

沼津西ロータリークラブ週報



ロータリーの未来はあなたの手の中に

2009～2010 年度
第 19 巻 37 号
2010 年 4 月 1 日

●クラブテーマ● ロータリーで仲良く

■■ 本日のプログラム ■■
■御殿場高原ビール 花見夫人同伴例会■

例会場：ブケ東海 例会日：毎週木曜日
(18:30点鐘) 第三木曜日：18:30

事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Eメール●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 895 例会 会長挨拶◆◆

井上 武雄 会長

4 月度のプログラムは、ロータリー雑誌月間になっております。そして、本日は 4 月度第 1 例会です。夜間移動例会として、御殿場高原での花見夫人同伴例会となっています。ご家族の皆様には、お久しぶりにお会いできて嬉しく思います。とても楽しみにしていました。ご参加の程、誠にありがとうございます。

4 月 15 日においては、18:30 よりブケ東海沼津に於いて、外部卓話、友人例会になっています。会員の増強活動が当クラブにおいても、急務な課題になってまいりました。どうぞ、皆様のお力添えのもとに知人、友人をお誘い合わせて、一人でも多い参加者を集えることが、出来ます様一人一人のご協力の程、よろしくお願い申し上げます。又、会員増強委員会のメンバーの皆様、15 日例会に向けてのご活動とご指導の程、宜しくお願いします。

当クラブにおいても、メンバーさんの転勤や体調不良等色々寂しいお話がありますが、本日は、桜の開花に合わせた花見例会です。是非、元気よく楽しい思い出になる例会にしましょう。

クラブ管理運営委員会の皆様、本日は移動例会でもあり、段取り等色々大変だったと思います。ご苦労様でした。

本日が楽しく愉快的な例会になります様、そして、会員家族も含めて、親睦を通じて友情の輪がますます広まることを、お願いして会長挨拶にかえさせて頂きます。本日は、宜しくお願いします。

4 月のプログラム

896 回 12:30 ブケ東海 外部卓話
4 月 08 日 (木) 沼津朝日編集長 渡辺敏様 理事会

897 回 18:30 ブケ東海 外部卓話 (株)ビーエル
4 月 15 日 (木) 代表取締役社長 野中浦雄様
友人例会 会員増強委員会 夜間例会

898 回 12:30 ブケ東海 外部卓話 社会福祉法人会
4 月 22 日 (木) 春風会 理事長 石川三義様

4 月 29 日 (木) 祝日休会

クラブ管理運営委員会報告

●ゲスト・ビジター
なし

★出席報告 (会員総数 22 名)

例 会	会員数	出席数	MU	出席率
895回	22名	18名	-	81.82%
893回	22名	16名	2名	81.82%

●欠席者 (4名)

本村文一、大池省吾、鈴木博行、鈴木良則

会 長	井上武雄	幹 事	杉山壽章
広報委員長	植松 正	編 集 者	尾島康夫

●他クラブへの出席者

久松 但 (3/27, 28 インターアクトー泊研修)

●スマイル報告

なし

幹 事 報 告

1. 他クラブの例会変更等

①御殿場ロータリクラブ

4月01日(木)→02日(金) 3クラブ合同観桜会

於：御殿場高原ホテル

4月29日(木) 祝日休会

2. 報告・連絡事項

①来週理事会があります、理事の方は宜しくお願いします。

②4月11日(日) 千本浜遊歩道清掃後バーベキュー

があります、加藤学園の生徒も参加しますので会員の皆様、多数の出席をお願いします。

③4月15日(木) 友人同伴例会があります、多数の友人の参加をお願いします。

④4月25日(日) 浜松で地区協議会がありますので宜しくお願いします。

花見婦人同伴例会

花見婦人(家族)同伴例会は、大勢の参加者の中、御殿場高原ホテルのパオを貸し切って開催されました。外は、あいにくの雨で気温も下がり、花見という感じではありませんでしたが、パオの中は、皆の熱気で盛り上がっていました。

