



Rotary Club of AMA weekly report.

2015-16年度
国際ロータリーテーマ



世界へのプレゼントになろう

2015-16年度 RI 会長 K.R.ラビンドラン 第2760地区ガバナー 加藤 陽一

会長 東海 広光 副会長 西川 広樹 幹事 児玉 憲之

例会日 毎週月曜 例会場 名鉄グランドホテル

事務所 〒453-0015 名古屋市中村区椿町17番16号 丸元ビル

TEL (052) 451-6617 FAX (052) 451-6710 e-mail: kk01-ama@eos.ocn.ne.jp



2015年12月7日（晴れ） 第1週 第2133回例会

Song "君が代・奉仕の理想"

Attendance

会員	78名	欠席	12名	出席率	81.82%
----	-----	----	-----	-----	--------

President Time

東海 広光 会長



皆さん、改めましてこんにちは。12月は疾病予防と治療月間です。今日は2760地区83クラブの中で、あまロータリークラブにしかないと思われる保健委員会の藤田先生に卓話をお願いいたしました。会員及びその家族並びに従業員の健康維持にアドバイスをいただき、クラブの発展に寄与していただいております。本日は「健康寿命を延ばすには」という演題でお話をいただきます。

本日はあまロータリークラブ細則、第5条第1節「本クラブの年次総会は毎年12月最初の例会に開催されるものとする。そしてこの年次総会において次年度の役員および理事の選挙を行わなければならない」とあります。よって只今より本年度年次総会を開催いたします。皆様のお手元に配布させていただきました次期篠田年度の役員および理事候補者（案）をご覧くださいまして、ご賛同いただける方は拍手を持ちましてご承認ください。ありがとうございます。次年度は篠田会長、横井副会長、黒川幹事および12名

の役員、理事の皆様で運営をされることとなりましたので今一度盛大な拍手をいただきまして篠田年度のご活躍を祈念いたします。

さて、今年度のあまロータリークラブの地区補助金事業は、フィリピン共和国サンメテオ州リザール市にて大竹敬一国際奉仕委員長、中西国際奉仕副委員長にご尽力いただきまして、「アイキャン」というNPOO法人と合同にて「子供の家」建設に伴う「水場施設」を支援させていただきました。フィリピンストリートチルドレンの現状は、

- ① 路上にいる子ども・家族との繋がりがあり、働いている子どもが多く、ある程度家族に依存している。
- ② 路上に暮らす子ども・家族の支配から脱している。
- ③ 捨て子。

実際には、子どもたちはこの三つのグループを行き来する場合もあるので、明確な定義がなされにくいものであります。また、ストリートチルドレンは社会的、経済的、政治的な力や、厳しい気象の威力に影響を受けやすく、路上で暮らす子どもたちの多くは毎日、正確には毎晩生存を脅かされています。そんな中で、子ども達の中にはそういう

Today	12月14日（第2134回）
担当	立松 絹久 プログラム委員長
演題	卓話「人間関係とコミュニケーションが劇的に変わるたった1つのコツ」 メットライフ生命保険株式会社 中京第二エイジェンシーオフィス 堀江 明彦氏
Next Week	12月19日（第2135回）
担当	伊藤 正征 親睦活動委員長
演題	年末家族会 於 名鉄GH 17:00 (12/21例会振替)

環境から脱出して、子供の家で生活することにより自立して仕事に就けるよう努力いたしております。アイキャンは子供の家を通じて子供たちを支援いたしております。今回地区より5,085ドルを支給していただきました。それに我がクラブから約5,000ドルをプラスいたしまして、この国際奉仕委員会の支援事業とさせていただきます。皆様のご理解をよろしくお願い申し上げます。

Secretary Report

児玉憲之 幹事

- 1 加藤春視君がベネファクターに寄付されました。
- 2 山田尊久君が第1回マルチプル・ポール・ハリス・フェローに寄付されました。
- 3 第1回次期準備理事会のご案内

日時 12月14日(月) 18:00

場所 四季



お誕生日の歌を熱唱する立松ソングリーダー

例会変更

例会日	クラブ名	場所
12/15(火)	名古屋城北	栄東急REIホテル
	名古屋錦	名古屋ガーデンパレス
12/16(水)	名古屋和合	ウェスティンナゴヤキャッスル
	名古屋名駅	名鉄ニューグランドホテル
	名古屋守山	マリオットアソシアホテル
12/17(木)	名古屋丸の内	クレストンホテル
	名古屋西	マリオットアソシアホテル
	名古屋大須	名古屋東急ホテル
12/18(金)	名古屋みなと	マリオットアソシアホテル
	津島	ツシマウール会館

