

No.15

2025.10.23

会長 薙野修二

幹事 新嶋秀夫

週報

Rotary



FUKUOKA HIGASHI

福岡東ロータリークラブ

本日のプログラム

1. 本日の歌
2. 来訪会員紹介
3. 会長・幹事・各委員会報告
4. 卓話の時間
「放送もデザイン 響く創る」
NHK福岡放送局
キャスター 佐々木理恵 様

本日の歌

四つのテスト

作曲 水谷暢宏(相模原南RC)

真実か どうか
みんなに 公平か
好意と友情を深めるか
みんなのためになるかどうか

本日の料理

中華弁当

シャケとキノコのスープ

チャーハン

マンゴープリン

四つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

神無月の上生菓子



如水庵
森 純子会員提供

2025-2026年度
国際ロータリー会長
フランチェスコ・アレツツォ
「よいことのために手を取り合おう」

第2700地区ガバナー 濱野良彦
地区のテーマ
「少しの成長から始まります」

クラブのテーマ
「愛」

月信はコチラ



事務局
〒812-0011 福岡市博多区博多駅前2丁目17-23
ホテル日航福岡別館3F
TEL:092-482-1109 FAX:092-482-1105
E-mail:fhrotary@aurora.ocn.ne.jp
<http://fukuoka-east-rc.jp/>

例会日 毎週木曜日 12:30~13:30
例会場 〒812-0011
福岡市博多区博多駅前2丁目18-25
ホテル日航福岡
TEL:092-482-1111

HPはコチラ



本日は、例会を少し延長し、外部の皆さまにもご参加いただいたの講演会となります。ややイレギュラーではありますが、広報的な意味合いも兼ねての開催です。どうぞご理解とご協力をお願いいたします。

2024年の日経新聞の記事によりますと、「仕事と介護の両立が困難になることで、日本全体で約9兆円の経済損失が生じる」との試算が出ております。そう考えると、10月のロータリー月間テーマ「地域社会の経済発展」から見ても、認知症予防に取り組むことは、福祉だけでなく経済の観点からも重要な課題と言えます。

本年度は7月から新体制でスタートし、「教育」「食」「認知症予防」の三本柱で活動しております。認知症はもちろん“個人の健康”の問題ではありますが、少子高齢社会のいま、それは同時に社会全体の問題でもあります。

ではどうすればいいのか。—答えは、一人ひとりが認知症にならないようにすること。それこそが、結果として最大の社会貢献になると考えています。

脳の話というと「大脳辺縁系」や「扁桃体」など難しく聞こえますが、実は“楽しく”“快”の状態こそ脳はよく働きます。しかし同時に、脳も筋肉と同じで、こつこつと続けていかないと、急によくなることはありません。

本日は、その「楽しく続けられるヒント」を、わかりやすく、そして楽しくお話しいたします。どうぞ最後までお楽しみください。



～例会で「出会い」「学び」「楽しみ」ましょう～

出席報告 10月16日 出席委員会

会員：60名（うち免除会員2名） ゲスト：リン君（米山奨学生）

ビジター：7名（福岡1名・福岡城南1名・太宰府1名・令和あけぼの4名）

合計：68名（在籍会員：78名 うち免除会員3名）

【講演会】講師：山下善徳様 ゲスト：53名

当日出席率：78%

修正出席率

9月25日 74%

9月平均 77%



10/16 8件 33,000円 累計 417,000円

寺岡裕子 SAA

入江秀雄様（福岡城南RC）：本日は薙野会長、大変お世話になります。

薙野修二さん・新嶋秀夫さん：本日は少しイレギュラーな例会です。社会奉仕活動ですが、ロータリーの候訪も兼ねてこのような形をとりました。ご協力お願い申し上げます。ご準備いただいた皆様、ありがとうございました。

荻田英二さん：先週は職業奉仕委員会のやまやさんの工場見学に多数参加いただきましてありがとうございます。

浦江卓司さん：職業奉仕委員の皆様、先日はお疲れ様でした。明太子代が浮きましたのでニコニコします。一口大に切って秘伝のタレをかけ軽く混ぜると非常にフレッシュな味がしました。やまやの明太子、お薦めです。