渡辺亀一君の挨拶の後、大村保二君の乾杯で宴会はスタートしました。



渡辺亀一君のあいさつ



大村保二君の乾杯



宴会盛り上がっています



外は大雨ですが中は暖かいです

編 集 後 記

先日のゴルフコンペの成績は、今ひとつの結果だった。自分なりに良くなかった結果を解析してみた。ドライバーは、1番ホールで右にプッシュアウトしたがそれ以外は、ほぼまっすぐでFWをキープ。2打目のアイアンの方向性が悪く、2打目でバンカーに多くいれ、また2打目でOBも出してしまった。アイアンの方向性が悪い原因については、技術的な内容よりも目的意識が薄かったように思う。ゴルフは確率の問題で、リスクの少ない所へ確実に置きに行く、そのために適したクラブでスイングは力を抜いてコンパクトに振る。という意識が欠けていたと思う。”ゴルフは技術を磨くことより心の内奥に深く問い続ける事が大切”と日本アマをとった中部銀次郎氏の言葉にあるように、その場で瞬時にリスクの低い攻め方を判断し実行する事が必要。ゴルフもビジネスと同様に攻略のための戦略が重要と思う。

今回は、戦略を持ってもう少し冷静にプレーしたい。(プレー中は熱くなるので冷静を保つのはむづかしいが...))

(文責 尾島康夫)



沼津西ロータリークラブ週報



ロータリーの未来はあなたの手の中に

2009～2010 年度
第 19 巻 38 号
2010 年 4 月 8 日

●クラブテーマ● ロータリーで仲良く

■■ 本日のプログラム ■■
■沼津朝日編集長 渡辺敏様 理事会■

例会場：ブケ東海 例会日：毎週木曜日
(18:30点鐘) 第三木曜日：18:30

事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Eメール●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 896 例会 会長挨拶◆◆

井上 武雄 会長

4 月 11 日（日）は、千本浜遊歩道の清掃活動です。地域美化運動の推進としての奉仕活動です。皆様の参加の程、宜しくお願いします。

当クラブも平成 21 年 9 月に加藤学園高等学校のインターアクトクラブを設立をしましたが、今回の千本浜遊歩道清掃活動と一緒に参加しようと申し出たところ、顧問の先生 2 名、生徒の方 10 名、計 12 名の方が参加するとの事です。なにぶん始めてのことですので、不慣れな所や問題も多々あると思います。奉仕プロジェクト、クラブ管理運営、クラブ広報の委員会の皆様、当日に向けての準備、また、指導等、宜しくお願い申し上げます。

加藤学園高等学校インターアクトの皆様にも、良い経験と思い出づくりが、出来ます様に、そして、当クラブにおいても、奉仕活動を通じてロータリーファミリーの結びつきが強くなることを、そして、奉仕の理想に触れることの出来る事を願ってやみません。

親睦バーベキューも準備しておりますので、1 日どうぞ、お付き合いの程、宜しくお願い申し上げます。

4 月のプログラム

897 回 18:30 ブケ東海 外部卓話 (株)ビーエル
4 月 15 日(木) 代表取締役社長 野中浦雄様
友人例会 会員増強委員会 夜間例会
898 回 12:30 ブケ東海 外部卓話 社会福祉法人会
4 月 22 日(木) 春風会 理事長 石川三義様
4 月 29 日(木) 祝日休会

5 月のプログラム

899 回 12:30 ブケ東海 会員卓話 久松 但君
5 月 06 日(木)
900 回 12:30 ブケ東海 地区協議会報告
5 月 13 日(木) クラブ管理運営委員会 理事会
901 回 18:30 ブケ東海 外部卓話
5 月 20 日(木) 久保田 一様 夜間例会
902 回 12:30 ブケ東海 外部卓話
5 月 20 日(木) 沼津警察署長 渥美俊次郎様

