



RI会長
デイリー C.K. ホワン
(黄其光)



静岡東ロータリークラブ

会長/伊藤洋一郎 幹事/相原雄治

事務局/静岡市葵区追手町2-12 静岡安藤ハザビル5F TEL054-254-5611

例会場/ホテルアソシア静岡 例会日/毎週 木曜日 12:30~13:30

<http://www.shizuoka-east-rc.jp>



会長
伊藤洋一郎

第 2694 回例会

平成 26 年 11 月 27 日 天候 晴

《司 会》 相原雄治 君

《合 唱》 「静岡東ロータリー」

《BGM》 「ドラマ&映画のクラシック」

《ゲスト》 静岡県立大学短期学部講師
音楽療法士 原川洋子 様

《ビジター》 岸好子 君(静岡北RC)

《本日のお祝い》

お誕生日

11月27日 土山博英 君
10月25日 長島秀親 君

結婚記念日

該当者なし

《会長挨拶要旨》

誕生日プレゼント



1. 誕生日プレゼントについて考えてみました。女性を選ぶ3つのキーワードがあるそうです。(1)「パーソナル」わざわざ、自分のために選んでくれたんだと思ってもらえる贈り物を選ぶ。

(2)「話題性」

「こんなプレゼントを貰ったよ」と友達に自慢できるもの。

(3)「サプライズ」

驚きを演出すると、誕生日がより素敵な思い出になる。しかし、このキーワードでプレゼントを選ぶのは難しい。

2. 次のようなエピソードがあります。

誕生日だから喜ぶかなあと、少ない小遣いからプレゼントを買って、誕生日当日の朝に妻に「誕生日おめでとう」とプレゼントを渡したら、とんでもな

く不機嫌で袋を開けるどころか触りもしない。

しばらく沈黙があって、妻から「10年以上一緒にいて、まだわからないの?なんでこんな無駄遣いするの?」と詰め寄られた。

イライラして夫はプレゼントをゴミ箱に突っ込んでやったら「捨てるなんて勿体ない、返品してきてよ。」と妻は言う。

夫は妻が子どもの世話に手が掛かっていることや、毎日の家事に感謝して手紙まで書いてプレゼントしたのと思う。

ええい離婚するか、いや親権とか養育費とか色々厳しい。もういっそのこと妻が交通事故に遭ってくれないかと思ってしまった。

買ったプレゼントはピアス。妻は「こんなの買って来るくらいなら、美味しいご飯を食べる方がずっと良かったのに。」と言う。

プレゼントを渡すときに、妻がきつと「ありがとう」と言う、夫が「こちらこそ、ありがとう」と返すはずだった。夫は、そのようなやり取りを心に描いてプレゼントをした。しかし結局、夫が言った言葉は「ゴメン」だった。

3. プレゼントをする側、される側の二人の関係にもよるのですが、プレゼントは、贈る側の気持ちと贈られる側のそのときの想いをリサーチすることが大事です。この例では、事前にリサーチして言葉を交わしてサプライズを捨てて「プレゼントしたいんだけど」と会話することも大切だったのかもしれない。いや、そもそも普段の夫の生活態度に、問題があったのかもしれない。

ちなみに、このエピソードは私の体験ではありません。

4. 何をプレゼントすれば気持ちが伝わるのか、悩ましいところです。あるお店が開店したときに、赤いバラの花束を贈ったことがあります。そのときの店主は「あのね、伊藤さん、開店にお金が掛かったから貰って一番嬉しいのは、今、現金なんだ。」と呟いたことがあります。想いを伝えプレゼントをすることは、難しいものです。

《来賓卓話》

「認知症予防の音楽活用」

～音楽を楽しみながら脳機能の活性化～

原川 洋子 様



高齢になると、人の名前が覚えられない、置き忘れしまし忘れなど思い出せないことが多くなります。これは、加齢により脳の機能が低下する為です。そして脳の機能低下が進むと認知症などといったひとり

