、奉仕の理想はもとより、自分への投資と考え、会費は安く感じられると思えました。木更津東ロータリー会員である事を誇りに思えるように、そんなロータリークラブでなければならないとも思いました。

次回は12月16日横浜ロータリークラブにメイクアップに行ってきます。

◇ブルーベリーRUN参加者への表彰

吉田和義会長



前回、ブルーベリーランに出た方で、第五グループとして表彰状を用意されていて、その時クラブとして何もなかったもので、今日用意してきました。読み上げますと、総合第131位で、参加されたのは石田さん、石東さん、江崎さん、近藤さん、鶴岡さん、外崎さん、藤野さん、藤田さん、宮寺さん、安川さん、藤野さんはちょっと足の故障のため、出走されませんでした。記録は14周回で、2時間54分46秒ということです。あとでこれ皆さんに差し上げたいと思います。

◇例会に関するアンケートのお願い

石田亨会長エレクト



またアンケート協力の願い3ということで、大変申し訳ありませんが、ここにいろいろ書いてありますが、アンケートにご協力をお願いします。この中で、この形式でというのは、この場所・この配置・テーブル、ホテルと違う会議室なので、これで特に要望はないか、この形式でということなので、最後に副幹事の佐藤さんが回収しますので、終わりましたら机の上に置いていただければありがたいです。よろしく願いいたします。

◆ニコニコボックス報告 親睦出席委員会 藤田洋行会員



○ 渡邊慎司ガバナー補佐

ラーニングセミナーに参加された会員の皆様、準備から片付けまでお手伝いいただき誠にありがとうございました。参加者も他クラブの会員と親交を深めることができ、良いラーニングセミナーになりました。担当幹事の大里会員、準備から大変でしたがご苦労さまでした。

○ 平野秀和会員

11月5日、結婚記念日のお花をいただきありがとうございました。部屋の中が明るくなりました。

○ 鈴木克己会員

喜寿を迎えました。めでたくもありめでたくもなし。

○ 遠山誠一会員

68歳を迎えました。ロータリーの皆様のお陰でまだまだ仕事もいけそうです。今後ともよろしくお祈りします。

○ 石田亨会員

きれいな花束、ありがとうございました。いつも記念日を忘れていたのですが、今年は憶えていると褒められました。来年も忘れないようにしたいと思います。

○ 宮寺順子会員

11/6東京南ロータリークラブにメイクアップに行ってきました。仕入れた知識を報告します。なんと会員186名全て男性で、回避50万円。先ほど委員会報告でお話させていただきました。

○ 大里光夫会員

先日の第5グループラーニングセミナーでは運営サポート有難うございました。各クラブの皆様と和やかに交流できました。2月開催のIMにもご協力よろしくお祈り致します。

○ 堀内正人会員

結婚記念日祝い、誕生日祝い、ありがとうございました。

○ 小島康彰会員

昨日、自宅にキレイなお花が届きました。ありがとうございます。昨日で結婚26周年を迎えました。これからも家庭

と仕事を大切にしながら頑張りたいと思います。夜間例会には参加させていただきます。

○ 石東貴会員

プログラム委員会です。本日の卓話はエンゼル薬局代表取締役の齋藤武様です。市内の学校などで講演をし、駅周辺のまちづくりにも大きく関わる齋藤さんのお話をぜひお楽しみください。

○ 倉島和広会員

一般社団法人まちづくり木更津理事、齋藤武様、齋藤浩様のご来訪、心より歓迎いたします。

◆出席報告

親睦出席委員会 藤田洋行会員

■例会アワー

プログラム委員会 石東貴委員長



◆卓話

「多角的な視座を持ち、人生100年時代を乗り越えよう」
～脳科学・薬学・心理学からの生き方のヒントを得る～

卓話者：齋藤武様

株式会社エンゼル薬局 代表取締役
一般社団法人まちづくり木更津理事
君津木更津薬剤師会薬業会副会長



多角的な視座を持ち、 人生100年時代を乗り越えよう

～脳科学・薬学・心理学からの生き方のヒントを得る～



エンゼル薬局 齋藤 武

薬学・脳科学・心理学の3つの専門的視点

薬学の視点

適切な薬物療法は高齢者の健康管理に重要な役割を果たします。

脳科学の視点

脳の構造と機能の理解は、健康寿命延伸に向けた基盤を築きます。

心理学の視点

心の健康と行動の理解が豊かな人生の実現を支えます。

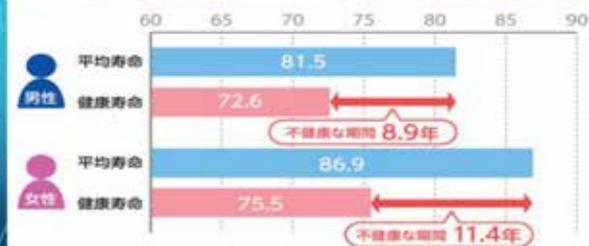


6:03



人生100年時代の 現状と 各学問からの 考察

日本人の平均寿命と健康寿命の差



[WHO: <https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics> より作成]

本日のおしながき

- 冒頭と自己紹介：信頼感のある薬剤師としてのアプローチ
- 人生100年時代の現状と脳科学的考察
- 健康長寿のための認知症予防と3大欲求の統合
- 運動習慣・欲求・資本主義の変化と『暇』の意味
- 現代の“暇”の罠と地域リーダーへの問いかけ
- 次世代と地域への使命・まとめ

