

THE ROTARY CLUB OF NAGOYA-CHIKUSA



WEEKLY 名古屋 ちくさ

題字 伊藤昌石

名古屋千種ロータリークラブ
承認 1982年 8月24日
例会日 火曜日 12:30
例会場 名古屋東急ホテル
事務局 TEL763-5110 FAX763-5121
会長 渡邊 源 市
幹事 鈴木 聖 三
広報・会報委員長 小林 英 毅

No. 13

人類に奉仕するロータリー
ROTARY SERVING HUMANITY

2016～2017年度

RI会長
ジョンF.ジャーム

今日の例会

第1616回 平成28年11月 1日(火)

卓話 ～ 広がったロータリーの輪 ～
他クラブ ミッション支援事業視察に参加して得たもの
名古屋錦ロータリークラブ 石井 弘子さん

先回の例会

第1615回 平成28年10月22日(土) 晴

ワールドフード + ふれ愛フェスタ
12:00～ 神楽家/久屋WFF会場

◆ゲスト紹介

小林 英毅夫人 大谷 恩夫人 鈴木 理之夫人
舎人 経昭夫人
前年度 米山奨学生 グエンチャンさん

◆出席報告

会員 36(28)名 出席 14名
出席率 50.00 %
前々回 10/11(修正出席率) 96.77 %

★10月25日ビジター数 33名

渡邊会長挨拶



本日は、第4回ワールドフードふれ愛フェスタ(WFF)への参加を兼ねて、日程・場所を変更しての例会です。

WFFは和合RCの発案により開催され、ロータリーの公共イメージアップへの貢献を評価され、2回目からは2760地区のイベントに格

上げられました。事業の収益金はカンボジア、ミャンマーへの井戸設置支援、またポリオ撲滅事業支援に有効に利用されています。当クラブは、寄付金付協賛チケットの購入、東名古屋分区共同出店参加で協力をしています。また、地区委員会委員の池森君、太田君はそれぞれの持ち場で直接運営に携わって働いてくれています。さらに、太田君はWFFと並行して開かれている「第5回全国インターアクト研究会」実行委員として近くのホテル会場に缶詰め状態です。

また、うれしい情報が入ってきています。2760地区拡大委員会で審議されていた新クラブ設立案件がほぼ確定。国際ロータリー承認に向けて最終手続き段階です。この新クラブ設立の創立会長として、大口弘和君に地区から着任要請がありました。大口君自身への高い評価とともに、当クラブの運営実施が評価されたもので大変名誉なことです。目下、持ち回り理事役員会を開き、大口君創立会長受諾の承認を取り付けているところです。本日集まってくれた会員を含めて諸所で汗を流している会員の紹介をしました。毎年お世話になっている「神楽家」での会食後はWFF会場へ立ち寄り、イベントをお楽しみ下さい。

鈴木幹事報告

- 1) 本日は明日23日、久屋公園でワールドフード+ふれ愛フェスタを開催致しておりますが、明日、東名古屋分区ブースで12:00～13:00当クラブ福井副幹事と太田君が物販担当をしております。明日もお出かけ下さる方は是非お立ち寄り下さい
- 2) 本日のこの後のWFFスケジュール説明
この後TV塔下ステージに13:30～14:00桜花学園IACメンバーが上ります。WFFステージタイムラインは配布ご案内の通りです
*噴水近くの本部でチケット販売およびMUカードも配布しておりますので、ご入り用な方はお立ち寄り下さい



先々回の例会

第1614回 平成28年10月18日(火)晴
友愛の日

- ◆奉仕の理想
- ◆四つのテスト
- ◆ビジター紹介
- ◆ゲスト紹介
- ◆出席報告

会員 36(30)名 出席 23名
 出席率 76.67 %
 前々回 10/4(修正出席率) 96.88 %

◆11月会員誕生日お祝い

鍋野 可幸君(11/1) 足立 一郎君(11/4)
 鈴木 理之君(11/7)



◆11月ご夫人誕生日お祝い

宮尾 紘司夫人(11/2) 舎人 経昭夫人(11/7)
 池森 由幸夫人(11/9) 大谷 恩夫人(11/18)



◆11月結婚記念日お祝い

池森 由幸君(11/24) 河合 隆史君(11/30)

