



週報

■11月は、『ロータリー財団月間』

第1501回例会 2017年11月16日 Vol.32/No.19

■本日の例会／第1502回 平成29年11月30日(木)

- 会長・幹事報告
- 各委員会報告・各委員長
- ロータリー財団月間について・田島直也 委員長
- 会員卓話・糸数智美 会員

【出席率状況報告】

- ・会員数……………54名
- ・出席者……………34名
- ・欠席者……………20名
- ・出席率……………64.15%
- ・11/2の修正出席率・98.11%

■会長挨拶



田中 寿 会長

今日はローターアクトクラブについて少しお話をしてみたいと思います。

現在、177か国・9522クラブ・291000名という世界規模で展開されています。

当クラブでも、公立大学を中心にして設立していましたが、今年になって会員が0という事態になり、今、渡辺青少年委員長を中心に若干形を変えながら、再出発することにしております。国際大学生1名・公立大学生2名に加えて以前のクラブOB数名が参加する予定です。今までは公立大学生に絞った形で運営していましたが、今回は社会人も含めるという事を考えております。そこで会員の皆さんにお願いですが、皆さんの企業の若手社員(18歳以上30歳未満)を入会させていただきたいと考えております。例会回数も月に二回程度とし、会費も月額1000円程度を考えておりますので、ご協力いただきたいと思います。そもそもローターアクトとはという話もしなければなりません、RIの奉仕活動の5つの柱の中に、青少年奉仕という部門があり当時新世代奉仕と言っていましたが、その活動の一環として1968年に若者の指導力養成・社会奉仕への参加、国際奉仕への参加、世界平和と異文化の理解などを深め、いわゆる若者のリーダーを育成する目的をもって提唱されたものと聞いております。日本でも1968年に埼玉県川越RCの提唱で最初のローターアクトクラブが発足し現在も活動しております。

ローターアクトの組織としては、RCと同様に定款細則も作られておりRCとほぼ同様の仕組みですが、例会や理事会にはロータリアンの同席が求められています、最近では若者と社会ギャップを埋める効果や、若者・学生の社会力の養成なども求められるようになってきております。特に最近よく聞かえて

くる問題として一般社会に対し適応できない若者が増えているなどという事もありますが、そういった点についても非常に有効だと考えられる効果だと思っております。加えて我々ロータリアンにとっても世代の違う若者との相互理解の機会を得ることがすることもローターアクト活動の効果ともいえるのではないのでしょうか。

■幹事報告



生駒俊明 幹事

・佐土原ロータリークラブより
創立30周年記念式典・祝賀会の案内が届いております。

2018年2月25日(日)

シーガイアコンベンションセン

ター

参加の方は事務局へ申し込みをお願いいたします。

■委員会報告

職業奉仕委員会

西橋龍博 委員長



くすの木賞候補者推薦のお願い
くすの木賞とは、わがクラブ創立1周年に制定された、奉仕の理想に値する人物や団体を表彰する制度です。

細則に従い、12月末日までに推薦していただき、理事役員会で決定いたします。

授賞式は、来年4月の創立記念例会で行う予定です。皆様のご推薦をお待ちしております。

フェローシップ委員会

高野広美 委員長



12月21日(木)年末家族懇親会を計画しております。

多くの家族の方にも参加して頂きたいと思っておりますのでよろしくお願

いたします。

尚、景品を集めておりますので、12月7日(木)までに例会場又は事務局までお願いいたします。

鳥山 浩 委員長



11/19(日)にRCIパートⅢを日大高校で行いますが、まだ参加者が23名しかおりません。クラブの方から2~3人は出していただきますようお願いいたします

■ゲスト卓話

(株)宮崎銀行 保健師
日野美穂 様

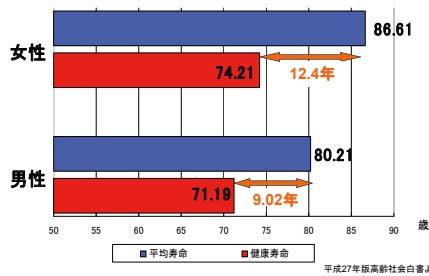


メタボ、ロコモにならない
身体づくり

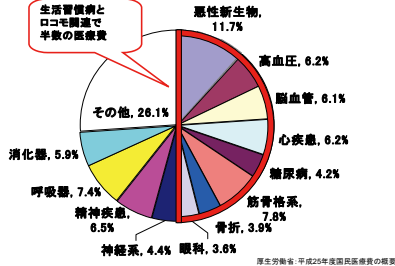


宮崎銀行 人事部
日野 美穂

健康寿命をのばそう!



