



世界へのプレゼントになろう

# Chitose Rotary Club

千歳ロータリークラブ会報

2015年12月10日

第22号 (通算2273号)

沼田 会長 方針  
「利己と利他の調和のもと、共に楽しく歩む」

会長 沼田 常好 副会長 大西 信也 幹事 藤川 俊一  
会長エレクト 大西 信也 会計 今野 良紀  
第2510地区ガバナー 嵯峨 義輝 第7グループ・ガバナー補佐 坂井 治

ロータリー創立日 1905年2月23日  
千歳RC創立日 1967年4月26日

～12月は疾病予防と治療月間～

本日の例会 (12月10日 第24回)

通常例会

担当: 健康委員会

## 第23回 (通算2403回) 通常例会

日時: 2015年12月3日 (木) 12:30~13:30

場所: ANAクラウンプラザホテル千歳 例会場

プログラム: 通常例会

担当: 健康委員会

進行: SAA・プログラム委員会 紺野 富士夫 委員

四つのテスト: 職業奉仕委員会 菅原 正行 委員長

会員企業PR 荒 洋一 会員 (千歳市社会福祉協議会 副会長)

佐々木孝悦 様 (ANAクラウンプラザホテル千歳)

高橋 憲司 会員 (北海道ガス㈱ 千歳支店長)

## 会長挨拶 (沼田 常好 会長)



こんにちは。本日の例会出席ありがとうございます。

私は皆さんもご存知のように、交通安全関係の役員をいくつかやっております。

その中で「千歳地区安全運転管理者協会」があります。

これは、お亡くなりになった村上パスト会長が経験者であります。

これは車を5台以上所有している。或いはマイクロバス1台を保有している法人、団体等が「安全運転管理者」を選任し協会に入る義務があります。

そして年一度、法定講習を受ける義務を課せられています。講習を修了しますと「修了証書」が北海道公安委員会から授与されます。そして「安全運転管理者」には職場において交通安全の指導を行うことが義務づけられます。

さて今年の交通事故の死亡者は、169名くらいだと思いますが、昨年より約1ヶ月早いペースです。この2年間、減少傾向にありましたが、増加に転じる可能性が出てきました。また、交通事故者の50%が65歳以上の年齢となっています。参考までにお伝えします。

本日、例会で行います。「いきいき100歳体操」は、老化現象防止の効果があるというデータが出ておりますので是非やってみて下さい。この「いきいき100歳体操」は四国の高知市がアメリカ国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に平成14年に高知市で考案された体操です。千歳市では今年度から希望の町内会を対象に指導者を育成して各町内会で「サロン」という名称で行っています。現在、千歳市内で21町内会が実施しております、私の町内会でも行っていますが、いつも見ているだけで行ったことはないの非常に楽しみにしております。

そしてご報告ですが、北海道電力千歳支社長であります石崎 薫さんが来年の4月1日から入会が決定致しましたので皆様にご報告致します。本日の例会よりよろしくお願い致します。

## 幹事報告 (藤川 俊一 幹事)



1、先日、神戸南ロータリークラブ幹事の東 康泰 様がお亡くなりになりました。お通夜、葬儀は11月28日、11月29日で行われました。

友好クラブである神戸南ロータリークラブの三役でありますので、千歳ロータリークラブ 沼田 常好 会長名で御仏前をお送りしたいと思います。ご冥福を。お祈りします。

福を。お祈りします。

2、本日の健康委員会の卓話「いきいき100歳体操」どうぞよろしくお願い致します。

3、入会3年未満の会員を対象にした新会員合宿セミナーがあります。会員の皆様には、すでに FAX メール等でご案内をしています。参加の方よろしくお願い致します。

## 委員会報告



親睦活動委員会 小畑 彰 副委員長

皆さん、こんにちは。先週皆さんの所にFAX等でご連絡致しましたが、12月17日にクリスマス家族会が開催されます。委員会一同楽しい会にしたいと思っておりますので、会員の皆さま、ご家族の皆さまの多数の参加をお待ちしています。余興でBIN GOゲームを行いますので、皆さまの景品のご協賛もお願いします。開催まで2週間

ありますが、お早めにご提供いただくと助かります。よろしくお祈りします。

## 健康委員会 卓話



紹介 浅利 美恵子 委員長

皆さん、こんにちは。本日は健康委員会の担当例会となります。千歳市の出前講座の「体験いきいき100歳体操」と題しまして開催させていただきました。お腹も一杯となりましたのでこれから身体を動かしていただこうと思います。本日は千歳市介護予防センターの林 富子様、

山北 武様、島影 奈保子様のご指導のもと、ビデオと椅子の下にありますウエイト器具を使って身体を動かしていただきます。皆さん決して無理はなさらず、自分の身体と相談しながら行って下さい。

健康委員会卓話

テーマ「いきいき100歳体操」

千歳市介護予防センター 林 富子 様

皆様こんにちは。介護予防センターの林 富子です。



林 富子 様 千歳市介護予防センター  
 体操に先立ちまして少し介護予防センターのPRをさせていただきます。

先程、沼田会長からお話をさせていただきましたが、昨年4月1日に私共、センターがオープンしております。千歳市はなぜ、介護予防センターを造って「生き生き100歳体操」を進めているかと申しますと、皆さんは千歳市は高齢化率も低くて若い町という風に思っ

