



# 東京浅草中央ロータリークラブ 週報

〒111-8765 東京都台東区西浅草 3-17-1 浅草ビューホテル 2階  
TEL. 03-3847-1111 FAX. 03-3847-0154 URL: http://www.asachu-rc.jp

## 2010 - 2011 年度テーマ

R.I. テーマ 「地域を育み、大陸をつなぐ」

R.I. 会長 Ray Klingensmith  
地区ガバナー 上野 操

クラブテーマ 「楽しいクラブ、ためになるクラブで 25 周年を祝おう」

クラブ会長 古谷 輝彦



2010年12月1日

第1200回例会

会長 古谷 輝彦  
幹事 原田 毅

## 本日の卓話

「夜間例会・25周年記念 クリスマス家族会」

## 今後の卓話予定

12/8 「慈悲の心 善き出会い」 台東区教育委員 田中昭徳様  
紹介者 折原君  
12/15 「白内障について」 吉野眼科クリニック院長 吉野健一様  
紹介者 尾泉君



## 年間100%出席

古谷 輝彦 君 13回 伊石 佳高 君 7回  
片岡 邦夫 君 4回 長 沼 一雄 君 15回  
上原 洋一 君 25回 上野 雅宏 君 17回



## 12月お誕生日祝

11日 (69才) 井田健爾君

## 前回 (11/24 1199 回例会) の記録

### 来訪者紹介 (1199 回例会)

◆ゲスト 2名 (株)やまねメディカル 浅草施設長 浜田利春様  
入会候補者 太田富美夫様  
◆ビジター 1名 東京浅草R.C. 森 健輔様

### 出席報告 (1199 回例会)

総会員数	休会	出席免除	出席	欠席	出席率	修正出席率
45名	0名	3名	37名	5名	88.10%	1197回例会修正 欠席4名・出席率90.48%

会員増強は  
クラブの若返りと明日への架け橋!



25周年クリスマス例会  
奥様と魔法にかかれば楽しさ250%!

## 会長報告 <古谷会長>

・創立25周年・第1200回例会・クリスマス家族会が来週となりました。ここまで一生懸命準備していただいた親睦活動委員会・国際奉仕委員会・SAA ほか協力いただいた会員の皆さんに厚く御礼申し上げます。

命準備していただいた親睦活動委員会・国際奉仕委員会・SAA ほか協力いただいた会員の皆さんに厚く御礼申し上げます。

## 幹事報告 <原田幹事>

・12月ロータリーレートは 1ドル=82円  
・例会臨時変更のお知らせ  
東京東江戸川RC

12月21日(木)通常例会→夜間移動例会

(2000回記念例会)

・クラブHPにロータリー文庫につながるバナーを設けていますので、ご利用下さい。

## 委員会報告

### <親睦活動委員会>

・いよいよ来週クリスマス会です。現在105名の方にご出席をいただきました。皆様の

ご協力のもと、楽しい会にしてゆきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 「介護現場の現状と今後の展望」



(株)やまねメディカル

浜 田 利 春 様

紹介者 折原 隆君

## 1. 介護保険制度の理解と活用

## 1) 介護保険でご利用になれます

各市町村が行っている介護認定で要支援以上と認定された65歳以上の方、および40歳～64歳の方で、加齢による病気(特定疾病)が原因で介護が必要になった方。

## 2) 自己負担でもご利用になれます

介護認定されていない方でも自己負担でご利用になれます。

詳しくはお問い合わせください

## 2. 台東区の介護環境について

## ご利用費用概算(例) (特別区/通常規模・6-8時間)

介護保険の1割と食費・嗜好品費をご負担頂きます。〈週1回・月4回の場合〉

◎要介護の方(月額/食事代ほか含む) 単位・円

要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
5,540	6,016	6,496	6,976	7,452

