



大阪プロバスクラブ

会報 第381号

2023年6月14日発行

Monthly Bulletin of

The Probus Club of Osaka

例会会場：ホテルモントレ大阪 06-6458-7111
 例会日：(原則) 毎月第2月曜日 12時より14時まで
 ○創立 2001(平成13)年7月9日創立記念式7月16日
 ○スポンサークラブ：箕面千里中央ロータリークラブ
 ○友好クラブ：箕面ロータリークラブ
 ○会長：有竹正巳 ○幹事：西宮富夫 ○事務局：(幹事宅)
 〒563-0022 池田市旭丘2-6-25 Tel: 090-7496-5096
 ○会報担当：西宮富夫 pxi06603@nifty.com
 ○会報ホームページ：<http://osakapurob.exblog.jp/>
 ○全日本プロバス協議会：<https://www.all-japan-probus.com/>
 ○日本のプロバスクラブ・関西 Blog 版
<http://probuscent.exblog.jp/>

令5年5月初旬から6月初めまで1か月間の更新分(順不同)

クラブ	会報	記事一部
東京多摩	ニュース第106号	「観桜会&食事会」観桜会事業報告研修・親睦委員会倉満会員、他、講話2「最強の野菜スープ」平澤陽一氏、他
旭川	会報第214号	会員スピーチ：矢口敦久会員、「全日本会長に馬場顧問、幹事長に中田会長」、Happy Box(4月例会)、他
東京八王子	プロバス第330号	卓話「音楽の力・は国境を越えて」岩だより
北九州	つながり第203号	卓話「ヨーロッパでの経験～演奏家として」オペラ歌手豊嶋喜久子さん、同好会報告(歌をうたう会、他)、他
奈良	会報第108号	お酒のできるまで3(農学博士藤田藤樹夫)、4月19日「饅頭まつり」5月5日「八乙女まつり」行ってきました。他
鈴鹿西	会報第271号、第272号	271号：「5分間スピーチ」14名(あいうえお順)、他、272号：「5分間スピーチ」前回の残り10名、編集後記、他
神戸北	6月例会のご案内	5月1日付で監崎章元会員が会員復帰、卓話「この1年半の闘病生活」監崎章会員、「ひとこと」渡辺茂、他
大阪	会報第380号	移動例会報告「花外楼にて観桜会」広報西宮富夫会員、近況報告「ラオスに行ってきた」伊丹谷五郎会員、他

●かたつむり(歌詞・作曲：文部省唱歌)
 でんでん虫々 かたつむり
 お前のあたまは どこにある
 角(ツノ)だせ 槍(ヤリ)だせ あたまだせ

でんでん虫々 かたつむり
 お前のめだまは どこにある
 角(ツノ)だせ 槍(ヤリ)だせ めだま出せ

前回 第381回 通常例会 2023年5月10日(水)
 会場：ホテルモントレ大阪 12:00~14:00

◎第381回 通常例会

○司会進行：野村尚子会員
 ○ソング：吉川栄子会員「花の街」
 ○ゲスト紹介：山下恵司会員よりゲスト「田中浩三氏」の紹介があった。
 ○食事タイム
 ○有竹正巳会長欠席のため、山下副会長より挨拶あり
 ○幹事報告：クラブ創立にも係わった中村健氏の創立時に近い頃の卓話(後掲)の報告があった。
 ○出席報告：10名参加(会員9名、ゲスト1名)との報告
 ○OH-BOX 担当委員長代理より5名7,000円との報告。
 ★川端崇且会員：今年も我家に帰ってきている。燕が卵から生れ、かわいい頭が巣から見えます。
 ★野村尚子会員：花外楼の食事会素晴らしかったです。浅山様お世話ありがとうございました。
 ★西宮富夫会員：少しあたたかくなりました。今日は重要な理事会となります。よろしく願いいたします。
 ★山下恵司会員：ゲストを宜しく。
 ★浅山紀久子会員：4月12日移動例会ご参加頂きましてありがとうございます。また楽しい美食会を致したく思います。

◎卓話「精神科医和田秀樹監修『80代を生きるコツ』のご紹介」吉川栄子会員



精神科医和田秀樹氏



「80代を生きるコツ」表紙

(会報担当より：吉川会員から「好きな事だけやって寿命を延ばす!【80代を生きるコツ】(宝島社)」を紹介する卓話メモを頂いたので以下の通り、各メモの目録章を明確にすることとした。