ていらっしゃるでしょう！  
 高齢化率は4月1日現在で20.6%です。また10月1日では20.8%になっています。全国平均が25%を超えて4人に1人が高齢者の時代になっていますが千歳市は5人に1人ということになっております。だいたい全国の傾向からすると10年ぐらい遅れてはいます。ただ、千歳市も高齢化が進んでおりまして、あと10年もすると4人に1人が高齢者という時代が来ます。

で高齢者が増えるとうなるか、「介護保険を利用する人」がどんどん増えると推定されます。そして介護保険に掛かったお金ですが、平成12年に介護保険に掛かったお金が15億円弱でしたが、今現在、年間37億円の金額が掛かっております。この増加率はどんどん増えていくと思われま

す。このようにお金が掛かれば結果的に皆さんの介護保険料がどんどん上がっていくということになります。  
 今、介護保険料の基準額は月4700円ですが、あと10年もすると1万円とかいう基準額になる時代が来るのではないかと考えられます。さらに言いますと千歳市の場合、「介護予防通所介護、訪問介護」と言いまして、デイサービス利用している、介護上のサービスを利用している、要支援の方、介護では一番軽い方ですね。もう少し頑張ると元気になっていただける方が、介護保険のデイサービスセンターに通われており、このままですと、この増加率はうなぎ登りになるということが予想されています。

また、あまり表に出てこないのですが、医療費は全国平均でいいますと今はもう人口減少社会に入っておりまして2025年をピークに医療費は下がってくると予想されています。しかし千歳市は高齢者人口が少ないが、でも医療費もどんどん上がっていくということが予想されています。

このように医療費も介護保険も増えてゆくということですから千歳市の財政は非常に厳しくなるということが言えると思います。そこで私共が介護予防センターを造って介護予防を進めております。

皆さんに、なるべく介護保険を使わず、介護保険を後送りするようにし医療費もなるべく使わないようにし、それでいて元気であるために「生き生き100歳体操」をお奨めしております。これから実際に行っていただくわけですが、この体操は筋力が付きます。また動くことが楽になります。転倒骨折を予防します。という体操です。そこで、この体操する場所を「介護予防サロン」と位置付けております。「介護予防サロン」では介護予防リーダーが主となって皆さんに集まって頂き体操をしていただいております。大体週1回集まって皆さん体操していただいております。「皆さんが緩やかな形で体のことなどの見直しをする体制」ができたり、「いろいろな情報交換をできる場になる」というメリットがあります。

実際にやっていただくと介護予防リーダーさんが皆さんの体調を気づかって健康の意識が高まるとか、なかなか集まりに出てこない方を気になるといことで声をかけていただいで、皆さんが参加するようになっていきます。

介護予防リーダーというのは、おおむね65歳以上の方で、介護予防センターで去年から養成講座を始めまして4日間の講習を受けていただきます。現在150人おり、そのうち約半分以上の方が実際に活動されています。一番年上の方は84歳です。

「いきいき100歳体操」ですが今現在、21町内会で取り組んでいただいております。上半期の実績ですが、参加人数が6742人ということで大体週1回か、中には週2回やるところもあります。どんな効果があるかといいますと「体力が向上した」「歩きが早くなった」「握力が増えた」、という形で効果が出ております。

私達はその日町内会で行われている「いきいき100歳体操」の効果を見るのに3ヶ月に1回ぐらい出向きまして体力測定などを実施しています。

また、介護予防リーダーさんのご相談を受けたりしております。

さあ、それでは、これから実際にこのビデオを見ながらやっていただきたいと思ひます。山北 武様にパトタッチです。



山北 武様  
 皆さん、こんにちは、先程ご紹介いただきました。介護予防センターから来ました山北と申します。最初簡単な説明をさせていただいてその後、重りを手や足などにつけて実際に体操をしていただきます。体操の内容は、椅子に座ったままできる体操です。

準備体操、筋力運動、整備体操の三つに別れております。筋力運動では、440gの重りをつけて行います。DVDを見ながら行います。昔は80代90代は年で体が動かなくなるといいますが、近頃では90歳以上の方でもきちんと適切に運動していれば食事なども含めまして、筋力がつくといひます。中には97歳の方は体操して著しく効果が認められたことあります。ここからは皆さんの体操の様子をご覧ください。



体操を指導する島影 奈保子様



重りを付け運動する会員



受付でも100歳体操



ビデオを見ながら100歳体操



最後に沼田 常好 会長から謝辞が贈られました。  
 千歳市介護予防センター 林 富子様、山北 武様、島影 奈保子様  
 沼田 常好 会長のこの「いきいきとした笑顔」は体操効果ですよ！ 有難うございました。!(^\_^)!

～詳しくはホームページをご覧ください～

## ニコニコBOX

1. 沼田 常好 会長 本日の例会よろしくお願ひします。(^^)
2. 藤井 雅一 会員 ①12月1日に新館増築の地鎮祭が無事終了しました。②新館増築に係る記事を千歳民報さんに1面で掲載していただきました。大澤代表、ありがとうございました。③B I N G O大会チケットご協力ありがとうございました。まだ席は残っております。!(^\_^)!
3. 春木 仁 会員 昨日妻〇〇歳、愛犬(柴犬)12歳の誕生日にお花を頂きありがとうございました。(=^・^=)
4. 伊藤 一三 会員 宅地建物取引士試験の合格発表があり、最後まで残っていた息子が合格しました。これで全員登録となりました。(^^)/

本日のニコニコBOX 4名 6,000 円

### 出席率

今回：78.9% (12月3 日=45/57 実数)  
 確定：75.4% (11月19日=43/57、うちMu0名)