クラブ管理運営委員会報告

●ゲスト

1. 沼津朝日編集長 渡辺敏様

●ビジター

1. 大野数芳様：沼津北 RC

★出席報告（会員総数 22 名）

例会	会員数	出席数	MU	出席率
896回	22名	17名	-	77.27%
894回	22名	18名	1名	86.36%

会長	井上武雄	幹事	杉山壽章
広報委員長	植松 正	編集者	尾島康夫

●欠席者（5名）

久松但、本村文一、成田みちよ、大池省吾、渡邊亀一

●他クラブへの出席者

なし

●スマイル報告

1. 重光 純：誕生日のお祝いありがとうございます。
2. 尾島康夫：誕生日のお祝いありがとうございます。
3. 尾島康夫：妻の誕生日のお祝いありがとうございます。
4. 井上武雄：沼津朝日編集長、渡辺様、卓話を宜しくお願いします。
5. 鈴木良則：4月29日、米山梅吉記念館春季例会にご参加下さい。お待ちを申し上げます。
6. 尾島康夫：娘に、女の子が産まれました。二人目の孫です。
7. M.C テーブル：テーブル会残金です

幹事報告

1. 他クラブの例会変更等

ありません

2. 報告・連絡事項

- ①例会後理事会があります、理事の方は宜しくお願いします。
- ②4月11日（日）千本浜遊歩道清掃後バーベキューがあります、加藤学園の生徒も参加しますので会員の皆様、多数の出席をお願いします。（小雨決行）
- ③4月15日（木）友人同伴例会の青表紙を各テーブルに置きますのでご記入願います。
- ④4月25日（日）地区協議会がありますので宜しくお願いします。

理事会報告

1. 報告事項

- ①4月25日地区協議会があります。

2. 協議事項

- ①平成22年5月度プログラム クラブ管理委員長 久松 但君、プログラム担当 杉山壽章君
・提案のとおり承認する。
- ②5月～6月の座席表について クラブ管理委員長 久松 但君、SAA 栗原侑男君

・提案（名簿順）のとおり承認する。

- ③4月15日の友人例会の食事代について

・友人の食事代は会員維持増強委員会が負担する。

- ④4月22日の千本浜遊歩道清掃の費用について

・クラブ管理運営委員会が5万円支出し、奉仕プロジェクト委員会がインターアクトへの謝礼として1万円を支出する。

卓 話



沼津朝日編集長 渡辺 敏様

「沼津の文化財について」

新聞業界も情報機器の活用が進み、インターネットで記事を見ることができるようになった。本格的なネット配信の導入も言われ、新聞から紙という概念がなくなってしまうのではないかと思うほどだ。

確かに、ネット上では世界の大きな出来事が時間を置かずして伝えられる。おかげで、どこで何が起きているのか、居ながらして分かるようになった。しかし、隣で何があったのか、沼津で今、どういう事態が進んでいるのか、よほど大きなことでもない限りネット上で知ることはできない。

そんな間隙にこそ地方の新聞の役割、読者の期待の受け皿としての機能を見出せることができるのではないかと思う。

そんな観点から、ここでは、これまでの取材活動を通じて得ることができた、そして自分なりに、ぜひ一人でも多くの知ってもらいたい「沼津の宝」とでも言うべき文化財の幾つかを紹介したい。

まず、今年、国の重要有形民俗文化財に指定された漁撈（ぎょうろう）用具。沼津市歴史民俗資料館（御用邸記念公園内）に収蔵された中の2、539点が指定された。江戸時代末から昭和にかけて内浦湾で使われていたもので、重要有形民俗文化財の指定は県内で2例目という希少価値。

史跡では、14,000年前の炉の跡が発見された「休み場遺跡」や「長浜城跡」「興国寺城跡」が国の史跡に指定されている。内浦長浜と重須にまたがる長浜城は戦国時代、北条水軍の根拠地となり千本浜沖では武田との海戦が行われている。興国寺城は、その北条氏五代の祖である早雲出世の城として知られ、発掘調査が続く。