中川 崇さん・廣田育美さん・青池美和さん：昨日、福岡東RCのゴルフコンペを行いました。お陰様でお天気にも恵まれみんなで和気あいあい、楽しいゴルフでした。今回の景品は宗像道の駅で購入し、地産地消にこだわってみました。優勝は勿論、長谷川商店さんの銀だらみりんでした！次回は12月です。皆さんの参加をお待ちしています。

川畑輝雅さん：昨日はゴルフコンペ、お疲れ様でした。初めて妻も参加させて頂き、廣田さん、青池さんと楽しく回らせて頂きました。夜も焼肉牛光を反省会でご利用いただき、皆様本当に有り難うございました。

橋本道成さん：先週ににこにこをしたら新嶋幹事から「毎回到こにこして偉いですね」と強いプレッシャー、ではなく、温かい激励を頂きました。毎回できてはいませんが、できるだけがんばります。

田村志朗さん：第27回行橋～別府100キロウォークで11回目の完歩ができました。応援して下さいました皆さんに感謝してニコニコいたします。



福岡東令和あけぼのロータリー衛星クラブ 例会のご案内

日時： 2025年11月12日（水） 18:45～19:30（食事なし）

2025年11月26日（水） 18:45～19:30（食事なし）

場所： エス・ケイコーポレーション(株) 会議室

福岡市博多区博多駅前2-10-19 福岡ファッションビル3F

■今日の歌■ 「2700のマーチ」

ソングリーダー: 上杉啓三親睦活動・ロータリーソング委員

伴奏: 高野悦子さん

■幹事報告■ 新嶋秀夫幹事

- ・本日は薙野会長肝いりの事業「認知症予防事業」として、講師公開例会を開催します。目標は外部参加者50名以上でしたが、各会員の協力により事前登録70名超を達成しました。ありがとうございます。
- ・短縮例会後の12:45頃から外部来場者を迎え入れ、12:50開場予定となっております。
- ・10月23日(木)指名委員会を開催予定です。

■公開講演■

「認知症に必要なコンテンツと社会環境」

(株)Eプランニング 代表取締役社長 山下 善徳 氏



非薬物療法とは

—— 認知症予防 5 つの柱 ——

1. 認知トレーニング(脳トレ)

- ・認知機能(記憶・注意・判断力・処理速度など)を維持・改善するための練習

例:

- ・高速で視覚情報を処理するトレーニング
- ・パズル、計算、暗記、言葉遊びなど
- ・PCやアプリでのデジタル脳トレ

2. 有酸素運動

- ・脳の血流を増やし、BDNF(脳由来神経栄養因子)という記憶に関わる物質を増やす

例:

- ・速歩(1日30分以上、週に3~5回)
- ・水中ウォーキング、ダンス、サイクリングなど

3. 食事

- ・バランスの取れた「地中海式」や「和食」が理想
- ・魚・野菜・果物・豆類・オリーブオイルなどを中心に
- ・糖質・塩分・加工食品は控えめに

4. 睡眠・生活習慣の改善

- ・質の良い睡眠は脳の老廃物(アミロイドβ)を除去
- ・睡眠不足、ストレス、過度な飲酒・喫煙はリスク

5. 社会参加

- ・人と関わることで脳が活性化
- ・会話、笑い、共感に前頭葉を刺激
- ・孤立や引きこもりはリスク要因に

日本でも重要視されていない 効果の高い活用方法 テーマ1 スピードアップ

処理速度アップを重視する

脳トレの一般化の為に テーマ2 脳トレの筋トレ化

なぜゲームが悪いのか?

簡単にできる楽しいスピードトレーニングの実践

日常の様々な場面で、スピードトレーニング(処理速度アップトレーニング)はできます。

最初は『意識』のみ
慣れてきたら『制限』をかける
↓ さらに
予期せぬ事での
スピードアップが効果大

子供の脳トレプログラムの体験

思考力じゃんけん



脳トレの筋トレ化とは?

