



2017～2018 年度会長方針 「明るく、楽しく、そして活気あるクラブに！」

ロータリー：  
変化をもたらす

# WEEKLY REPORT

創立/1986年2月19日 (会長)月井 雅夫 (副会長)榎田 隆治 (幹事)滝澤 宏  
 例会場/〒171-8505 東京都豊島区西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタン TEL 03-3980-1111  
 事務所/〒171-0021 東京都豊島区西池袋2-29-14-101 TEL 03-3985-7577 FAX 03-3590-6644  
 HP http://www.toshimah-rc.jp E-mail info@toshimah-rc.jp

第2580地区 東京豊島東ロータリークラブ

## 第 1497 回例会

2018 年 4 月 25 日

### 本日のプログラム

例会 12:30 ~ 13:30  
 クラブフォーラム②

### 次回 (5月9日) のプログラム

理事会 11:15 ~ 12:00  
 例会 12:30 ~ 13:30  
 卓話:「未定」  
 卓話者:未定

今月のソングリーダー 浅原 英明会員

前回第1496回例会報告 2018年4月11日

## 会長報告

1. 本日は、合同会社想真代表の松井達治様にお越しいただきまして卓話をいただきます。後ほど宜しくお願いいたします。
2. バギオ基金より竹内会員にご寄付の感謝状が届きましたので、お渡しいたします。
3. 成枝会員がご異動で4月より大阪の方に行かれるとのことです。一言ご挨拶をお願いいたします。



竹内会員にバギオ基金からの感謝状をお渡し



成枝会員、異動のご挨拶

## 副幹事報告

1. 「ロータリーの友」「ガバナー月信」「コーディネーターニュース」の各4月号、「ハイライトよねやま216号」。  
 また、東京池袋RC様より5月10日(木)例会卓話のご案内が届きました。卓話者は東京RC水野正人様でミズノ株式会社相談役会長、元東京2020オリンピック・パラリンピック招致委員会CEOを務めておられます。卓話演題は「ロータリーとオリンピックレガシー」とのことです。  
 いずれも、皆様のメールボックスにお入れしてありますので、ご参照いただきまして、東京池袋RC卓話ご出席希望の方は池袋RC事務局までご連絡をお願いいたします。
2. 次年度の「地区青少年交換プログラム」への応募締め切りは5月31日となっております。推薦されたい学生がおられます方はお早めをお願いいたします。
3. 5月17日開催の「5クラブ合同例会」のご出欠ご連絡を、締め切りの4月25日までに事務局までお願いいたし

4. 4月のグループ例会(ホームミーティング)を開催いたします。各グループリーダーの皆様はご準備いただけますよう、宜しくお願いいたします。

## 2017-18年度 第2回臨時総会報告

### 「第9回定例理事会&持ち回り理事会 決定の改訂項目について」

2017-18年度第9回定例理事会および3月22日-28日持ち回り理事会にて決定致しました改訂項目につきまして、4月2日付けの郵送にて全会員の皆様にご報告を致しました結果、期限の4月10日(火)までにご異議、他のご提案のご連絡はございませんでしたことをご報告し、臨時総会出席の会員皆様より承認をいただきました。

2018年4月11日(水)

## 第10回定例理事会議事録

1. 会計報告について、承認
2. 会計の締日を25日から月末に変更することについて、承認
3. 4月・5月・6月のスケジュールについて、承認
4. 2018-19年度寄付目標について、承認
5. 東京RC「東北すくすくプロジェクト」への協力について5万円を寄付することで、承認

### ■ゲスト

合同会社想真代表  
 月井会員ご友人

松井 達治様  
 大野 匡也様

### ■出席報告

会員	出席算入 会員数	出席数	欠席数	出席率	3月14日分 修正出席率
35名	32名	24名	8名	75.00%	87.50%

日常生活で物忘れを防ぎ、活かすコツ

アクティブブレイン協会 マスター講師  
合同会社 想真 代表 松井 達治氏



はじめまして、おんせん  
県の湯の町別府から来まし  
た、松井達治と申します。

突然ですが皆様は記憶力  
に自信がありますか？ あれ  
が…、あれで…、固有名詞  
が出てこなくなるようなこ  
とはありませんか？ 冷蔵庫  
の前で「何取りに来たんだっ  
け？」と固まったり、顔はわかるけど、どうも名前が出て  
こなくなる、という経験はありませんか？

私は薬剤師でもあります。実は、私は記憶力が本当に  
なく苦労しました。しかし、4年ほど前に雷に打たれたよ  
うな衝撃を受けました。「記憶できる！、すごい」という感  
覚です。記憶法は記憶術と言われてます。「術」というの  
は奇術と同様で、方法があるのです。それを知らずに私た  
ちは「記憶力が悪い」「頭が悪い」という自信をなくすの  
です。本日は「記憶法ってあるのだ」ということを知って  
いただきたいと思います。

