



北見西ロータリークラブ会報

2022～2023年度クラブテーマ

《コミュニケーションとふりかえり》

■創立日 昭和46年4月29日(1971/4/29)
 ■承認日 昭和46年5月27日(1971/5/27)
 ■例会場所 ホテル黒部(7条西1丁目)
 ☎23-2251
 ■毎週木曜日 12時30分～13時30分
 ■事務局 ☎25-2824

■会長 窪之内 覚 ■会長エレクト 齊藤伸一郎
 ■副会長 西村 清一 ■幹事 佐藤 尊人



イマジン
ロータリー

第2500地区ガバナーテーマ

「ともに紡ごう！ロータリーの未来へ」

第2442回例会

2023年5月18日(木)

ホテル黒部

本日のプログラム

ゲスト卓話「ワインとチーズの雑学」

HEPPOCO オーナー 佐々木 朋志 氏 プログラム委員会

第2441回 例会記録

2023/5/11

会長挨拶

窪之内会長



ゴールデンウィークはいかが過ごされたでしょうか。比較的天気良くて家庭菜園等をやられている方はよかったですのではないかと思います。久しぶりの例会という事で、緊張しております。今日はひまわり生命保険の高畑純子氏の「人生100年時代の『お金の健康』と『からだの健康』と題しまして卓話をしていただけるという事です。宜しくお願いいたします。

そして、北見工業大学、タイ出身の米山奨学生のステイジャーワット パティッターさん宜しくお願いいたします。

任期も残り少ないですが、点鐘の鐘の音をなんとか上手く鳴らそうと、色々持ち方を工夫していました。しっかり握ってやると響きがなくて、柔らかく持って鳴らすと響く音がするようです。野球の大谷選手や吉田選手を見ていると左をあまりしっかり握ってないように見え、それがよく飛ぶのではないかと考えています。次の齊藤エレクトも研究していい音を鳴らしてスッキリする例会にしていだければと思います。

天気 ☁ (例会時) 最高気温 7℃



昼食

エビチリ

サラダ スープ

ザーサイ ライス

杏仁豆腐 コーヒー

■ニコニコボックス 市村親睦活動委員

目黒会員

結婚記念のお祝ありがとうございます。

山本会員

又、よろしくお祈りします。

米山奨学生紹介

機カウンセラーより紹介の後、米山奨学生ステイジャーワット・パティッターさんより挨拶と委嘱状交付が行われました。



幹事報告

佐藤幹事

- 1) 例会日程・変更等のお知らせをレターボックスへ配布していますのでご確認ください。
- 2) 本日例会終了後、理事会を開催いたします。役員・理事のみなさまご出席の程、よろしくお願いいたします。
- 3) 5月のロータリーレートは、1 \$ 136円です。
(前月比+3円)

次年度幹事報告

伊東次年度幹事

- 1) 次年度の要覧作成に伴い、内容変更がありましたらレターボックスに「会員手帳原稿用紙」を配布させていただきましたので6月1日(木曜日)の例会までに事務局へ提出をお願いします。

委員会報告

人間尊重委員会 三浦委員長

第83回 市民植樹祭の参加協力について

- 開催日時 令和5年5月21日(日)午前10時から(雨天決行)
開催場所 北見市光葉町 北見市民スケートリンク隣接地
その他 当日は植樹しやすい格好でご参加ください。
ご参加いただける会員は三浦までご連絡ください。



■ 5月の誕生日祝 松浦(章)親睦活動委員

土井会員、羽田野会員、石田会員、市村会員



■ 5月の結婚祝 松浦(章)親睦活動委員

亀井会員、松浦(信)会員、田辺会員、朝川会員、山本会員、小嶋会員、斉藤会員、石田会員、目黒会員、米川会員

プログラム

ゲスト卓話「人生100年時代の『お金の健康』と『からだの健康』」 SOMPOひまわり生命保険(株) 東北道支社 支社長代理 高畑 純子 氏 プログラム委員会



千葉プログラム委員長より
SOMPOひまわり生命保険(株)
東北道支社 支社長代理
高畑純子氏のご紹介の後、
高畑氏より「人生100年時
代の『お金の健康』と『か
らだの健康』」と題し、卓
話をしていただきました。



バブルQuiz

1990年の定期預金の金利はどっち？

①

年6.08%

②

年0.015%

日本銀行発表の統計データより

バブルQuiz

1990年の日本人の平均寿命はどっち？

①

84歳

②

78歳

厚生労働省発表の統計データより

平均寿命の推移

平均寿命の延伸により、若狭生活も成るための**必要資金が増えた**

定期預金金利の推移

以前は銀行預金するだけでお金は増えたが、**現在は増えない!**

出典：厚生労働省「平均寿命の推移」、日本銀行「定期預金金利の推移」

2025年問題

「2025年問題」は約3人に1人が65歳以上の高齢者となり、最も人口の多い団塊の世代全員が75歳以上になる超高齢化社会の到来が予想され、それに伴って起こると思われる問題です。日本の人口は今後減少傾向と予測され、2055年には65歳以上の人を約1.4人で支えることが予想されています。

