



関ロータークラブ

URL <http://www.seki-rc.org/> E-mail seki-rc@abelia.ocn.ne.jp
TEL (0575)22-9332 FAX(0575)22-9977

RID2630 ROTARY CLUB OF SEKI ■会長 藤井 淳 ■副会長 古田貴巳 ■幹事 三輪雄彦



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 (Be a gift to the world)」
RI 会長 K.R. “ラビ” ラビンドラン
2015~16 年度 関ロータークラブテーマ
「 ONE FOR ALL , ALL FOR ONE 」 第 50 代会長 藤井 淳

第 2411 号

平成 28 年 4 月 5 日 (火)

前例会の記録 第 2410 回 3 月 31 日(木)16:30

「3クラブ合同花見例会」 於：いずみ荘

- ◆開会点鐘
- ◆「奉仕の理想」斉唱
- ◆会長挨拶 関中央ロータークラブ 喜久生明男様



本日は3クラブ合同の花見例会に多くのロータリアンにお越しいただき、当番クラブとしては嬉しく思います。志を同じくするロータリアンでもクラブが違ふと顔を付き合わせてお話することはありませんので、この日は是非に、お一人でも多くの他クラブのロータリ

アンと交流していただきたいと思います。花と言えば桜です。今日は満開ではありませんが、十分に桜の花を楽しめるようです。今年はオリンピックイヤーであり、ブラジルのリオでオリンピックが夏に開かれます。日本代表チームの命名にも桜は使われています。サムライジャパンといえば野球、そして男子ホッケー、なでしこジャパンといえば、女子サッカーです。漢字の「桜ジャパン」はロンドンの奇跡で一躍有名になったラグビー日本代表でした、ひらがなで「さくらジャパン」とはラグビー女子代表ですが、もう一つ、女子ホッケーの日本代表チームも「さくらジャパン」と言います。オリンピックでは「さくらジャパン」を応援したいものです。また、4年度には日本で2度目の2020東京オリンピックが開かれます。さくらジャパンを応援できるように生き永らえたいと思っておりますが、ど



うなりますか？

さて、人には寿命がありますが、介護の世話にならない寿命を健康寿命といいます。健康寿命はどのくらいかと言いますと、女性では平均寿命 86.3 歳で健康寿命は 73.6 歳 (その差は約 12~13 年です)。男性では平均寿命は 79.6 歳で健康寿命は 70.4 歳 (その差は約 9 年です)。健康寿命とは日常的に看護を要しないで、自立して生活できる生存期間です。健康寿命日本一の県は静岡県、愛知県で岐阜県は男性 13 位、女性 15 位です。健康寿命を永らえることで一番大切なことは、運動 (身体を動かす運動) をして社会貢献をするということです。話の最後はロータリアンの大切な基本理念についての話か！ と早とちりしないで下さい。運動不足は介護への特急チケットであることを言いたいのです。楽をすることは動かないこと、動かないと筋肉が弱ること、筋肉が弱ると転倒しやすくなること、転倒すれば骨粗鬆があれば、簡単に骨折してしまうこと、骨折すると入院、手術で下手をすると寝たきりなり、介護のお世話になってしまいます。我々の体の筋肉で早く弱るのは白筋という瞬発力を出す、

筋肉であり、部位別には見ると足（脚）、腰が早く弱くなります。また、転倒を防ぐには、バランス力を維持することが大切なのです。すなわち、本日より、ここにお集まりの皆様が、楽なことは避けて、脚、腰の筋トレとバランス訓練をして、1日でも元気な健康寿命を永らえることは、介護のお世話にならない時間が少しでも少なくなり、このことが社会資本を温存でき、家族に迷惑をかけない、立派な社会貢献となることを言いたかったのです。桜の花の下で、桜ジャパンを考え、オリンピックで日本代表を応援し、楽を避けて、脚、腰鍛えて社会貢献をしていただくようお願いします。

最後に、本日は「花疲れ」にならない程度に桜を楽しんでいただくことをお願いして挨拶に代えさせていただきます。

◆委員会報告

◎出席委員会 委員長 加藤照彦

会員 46 名中 出席 24 名 出席率 54.55%

◎ニコボックス委員会 委員 野口洋

出席者全員・・・桜花爛漫の中、3クラブ合同花見例会が開催されましたことに感謝申し上げます。関中央ロータリークラブ、美濃ロータリークラブの皆さんと親睦を深めたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。花見例会開催に際し、ホストの関中央ロータリークラブ様には会場の準備など大変お世話になりました。ありがとうございます。



乾杯のご発声:美濃 RC 会長 井上久朗様



閉会のことば:関 RC 会長 藤井淳



次例会のご案内 4月12日(火)12:30
 「夢を追いかけて」
 関市西商工会 会長 杉山ミサ子様
 担当:ロータリー情報委員会

 例会:毎週火曜日 12:30 (第3週は水曜日に 18:30)
 例会場:岐阜県関市本町 6-20 大垣共立銀行関支店2F
 事務局:岐阜県関市平和通 7-10-25 アメリカ