埋蔵文化財では、奈良時代半ばの古墳である清水柳北遺跡（現沼津工業団地）の「上円下方墳」と、我が国最古ではないかとの指摘もある東熊堂の「辻畑古墳」の前方後方墳が特筆される。古墳時代最初と最後の古墳が沼津から出土したわけで、上円下方墳は復元されている。辻畑は道路建設計画との絡みがあり保存は微妙だが、「沼津の宝」として、ぜひ残したい。

千本浜遊歩道清掃

4月11日（日）10:00より、毎年恒例の千本浜遊歩道の清掃を行ないました。今年は加藤学園インターアクトクラブからの生徒10名と先生の参加もあり、総勢約30名の参加者がありました。

作業終了後は、バーベキューを行い親睦をはかりました。



全員集合



指示をする芹沢奉仕PJ委員長



清掃作業の様子

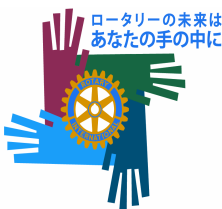


作業終了後は皆でバーベキュー

-----3月分出席一覧-----

久松(3, 1) + 1	井上 (④) + 1	栗原 (④)	宮島 (④)	宮口 (2)	本村 (0)	名古 (3)
成田 (1)	大池 (④)	大村 (3, 1)	尾島 (④)	芹澤貞 (④)	芹澤和 (④) + 1	重光 (④) + 1
杉山真 (3, 1)	杉山壽 (④) + 1	鈴木博 (3, 1)	鈴木泰 (④)	鈴木良 (3, 1)	土佐 (2, 1)	植松 (④)
渡辺 (2, 2)						
例会出席% 78.41 %				地区報告% 87.50 %		

氏名(ホームクラブ出席数、他クラブ出席数)+超過出席数。丸数字はホームクラブ出席100%を示す。



沼津西ロータリークラブ週報



ロータリーの未来はあなたの手の中に

2009～2010 年度
第 19 巻 39 号
2010 年 4 月 15 日

●クラブテーマ● ロータリーで仲良く

■■ 本日のプログラム ■■
■外部卓話 (株)ビーエル代表取締役社長■
野中浦雄様 友人例会

例会場：ブケ東海 例会日：毎週木曜日
(18:30点鐘) 第三木曜日：18:30

事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Eメール●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 897 例会 会長挨拶◆◆

井上 武雄 会長

4 月 11 日 (日) の千本浜遊歩道及び海岸清掃活動に参加して頂きまして、ありがとうございました。加藤学園高等学校インターアクトクラブの皆様とも初めての共同奉仕作業でした。参加人員の内訳として、沼津西 RC 会員家族 23 名、加藤学園インターアクトクラブ顧問会員 12 名、計 35 名にて、清掃作業が出来ました。数日前の天気予報では、雨マークでしたが、日が近くなって曇りマーク、当日が、晴れになりました。お天気にも、恵まれてほんとうに良かったと思います。きっと関係者のなかに、心掛けの良い方がいらしたと思います。

奉仕プロジェクト、クラブ管理運営委員会の皆様、ご苦勞様でした。昼食のバーベキューにおいても、段取り良く、おいしいお肉等提供してくださいまして、関係者、ご家族の皆様にも、お礼をお伝えしたいと思います。インターアクトの皆様も親睦に対して、貴重な体験とよい経験を積まれたことと思います。

4/13 付けの静岡新聞、沼津朝日新聞にも関連した記事が掲載されていますので、ご確認して下さい。

本日、友人知人例会として、ゲストをお迎えしての例会です。ロータリー活動の理解そして

推進に少しでも役立てばと思います。会員増強委員会の皆様、宜しくお願い申し上げます。

4 月のプログラム

898 回 12:30 ブケ東海 外部卓話 社会福祉法人会
4 月 22 日 (木) 春風会 理事長 石川三義様

4 月 29 日 (木) 祝日休会

5 月のプログラム

899 回 12:30 ブケ東海 会員卓話 久松 但君
5 月 06 日 (木)