- 第1章 80歳からの「人生のススメ」
- 第2章 80歳からの「医療・健康」のコツ
- 第3章 80歳からの「食事」のコツ

今回 第382回 通常例会 2023年6月14日(水)
 会場：ホテルモントレ大阪 12:00~14:00

- 大阪プロバスの歌(作詞：渡辺 孟 補詩：田村徳郎)
- ①プロバスクラブへ集まろう 気の合う仲間とお昼時
元気に歌おう会の歌 第二の人生また楽し
 - ②プロバスクラブに集まって 優しく気軽に話そうよ
見せたい自慢の得意技 遊びのプランもまた楽し
 - ③プロバスクラブに集まれば 高まる奉仕の心意気
世界に広がる和の願い 明日も愉快地に生き抜こう

第4章 80歳からの「行動」のコツ

第5章 80歳からの「脳の老化予防」のコツ

また、当記事の画像に注書ない場合、画像引用元は精神科医 和田秀樹監修「80代を生きるコツ」宝島社より

●第1章「人生のススメ」より抜粋引用

★現在80代・まもなく80代になられる方は戦中戦後の混乱期に誕生し、激動の時代を生き現在の日本を作り上げました。ここまで本当に頑張っておられました。ですからこれからは自分を喜ばせながら生きてください。嫌なことはしないをモットーにしてください。昔のように人を頼ってはいけないという考えでしたがそれを捨てて老いを受け入れ、無理だと思う事は素直に人を頼り、自分の出来ることを見つけて心に余裕をもって下さい。

・又、老いを受け入れない人は、あれが出来ない、これしか出来ないと執着心にとらわれ、マイナスになり老人性うつ病につながります。

★80代になるとしてはいけないガマンが5つほどあります。

1. 本当は食べたいのに健康に悪いからとガマンする。
2. 動くのがつらいのに健康のためと無理に運動する。
3. 好きなたばこやお酒を健康に悪いからとガマンする。
4. やりたいことがあるのにもう年だからとガマンする。
5. 効いている実感がないのに長生きの為に薬を無理に飲み続ける。

★一番先に脳の萎縮が始まるのは記憶を司る「海馬」ではなく感情などを司る「前頭葉」。

・感情を老化させる原因としては

1. 脳の前頭葉のいしゆく
2. 動脈効果
3. 神経伝達物質セロトニンの減少です。

そして、感情が老化すると、意欲の低下が起こり、頭や体を使うのがおっくうになり、さらに脳や体の老化が加速する。そのため、老化は記憶力の低下より、むしろ感情が老化し、意欲が低下するからという事になります。

・そしてもう一つは好きな仕事、趣味などから引退しないのが一番です。現在90才を過ぎて元気な人は、用心深く生きてきたのでもなく、体をきたえてきた人でもなく、やりたいように自由に生きてこられた人で気がつけば90代、というのが理想的な幸せな晩年です。

●第2章 80歳からの「医療・健康」のコツより抜粋引用

★続いて健康面について

80才を過ぎたらやめていい代表格は健康診断です。これはガン、生活習慣病の早期発見につながる健康維持のための有効な手段ですが、80才を過ぎると自覚症状が出たら病院へ行ったらどうでしょう。なぜなら正常値などは40才～60才のデータで80才にもなると少し位外れていても良いのでは？

クスリや食事などで正常値に戻そうと思う事で今までの元気を失うケースが多い。特にコレステロール値など少々高めが良い。また、正常値は個人個人違う。

★高齢期特有の病態に老年症候群というのがあります。

1. 加齢による臓器全般の機能低下のため複数の病気を併

発しやすくなる。

2. 認知症や骨折、失禁（青年期にはほぼない）。
3. 免疫機能の低下でなりやすく治りにくい。
4. 使わない部分の機能が低下する（個人差有です）。

このように老いを受け入れ、残っている機能を大切にすること。長生きするためには転倒せず、しっかりと食事をとるという事が大切です。

・がんの手術もダメージが多く、共存の方が生活の質（QOL）が高くなる。昔から少し体調は悪い方が長生きすると言います（どこか悪いところがあれば注意しているから）。

★薬について

皆さん、（メラトニン、すいみんホルモンの減少で）寝られないと睡眠導入剤が使われますが、これはもともと入眠をスムーズにするための薬で、短時間で目が覚めてしまう人には効果がありません。目覚めて起き上がる時にふらつきを感じ、転倒のケースもあるからです。気分の落ち込みや体の不調が伴う時は老人性うつ病かもしれません。

●第3章 80歳からの「食事」のコツより抜粋引用

★次は食事について

・食べたいものをガマンしない。臓器のはたらきが落ちるため体のから（この成分が足りないようー）というSOSが出ているのかも。

・筋肉量を増して（良質タンパク質を多く含む食事、運動などで）生命活動の土台をつくろう。

・90才過ぎても元気な人の多くは肉好き。性ホルモン、前頭葉のいしゆくや「セロトニンの減少」のためにも肉を（肉には「セロトニン」の材料となる必須アミノ酸の1種「トリプトファン」が入っています）。

