



創立昭和28年1月8日

TANABE ROTARY



District 2640 田辺ロータリークラブ Club Weekly Bulletin

2019-20年度
国際ロータリーテーマ
「ロータリーは世界をつなぐ」
-ROTARY CONNECTS THE WORLD-
マーク・ダニエル・マローニー R1 会長
国際ロータリー第2640地区
中野 均 ガバナー

4つのテスト (FOUR WAY TEST)
言行はこれに照らしてから
(1) 真実かどうか
(2) みんなに公平か
(3) 好意と友情を深めるか
(4) みんなのためになるかどうか

例会日 木曜日 12:30
例会場 ホテル・ウェスト南紀田辺
会長 白井 浩
幹事 古谷 典子
会報委員長 山路 守
http://tanabe-rc.com/

承認 昭和28年3月2日
事務所 〒646-0031 田辺市湊23-6
TEL 0739-24-2002
FAX 0739-26-0264
mail tanabe-rc@helen.ocn.ne.jp



「田辺RC忘年会-12月5日-」

- 司会者 白井 浩 会長
- ソング 君が代 田辺ロータリーの歌
- 四つのテスト唱和 池永康則 職業奉仕委員長
- ゲスト
- ビジター

12月12日のプログラム

田辺税務署
署長 野間 剛 様

12月19日のプログラム

大阪芸術大学
南 臯太郎 様

出席報告

	第3269回	第3270回	第3271回
会員数	85名	85名	85名
出席規定免除会員数	7名	7名	7名
出席計算会員数	81名	82名	84名
出席者	51名	52名	69名
出席率	62.96%	63.41%	82.14%

メイクアップ

11月28日 山本浩(大津中央RC)
11月30日 新藤(クラブ情報規定委員長会議)

お祝い

配偶者誕生日 鈴木輝美(達也)
柏木裕子(壽夫)
結婚記念 東、大崎、長井
皆出席 植田英(4年) 竹本(13年) 串上(31年)
在籍表彰 大崎(10年)

ニコニコ箱

☆東先生、お久しぶりです。本日の卓話宜しくお願ひします。……………白井、古谷
☆1年に1回の卓話会員です。いつも応援団からのたくさん
さんのニコニコありがとうございます。今年4月に次女が大学を卒業し、9月には長女が結婚し、いい年
でした。私は昨年の卓話の直後、背骨の圧迫骨折をし、コルセットをまいてクリニックを頑張っています。……………東
☆東先生卓話楽しみ。七夕…天川を隔てて彦星と織姫のように1年の行事を待っていました。……………渡部
☆東冬彦会員、恒例の卓話楽しみにしています。……………溝口、杉若、廣本、玉井、横田、長井、野村、植田英、伊賀、近藤、坪井、三谷、池永、木村頼、吉田透、三前剛、新井、竹本、柏木、橘、大木、玉置、矢野、新藤、福本雅、田上、西嶋、和田、松本、瀧本、脇村富、田中元、中田隆、住山、田端、山路、大崎、濱口、山本博、平尾、岩本、瀬戸

☆2年前の卓話を聞いてからスズメバチの対策にエビペンを持って山に行ってます。……………皆瀬
☆令和元年度生活衛生、食品衛生模範施設知事表彰頂きました。……………矢野
☆日本経済新聞が紀陽銀行への取材の際に、当社(田辺米穀株式会社)へのコンピューターのシステムコンサルティングの様子も取材したいとの話があり、11月19日の会議を取材した様子が一昨日の12月3日の関西地域経済面に掲載されました。システムの導入はまだ先ですが、これからも会議で勉強を続けていきます。尚、今日の会報にも高野山とシンガポールの写真が載りました。……………柏木
☆日経新聞の田辺米穀さんの記事を読みました。……………横田

お知らせ

会長報告

- ・12月は疾病予防と治療月間です。
- ・本日臨時理事会を開催しました。地区立法案検討会の件、年次総会の件が承認されました。地区立法案検討会につきましては、追加議案「ワールド大阪ロータリーEクラブ所属の久保治雄氏による現在も継続しているロータリークラブや当地区の社会的信用を失墜させる行為をやめさせるべく、ワールド大阪ロータリーEクラブに対して適切な指導監督並びに措置を行うよう求める」について討議し、クラブとしては同意するとまとめました。本日の年次総会では、2019年規定審議会に於いて、クラブ定款の年次総会に関する記述の変更があり、ロータリークラブ定款第7条第2節-(a)により役員を選挙するため、現年度の収入と支出を含む中間報告および前年度の財務報告を発表するための年次総会を、開催致します。

幹事報告

- ・各自トレーに、年次総会の資料を配布しています。
- ・11月30日クラブ情報規定委員長会議が和歌山にて行われ、新藤ロータリー情報委員長が出席されました。
- ・12月ロータリーレートは、108円です

- ・2020年日本のロータリー100周年ビジョン委員会からの「クラブと会員のロータリーに関する意識調査」のため会長と会員歴の偏らない4名の会員へのアンケート依頼が届きましたので20年以上の会員植田英明会員、11～20年の会員：松本哲会員、4～10年の会員：瀧本会員、3年未満の会員：原見会員にお願いしました。ご協力頂きありがとうございます。
- ・田辺・弁慶映画祭実行委員会からの礼状、ガバナー月信、財団ニュースを回覧します。