まず、脳の重さですが、約1,200g~1,600gありま  
す。そして、脳の2大機能は、発想することと、記憶する  
ことです。例えば会議などでアイデアを出して欲しいと言  
われても、なかなか良いアイデアが出ないですよね。それ  
は脳が緊張しているからです。また、記憶には短期記憶と  
長期記憶があります。短期記憶はちょっとしか入らない記  
憶です。長期記憶は長い時間覚えているものです。この長  
期記憶をしっかりと使っていくのが記憶法となります。

記憶にはコツがあります。

①リラックスする ②集中する ③学び方を知る ④思  
い浮かべる、の4つです。

「自分もう歳だから」と言う方もいらっしゃる。で  
も、ご安心ください。確かに丸暗記は年齢と共に衰えて  
いきます。子供の頃、九九算などは理屈なしで覚えられま  
した。しかし、年齢とともに丸暗記は不得意になっていき  
ます。でも全員ができなくなっていくのか？ 例えば高齢の  
役者さんでも台詞を覚えてますよね。一番は、脳を使っ  
ているかということです。使わなければ衰えていきます。  
しかし、使い続ければ脳は80歳でも100歳でも120歳ま  
でも衰えません。

認知症は「かかると必ず発症する」と言われて  
います。しかし、脳を使うことによって「遅らせることが  
できる」とも言われています。脳を使っていきいきとした  
人生を死ぬまで送ることができれば、大変幸せなことです。

ここで「日常生活で物忘れを防ぎ、活かすコツ」をいく  
つかお伝えします。

顔と名前が思い出せない

- ・覚える時がとても大切で、しっかりと「覚える！」と  
決めてください。そして、何度も顔と名前を見て呼ん  
でください。

- ・知っている人と関連付けるという方法も良いです。例え  
ば、松井であれば、元巨人の松井秀喜と関連付けてみる。  
やることをすぐ忘れる

- ・やることを先にイメージしてみてください。例えば郵  
便ポストにハガキを出す時は、投函する予定のポスト  
をイメージして、ポストにハガキを投函するイメージ  
を浮かべてください。

言葉が出てこない

- ・あれ、それ、という言葉を出す前に5秒間考えてみる、  
思い出す時間を意識してください。この習慣だけでも  
数ヶ月後かなり変化していきますよ。

本日はご静聴いただきありがとうございました。ご縁に  
心から感謝しております。

5月9日[1498]

理事会 11:15~12:00

例会 12:30~13:30

卓話:「未定」

卓話者:未定



5月17日[1499]

「5クラブ合同例会」 11:30~14:15(予定)

11:30 登録開始及び昼食(3F「カシオペア」)

12:30 開会点鐘/5クラブ会長

5クラブ次年度会長・幹事紹介・挨拶

12:55 来賓・卓話者紹介

13:00 卓話/花山院 弘匡 氏(春日大社 宮司)

14:00 北分区ガバナー補佐挨拶

14:05 次年度ホストクラブ紹介・閉会の点鐘

※5/23例会の振替となります

ニコニコ BOX



月井会員/赤坂アークヒルズでの日台親善会議解団式、素  
晴らしい景色でのひと時をありがとうございました。  
前川さんのお心遣いに感謝いたします。

山元会員/金婚式を終えて、次はダイヤモンド婚でしょ  
うか。

浅原会員/結婚記念日、二人共に元気です。ニコニコ。

廣内会員/・3月1日、台湾高雄で行った第6回日台ロー  
タリー親善会議円満終了。ご協力ありがとうございました。  
第7回は福岡です。

・3月31日赤坂アークヒルズでの解団式は前川さんの  
御招待にて行なっていただきありがとうございました。

渡邊会員/先日、4月8日に結婚30周年真珠婚を迎えるこ  
とができました。我ながらよく頑張ったなあ(?)と  
自負しております。

樺田会員/・日台親善会議の解団式が前川さんのご好意で  
開催されました。和やかでとっても楽しく、会員の親

睦が増しました。前川さんに感謝いたします。

・明日12日(火)、新宿ハイアットリージェンシーホ  
テルで13時から次年度クラブ役員・理事の方々のた  
めの地区研修協議会が開催されます。お忙しいところ  
恐縮ですが、ご出席の程お願い申し上げます。

佐藤(美)会員/3月31日、赤坂アークヒルズでの日台親  
善会議解団式のご招待、ありがとうございました。前  
川さん、本当にお疲れ様でした。

細田会員/高雄市、台南市での日台親善会議では大変お世  
話になり、楽しい思い出になりました。また、3月  
31日に前川様が解団式を開  
催して下さり、素敵なひと  
時をありがとうございました。

涌井会員/皆さん、いつもありが  
とうございます。

佐藤(久)会員/解団式では前川  
様に大変お世話になりました。



年間皆出席会員【4月】

前川会員(28年間)

稲川会員(19年間)