900 回 12:30 ブケ東海 地区協議会報告
5 月 13 日 (木) クラブ管理運営委員会 理事会

901 回 18:30 ブケ東海 外部卓話
5 月 20 日 (木) 久保田 一様 夜間例会

902 回 12:30 ブケ東海 外部卓話
5 月 20 日 (木) 沼津警察署長 渥美俊次郎様

クラブ管理運営委員会報告

●ゲスト・ビジター

- | | | |
|---------------|---------|-------|
| 1. (株)ビーエル | 代表取締役社長 | 野中浦雄様 |
| 2. コスモケミカル(株) | 取締役 | 櫻井将人様 |
| 3. (株)勝電機 | 専務取締役 | 渡邊勝也様 |
| 4. (株)長倉製作所 | 常務取締役 | 長倉浩三様 |
| 5. 坂東製粉(株) | 専務取締役 | 坂東弘康様 |
| 6. (株)エムバーン | 代表取締役 | 増田行秀様 |
| 7. あさひ観光バス(株) | 代表取締役 | 長沢義数様 |

会 長	井上武雄	幹 事	杉山壽章
広報委員長	植松 正	編 集 者	尾島康夫

★出席報告（会員総数 22 名）

例 会	会員数	出席数	MU	出席率
897回	22名	17名	-	77.27%
895回	22名	18名	2名	90.91%

●欠席者（5名）

本村文一、成田みちよ、大池省吾、芹澤和子、鈴木良則

●他クラブへの出席者

鈴木良則（4/10 米山梅吉記念館）

●スマイル報告

1. 杉山壽章：野中様、本日の卓話、宜しくお願いします。
2. 大村保二：野村様、本日は、宜しくお願いします。
3. 芹澤貞治：先日の遊歩道の清掃、ご苦労様でした。
4. 久松 但：ベネファクター、ありがとうございます。
5. 土佐通孝：霧と雨の寒い中、御殿場でゴルフコンペに参加しました。ダブルペリヤのハンディをたくさんいただき、2位になりました。このところ、ツキについています。
6. 尾島康夫：A.B.E テーブル会の残金です。

幹 事 報 告

1. 他クラブの例会変更等

①富士ロータリークラブ

5月05日（水）祝日休会

5月12日（水）恒例の裸会 於：長泉山荘

18：30より

②新富士ロータリークラブ

5月04日（火）法定休会

5月18日（火）夫人同伴音楽会 於：ライブハウスケルン 19：00より

2. 報告・連絡事項

- ① 4月25日（日）地区協議会がありますので宜しくお願いします。
- ② 4月29日（木・祝）米山梅吉記念館 春季例祭があります。14：00～ 出席者 米山梅吉記念館副委員長 鈴木良則、米山記念館運営委員 大村保二、芹澤和子、井上会長、幹事、宜しくお願いします。

卓 話

（株）ビーエル代表取締役社長 野中浦雄様

思えば大学にて薬品分析学を専攻して以来、軸足



は一步も外れない人生を歩んでいます。人と人との繋がりや支えに頼り、時の流れに従いながら自然体で自らの道を切り開いてきました。

株式会社タウンズならびに、株式会社ビーエル等を設立して25年になります。今は、長い道のりを歩んできたものだと実感しています。

幸いに、世界での体外診断用医薬品の企画開発、生産そして販売に何がしかの貢献をすることが出来た事に満足を感じています。

事業にとって大切な要素は、思うにそれ程多くは無いように思います。

一に人：一人では思う事の万分の一も実現しないので、生まれてから今までに出会った総ての人に感謝しています。

二に夢：日々、月々、年々新しい夢と目標を考えていると、人生が楽しい。

三に感性：目標に達成と成功の最も重要な要素ですが、これは個性であり学ぶ事は難しい。

四に決断：迷いは常にある中で、道筋を決めるのは事業の継続と発展にとり必須であり経営トップの責務です。

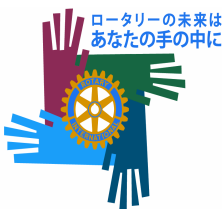
五に信用：社員には従ってもらう安心感と将来の期待を、対外的には共に交流することにより発展する目標を持って貰うことです。