ガキはメタボとロコモ



メタボリックシンドロームとは?

へそ周囲が85cm、♀90cmかつ脂質異常症、高血圧、高血糖の2つ以上を併発するもの (日本肥満学会など、2005)

生活習慣病(心・脳血管疾患・糖尿病)の罹リスクの高い状態
・肥満による内臓脂肪の増加
・運動不足(身体活動量不足)が原因



死(突然死)に直結する恐ろしい疾病

笑ってお腹をさすっている場合ではない

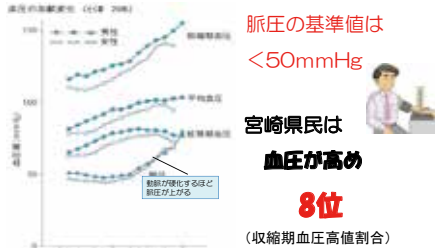
メタボリックシンドロームの診断基準

項目	基準値
腹囲	男性: 85cm以上、女性: 90cm以上
中性脂肪	150mg/dL以上
HDLコレステロール	40mg/dL未満(男性)、50mg/dL未満(女性)
血糖値	180mg/dL以上
血圧	130/85mmHg以上

40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボが疑われる者であり、予防策が考えられている

動脈硬化度を最も簡易に評価する方法

脈圧(収縮期血圧-拡張期血圧)による評価



宮崎の人はメタボになりやすい!?

	肥満者	1日歩数
宮崎	25%	7600歩
東京	18%	9000歩

どうして「1日1万歩」?

健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2000kcal、1日あたり約300kcal

体重60kgの人が 歩幅70センチ 時速4km(やや早歩き) 10分歩くと..... 30kcal≒1000歩

3ヶ月間、毎日300kcalの運動を継続

宮崎県男性 歩数6831歩

内臓脂肪が激減!!

発行/ 宮崎中央ロータリークラブ

- 事務局 〒880-0804 宮崎市宮田町10-25 宮田町ビル TEL.0985-22-6767 FAX.0985-22-0288
 - 例会場 〒880-8545 宮崎市山崎町浜山 シーガイアコンベンションセンター TEL.0985-21-1155(毎週木曜 12:30~13:30)
- 会長/田中 寿 副会長/山川 力 幹事/生駒俊明

出席委員会報告 黒木陽子 副委員長

◆11/2メイクアップ者名 (敬称略)

江島 寛、木村聡之、新地康宏、長友久人、
山川 力、志戸本和孝

ハッピーボックス (敬称略)

- 田島直也…傘寿祝、有り難うございます。ついに、八十才になりました。
傘寿に乾杯!これからもよろしく願います。
- 生駒俊明…昨日はお陰様で支店(保険調剤薬局)をオープンすることができました。ここに至るまでに沢山の皆様のご支援がありました心から感謝致します。ありがとうございました!
- 江口健一…誕生祝い有難うございます。
今年は、健康に気配りながら頑張っていきますので宜しく願ひ致します。
- 糸数智美…先月、10月26日 宮崎で行われました「健やか親子21 全国大会」にて「母子保健推進会議 会長表彰」を受けました。
医歯進学という受験雑誌の10月号に7ページに渡り特集 表紙も飾ることができました。
これからも●●のこども達、医師を目指す子、女性医師のために、これからも頑張っていこうと思います。

◆ビジター



小田原義征 様 (宮崎西RC)



林 修慧 様 (龍山RC)

発行/ **宮崎中央ロータリークラブ**

●事務局 〒880-0804 宮崎市宮田町10-25 宮田町ビル TEL.0985-22-6767 FAX.0985-22-0288
●例会場 〒880-8545 宮崎市山崎町浜山 シーガイアコンベンションセンター TEL.0985-21-1155(毎週木曜 12:30~13:30)
会長/田中 寿 副会長/山川 力 幹事/生駒俊明