注) 口腔ケアを入れた場合は、320円/月追加

◎要支援の方(月額/食事代ほか含む) 単位・円

要支援1	要支援2
5,097	7,369

注) 口腔ケアを入れて計算してあります。

※詳しくは、各施設へお問い合わせ下さい。

## 3. デイサービスの特色と現状

## ▶ デイサービスセンターなごやか施設の特徴 ◀

- ① 高い利用者満足度(東京都福祉サービス認証機関)
- ② 清潔でゆとりのある浴室で毎日入浴
- ③ なごやか体操による介護予防、重度化防止
- ④ サービストータルシステムによる安心サービス
- ⑤ 要介護、認知症、肢体不自由な方々の受入れ
- ⑥ 寝たきり、痴呆の方々の自立支援・ナース常駐

毎日、各施設約400名の利用者(台東区4施設)

## 4. 今後の課題と展望

- ① 介護に携わる人材育成
- ② 施設の不足・施設の充実
- ③ 施設内サービス、人材教育のソフト作り
- ④ 安心・安全を基本に、介護者へのサービス向上

## ニコニコボックス

<長島、藤田、馬場、長堀、加藤、渡辺、大塚、潮田>

・「創立25周年・第1200回記念例会・クリスマス家族会」いよいよ来週です。みんなで成功させましょう。

<長島、長堀、松本>

・アジア退会、陸上女子100m 44年ぶりの金メダル、福島千里さん おめでとう。

<海内、小林(博)>

・女子サッカー、初の金メダルおめでとう!!

<天笠>

・業界視察でインドへ行ってきました。インドではビックリすることばかりです。インド人のビックリは仲々にないでしょう。

<藤掛>

・結婚記念の花束ありがとうございます。

<親睦活動委員会>

・いよいよ来週はクリスマス会です。現在105名の方のご出席をいただいております。楽しい会にしてゆきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

<古谷、上原、天笠、関原、井田>

・新入会員候補の太田さん、ようこそ!!  
末永いおつきあい、よろしくお願ひ致します。

<柘、上野>

・本日の「介護」の卓話、浜田様宜しくお願ひ致します。

<会長、幹事>

・本日の卓話をして下さる浜田様、宜しくお願ひします。

第1199回ニコニコ金額  
今年度ニコニコ累計額

33,000円  
754,000円

## 健康まめ知識

先日、気象庁が発表した予報によると、12月の気温は平年より低め、1月は平年並み、降水・降雪量はおおむね平年並みだそうです。近年は暖冬の傾向にあったので、今年の冬は少し寒く感じるかもしれません。冷えると、頭痛や肩こり、風邪、疲労の原因ともなります。そこで、今回は冷え対策を4つご紹介いたします。