1965年

1995年

2010年

2025年

2055年

19.1%

14.6%

12.3%

11.1%

17.1%

2010年までは増える「団塊世代」、2025年〜2055年は減少する「団塊後世代」の割合が減少し、高齢化が加速していきかねません。

▶物価上昇や超高齢化社会の到来など、環境の変化の中で、**資産に投資形成していくことが重要**です。公的年金や預貯金以外の方法でも再発の出展に備えられると安心です。

資産形成（投資）の考え方

投資とはコツコツと時間をかけて「お金を育てる」ことです

「投資」とは、家に移動の動きを待って積極的にイメージを持たせるからではありません。こうしたイメージは投資ではなく「賭博」や「ギャンブル」を表した方がいいです。

① 預貯金

ためる

目的に向けて蓄積に努める

② 投資

心やす

コツコツと時間をかけて「お金を育てる」

③ 債券

ハイリターンを

目的とした短期取引

④ デイトレード

儲けごと

▶投資は長期的に資産を増やすことが目的であり、短期的な利益を目的とする投資やギャンブルなどのマナーゲームとは異なります。

資産形成3つの原則

資産形成には「3つの原則」があります

「高利」「確立」「分散」の原則に基づいて投資することで、リスクを抑えながら、増えた資産を蓄積していきます。

高利

利回り

確立

確率

分散

分散

▶投資は長期的に資産を増やすことが目的であり、短期的な利益を目的とする投資やギャンブルなどのマナーゲームとは異なります。

長期投資

株式投資のような金融商品は短期的にリターンが大きく変動することもあります。長期保有すれば、安定した収益を得ることが出来ます。

パナソニック（国内株17.5%、外国株32.5%、国内債券25%、外国債券25%）の運用例の場合、過去1000日間の平均年利回り（複利）は約1.8%です（100万円を1000日運用した場合）。

| 運用期間 | 最高値 | 最低値 | 平均値 | 標準偏差 | 最大下落率 |
|------------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 2009年10月1日 | 285.1万円 | 257.2万円 | 199.2万円 | 44.8万円 | -16.5% |
| 2022年10月1日 | 285.1万円 | 257.2万円 | 199.2万円 | 44.8万円 | -16.5% |

▶長期投資とは、短期間で売買を繰り返すことなく、長期にわたって変動相場市場を続ける投資方法で、収益も安定します。

積立投資

積立投資は購入時期が分散されることから、分散投資の効果も期待できます。

毎月1万円を積み立てることで、10年後には約140万円に増えることが期待できます。

▶長期投資とは、短期間で売買を繰り返すことなく、長期にわたって変動相場市場を続ける投資方法で、収益も安定します。

分散投資

分散投資することにより、時代の変化や様々なアクシデントの影響をより軽減できます。

「分散投資」とは、投資商品・銘柄を1つに絞るのではなく、複数の分散することです。

▶長期投資とは、短期間で売買を繰り返すことなく、長期にわたって変動相場市場を続ける投資方法で、収益も安定します。

からの健康 - 健康であること -

平均寿命と健康寿命とは？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間をいいます。平均寿命と健康寿命の差が広がれば、生活の中で健康上の問題が生じるリスクが高まります。健康上の問題が生じた場合、生活費の負担が増えることになり、生活の質が低下する可能性があります。

| 性別 | 平均寿命 | 健康寿命 | 差 |
|----|--------|--------|--------|
| 男性 | 81.73歳 | 72.66歳 | 9.07歳 |
| 女性 | 87.45歳 | 76.39歳 | 11.06歳 |

たとえば、年齢とともにがんのリスクが高まります

| 性別 | 年齢 | がんリスク |
|----|-----|-------|
| 男性 | 49歳 | 2.8% |
| | 74歳 | 7.8% |
| 女性 | 49歳 | 2.3% |
| | 74歳 | 6.2% |

三大疾病（がん・急性心筋梗塞・脳卒中）により仕事や収入への影響も...

三大疾病に罹患すると、治療のために一定期間通院して休みを取ったり、勤務時間や業務量を減らしたりするなどの理由で、収入が減ってしまう場合もあります。

仕事に影響があった人の割合は...

がん 61.9%

急性心筋梗塞 68.5%

脳卒中 71.3%

収入が減少した人の割合は...

がん 45.6%

急性心筋梗塞 43.2%

脳卒中 56.1%

▶長期投資とは、短期間で売買を繰り返すことなく、長期にわたって変動相場市場を続ける投資方法で、収益も安定します。

人生100年代に向けて

充実した人生を実現させるためには、**お金の健康とからだの健康**がとても大切です。

経済的に豊かであること

(お金の健康)

健康であること

(からだの健康)

▶長期投資とは、短期間で売買を繰り返すことなく、長期にわたって変動相場市場を続ける投資方法で、収益も安定します。

■ 例会予告

5月25日 インターアクト活動報告

6月1日 ゲスト卓話

インターアクト委員会

プログラム委員会

| 出席報告 | | 渡部出席委員長 | | | | | | |
|------|-------|---------|------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--|
| 月 | 日 | 会員数 (A) | 出席免除者数 (B) | 出席数 (免除者含む) (C) | 例会に出席した免除者の数 (D) | 事前メイクアップ (E) | 事後メイクアップ (F) | 出席率 $\frac{C+E+F}{(A-B)+D} \times 100$ |
| 本日例会 | 5月11日 | 61 | 12 | 42 | 11 | 2 | | 73.3% |