

第 2505 回例会

逗子ロータリークラブ Weekly Report

2013-2014 NO. 19 2013年 11月 14日

本日の進行 (12:30)

岩佐 直樹 会員

「逗子開成進学率躍進の秘密」

一次回のお知らせ

11月 21日 (18:30)

青木 盛久 氏 (元ペルー特命全権大使)

相模原大野 RC と合同・海狼にて

会 長◆石田 隆
会長功外◆藤吉一哉
副会長◆村松邦彦
◆橋 克巳
幹 事◆岡本 久
S A A◆福嶋謙之輔
会 計◆市川 浩
直前会長◆岩瀬浩人
会報委員◆宝子山泰久

例会日: 第 1・2・4 木曜日 12:30

第 3 木曜日 18:30

第 5 木曜日 18:00

例会場: 「カンティーナ」

逗子市新宿 1-3-35

TEL: 046-870-6440

事務所: 逗子市逗子 1-9-26

萬屋ビル 2F

TEL & FAX: 046-873-0226



E-mail: zushirc@sage.ocn.ne.jp

Website: <http://www.zushi-rc.com/>

「Let's realize Rotary !!」

— 2504回 例会記録

2013年 11月 7日 —



石田会長の時間

本日は、京都紫野 RC 塚本会長をはじめ 9 名の皆様ようこそ、ご出席有難う有難うございます。

京都紫野 RC とは 1983 年から 30 年間姉妹クラブとして固い友情のもと良好な関係を続けさせて頂いております。

当クラブでは石黒さんをご尽力をされましたが、両クラブの先輩方に感謝し、今後も未永くお付き合いをお願いしたいと思います。今年度は、京都紫野 RC の高木 P 会長が、2650 地区ガバナー補佐として、また当クラブでも松井 P 会長が 2780 地区ガバナー補佐として活躍されておられます。偶然にも両クラブから同時にガバナー補佐を輩出したのは初めてではないでしょうか。

さて今月、11 月はロータリー財団月間になります。

Rotary 財団は、世界平和の推進、教育の支援、疾病の予防と治療、地元経済の成長、水と衛生施設の提供といった活動をしています。身近な事業としては、地区補助金を利用しての奉仕活動、財団奨学生への援助、ポリオ撲滅支援等です。

当クラブは補助金を利用しての活動として、東日本大震災

被災者支援の為に次年度事業の申請を予定しています。

R 財団奨学生については、昨年からグローバル補助金から支出するようになり芸術部門で 1 人、学術部門で 1 人、合計 2 人となり大変狭き門となっています。

ポリオ撲滅については、当地区では END POLIO NOW!! を標語に今年度大変活発に活動しています。

そしてエンド・ポリオは、昨年 10 月末は、177 人であった発生数が 10 月 29 日現在、世界中に 322 人が発生しており対前年比で大幅に増えています。昨年発生していた流行国 3 개국(イタリヤ・パキスタン・アフガニスタン)が減少傾向にあります。昨年まで 0 人であった非流行国(北マリアナ共和国・ケニア)に今年は大量発生し、先の見えない状態になっています。特に内戦の続くソマリアは、今年 180 人の発生が確認され今後増えるのではないかと懸念されます。

ロータリー財団へ寄付は今年度、従来の 200 ドル+エンドポリオ分 40 ドルで一人 240 ドルになりました。ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。

11 月 理事会報告

- ◆10/6 ビーチバレー大会報告 24,290 の寄付金
- ◆10/20 逗子市民まつり報告 16,200 円の寄付金
- ◆12/5 年次総会 指名委員会を設置、次々年度会長を指名する。Mika は P 会長。次々年度会長・次年度役員・理事を年次総会にて選挙する
- ◆12/19 忘年会: 18:30 より湘南 OVA にて 会費 3,000 円 逗子駅より送迎バスあり。
- ◆1/16 新年会: 18:00~ アフィ葉山にて 同伴
- ◆「山歩き同好会」発足承認、補助金 10,000 円
- ◆「ぼちぼちいこカー」に 10 万円の活動補助金
- ◆予算執行状況報告

