

第 5 回

令和 元年 8 月 5 日

No.1521

会長 橋本 亜紀子
幹事 高橋 道成

例会日 / 毎週月曜日 12:30~

例会場 / トキハ会館 4F

TEL 097-532-0611

FAX 097-532-8386

会長スローガン

「楽しもう!ホーム例会」

出席率80%以上を目指して

Email : oita1985rc@mist.ocn.ne.jp

ホームページ : www.oita1985rc.jp



2019-2020年度国際ロータリーのテーマ

「ロータリーは
世界をつなぐ」

R I 会長 マーク・ダニエル・マローニー
RI第2720地区ガバナー 瀧 満
大分第4グループガバナー補佐 岩崎 哲朗

■ 本日のプログラム (8月5日)

12:30	点	鐘	
	ロータリーソング		「奉仕の理想」
	ゲスト・ビジターの紹介	会長	橋本 亜紀子
	会長の時間	会長	橋本 亜紀子
	出席報告	出席担当	利光 征行
	幹事報告	幹事	高橋 道成
	委員会報告		「関係委員会」
	ニコニコタイム		姫野 勇人

13:00 会員増強のための協議会 河野委員長

* 今週のお祝い

会員誕生日	坂本肇会員・高野太会員 (7月24日)
	橋本亜紀子会員 (7月29日)
結婚記念日	橋本亜紀子会員 (8月4日)
在籍祝い	坂本肇会員 (7年) 穂田英一郎会員 (7年)
	河野聡会員 (5年) 柴山雄一郎会員 (2年)

■ 第4回例会の記録 (7月31日)

ガバナー公式訪問

・出席報告 (7月31日)

会員総数	22 名
7 月 31 日	
出席免除	0 名
出席会員数	17 名
出席率	77.27 %
ゲスト	5 名
ビジター	35 名
7 月 8 日	
修正出席率	81.82 %

(サインのみ受付)

ロータリーソング

【奉仕の理想】

奉仕の理想に集いし友よ	めぐる歯車いや輝きて
御国に捧げん我等の業	永久に栄えよ
望むは世界の久遠の平和	我等のロータリー

会長の時間 (8月5日) 会長 橋本 亜紀子

会員増強~パート2~

そもそもなぜ会員増強が必要なのでしょう、ということを考えてみます。

ロータリークラブという半永久的に存在する団体において、それを維持存続させていくためには、仕事や健康、家庭の事情で退会もあるでしょうし、自然減もあるでしょう。ですから会員を常に増やしていくことがクラブを保っていくには必要なのです。しかも若い世代を入れていくことが後世に繋いでいく意味では必要不可欠となってきます。同じ年齢層の方ばかりではいざ健康が…と同じ時期に体調崩されては、クラブの守ってきたものを引き継ぐには時間が無さすぎます。きっとこれは会社経営でも同じことが言えると思います。

またもうひとつの理由としては、新しい風が入ることでよりクラブに活気とエネルギーが満たされてくるはず。異なる職業分類の方、異なる世代の方が集うことで、新たな世界観が生まれてくるものです。きっとこれは昨年の9名増員の時にみなさまが例会に来られた時の人数の多さと活気づいた雰囲気です。

今期はそういう意味もあり、通常例会にぜひお知り合いの方連れて来て頂きたいです。百聞は一見に如かずではないですが、クラブを知って頂くには一番早いと思います。そして会員増強委員長さんの声掛けのもと、食事会開催も良いと思います。

秋に予定している地区補助金プロジェクトの芋ほりでも良いと思います。ロータリーの活動を知って頂く機会にもなりますので、遠慮なくご相談ください。

今期は30名まで会員を増やしたいと考えていますが、まずはご自身がロータリーを楽しんでくださること、例会の時間を自分にとって意味ある時間にしてもらうことに励んでいただきたいと思います。

貴重な時間を使って毎週出席して頂いているので、より多くの会員さんと交流し、机上では学べないこと気づきを得て、会社や家庭、人生に生かして欲しいと思います。

「人は人でしか磨かれない」と私は思っております。それが例会参加でできたならこの上なくうれしいですし、素晴らしいロータリアンとなり会員増強につながっていくと信じています。

例会の予定

- 8月19日 (月) ゲスト卓話 (くらた医院 院長 倉田 荘太郎先生)
- 8月26日 (月) 会員卓話 コンパルホール夜例会 (19:00~20:00)
- 9月 2日 (月) 公共イメージ部門早水部門長の卓話
- 9月 9日 (月) 職場例会 (場所未定)

吉田会員の卓話 「メタボとロコモ」

早速ですが皆さん。特定健診を受けていますか？
 この健診は高齢者医療確保法という法律に基づき、40～74歳の国民全員が対象となる健診のことです。
 平成20年4月より始まり、俗にメタボ健診とも呼ばれており、その目的はメタボリックシンドロームに当てはまる国民、およびその予備軍を発見し、生活習慣を改善させる保健指導を行って、糖尿病、高血圧、高脂血症を未然に防ぐことにより、国民医療費の1/3を占めるといわれる生活習慣病にかかる負担を削減することです。具体的には、①既往歴(服薬、喫煙習慣等)②自・他覚症状③身長・体重・腹囲測定④BMI(標準体重)⑤血圧測定⑥肝機能検査⑦コレステロール値⑧空腹時血糖・ヘモグロビンA1c値⑨尿糖・尿蛋白等の検査を行います。

しかし、はたして特定健診だけで十分なのでしょうか？私はそうは思っていない。皆さん、ロコモティブシンドローム(ロコモ)という言葉を知っていますか？メタボと似ていますが、ロコモって何???