卓

話

「健康寿命を延ばすには」

保健委員会 委員長 藤田淳士君



人類の永遠の夢である「不老長寿」も、医学を含む科学技術の発展により、少しは夢に近づいたようにも思われます。本日は少しでも永く「健康寿命」を延ばす1つの手段として、「運動能力の維持」について考えてみました。

最近「サルコペニア（筋肉の減少）」という言葉を目にされるとおもいます。筋肉の減少は「転倒」「骨折」及び「認知症」と密接な関連があります。加齢と共に、個人差はありますが筋肉量は必ず減少し、また病気が引き金となり筋肉量が低下することもあり、筋肉量の低下が原因で「転倒」「骨折」「寝たきり状態」となります。また、病気が無くても「運動量の低下」により骨量の低下を招き、「骨粗鬆症」の進行を早め、同様のコースを歩み、いずれの場合でも「認知症」に到達します。

「サルコペニア」という言葉は、ギリシャ語の「サルコ（筋肉）」と「ペニア（減少）」を組み合わせた造語で、加齢をベースにして「食生活の乱れ」や「運動不足」等の生活習慣の悪化が加わることで、筋肉が衰えていく状態を指します。「サルコペニア」は握力、筋肉量、歩行速度の3つの基準で診断されるが、最も理解しやすいのは歩行速度で、1秒あたり0.8m以下は「サルコペニア」に該当します。目安として、横断歩道を1回の青信号で渡りできれば良いと考えてください。(勿論、横断歩道の長さの長短はありますが)

本日は「サルコペニア」の予防の1つ、「運動量」の一例として「糖尿病の運動療法」のDVDをご紹介します。ご参考になればと思います。なお、この構想を原稿にした後、週刊朝日で、更に11月14日にはNHKで同じ様な内容が報道されました。

東海広光 会長

- ・藤田淳士先生、本日の卓話をよろしくお願ひいたします。
- ・次年度役員・理事の皆さん、承認おめでとうございます。篠田正志次期会長を盛り上げ、ご尽力いただきますようお願いいたします。
- ・横井君、先週は美味しい柿を沢山ご用意いただきまして有り難うございました。
- ・児玉君、立松君、有り難うございました
- ・家内にお誕生日のお花をいただきまして有り難うございました。

西川広樹 副会長

- ・年末家族会、沢山の登録期待してます。

児玉憲之 幹事

- ・第6回定例理事会に出席された理事・役員の皆様、お疲れ様でした。

黒川元則君

- ・先日は皆様より次男の結婚のお祝いを頂き、有り難うございました。心よりお礼申し上げます。

藤田淳士君

- ・本日卓話をさせていただきます。

高山 敏君

- ・12月27日（日）もちつき大会を開催いたします。参加のご家族に一臼づつついていただき、正月用のお鏡さんを作ってください。子供さん、お孫さんと一緒にご家族でご参加下さい。

古川 宏君

- ・今週は過ごしやすい日が続くようです。

山田尊久君

- ・今年は健康の大切さを再認識する、よい機会となりました。自分の体をよくしようと努力することに目を向けられるようになったのは幸運です。今日の藤田淳士先生の卓話が楽しみです。

福嶋敏雄君

- ・ニコボックスの皆様、ご苦労様です。

後藤袈裟美君

- ・八十八会忘年会、しし鍋美味しくいただき。幹事の後藤雅光君、何時も有り難う。

後藤 真君

- ・かみさんにとてもよく似合う花を頂き、かみさんに代わり感謝どうです。

板津和博君

- ・ニコボックスの皆さん、ご苦労様です。

伊藤英毅君

- ・モンゴルのガラさんに、久しぶりにお会いできて。

川口信義君

- ・本日は雲一つなく日本晴れ、暦の上では大雪なれど寒くなく。暖冬の感有り。

水野 真君

- ・今日誕生日です。健康に感謝。皆さんのおかげです。

中西 巧君

- ・先週開かれました、モンゴル・フレールRCガラ会長との会食会に参加された会員の皆様、お疲れ様でした。

黒野晃太郎君

- ・師走です。風邪に注意しましょう。

栗木和夫君

- ・NPO元気大治、街づくりイルミネーション、大変きれいでした。孫達が大喜びでした。

立松絹久君

- ・今年もいよいよ師走ですね。1年が過ぎるのが毎年速くなっていきます。

山田幸治君

- ・ニコボックスの田中正博君に、エレベーターを先に降りてもよいと言われました。

山田幹夫君

・ニコボックス前を素通りしようとしたら、山田幸治君に脅迫されて投函しました。残念！

東海広光 会長・高山 敏君、児玉憲之 幹事

・ニコボックスの皆様、お疲れ様です。

12月誕生日をお迎えの方々より

投函件数22件 合計 106,000円