・ビタミンB12には中枢神経、末梢神経の働きを整える作用があり、音に振動を伝える「内耳」の血流を増し、興奮を静めるはたらきがあります。耳鳴りなどはビタミンB12の不足によるもので、少しづつゆっくりかんで食事すると脳トレにもなります。

<ビタミンB12を多く含む食品>



★お酒については

・アルコールは幸せホルモン（セロトニン）を減らすため、ゆううつな時は控える方がよく、うつ病の引き金になります。

・それと「お酒をのんだらねむれる」は俗説で間違いです。一時的な効果しかなく逆に睡眠の質を下げ、中途覚醒が増えて不眠症状が悪化して、アルコール依存症の契機となります。



会報担
当提供：
興福寺
中金堂
屋根瓦

●第4章 80歳からの「行動」のコツより抜粋引用

★後は運動です。

- ・散歩→足の老化予防と心臓へのポンプ機能の強化→栄養・酸素・熱などが体にいきわたり、脳の活性化などに有効。
- ・怒りは寿命を縮める→感情を押し殺すのではなく、感情をもったまま「怒りを言葉にしない」「怒りと不安によって思考がゆがめられない」ことが必要。そのコツは
 1. 怒りを日常化しない。
 2. イラっとしたら数秒ガマン。
 3. 体の不調を解消する。
 - ・もう知り尽くしたと思わず、知らないから教えてと思うと人生を豊かにします。

★お金について

- ・お金は人生の経験知に見合う「感動」に使おう。一流の芸や音楽、サービスなどに。
 - ・本物の絶景を楽しむ。
 - ・心を満たすために使う。
- これが高齢者の「資産活用」です。一杯使ってください。



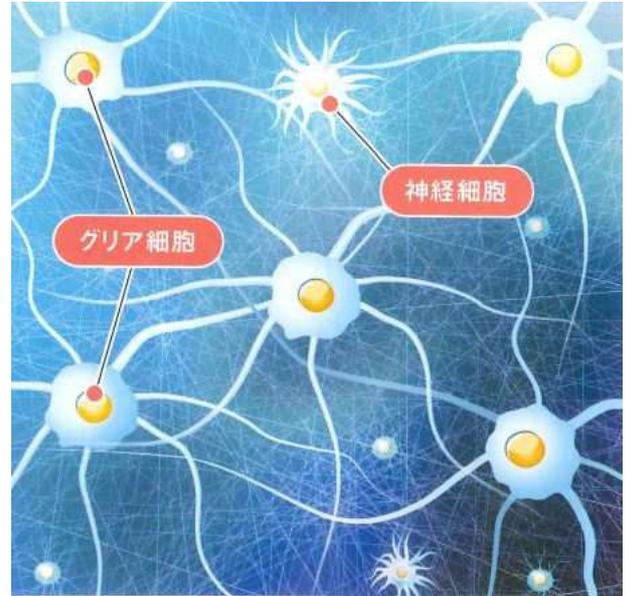
会報担当提供（京都竜安寺石庭の石の一つ）

●第5章 80歳からの「脳の老化予防」のコツより

★最後に

- ・脳細胞は100才を超えても成長できる。脳の老化を防ぐのに最も有効なのは学び、考え、頭を使い続ける事。
- ・人間の脳は神経細胞（ニューロン）とグリア細胞とで構成されています。情報処理を担うのが神経細胞で栄養補給などを行って神経細胞を補助するのがグリア細胞で、この細胞同士のネットワークにより人間の知力は向上していきます。
- ・このネットワークが増えていくと神経細胞の「シナプス」というつなぎ目が強化され、頭を使い続けるとシナプスが増えて頭の回転が速くなる。頭の老化を予防する一番

の方法は、常に頭を使う事です。



以上

◎「大阪プロバスクラブ例会場について」広報・西宮富夫会員

現在例会場のホテルモントレ大阪より、例会開催条件が提示され、条件をクリアできるかどうか厳しい状況にある。コロナが終了するなかで、梅田地区のホテルは高級感を強める状況にあり、ホテル側の条件提示はやむを得ない点もあるが、クラブとしては厳しい内容となっている。

ところで大阪プロバスクラブ創立にも係わり、会長も務めた中村健氏の卓話にも「**例会場について留意すべきこと**」が明示されているので例会で報告した。（念のため会報にもその卓話を掲載することとした。）