委員会報告

親睦活動委員会 橘 一徳委員長
 ・今晚、6時30分より銀ちろ本店に於いて田辺RC忘年会を行います。宜しくお願いします。

クラブ会報委員会 山路 守委員長
 ・来年の年男「子年」の11名様、新春特別号の原稿とお写真を宜しくお願い致します。

年次総会

開会 白井 浩会長
 田辺ロータリークラブ定款第7条第2節並びにクラブ細則第4条第1節により本日年次総会を開催致します。

定足数の確認 古谷典子幹事
 会員総数 85名 出席会員 69名
 クラブ細則第4条第3節により会員の3分の1である29名を越える出席がありましたので本総会は成立することを報告致します。

現年度の会計中間報告及び前年度の財務報告
 植田英明会計

議題
 「次年度役員並びに理事選任承認の件」
 クラブ細則第1条第1節の規定に従い10月24日の例会時に於いて指名委員会より指名された役員及び理事候補者の氏名を発表致しましたが、他の会員より候補者の推薦がありませんでした。よって本日投票されることなく次の方々が当選したことを宣言し、ここで改めて発表させて頂きます。

- | | | |
|--------|-------|-------|
| 次々年度会長 | 玉井洋司君 | |
| 次年度副会長 | 濱口裕作君 | |
| 次年度会計 | 田上雅信君 | |
| 次年度幹事 | 瀧本利生君 | |
| 次年度理事 | 稲田静雄君 | 岩本浩典君 |
| | 松本 哲君 | 山路 守君 |

《挨拶》 長井保夫 会長エレクト

本日は、次年度役員・理事のご承認を頂きまして誠にありがとうございました。今年度残りあと半年の間、白井会長の下、しっかり勉強をして、7月の次年度のスタートに備え準備を行いたいと思います。皆様、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

瀧本利生次年度幹事

本日、例会終了後、1階の会場に於いて予定者理事会を行いますので、出席者の方はお残り下さい。

プログラム

『幸せで元気に長生きに』 -下半身を鍛えよう-



会員卓話
東 冬彦会員

3年前の卓話の折、『立ってズボンがはけない』、『物忘れがする』など自分の老化についてお話しました。このままでは寝たきりになる恐れが高いと考え、下半身の筋肉を鍛える様にしました。そこで、毎日の歯磨きの時、片脚スクワットをしながら歯磨きすることにしました。朝昼夕の食後3回、寝る前に1回で1日4回スクワットをしました。すると、1年経った頃から立ってズボンをはける様になってきました。筋肉は若返るのです。

日本は世界有数の長寿国です。平均寿命は男が81歳、女は87歳です。しかし、どうせ長生きするなら、健康で幸せに長生きしたいものです。最近、WHOも政府も盛んに健康寿命を延ばそうと言いはじめました。健康寿命とは人の助けが要らないで自立して生活できる状態のことです。

健康寿命は男は71歳、女は75歳で、平均寿命との差は男は9年、女は13年となります。平均寿命と健康寿命の差は短い程いいのです。寝込んでいる期間が短い方がいいですね。一番いいのはその差が0になること。ぴんぴんころり状態（PPK）です。

それでは、寝たきりの原因を調べると、認知症と脳梗塞で半分くらい、骨折や膝、腰の痛みなど骨と筋肉が原因で寝込むのは3人に1人もあります。特に女性は閉経期を過ぎると急速に骨がもろくなり、こけると骨を折りやすい。大腿骨骨折と言って、脚の付け根の骨が折れます。こけるのは筋肉が弱くなるからで、寝込むのを防ぐためには筋肉を強くすればいいのです。

今日は筋肉の話です。私が筋トレをやり始めた3年ほど前から色々な学会でも筋肉の重要性が取り上げられ、説明書も出版されています。

最近、私は診察の時に必ず、太ももを触ってカルテに筋肉の状態を書いています。筋肉は若返ります。筋肉が若返るには運動と栄養が重要です。

まず、片脚で立ってスクワットを3回繰り返します。これを朝昼晩と3回、合計15回やるのです。毎日やることで脚の筋肉が段々太くなってきます。

次は栄養です。今までは年を取ったら痩せている方が長生きすると言われていましたが、最近の研究では少し太っている方が幸せで長生きすることが判明しました。そこで、出来るだけ筋肉の元になるたんぱく質を食べましょう。年をとってもステーキを食べようということです。

今まではメタボになるなどと言われていました。しかし、75歳を過ぎたら少しメタボの方がいいのです。筋肉が多い方が幸せ、アルコールを飲む人の方が幸せなのです。

幸福感は生活の質によりますが、年を取ったら、標準にとらわれない生き方をした方がいいでしょう。データが多少悪くても元気に幸せなら最高です。データを良くするのが目的では無いのです。年を取ってから血圧やコレステロールや血糖が少し高くなっても、大丈夫。データが良くても元気が無いよりは、データが多少悪くても元気で幸せな方がいいのです。

今日は忘年会でアルコールを飲んで幸せになって、お肉もたらふく食べて幸せになり、来年もいい歳を迎えて下さい。幸せで健康長寿、皆様方の健幸をお祈りしています。