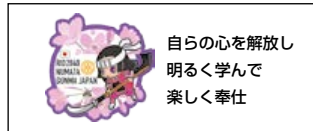




2023-2024
No.1731
2024.1.25

会長：武井順一 幹事：関美津男
 会員数：48(内2名特別会員) 会場出席：27 欠席：21
 出席率：58.70%
 点鐘：武井順一 会長 司会：武井正男 副S A A
 ロータリーソング：我等の生業 (ソングリーダー：真下大輔)
 例会場：ホテルペラヴィータ 3F 12:30～



会長の時間

武井順一 会長



健康寿命から貢献寿命へ

日本は世界最高の長寿国であります。最近では単に長生きするだけではなく、健康寿命を延ばそうという考え方が強くなっています。

健康寿命とは、WHOが提唱した概念で、健康上の問題で「日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。

日本人の健康寿命は、男性72.7才、女性75.4才で、平均寿命との差が男性で約9年、女性で約12年とされています。医療や介護が必要な状態での長生きではうれしくはないですね。そのためには若い時から健康に関心を持ち、バランスのとれた栄養を摂取し、定期的に運動を心掛け、睡眠や休養を取るといった生活習慣を心掛けることが重要とされます。

しかし、どれだけ健康な生活習慣を心掛けていても癌や脳・血管系の疾患に罹ったり、認知症や白内障や加齢性難聴などに罹ったりすることは避けられません。

それよりも大事なのは、健康寿命を延ばすだけではなく、貢献寿命を延ばすことです。貢献というと、社会奉仕やボランティアを連想しがちですが、孫の育児や教育、家族の介護、また議員や首長になるのも立派な社会貢献です。報酬の多少ではなく社会を支えるというか、他の人を助ける、役に立つ活動をするのが社会貢献です。

こうした社会活動を行い、人と関わっていると、結果として健康寿命も伸びるということは多くの方が調査していますし、私達の実感するところだと思います。

自分の健康だけ考えて無理をしない人より、仕事や介護など他者への貢献活動をしている人の方が健康です。まず高齢者自身が、貢献しよう、若い人や子供達を応援しようという気持ちを持つことで健康寿命も貢献寿命も伸びるのではないのでしょうか。

幹事報告

関美津男 幹事

- 1月18日に行われた理事会の報告を致します。(別紙)
- 1月22日に新入会員の松井千恵子さんの入会オリエンテーションを行いました。
- 3月3日(日) 第5分区のIMインターシティミーティングが伊香保塚越屋七兵衛にて開催されます。多くのご出席をお願い致します。
- 1月28日(日) 14時より前橋商工会議所において、地区主催のDEIフォーラムが開催されます。武井会長・金井エレクト・幹事の関の3名が出席します。
- 書損じはがきとタオルの寄付をお願い致します。
- 来週2月1日は通常例会となります。
- 地区内各クラブより例会変更の案内が届いています。

ソングリーダー

真下大輔 会員



出席報告

須田恭弘 委員



武井 順一・関 美津男

- ①先日、新入会員の松井千恵子さんのオリエンテーションを生方彰パストガバナーを講師として行いました。松井さんには入会について快諾を頂きました。本日入会式を行います。
- ②今日の卓話は、当クラブの会員であり丸三証券支店長の吉住正史君の「新NISA」についてのお話です。楽しみにしております。

山田 晃

あけましておめでとうございます。武井年度の上半期は職業奉仕とはいえ、長らく欠席してすみません。12月に磯部温泉で、田中・森田高史・中野パストガバナーをはじめとする2840地区のロータリー大好き人間たちとカラオケやロータリー談議に花を咲かせ、また1月には姫本にて足立パストガバナーにもお会いでき、ロータリアンの素晴らしさを再確認しました。

金井 康二

丸三証券(株) 沼田支店 吉住正史支店長の本日の卓話、楽しみです。少し遅いですが老後の為、勉強をさせていただけます。北野浩司郎さん、昨年暮れのアドバイスありがとうございました。

連名(本山佳宏・北野浩司郎・金井利夫・須田恭弘・宮田美行・真下大輔・原澤ふじ子・島田崇弘・吉住正史・小澤博之・植村仁・高橋昭紀・武井正男・坂井隆・永井郁・石田宇平・齋藤豊・小曾根一雄・古池好幸・小林若葉・赤井幸夫・林秀彦)

新入会員の松井千恵子さんを歓迎します。



松井千恵子さん(富士木材工業株式会社 代表取締役)
紹介者: 武井順一君



紹介者 北野浩司郎会員



丸三証券(株) 沼田支店長
吉住正史会員



- ①沼田市社会福祉協議会へのタオルの寄付について。
- ②ゆうあい作品展について。



古池好幸(PHF+1)・代田幸彦(PHF+1)



『NISAって、なにさ?』と題して2024年から始まる新NISA制度について、また2024年のマーケット展望について、丁寧にご説明して下さいました。

NISAについて気になる方は、是非、吉住会員にご相談してみ下さい!