まだ不足する要素はあるかと思うが、これらを抛り所としています。そして、何時如何なる時も心しているのは（今が一番良し）との気持ちです。この思いが有れば、欲をかく事は無く萎える事も無く心静かな日々を過ごす事が出来ます。

とはいえ、このような気持ちに成ることが出来たのは数年前くらいからです。

随分と遠回りしたものの、合っているのも、また更なる夢を追って残る人生を歩みたいと思っています。筆を置くにあたり、妻と家族そして長いこと私と共に歩んでくれた幹部に感謝しています。それと共に、夢を追って地道な業務に勤しむ社員に誇りを持っています。生まれてから今までに出会った総ての人々に一言「出会えて良かった、ありがとう」。

このように、自分を振り返る機会を下さった大村社長を始めとするロータリークラブの皆様へ謝意を表します。



沼津西ロータリークラブ週報



ロータリーの未来はあなたの手の中に

2009～2010 年度
第 19 巻 40 号
2010 年 4 月 22 日

●クラブテーマ● ロータリーで仲良く

■■ 本日のプログラム ■■
■外部卓話 社会福祉法人会 春風会 ■
理事長 石川三義様

例会場：ブケ東海 例会日：毎週木曜日
(18:30点鐘) 第三木曜日：18:30

事務局●TEL&FAX 055-967-2152
事務担当者●川口恵美
Eメール●numawestrc@ny.thn.ne.jp

◆◆第 898 例会 会長挨拶◆◆

井上 武雄 会長

4 月は、ロータリー雑誌月間です。RI の公式機関紙「ザ・ロータリアン」や世界の地域雑誌の講読と活用促進に役立つプログラムを実施する月間です。「ロータリーの友」等のロータリー雑誌に対する会員の認識を深め、それによってロータリーの情報の普及を図ることが目的とされています。会員の皆様の既にご存知の通り地域的なロータリー雑誌である「ロータリーの友」を購読することは、クラブ会員の義務とされています。

ロータリーの雑誌は、1911 年 1 月に「ザ・ナショナル・ロータリアン」という名称で創刊されました。その後、1912 年、米国ミネソタ州ダールズにて開催された第 3 回 RI 国際大会で「ザ・ロータリアン」に改称されまして、現在に至っております。

今、私達が購読しているロータリーの公式地域雑誌「ロータリーの友」は、1952 年 7 月に日本が東日本、西日本地域に分割されたことを契機に、1953 年 1 月に創刊されました。そして、1980 年 7 月にロータリーの公式な地域雑誌に指定されました。

公式指定雑誌に指定されたことによって掲載を義務付けられている記事が「RI 指定記事」等

です。「ロータリーの友」の簡単な紹介をさせて頂きましたが、もう一度ロータリーの友を読み返して頂きたいと思います。

5 月のプログラム

899 回	5 月 06 日 (木)	12:30	ブケ東海	会員卓話 久松 但君
900 回	5 月 13 日 (木)	12:30	ブケ東海	地区協議 会報告 クラブ管理運営委員会 理事会
901 回	5 月 20 日 (木)	18:30	ブケ東海	外部卓話 久保田 一様 夜間例会
902 回	5 月 27 日 (木)	12:30	ブケ東海	外部卓話 沼津警察署長 渥美 俊次郎様

