

山梨中央ロータリークラブ

Rotary International District 2620
Yamanashi Chuo Rotary Club 2015-2016

事務所

〒409-3812

山梨県中央市乙黒 158-2 (山梨ビジネスパーク (株)カルク内)

TEL 055-273-5344 URL <http://yamachuo-rc.net/>

FAX 055-273-8010 E-mail rotary@yamachuo-rc.net



世界への
プレゼントになろう

Weekly Report

会 長 樋貝 浩久

副会長 石原 満彦

幹 事 田中 雅承

副幹事 小池 章治

会 計 田中 雅貴

会 報 石原 満彦

2015~2016 RI 会長
K.R. "ラビ"ラビンドラン

【例会日】
毎週金曜日 12:30~13:30

第 2620 地区 ガバナー
野口 英一

【例会場】
(株)カルク (055-273-5344)

2016 年 3 月 18 日 第 1715 回例会

本日のプログラム

千野ガバナー補佐「I・Mについてお願い」

会長挨拶

「南アルプス R C (親クラブ)
との合同例会」
会長 樋貝 浩久

会員の皆様、南アルプスロータリークラブとの合同例会に参加して頂き、有難うございます。

とはいうものの、本日を楽しみにしていた合同例会ですが、インフルエンザの為、欠席をしてしまい、申し訳ありませんでした。

今年に成り、自分事では有りますが、会社の移転等でバタバタしてしまして、インフルエンザの予防接種もしていませんでした。

たしか、昨年の会長挨拶でインフルエンザの話をして、「予防接種はしましょう」と言ったのですが、まさかの自分になってしまいました。

久々に感染してみて、今は一人暮らしなので、非常に心細く辛かったです。やはり予防接種は大事だと思いました。

ということで、合同例会を欠席してご迷惑をお掛け致しました。皆様も体には気を付けて下さい。

幹事報告

幹事 田中 雅承

1. 本日は親クラブであります、南アルプスロータリークラブとの合同例会です。南アルプスロータリークラブの会長・幹事はじめ会員の皆様方には、何から何まで大変ご厄介に成ります。誠に有難うございます。

尚、当クラブの会員の方は、3月11日(金)の例会は振替休会と成りますので、お間違えのない様にお願い致します。

2. 甲府北ロータリークラブより「職場研修旅行」のお誘いの案内状を頂いておりますが、当クラブの「親睦旅行」の日程と重なり参加が出来ませんので、欠席の連絡を致します。ご承知おき下さい。

3. 例会変更のお知らせ

☆甲府東ロータリークラブ☆

3月25日(金)の例会は「お花見例会」の為 会場の変更

点 鐘：午後12時30分

場 所：「小瀬スポーツ公園」

☆市川大門ロータリークラブ☆

3月30日(水)の例会は「山梨第2分区 I・M参加例会」の為 日時・会

場の変更

日程：3月26日（土）

点鐘：午後1時30分

場所：「ブライダルホール魚覚」
(南アルプス市)

★ 会員卓話 ★

「元気で日常生活を送るために

ロコモティブシンドロームについて」(1)

林 美喜枝 会員

@骨の病気・予防が大切

腰が悪い人が日本中には約3,790万人、膝が悪い人が約2,530万人、骨粗鬆症患者は約1,070万人もいるそうです。(平成27年12月山梨大学連続市民講座資料より)

山梨ではスーパーへ行くにも何処へ行くにも車で移動することが多いため、都会で生活する人より骨の病が多いようです。

@ロコモティブシンドロームについて

髪の毛が白くなっても病院にはいきませんが、それはある程度老化が進んでいるということです。髪の毛だけでなくからだ全体が老化しているというわけです。

腰の痛みや膝が腫れて階段の上がり下がりがつらくなり歩くのも大変となり、体全体がつらくなります。

このようなことをロコモティブシンドロームといいます。ロコモティブとは機関車という意味で、運動器に関する障害を指します。

@日常生活に「ロコトレ」を

体の自由がきかないと、日常生活が不便になりその不便が長く続くと心がやられてしまいます。

元気で日常生活が送れる期間をできるだけ長く保つように心がけましょう。それには若い内から気を付けることが大切です。

病気は借金です。借金は少ない方が返しやすいわけですから、悪いところは早く治し、また、悪くならないように日頃のトレーニングも必要です。

@トレーニングその1

【片足立ち】 バランス能力をつける

転倒しないように椅子などに片手をおき、床に着かない程度に片足を上げ、左右1分づつ1日3回くらい、無理のない程度で行う。(続く)

前回の例会記録

第1714回 出席報告

| 会員数 | 免除 | 出席者 | 欠席者 | 出席率 | メイクアップ | 前回の修正出席率 |
|-----|----|-----|-----|-----|--------|----------|
| 11名 | 0名 | 6名 | 5名 | 55% | 4名 | 100% |

届出欠席者 樋貝 浩久君 鮎川 一明君
遠藤 一郎君 林 美喜枝君
小池 章治君

届出失念者 なし

出席免除者 なし

メイクアップ 石原 満彦君 田中 雅貴君
林 美喜枝君 小池 章治君

ビジター なし

備考 なし

ニコニコ BOX

- 南アルプスRCとの合同例会、大変ごやっかいをお掛けします。宜しくお願ひ致します。 笹本 哲翁 石原 満彦
原田 哲 田中 雅貴
竹野 満 田中 雅承

★ 米山奨学生卓話 ★

「地球住民 (Earthlings)」(5)

米山奨学生 駱 予倩さん

「屠殺場の壁がガラス張り、中の様子が見れるとしたら、みんなベジタリアンになるでしょう。」

動物の苦しみが私たちから隠されているからこそ、私達は何も考えずに、感情、記憶、知覚を持つ生き物を、ただの「食べ物」や「着物」として扱う事が出来るのではないのでしょうか。なぜか私たちの心の一部がいつの間にか失われているのでしょうか。動物たちがかわいそうで、私たちも悲しいなと思いました。同じ星に住む Earthlings なのに、私たち人間はただただ自分の都合によって、動物たちを苦しませていいことでしょうか。(終)

次回のプログラム 3月25日(金)

会長エレクト(PETS) 研修報告