

国際ロータリー第 2630 地区東濃グループ



多治見西ロータリークラブ

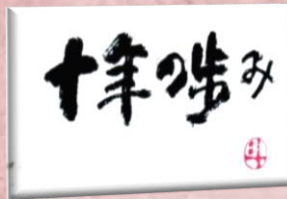


Weekly Report

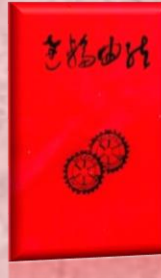
2015～2016 年度 第 50 期会長テーマ

「みんなで祝おう 50 周年」

例会日	毎週木曜日
例会場	産業文化センター
事務局	多治見市新町 1-23-4F
TEL	0572-25-5100
FAX	0572-25-5101
Email	n-rc@joy.ocn.ne.jp
HP	http://tajiminishi.jimdo.com/
会長	関谷泰久
幹事	佐藤 正



創立 10 周年記念誌



創立 20 周年記念誌



創立 30 周年記念誌



創立 40 周年記念誌

第 2401 例会 2015 年 12 月 17 日 50 周年記念式典まであと 126 日

12 月は疾病予防と治療月間

本日のプログラム

点 鐘

ロータリーソング それでこそロータリー
四つのテスト

会長挨拶

出席・スマイル報告

委員会報告

幹事報告

米山奨学生へ奨学金

チョンチェクインさんより近況報告

卓 話 副会長担当

中島竹壽君

「ドバイへ行ってきました」

点 鐘



着信書類

- ・岐阜東濃グループ I.M.参加のお礼
- ・多治見まつり協賛金協力のお礼
- ・ハイライトよねやま 189

セミナー・討論会のご案内

- ① 職業奉仕・社会奉仕・国際奉仕部門合同研修
セミナー開催のお知らせ
2016 年 2 月 14 日 (日) 点鐘 11:00
場所：岐阜グランドホテル
出席要請者：現・次期会長・幹事・委員長
- ② クラブ会員数別増強討論会のお知らせ
2016 年 3 月 26 日 (土) 受付 12:00～
場所：じゅうろくプラザ 5F
岐阜市本町 1-10-11
出席要請者：現会長もしくは幹事
次期会長もしくは幹事
現もしくは次期増強委員長

年末 年始休暇のお知らせ

ガバナー事務所 地区事務所 ガバナーエレクト事務所
多治見 3RC 事務局 緊急時は幹事まで ☎090-8556-1141
12 月 28 日 (月) ～1 月 4 日 (月)

先週の記録

● 出席報告

会員数 38 名 免除者 5 名 出席義務者 33 名

出席者	欠席者	出席率
30 名	4 名	88.23%

I. M. メーキャップ 各務和宏 加藤真左子
佐藤正 佐藤八郎 中島竹壽 服部賢治

● スマイル報告

投函者 17 名 金額 20,000 円

先週の卓話

多治見市保健センター保健師 谷口友季子様

「防ごう！ロコモティブシンドローム」



ロコモティブシンドロームとは運動器症候群のことをいいます。

ロコモの原因

「運動器の障害」の原因には、大きく分けて、「運動器自体の疾患」

と、「加齢による運動器機能不全」があります。

1) 運動器自体の疾患（筋骨格運動器系）

加齢に伴う、様々な運動器疾患。たとえば変形性関節症、骨粗鬆症に伴う円背、易骨折性、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症など。あるいは関節リウマチなどでは、痛み、関節可動域制限、筋力低下、麻痺、骨折、癒性などにより、バランス能力、体力、移動能力の低下をきたします。

2) 加齢による運動器機能不全

加齢により、身体機能は衰えます。筋力低下、持久力低下、反応時間延長、運動速度の低下、巧緻性低下、深部感覚低下、バランス能力低下などがあげられます。「閉じこもり」などで、運動不足になると、これらの「筋力」や「バランス能力の低下」などとあいまって、「運動機能の低下」が起こり、容易に転倒しやすくなります。

正しい知識をもって予防治療することが大切です。

予防と治療 ロコチェックに該当したり、足腰の衰えが生じていたりする場合は、その重症度にあわせて負荷の少ない運動から徐々に運動を行い、運動を習慣化するよう努めることが大切です。最近急に具合が悪かったり、現在痛みがあったり、健康や体力に不安があったりする場合には、医療機関を受診するよう勧めています。予防・治療の基本は足腰の筋力強化とバランス力の強化で、この際、中高年者では脊椎や膝関節軟骨の変性がすでに始まっていることが多く、膝、腰に過剰の負荷にならないようにすることが大切です。

苗栗扶輪社表敬訪問の報告 中島竹壽

12月8日に苗栗ロータリークラブの例会に参加してきました。その報告をします。

12月8日、台北の空港に現地時間午後1時頃に到着し、空港まで、ダニーさんにお迎えにきていただきました。デイビットさんの事務所で、前打ち合わせをした後、例会場に向かい、例会場では昔からの友達のように接していただきました。例会では、お互いのお礼、お悔やみの後、西ロータリークラブ創立50周年記念の参加依頼の話を、佐藤幹事が会長代行として挨拶をされ、その後松本実行委員長による50周年記念事業の来日のお願いの挨拶をされました。その後、苗栗ロータリークラブの方は、それぞれ今までの来日の思い出話をされ、特にアキさんのパスポートを来日時に無くされたお話は、皆さん共感されていました。今回の、例会訪問で分かったことは、我々が彼らと接した分だけ、我々に対しても彼らが接してくれるということです。

我々は、常に誠意を持ってお付き合いをしなければ、いけないと実感をしました。

その日の、宿泊は随分山奥に入った、ダニーさんのいとこの経営する温泉ホテルでツルツルのお湯の露天風呂に入り、とても楽しい思い出となりました。苗栗ロータリーの方は、お互いにニックネームで呼び合っており、うらやましいような、西ロータリーでは、出来るかな？



1月の予定

7日 **定例理事会** 11:30 3F 特別会議室

新年互礼会 お祝い例会

古希 喜寿 傘寿 卒寿のお祝い

7日 例会後 **第1回第51期理事会**

3F 特別会議室

議題：委員会構成の承認 他

来週は第50期親睦家族忘年例会です

12月24日(木) 点鐘午後6時

場所「川地家」