姉妹クラブ京都紫野 RC より 9 名が表敬訪問

メンバーは 塚本誠一会長 野村 純一郎幹事 渡邊健次会員
小澤成介国際奉仕理事 高杉政一社会奉仕理事 中川 淳会員
小林毅圭也会員 伊原義男会員 松井 敏会員

6 日には京都紫野 RC 3 名、逗子 RC 9 名の参加で「ゴルフ」を開催
両クラブの親交が更に深まった二日間であった。

石田会長から塚本会長
に名誉顧問の推戴状を



【出席報告】 会員数 48 名(出席免除 6 名) 出席数 27 名: 出席率 55.56%

前回修正出席率 65.22%

100歳まで歩ける 体づくり

注意！このびびりロコモ

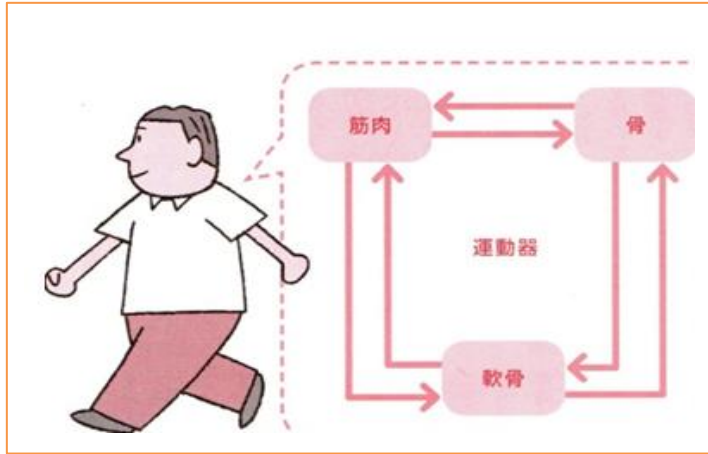
11月第1例会は、姉妹クラブの京都紫野クラブから塚本会長ら9名の会員をお迎えして

卓話は「100歳まで歩ける体づくり」のテーマで橘武会員。

ロコモシンドロームは「運動器症候群」と呼ばれ年齢を重ねるとバランス能力が低下し、転びやすく、骨折・寝たきりになるリスク高くなる。

運動器が衰えているかを、チェックする①片足立ちで靴下が履けない。②階段を上がるのに手すりが必要③15分くらい続けて歩けない。などの7項目の内、1つでもあればロコモの疑いがある。

シニアの健康の向上に 卓話：橘 武 会員



しなやかな筋肉をつくろう

ジョギングでもインターバル速歩の実施を。しなやかな筋肉をめざし、筋肉トレーニングだけでなく、ストレッチも大切。ロコモ対策として、筋力を高める筋力トレーニングと筋肉をしなやかにするストレッチの組み合わせることが柔軟性を高める。収縮する刺激と伸ばす刺激の相乗作用で強くしなやかな筋肉が、これがまたコラーゲンの生成にもかかわっている。

ストレッチで筋肉が伸ばされるとコラーゲンを創る働きをする繊維芽細胞が活性化し、糖が結合した古いコラーゲンを怖し、新しいコラーゲンを創り直す。そして、しなやかな筋肉をよみがえらせます。

トレーニングとストレッチでロコモを予防し介護で人に迷惑をかけないように足腰を鍛え健康・体力を保つようにしよう。

担当：橘 武

■ニコニコBOX 本日合計¥ 82.000 累計¥ 851.000

京都紫野RC塚本会長…今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

// 中篤次年度会長…本日は残念ですが商用の為出席できません。次年度もよろしくお願ひいたします。

// 渡邊君、小澤君、松井君、高杉君、野村幹事…本日よろしくお願ひ致します。

// 渡邊健次君…村田さん、ご成婚おめでとうございます。自分の事の様に嬉しいです。

// 小林君、中川君、伊原君…昨日のゴルフお世話様でした。石田君、岡本君、鈴木(安)君、橘(武)君、三宅君、臼井君、桐田君、山本(三)さん、山本(由)君、松田君、匂坂君…京都紫野RCの皆様ようこそ逗子へ。

寺嶋君…おいでやす、京都紫野RCの皆様。

村田君…京都紫野の皆さん！熱烈歓迎！！

松井君…京都紫野RCの皆様ようこそ。親睦ゴルフお疲れ様。

矢部(房)君…京都の皆様ようこそ。昨日のゴルフでも親睦を深めさせてもらいました。

鈴木(久)君…京都の皆様ようこそ。湘南の海も歓迎しています。

福嶋君…京都の皆様ようこそ。小さな秋、小さな町の文化祭、文化を楽しみました。

桐ヶ谷君…京都の皆様ようこそ。10月家内の誕生祝を頂き。

毛利君、山科君、長野君…橘会員スピーチよろしくお願ひします。

矢部(光)君…快食・快眠・快便、沢井逗子開成元校長(逗子RC会員)。特に快便が健康のパラメーター、わかりますね！

岩佐君…100歳まで酒が飲みたいです。橘会員、よろしく。

市川君…孫がICUに合格しました。

村田君…おさわがせしています。ゴメンナサイ。

村松君…今日も雨、梅雨の様、卓話楽しみ。

橘(克)君…今日も不順、心も不順。

草柳君…本日立冬、これから寒さに向かう、身体に気をつけて元気に歩こう。