### 1 「お風呂で温まる」

シャワーではなく、ぬるめのお風呂で半身浴をして、芯までしっかり温まります。



### 2 「お腹を冷やさない」

体の中心が冷えて血行不良になると、手足にも血液が届きにくくなります。お腹が冷える人は腹巻を使うなどしましょう。

### 3 「食べ物で中から温かく」

温かいものを摂るようにします。根菜類や冬が旬の野菜や果物は体を温めるものが多いそうです。

### 4 「運動して筋肉をつける」

筋肉は熱を作り出すそうです。運動することでも血行が良くなります。



# 交換留学生 山本絵理さんからのお便り (No.2)



2010年 9 月分 交換学生報告

作成月日 2010年 9 月 28 日

姓名 <b>山本 絵理</b>	スポンサークラブ <b>浅草中央ロ-ター-クラブ</b> スポンサー地区 2580
ホストクラブ <b>Budapest - Budapest</b> ホスト地区 1911	ホストスクール <b>VÁROSMAJORI GIMNÁZIUM ÉS KÖSKÁRLY ÁLTALÁNOS ISKOLA</b>
ホストファミリー <b>JÓZSEF KELE</b>	現住所 <b>2071 PÁTY FÜZESPATAK 1</b> <b>Hungary</b> TEL +36 23343639
ホストファミリーの移動予定日: <b>未定</b> 月 日	
次のホストファミリー <b>未定</b>	住所 TEL
健康状況: <b>毎日、元気に過ごしています。</b>	
通信欄 <b>お元気ですか? ハンガリーに着いてから、1ヶ月が経ってしまいました。毎日が楽しくて仕方がありません。家族にも学校にも環境にもすべてにおいて、恵まれていて、本当に幸せな日々を過ごしています。</b> <b>9月1日に、私の学校が始まりました。初めての会、人なのに、みんなキラキラした笑顔で新入りの私に話しかけてくれました。そこから毎日、私を見つくと、「昨日なにをしたの?」とか「今日は何の授業をとるの?」と話しかけてくれます。そして学校帰りにだけでも面白い話をしてくれます。毎日、学校に行くと友達とおしゃべりするのが本当に楽しいです。私の学校は、日本語の授業も選択できます。なので、時々日本語でしゃべり出す子もいます。放課後は、友達と cafe に行ったり、Budapest を案内してくれたりしながら、ハンガリー語を勉強したり、お家に帰るとお母さんや弟とおしゃべりしたり買い物に帰って行ったりしています。学校のクラブは、ほとんどなく、友達と学校帰りに、ダンス教室や地域のクラブなどに行っています。私も運動をしないと、すごい事になるので... お母さんが週に2回行っているエアロビクスは一種に帰って行き、ハンガリーのおば様方と一緒に楽しくエアロビクスをしています。お母さん、スバライク元気で、毎回負けずじえに底力まで頑張っています。</b> <b>週末には、家族みんなで「ハイキング」に行ったり、芸術祭に行ったり... お父さんやお母さんがハンガリーを上手に楽しようと、色々考えてくれた古い建物から、新しいものまで、毎回ちがった、ステキな週末をプレゼントしてくれます。また、友達のお家で、home party をしたり、cake を焼いたり... 常にみんなが私を笑顔にさせてくれます。</b> <b>ですが、1ヶ月にして感じている事は、みんなが私に合わせて英語でしゃべってくれて、常に申し訳なく思った事です。まだまだハンガリー語が話せません。毎日、本当に少し成長しています。10月から、ハンガリー語の private lesson がはじまりますが、全力で吸収して、すてきなハンガリー語が話せるように頑張りたいと思います。</b>	



通信欄

私の Rotary club は、毎週水曜日に例会があります。私は、月の始めの1日のみ、出席するという事になりました。9月15日が初めての例会で、みなさんステキな笑顔で迎え入れて下さいました。私の club は、1年間、ハンガリー語の private lesson をプレゼントして下さいます。応援して下さい。期待にそえらして下さい。一生懸命頑張っています。

9月10~12日は、ROTARY DISTRICT Hungary の Orientation Camp があり、2010-2011 に私と同じように Rotary の派遣生として、ハンガリーに来ていて、いろいろな国の仲間に出会いました。その中には、奈良から来ていて同じ年の女の子がいました。住んでいるところは、ハンガリーでも遠いですが、同じ日本人でいて、心強いです。

ハンガリーは、全部で35人の仲間がいます。ブラジル、メキシコが多いです。アフリカやアジアもつづいて多く、ドイツ・日本・台湾が1人も2人しかいません。ですが、おまわりなど気にしなく、みんな仲良くです!! ナールで写真を送りますので、そちらも見てください。

報告書には、良い事悪い事などを書かなければいけません。2ヶ月、悪い事がちっともないので、書けません。ご飯もいつもハンガリー料理で、学校の学食もおいしいですが、やはりお母さんの料理が一番です。

私は、これから起こる事... 出会う人... 毎日、つらい事... うれしい事... すべてが、私の「運命」で女子と思っています。どんなに大変な事があっても、高い壁が目の前に立ちふさがっても、それは自分へ人生で女子から、ぜひに頑張ります。いつも笑顔で楽しんで、全力で頑張りたいと思います。私の運命が、最高の人生になるように、願い、努力します。

日本で応援しつづけて下さっているみなさんに感謝の気持ちでいっぱいです。おかげどうです。