では社会生活を送ることが困難な状態になってしまうこともあります。この脳の機能低下は前頭前野の老化が原因です。

認知症の発症となる原因疾患は、アルツハイマー病(50%)、レビー小体型認知症(20%)、脳血管性認知症(15%)、その他(15%)となっています。認知症の原因の第一は「年をとること」です。65歳以上の人では10人に一人が認知症で、年齢が増すごとに認知症になる割合が上がっていくといわれています。

脳の構造は大きく分けると前頭葉、側頭葉、後頭葉、頭頂葉で構成されています。前頭前野は前頭葉の一部ですが、行動のプランニングや言語を産出する機能で知られています。前頭前野の機能を良くすることで物忘れ防止や改善、記憶力アップなどにつながります。そして、脳の広い部分が活性化することで、前頭前野もさらに活性化します。

記憶力は記憶のプロセスである、覚える(記銘)→覚え続ける(保持)→思い出す(想起)のうち、1つでも損なわれると低下してしまいます。

注意能力には、何かに意図的に注意を集中する能力(レストランで友達と食事している時、周りの雑音は気にならず相手との会話に集中できる等)と、適度に注意を分散する能力(車を運転する時、スピードはどの位か?他の車は?信号は?等、複数のことに同時に注意を向ける事ができる能力)があります。加齢により注意の分散能力は低下しやすくなり、認知症になると2つのことを同時に行うのが困難になります。

認知症予防には、注意分散能力を刺激することで効果が認められます。歌いながら楽器を鳴らす、ルールに従って楽器を鳴らす、曲を聴きながら手拍子・足拍子(リズムをとる)、歌唱しながら手遊び等です。

また、認知・記憶の機能への刺激も予防になります。馴染みの歌を歌いながら歌にまつわる内容を回想したり、歌詞を思い出しながら歌う等、ゲーム的要素で認知機能を刺激することができます。

脳活性化の為の音楽活動のポイントは①簡単に出来たら少しづつレベルアップ、②しっかり声を出す「聴いて読んで思い出して歌う」ことで脳力アップ、③ゲーム的要素の入った活動は楽しく活動、間違いや失敗も笑いでOK!チャレンジする精神が大事!

音楽を活用して楽しく脳を若返らせましょう!

《第302回くらく会報告》

平成26年11月20日(木) 於:静岡倶楽部

出席4名 投句2名

兼題「冬晴れ」「葱」他当季雑詠

第1席 湯豆腐に葱買い忘れ父走る 渡邊陽夫

冬晴れに時惜しみつつ庭仕事 今井富子

第2席 星青くまたたく空や冬晴れて 新聞和美

他3名4句

《スマイル報告》

10月9日分

原川 洋子 君 本日はお招き頂きましてありがとうございます。皆様方と楽しいひと時を過ごす事が出来ました。皆様良いお年をお迎えくださいませ。

鈴木 洋一 君 結婚記念日のお花ありがとうございます。反省の意を込めスマイルします。

松下 陸朗 君 今日音楽療法士の原川様に認知症予防の音楽活用法の卓話を頂きました。皆様には音楽を楽しみながら認知症の予防方法を学んで頂けたと思います。原川先生ありがとうございます。

河原崎宏之君 先週は60回目の誕生日祝いを頂きありがとうございます。結婚記念日のお祝いと2週連続で頂き、喜んでスマイルさせていただきます。

久野 義彦 君 静岡で5度目の誕生日を迎えました。ありがとうございます。

丹羽 亨 君 昨年に比べると街の賑わいがいまいちですが、年末に向け最大商戦であるクリスマスとギフトで盛り上げるようスマイルします。

小山 宏之 君 本日の新入会員を囲む会、身内の不幸で急遽欠席となります。新入会員の皆さん申し訳ありません。お詫びを込めてスマイルします。

《出席報告》

	会員数	出席	欠席	MU	完全欠席	確定出席率
11/27	54(53)	35	18	-	-	-
11/20	54(52)	41	11	-	-	-
11/13	54(53)	43	10	6	4	92.45%