日本人の平均寿命推移と 人生100年時代の到来



平均寿命の延長

日本の医療と生活環境の改善で平均寿命が着実に延びています。高齢化が社会現象となりました。



人生100年時代の意義

長寿化により人生設計や社会構造が変化し、新たな生き方や働き方が求められています。



健康維持の重要性

高齢社会で健康寿命を延ばすことが個人と社会の持続可能性を支えます。予防医療が鍵です。

自己紹介

名前 齋藤 武

株式会社エンゼル薬局 代表取締役
君津木更津薬剤師会 理事
学校薬剤師委員会 木更津支部 部長
一社) 健康よろず相談室 代表理事
一社) まちづくり木更津 理事
君津木更津薬剤師会薬業界 副会長



脳科学的な孤独とは



孤独が人類を進化させた

はぐれると「死」の危険性が高まる 等

健康長寿のための 認知症予防と 3大欲求の統合

人間の三大欲求の統合モデル (生理・心理・社会的欲求)

生理的欲求

生理的欲求は、人間の基本的な生命維持に必要な欲求であり、食事や睡眠が含まれます。

心理的欲求

心理的欲求は、安心感や自己実現など心の健康や成長に関わる欲求です。

社会的欲求

社会的欲求は、他者とのつながりや所属感、愛情など社会的関係に関わる欲求です。



認知症予防の3本柱： 睡眠・栄養・運動の科学的根拠

良質な睡眠の重要性

十分に質の高い睡眠は脳の老廃物を除去し、認知機能の維持に役立ちます。

バランスの良い栄養摂取

多様な栄養素を含む食事は脳細胞の健康を支え、認知症リスクを軽減します。

適度な運動習慣

定期的な運動は血流を改善し、脳の神経可塑性を促進します。



現代の“暇”の罫と 地域リーダーへの 問いかけ

睡眠：最適な睡眠時間と 脳の老廃物排出メカニズム

理想的な睡眠時間

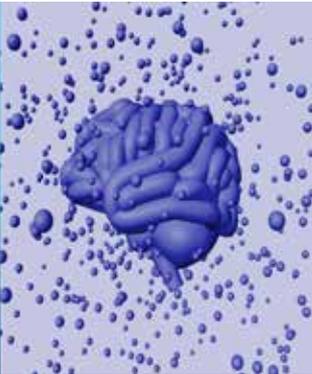
多くの研究が成人の理想的な睡眠時間を7〜9時間と示しています。十分な睡眠は健康維持に不可欠です。

脳の老廃物排出メカニズム

睡眠中、グリンパティックシステムが活動し、脳内の老廃物を効率的に排出します。これにより脳の健康が保たれます。

認知機能への影響

適切な睡眠は記憶力や集中力などの認知機能を維持し、認知症予防にも役立ちます。



資本主義社会における “暇”の誕生と価値観の変遷



暇の歴史の変遷

資本主義の発展に伴い、暇の意味は労働の自発的な休息から自己実現の時間へと変遷しました。



現代の暇の価値

現代社会では、暇はリラックスや創造、個人の充実感を追求する重要な時間と捉えられています。



価値観の変容

経済成長と技術進歩により、暇の価値観は多様化し、個人のライフスタイルにより適応しています。

運動習慣・ 欲求・ 資本主義の 変化と 『暇』の意味



自らの“暇”の使い方を子供たちの未来へ繋ぐ

・資本主義の全面展開によって少なくとも先進国の人々は裕福になり。。。そして暇を得ました。

暇を得た人々は、その暇をどう使っているのかわからない。何が楽しいのかわからない。

皆さんの好きな事は何でしょうか？



運動：週150分の運動がもたらすBDNF 増加効果

BDNFとは何か

BDNFは脳の健康を支える重要なタンパク質で、神経細胞の成長を促進します。

運動のBDNF促進効果

週150分の適度な運動はBDNFの分泌を増加させ、脳機能を向上させます。

認知症予防への影響

BDNFの増加は認知症発症リスクを下げ、記憶力の維持に役立ちます。



人生100年時代暇を得た我々は
また新たな課題を抱えることとなりました

その「力を」「時間を」ぜひとも
「子供たちの環境作り」
のためにお力添えをいただければ
幸いです



人生 100 年時代を迎え、私たちはより長く生きるだけでなく、どのように健やかに生きるかが問われています。薬学・脳科学・心理学の三つの視点から考えると、健康寿命を延ばす鍵は、身体・心・社会とのつながりを総合的に整えることにあります。

日本の寿命は延び、高齢化が進む一方で、孤独の問題が改めて注目されています。脳科学的には、孤独は本能的なストレスであり、社会的なつながりが健康に直結します。認知症予防には、質の良い睡眠、バランスの良い栄養、週 150 分程度の運動という三つの柱が科学的に支持されています。特に運動は脳の成長因子 BDNF を増やし、記憶や認知機能を支えます。

また、人間の欲求は生理的・心理的・社会的の三層で成り立ち、これらが調和すると、人生に前向きな力が生まれます。現代は豊かさとともに「暇」が生まれましたが、その使い方が新たな課題となっています。本来、暇は創造や学びの時間であり、未来を形づくる余白でもあります。

私たちが得た時間と力を、次世代の環境づくりへ少しずつ注いでいくことができれば、地域全体がより健やかになるはずです。多角的な視点を持ちながら、この長寿社会を共に乗り越えていきたいと思います。

◆点鐘

吉田和義会長

例会日：毎週水曜日 PM12:30 ～ 1:30

例会場：オークラアカデミアパークホテル TEL 0438-52-0111

事務局：木更津市朝日 1 丁目 2-29 シグママンション朝日 B 棟 105 号

TEL 0438-25-0716 FAX 0438-25-0718

木更津東ロータリークラブ事務局メールアドレス

eastkisarazu-rc@nifty.com