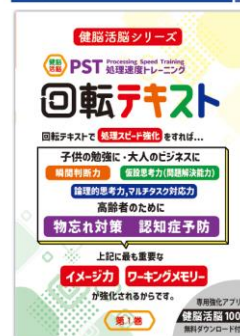
脳トレ は ゲーム的に取り組む物が多いが
ゲームではない
脳を鍛えるトレーニングである

しかしゲームだと思われている → 真剣に取り組む
人が少ない
だから継続しない

筋トレ は 体を鍛えるトレーニングである

全世代の人たちが
ゲームだとは思ってない! → 真剣に取り組む
人が多い

『健脳活脳100』アプリの使い方



健脳活脳100アプリは
回転テキストから
無料で入れます

次回の講演会について

実施日	2026年4月9日(木)
内容	① 現在開発中の新プログラムを発表 & ご体験頂きます 『運転誤操作対策』 処理速度アップの脳トレなので、 車の運転をしない方でもお役に立ちます。 ② 全年代で高い効果が得られる 脳トレ対戦型教具 のご紹介!

●今後の行事● 10月は「地域社会の経済発展月間／米山月間」です

10月30日(木) 休会

11月 6日(木)卓話予定

地区ロータリー財団委員会
副委員長 村上哲二 様

10月26日(日) 天神まちあるき 13:00 天神アクロス福岡1F

10月30日(木) 休会

11月 5日(水) 第2回クラブサポートミーティング 19:00 ZOOM

11月 6日(木) 広報・公共イメージ委員会委員長会議・懇親会

19:00 御膳屋菴離

11月20日(木) 「創立55周年記念式典・懇親会」慰労会 18:30

博多百年蔵本店

11月26日(木) ロータリー情報集会 18:30～20:30

ホテル日航福岡新館B1 ポワール

11月29日(土) インターアクトクラブ提唱RC委員長・提唱校顧問合同

フォローアップ研修会 13:30～17:00 福岡朝日ビル

12月25日(木) 休会



会員以外のお申込みは
コチラ

福岡東ロータリークラブ 「天神まちあるき～福岡歴史散歩～」

2025年10月26日(日) 13:00集合 15:00解散予定 ※小雨決行・荒天中止

集合場所:天神アクロス福岡1F(天神中央公園側)

～予定コース～

旧福岡県公会堂貴賓館—西本コレクション(ロックハリウッド)—西郷南洲翁隠家跡碑

—福岡藩精錬所跡—水鏡天満宮—勝立寺—廣田弘毅先生生誕之地—安国寺—少林寺 等

= テーブル会のお知らせ =

ADFIテーブル 11月10日(月)18:30より 博多華味鳥 中洲本店

BEGテーブル 11月14日(金)18:30より 日本料理 弁慶

CHJテーブル 11月13日(木)18:30より 貝料理 花よし

テーマ:福岡東ロータリークラブの
未来を語ろう

ぜひご参加ください!

●幹事と事務局からのお知らせ●

=プログラム委員会より=

2025～2026年度＜薙野年度＞「心のごちそう(卓話)」はこちらからチェック！
今年度の卓話予定表です。お楽しみに！



[例会変更]

福岡中央	10月27日(月) 18:00 夜間例会
福岡イブニング	10月27日(月) チャリティーボウリング大会
博多	10月28日(火) 観月夜間例会
太宰府	10月28日(火) 3クラブ合同夜間例会
福岡北	10月31日(金) → 11月 1日(土) 第5グループ奉仕デー
糸島	11月 7日(金) → 11月 8日(土) トレッキング・夜間例会
宗像	11月26日(水) → 11月25日(火) 遠賀RCとの合同例会
太宰府	12月 2日(火) 忘年家族懇親会

[例会休会(メーキャップ不可)]

10月29日(水) 福岡城南	11月15日(土) 福岡城東
11月 4日(火) 福岡城西・博多	11月19日(水) 宗像
11月 5日(水) 宗像	11月22日(土) 福岡城東
11月 7日(金) 福岡東南・福岡北	11月25日(火) 博多
11月11日(火) 太宰府	11月28日(金) 福岡北

あとがき：先週は、講師公開例会と普段とは違った例会となりましたが、一般の方々にロータリー活動を知っていただくきっかけになったと思います。皆さんで脳トレをして、いつまでも元気で過ごしましょう。

先崎 滋

クラブ会報委員会 委員長:花田公一 副委員長:先崎 滋 委員:松田 修 林田太郎 本村 大 池田和心