クラブ創立時には華やかであると同時に例会費負担が少ないクラブを目指しており、当時から適切な例会場を求めてきたようである。

実際大阪プロバスクラブは、例会場を過去3度変更してきた。

過去の会報を調べたところ例会場は次表の通り3度変更してきた。しかし、過去20年以上「梅田地区」に例会場を確保してきたことがわかる。

★ボクが大阪プロバスを作るにあたって留意したこと。（大阪プロバスクラブ2003～2005年度会長 中村健）

（会報担当：元会員より資料を提供頂いた。卓話日不明。）

1. 賑やかで華やかで、そして上品さを失わぬこと、そのためには先ず人と例会場を選び、なるべく女性会員を集めて、華やかさと節度を確保する年齢制限などは、あつて無きが如くにする。
2. 費用は西欧のロータリー並になるべく安く上げることそのためには、先ず食べただけ各自が払う方法を許容するホテルを探す。また、資産をいっさい持たず、必要なときにお互いが拠出する。社会奉仕なども原則として、〈この指止れ〉方式にする。ニコニコ箱類似のものはつくるが、上限を500円未満に設定する。

- 3 あらゆる既存のしきたりや規制を外しく何でもありの原則を貫く。作った規約はどしどし変更する、いわばスイスの憲法のごとくに。
4. 既存 RC と問題を起こさぬため、ロータリアンからの入会勧誘はしないこと。
5. 結局いちばん難しいのは、華やかにしながらどのようにして安く上げるかで、いまなお例会場に適切な場所を得ていない。
6. 全日本のプロバスに望むことは、てんでばらばら、それぞれのクラブが勝手気儘にやって欲しい。規則などにいっさいの規制はないのだから、好きなように取決めを作ればいい。ただし、ロータリーおよびプロバス、両方の経験からして「賑やかで華やかなクラブは発展し、その反対のクラブは衰退する」という、冷厳な事実があるようだ。

なお、たった一つ、どうしても考えなければならぬのは、プロバスという名の使用権と、そのためには全日本における横の連絡システムをつくることで、豪州・ニュージーランドではそれをロータリーが唯一の権限として NSW 州法を利用して握っている。

日本では野放しなので、どうしても Center-Japan がその、いわば代行をしなければならぬようだ。

以上

★大阪プロバスクラブ例会場の変遷

確認会報	例会開催日	例会開催場所
第 1 号	2001/7/9～ 約 1 年	ホテルグランヴィア大阪 19 階
第 25 号	2002/7/8～ 約 15 年	阪急ターミナルビル 17 階 ターミナルスクエア 17
第 325 号	2017/9/11～ 約 5 年	ホテルモントレ大阪 14 階



3 回変更した例会場位置図 (マップナビ大阪より作成)

- ・ 2001 年 7 月のクラブ創立以降約 1 年間、例会場は「JR 大阪駅ホテルグランヴィア大阪 19 階」だった。
- ・ しかし、創立 2 年後には例会場を「阪急ターミナルビル 17 階 (ターミナルスクエア 17)」へ移した。
- ・ この「ターミナルスクエア 17」で約 15 年間例会を続けてきたが、新阪急ホテル経営の「ターミナルスクエア

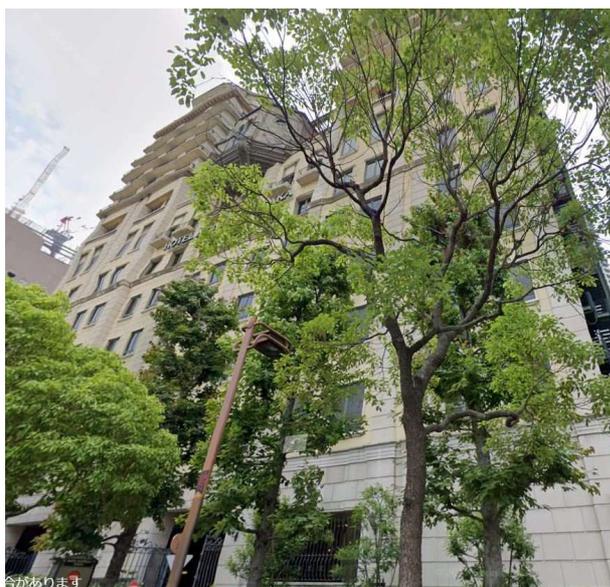
17」が閉鎖になり、2017 年 9 月例会からは大阪駅西「オオサカガーデンシティ」にある「ホテルモントレ大阪」に移った。その後、現在まで約 5 年間「ホテルモントレ大阪」で例会を続けている。



ホテルグランヴィア大阪 (画像: ホテル公式 HP より)



阪急ターミナルビル (画像: 阪急ターミナルビル紹介より)



ホテルモントレ大阪 (画像: Google map より作成)

以上

次回 第 383 回 通常例会 2023 年 7 月 12 日 (水)
会場: ホテルモントレ大阪 12:00~14:00