クラブ管理運営委員会報告

●ゲスト

1. 社会福祉法人会 春風会 理事長 石川三義様

★出席報告 (会員総数 22 名)

例 会	会員数	出席数	MU	出席率
898回	22名	15名	-	68.80%
896回	22名	17名	1名	81.82%

●欠席者 (7 名)

本村文一、成田みちよ、大池省吾、杉山真一、
鈴木博行、鈴木良則、土佐通孝

会 長	井上武雄	幹 事	杉山壽章
広報委員長	植松 正	編 集 者	尾島康夫

●他クラブへの出席者

渡邊 亀一 (4/13 沼津北RC)

鈴木 博行 (4/16 沼津RC)

久松 但、重光 純 (4/17 会長、幹事会)

●スマイル報告

1. 野中浦雄様：「お礼」をスマイルで頂きました。
ありがとうございました。
2. 石川三義様：「お礼」をスマイルで頂きました。
ありがとうございました。
3. 久松 但：誕生日のお祝いありがとうございます。
4. 井上武雄：本日は、石川様ありがとうございます。
卓話の程、宜しく願います。
5. 久松 但：石川様、本日は、卓話ありがとうございます。
6. 芹澤和子：栗原さんの娘さんから、スーツをいただきました。似合いますか。

幹 事 報 告

1. 他クラブの例会変更等

①沼津柿田川ロータリークラブ

5月03(月祝)休会

5月17(月)→16日(日)早朝例会

(本城山・柿田川公園清掃)

②長泉ロータリークラブ

4月28日(水)→29日(金)移動例会

於：米山記念館

5月12日(水)長泉RC25周年式典、

メイクアップできません。

③沼津ロータリークラブ

4月30日(金)裁量休会

2. 報告・連絡事項

①国際ロータリー日本事務局より、5月のロータリー

レート1ドル=92円の連絡が入りました。

②4月25日(日)地区協議会があります。7時30分

ブケ東海出発です宜しくお願いします。

③次週、29日(木)祝日は休会です。



社会福祉法人春風会
理事長 石川三義様

「人生 85 年時代をいかに生きるか」

1、老いの年齢は

現在、わが国の平均寿命は男性 79 歳、女性 86 歳と世界的な長寿国となり、まさに人生 85 年時代の到来といえます。奈良時代の平均寿命はおそらく 25 歳から 30 歳ぐらいであり、大正時代が人生 50 年時代といわれていましたから、この 100 年間で急速に平均寿命が伸びたことになります。ところが、老人は何歳からという定義では、奈良時代も現在もそう大差ありません。奈良時代の 758 年の律令では、『老』を 60 歳以上とし、税金の半減や兵役の免除の対象としており、更に古代官僚の定年退職は 70 歳とも言われていました。現在、老人福祉法では、老人は何歳からという規定はありませんが、法律を 65 歳から適用することとしています。従って、老人を 65 歳以上と考えることになったといえます。

2、認知症とその予防

現在は、人生 85 年時代でサラリーマン社会ですから、定年退職後 20 年以上ありますので、定年退職後の生き方が極めて重要になります。老後をいかに寝たきりや認知症にならずに生きがいを持ち心豊かに生活できるかです。

認知症の予防では、まず

- (1)身だしなみ、色気、お酒落到気を配る、異性への関心、
- (2)頭を使うこと、日記をつける、新聞の見出しを大きな声で音読する、短歌・俳句を作る、囲碁・将棋などを楽しむ、
- (3)毎日運動をする、70 歳代で 1 日 2～3km の散歩を楽しむ、
- (4)友人を持つこと、孤独の解消、閉じこもりを防ぐ、
- (5)ライフワークや興味を持つこと、6)役割分担を担い続けること、毎日食事の後片付けを手伝う、自分の身の回りのことは自分でする、毎日掃除をすること、働くことによって自ら自信を得、人から感謝されることによって生きがいが増します。

人生は 60 歳からです。多くの仲間と楽しい老後を過ごしましょう。