♪ おめでとうございます ♪

鈴木幹事報告

- 1) 本日例会終了後 指名委員会を3F「梅の間」にて開催致しますので委員の皆様はお集まり下さい
- 2) 次週25日は例会変更して22日(土)ワールドフードふれ愛フェスタに参加。*例会は神楽家にて12時より行います。ご参加予定の方は、お間違いなくお願い致します
- 3) 秋季家族会の変更のご案内を先週末お送りしておりますので宜しくお願い致します

渡邊会長挨拶

いからほしめよ



皆さんにとって秋はどんなことをイメージするでしょうか。食欲の秋、読書の秋、運動の秋などなど。本日は運動の秋にフォーカスして、ロコモティブ症候群(運動器症候群)の紹介をします。ロコモという概念は日本整形外科学会が提唱しました。運動器の障害により、人の

世話になるリスクが高くなることです。膝を痛めた、骨折した、などのハンディを背負っている日本人は5000万人弱と推計されています。運動機能が低下すると、寝たきり、要介護状態に進行していきます。そして自立生活できる期間が短縮していきます。

今日は皆さんに運動能力をチェックしてもらいます。無理のない範囲でお付き合いください。

- ①40cmの高さから両足で立ち上がる
できない人 ロコモ度1
- ②40cmの高さから片足で立ち上がる
できない人 ロコモ度2

別資料のロコモチェックシートは帰宅後チェックしてみてください。生活の中に上手に運動を取り入れ、できるだけ長くロータリー活動が続けられるよう祈念し、挨拶とします。

◆地区インターアクト委員会 太田和孝委員より
地区青少年サミット参加報告



本年度地区インターアクト委員会に出向しております太田です。先日出席いたしました地区青少年サミット参加報告をさせていただきます。

去る9月22日秋分の日にキャッスルプラザホテル4階鳳凰の間に於きまして、国際ロータリー第

2760地区2016~17年度地区青少年サミットに渡邊会長と共に出席して参りました。

当日は服部良男カバナーもご出席され、ご挨拶にてサミットに華を添えて頂きました。

寺本善雄地区青少年奉仕委員長の開会挨拶・趣旨説明に続き、黒田勝基地区危機管理委員長の青少年事業に対します地区の危機管理への取り組みにつきましてもの説明。佐藤裕彦地区インターアクト委員長より、千種ロータリークラブが主管し、桜花学園高等学校IACが主管クラブとして活躍頂きました今年度第27回インターアクト年次大会の講評及びオーストラリアでの第29回海外派遣研修報告を頂きました。桜花学園高校インターアクトクラブ古澤杏佳前会長から、開催準備から大会当日のまでの苦労話、顧問の河合保昌先生からも大会に向けましての裏話、私達千種ロータリークラブが陰となり大会を支援した事への御礼の言葉と共に、ご報告を披露頂き、報告会を盛上げて下さいました。

竹内幹尚地区 RYLA 委員長からは RYLA セミナー25 回の PR。西本一幸地区ローターアクト委員長によります RAC 活動報告 & 今年度活動報告。最後は、高木政義地区国際少年交換委員長の委員会報告並びに 10 名の青少年交換学生による様々な派遣地におきました帰国報告を頂き、大変盛り沢山で有意義な青少年サミットでありました。その後の懇親会では老若男女和気藹々とした大変心温まる懇親会を営み、閉会となりました。

会員3分間スピーチ

◆大谷 恩君



9 月末にウエスティンナゴヤキャッスルで行われた名古屋東、昭和ロータークラブとの合同例会で皆様に、本校バスケットボール部の優勝記念の図書カードをお配りいたしました。その晩に同じ会場でバスケットボール部の優勝祝賀会を実施しました。この祝賀会は、8 月に広島で行われた全国

総合体育大会で 5 年連 22 回目の全国優勝を飾ったお祝いと、監督の井上先生の全国大会優勝 60 回達成を祝うために会を催しました。大村愛知県知事にもご出席をいただき、大変盛大に監督・選手・スタッフを祝うことができました。

私は今年も例年と同じように準々決勝から選手の応援に広島まで行きましたが、最近ではインターネットでライブ中継があり実際は 2 回戦からすべての試合を観戦しました。2 回戦から準決勝の 4 試合は、大きなミスもなく安定した試合運びで、まさに横綱相撲という試合内容でありました。決勝戦は予想通り岐阜女子との対決となりました。岐阜女子は、昨年、女子としては史上初の三年連続三冠を阻まれた相手であり、絶対に負けられない相手でありました。今年はすでに 2 月の東海新人大会とインターハイ前の東海総体で 2 度戦っていました。どちらの試合も岐阜女子を強く意識しすぎたせいか、なかなか得点できず前半は拮抗した試合展開になりましたが、後半は攻守が噛み合いたし最終的には 20 点程度の差を付けて勝利しました。今回の決勝戦も同じような試合展開になりましたが、選手たちのプレーからは絶対に優勝してみせる、そして、桜花学園バスケットボール部の伝統は守って見せる、汚さないという強い意志、気迫が感じられ、見事に優勝を手に入れました。

