

RI第 2820 地区

水海道ロータリークラブ



2012-2013

Mitsukaido R.C

50th Anniversary

2012-2013 年度 RI会長
田中作次

次回例会予定 2月27日 例会変更(2月23日 IM)
3月 6日 米山奨学生卓話

VOL. 50 No.28(通算No. 2349)

2013年2月20日(水)例会プログラム

点 鐘

ロータリーソング

ビジター紹介

出席報告

SAA報告

諸 報 告

幹事報告

会長挨拶

外部卓話

稲葉酒造場 稲葉芳貴様



「稲葉酒造場」

写真提供: 青木正弘会員

2012-2013年 度

会 長 青 木 正 弘

幹 事 石 塚 克 己

創立 1963年9月25日

《例 会 場 ・ 例 会 日》

〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町 2790

常陽銀行水海道支店内 3F

毎週 水曜日 12:30~13:30 ☎ 0297-22-1251

《事 務 所》

〒303-0023 茨城県常総市水海道宝町 3386

釜久ビル 3F

Tel.0297-30-0875

Fax.0297-30-0876

E-mail mitsu-rc@lapis.plala.or.jp

URL <http://www.mitukaido-rc.jp/>



2月は世界理解月間です

THE WEEKLY REPORT

例会報告 Vol.50 No.27(No.2348) 2月13日(水)晴れ (司会 倉持功典委員長)

本例会での主な事項

☆会長挨拶

☆『青年後見護憲制度について』

NPO法人With

ビ ジ タ ー

米山奨学生 全 志英さん

NPO法人With 横島様、神蔵様、長島様

幹 事 報 告 石塚克己幹事

週報受理クラブ 竜ヶ崎RC

例会変更通知 竜ヶ崎RC 2月26日(火)→2月23日(土)IM

理事役員会報告

1. 例会変更・・・4月24日(水)→4月28日(日)・29日(月) 地区大会に
2. 3月13日(水)移動例会・・・生涯学習センター2階 18時より「チーズとワインのセミナー」
3. 観劇会・・・3月24日(日)

承認されました。

会 長 挨 拶 青木正弘会長



本日は、米山奨学生ジヨンさんとNPO法人Withの横島様、神蔵様、長島様にお出で頂きました。会員一同ご歓迎申し上げます。後ほどWithの皆様には成年後見制度についてお話を頂けるということで宜しくお願ひいたします。

2月6日には、ロータリー情報委員会によるインフォーマルミーティングが開催され松坂会員に講師をお願いして21名の会員の方にご参加頂きました。有意義な時間を過ごせたと感じております。有り難うございました。

今日は、体を痩せやすくするには「合理的な食べ方を意識すること」と言うダイエットカウンセラーの伊達友美さんの本から話をさせていただきます。ポイントは6つあります。①1日2回は肉・魚・卵を1食につき手のひら1枚分食べる。肉などの動物性たんぱく質には、代謝を上げる効果がありなかでも脂肪燃焼効果のあるL-カルニチンが多く含まれる赤身を、できるだけ原形に近い形で食べるようにする。鶏よりは牛、羊。ハンバーグよりはステーキや角煮のほうが、消化するのにカロリーが使われるので代謝が上がります。魚は季節に必要な栄養を補ってくれる旬のものを選ぶこと。

② 汁物を毎食とること。これは温かい汁物には体を温める効果があり食事の最初に飲むことで、後に食べる物が消化しやすくなります。③小麦(パン・パスタ)をやめて米を食べること。④生ものや発酵食品を食べること。⑤薬味を使うこと。生姜、にんにく、七味、わさび、からし、ネギ、タバスコなどの薬味は、体を温めて代謝を上げてくれます。

⑥どんな食事でも生野菜や漬物、汁物から食べる。次に肉や魚などのメイン、そしてご飯の順が理想的です。この順番で食べると糖の吸収はゆるやかに、消化はすみやかになります。要するに「夜遅く食べると太る」「カロリーをとると太る」という考えは、ただの思い込みなのです。痩せる為に必要なのは「栄養＝カロリー」をしっかりとって、体を温め、代謝を上げることです。子供の頃親に「1日3食きちんと食べなさい」「残さず全部食べなさい」といわれた言いつけを忘れて下さい。ルールや習慣よりも自分の体の声を信じて下さい。「お腹いっぱい」と気づきながら食べたもの、「まずいな」思いながら飲み込んだものは、すべて体脂肪になります。義務感からの完食が人を太らせるのです。「米や肉をとらないと痩せることはできない」食べたい時に食べたいものを、本当に食べたい分だけ食べる。だそうですがダイエットに関する情報は諸説様々ありますが皆様のなかにもチャレンジに失敗し、或いはリバウンドして、どれを選択して