ロコモティブシンドロームとは、運動機能の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことを言います。

「移動機能」とは立つ・歩く・座るなど日常生活を送るために必要な身体を移動する機能のことで、骨・筋肉・関節・軟骨・神経など身体を動かす器官「運動器(うんどうき)」のいずれか、また、複数に障害が起きると移動機能が低下してしまいます。皆さん、腰が痛いとか、膝が痛いから外出するのが億劫になったりしていませんか？そこで大切なのがロコチェックです。以下の7つの項目をチェックしましょう。①片脚立ちで靴下がはけない②家の中でつまずいたり滑ったりする③階段を上るのに手すりが必要である④横断歩道を青信号で渡り切れない⑤15分くらい続けて歩けない⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である⑦家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下げ等)。以上の7項目のうち一つでも当てはまればロコモの心配があります。そしてロコモに該当するようでしたら、開眼片脚立ちやスクワットのロコモーション・トレーニング(通称ロコトレ)を行うことで転倒による骨折や寝たきりの防止ができます。

特定健診でメタボの予防をして、さらにロコチェックとロコトレで寝たきり防止に努めれば、健康寿命を延伸して、豊かな老後生活を送ることができるでしょう。

ロコトレの詳細なやり方はまた次の機会に。
 人生100年の時代です。健康寿命20年間以上を過ごせるように、生き生きとした人生を送ることを目指しましょう。

光心会はりハビリテーション専門病院である諏訪の杜病院を始め、多くの関連施設があり、小児から超高齢者までの全人的な医療・介護・福祉サービスを提供しています。

皆さんの健康寿命を守り、安心して利用できる病院として、スタッフ全員が日常診療業務に励んでおりますので、今度とも宜しくお願ひ申し上げます。



松浪会員の卓話 「自分を振り返って」



～ 謝 辞 ～

本日は超過密スケジュールの中、瀧ガバナーご夫妻をお招きして、大分城西RC、大分東RC、大分1985RCの3クラブ合同で例会が開催できました事、大変うれしく思います。

この機会を与えてくださいました瀧ガバナーに厚く御礼申し上げます。
 瀧ガバナーアドレスに「会員は既存概念に捕らわれず、若い会員に組織の将来を託す度量を持ち、若い会員は先輩方に遠慮せず、ロータリー活動をリードする気概を持つ」とございました。まさにこの3クラブはそれを実践しようとしています。どうぞ1年後の各クラブを楽しみにして頂ければと思います。

公式訪問も始まったばかり、お若いガバナー夫妻で仲良く手を取り合って、2720地区の各クラブへ「情熱と愛情」を届けて頂ければと思います。そして1年後には2720地区が2720人を目指して会員拡大されていますことを祈願いたしまして、本日の瀧ガバナー公式訪問の謝辞とさせていただきます。

大分1985RC会長 橋本 亜紀子

次号へつづく...

幹事報告

- 2019～20年度 RYLAセミナーの募集について
 日 時：2019年9月14日(土)～15日(日)
 場 所：阿蘇YMCA
- 地区 管理運営部門よりご案内
- 国際奉仕・ロータリー財団合同セミナー(大分会場)のご案内
 日 時：2019年9月21日(土) 12:30～17:00
 場 所：大分会場 中津商工会議所
- 米山記念奨学会夏季研修会ライブ配信のご案内
 8月3日に開催される米山奨学会夏季研修会の様子をFace bookでライブ配信致します。
 国際ロータリー2720地区米山記念奨学会部門を検索して下さい。
 日 時：2019年8月3日(土) 12:30～
- ガバナーノミニーマニーマー決定のご報告
 2021年～2022年度ガバナー
 大分キャピタルロータリークラブ
 大森克磨氏に決定いたしました。

ゲスト・ビジターの紹介

- ゲスト : 瀧 満様 (RI第2720地区ガバナー)
 瀧真由美様 (令夫人)
 加藤将貴様 (RI第2720地区副幹事)
 片山 勇様 (2720JapanO.K.REC)
 グエン・ティ・フーン・ジャンさん (米山奨学生)
- ビジター : 新改友章様 (2720JapanO.K.REC)

ニコボックス

- ★全会員 (各1口)
 本日の瀧ガバナーの公式訪問を記念しまして、本日参加の全クラブ全会員より1口ずつスマイルお願ひ致します。
- ★瀧 満様 (RI第2720地区ガバナー) (2口)
 本日はよろしくお願ひいたします。
- ★岩崎哲朗様 (大分東RC) (1口)
 大分東RC、大分1985RC、大分城西RCの合同公式訪問例会に、大分第4グループガバナー補佐として出席しました。
 本年度よろしくお願ひします。