2月は世界理解月間です THE WEEKLY REPORT

もひたすら続ける事の難しさを痛感した方もいると思います。それでも皆さん健康のためには適度な運動と共に諦めずに頑張りましょう！！



外部卓話 NPO法人With



成年後見制度とは・・・

認知症、知的障がい、精神障がい等により、判断能力が不十分な方々の権利や財産を守る制度です。
具体的には、家庭裁判所が選んだ後見人等が付けて支援を行います。後見人等も、本人が不利益を被ることがないよう本人の意見や生活面に配慮しながら、権利や財産を守ったり、その人らしい生活が送れるように援助します。

成年後見制度の種類

成年後見制度には、「任意後見制度」「法定後見制度」の2種類があります。
任意後見制度は、自分が元気なうちに将来の不安に備える制度です。
法定後見制度は、すでに判断能力が不十分な方の権利や財産を守る制度です。
Fのよう、ご本人の判断力低下の程度に応じて、「後見」「保佐」「補助」のいずれかが適用されます。家庭裁判所に手続きを申請後、それぞれに対応して「後見人」「保佐人」「補助人」が家庭裁判所から選任され、ご本人の生活を支えます。

60歳代	70歳代	80歳代
------	------	------

健康・自立レベル
アルツハイマー病などの場合、判断力の低下は徐々に進行

補助

判断能力が不十分
・物忘れが多いが自覚がある
・意思疎通は十分可能
・契約書類などの理解は困難

保佐

判断能力が著しく不十分
・自覚しない物忘れがある
・日常的な買い物はできない
・意思疎通は困難を伴う

後見

判断能力が著しく不十分
・日常的な買い物もできない
・会話が成り立たず意思疎通は不能

認知症進行レベル

「市民後見センターじょうそう」が行う業務内容

制度利用に関する相談、アドバイス

電話や窓口で成年後見制度や利用方法についてのご相談をお受けします。

申立て申請手続き支援

各関係機関と連携しながら、申立てから制度利用まで一貫した支援を行います。

成年後見制度の普及、啓発

住民の皆様に制度を理解していただくため、講演会や勉強会を開催します。

法人後見の委任

家庭裁判所の審判に基づき、当センターが法人として後見を行います。

あなたの経験を、成年後見に生かしてみませんか？

成年後見は、これからさらに利用の拡大が見込まれる制度です。
当センターでは、一緒にお手伝いいただける仲間（正会員・賛助会員）を募集しています。企業OBの方、医療・福祉分野の経験者の方などの積極的なご参加を歓迎いたします。

寄付のお願い

当センターは非営利での活動を行っていますが、今後より多くのご利用者を支援し、充実した活動を続けるためには、財政基盤の強化が必要です。
当センターの理念や活動内容にご賛同いただける方、団体、企業の皆様からの寄付によるご支援をお待ちしております。
何卒、よろしくお問い合わせください。

※お振込みの際は、当センター(TEL.080-9205-1292)までご連絡いただけますようお願いいたします。

振込先：筑波銀行 水海道支店 普通預金 1225946
特定非営利活動法人 With



With
Nonprofit Organization

Withについて

私たちNPO（Nonprofit Organizationの略）Withは、あなたが体力や判断力が低下して、今までの自分らしい生活ができなくなったと感じられるようになった時、日々の生活がどのようにしてよいのかわからず孤立無援の状況に陥った時、あなたの傍らで、あなたが今まで大事に大切に生きてきた思いや尊厳の生活を尊重し、あなたの人生の喜びも楽しみもいっぱい迎えたその場所で、あなたと一緒にあなたらしく暮らすために、生きていくように後援していきたいと考えています。

まずはご相談の一般をお待ちしています。



市民後見センターじょうそう

T 300-2506
茨城県常総市水海道山田町1523
電話：080-9205-1292

下のQRコードを携帯電話で読み取ると詳しい地図が表示できます



2月は世界理解月間です

THE WEEKLY REPORT

出席報告 (石井康弘副委員長)

会員総数	出席者数	欠席者数	賜暇	メーク	出席率
55名	38名	17名	0名	17名	100.00%

ニコニコボックス (五木田裕一委員長)

入金計 ¥22,000 累計¥1,393,000

みなさん、今月もよろしくお願ひします。 青木(正)会員

3カ月さぼっていた筋トレを再開、おかげで朝の目覚めが良くなりました。 石塚(克)会員

先週行われたインフォーマルミーティングにおいて、大変まとまらない話をいたしました、皆さん我慢強くお聴き頂いたことに感謝申し上げます。 松坂会員

ニコニコボックスの意味が理解出来ました。松坂様ありがとうございました。 石井会員

雪がひどくならず良かったです。 田上会員

ミャンマーは素晴らしい。 白井会員

休みました。次週も休みます。 大塚会員

例会早退します。 染谷(昭)会員

例会欠席しました。 亀崎・山牟田 各会員

会報委員会 松崎隆詞委員長 五木田利明副委員長 高須 薫委員



「鹿島神宮の要石」



写真提供: 青木正弘会員