ところで、高校の全国大会は一年間に 3 回あります。夏の全国高等学校総合体育大会（インターハイ）、秋の国民体育大会、一年間の締めくくりの大会である全国高等学校バスケットボール選抜優勝大会（ウィンターカップ）の三つの大会が行なわれます。井上先生はこの優勝でインターハイ 22 回、国民体育大会 18 回、ウィンターカップ 20 回、合わせて 60 回目の全国優勝を達成されました。井上先生は 1986 年に本校に着任されましたが、実にお勤めいただいた 30 年間、90 回の全国大会で 60 回優勝されたこととなります。大変な偉業であり、井上先生のご苦労に感謝をしているところであります。これからも健康に留意され、さらに優勝回数を重ねられることを期待しています。

この夏はリオデジャネイロオリンピックも開催されました。女子バスケットの日本代表も予選リーグを勝ち上がり、準々決勝アメリカ戦の第 2 ピリオド残り 2 分まで 44 対 46 と善戦しましたが、敗れてしまいました。日本代表の挑戦はベスト 8 でしたが大健闘だと思います。祝賀会には、その日本代表である本校卒業生の高田真希選手、三好南穂選手に来ていただき、オリンピックの話をいろいろ伺い生徒たちも大変喜んでいました。

◆笹野 義春君



転ばぬ先の杖

今から 45 年位前に、東京で知り合った方が九死に一生を得たという話を紹介したいと思います。

その方は釣りが好きで、ある日自家用車に乗って東京湾へ行き、車を駐車するときに誤って車を転落させてしまったそうです。

すぐにドアを開けて脱出を試みましたが、水圧が強く、叩こうが蹴飛ばそうがピクともしなくなり、水はどんどん入ってくるし、もう駄目と諦めかけましたが、水が車内に満水になった時、水の抵抗がなくなり、ドアをこじ開けて脱出することができ、命拾いしたそうです。

ドライバーの皆さんはくれぐれも、金づち等を車内に設置することを忘れないように心掛けたいものです。

また、心掛けたいものと言えば、お風呂に入っている時は湯船で絶対に居眠りをしないようにすることです。睡眠中にお湯を誤って飲んでしまうと、肺に水が入り瞬時に心臓が止まってしまうとのことです。

年間にお風呂で死亡する人は交通事故の死亡者より多いとのことです。

心掛け次第で防ぐことのできる事故はたくさんあります。くれぐれも気をつけましょう。

【11 月 例会内容のお知らせ】

11 月 1 日（火） 12：30 3 階 錦の間

◎卓話 名古屋錦 RC 石井 弘子さん

『～広がった R-列の輪～

他クラブ ミヤマ-支援事業視察に参加して』

11 月 8 日（火）例会変更 ⇒12：00 2 階「なだ万」

◎秋季家族例会

11 月 15 日（火） 12：30 4 階 舞の間

◎クラブフォーラム 地区大会報告

*例会終了後 理事役員会 3 階 桜の間

11 月 22 日（火） 12：30 3 階 錦の間

◎卓話 地区 R 財団委員長 中村公彦君

『ロータリー財団 100 周年を迎えて』

11 月 29 日（火） 12：30 3 階 錦の間

◎友愛の日

11月はロータリー財団月間です

◆ご理解とご協力をお願い

ロータリー財団寄付は 誰でも参加できる国際奉仕の大きな意義ある活動です。

「平和と紛争予防紛争解決」「疾病予防と治療」「水と衛生設備」「母子の健康」「基本的教育と識字率向上」「経済と地域社会の発展」に沿った活動を奨励しています。11月はロータリー財団月間となっております。また「財団100周年」でもある今期は 1人180ドル 達成が目標とされております。

当クラブとしては地区目標 **+20ドル 1人200ドル**達成を目指しております。

全員参加で是非ともご協賛賜りますようお願い申し上げます。

「特定公益増進法人への寄付金」として取り扱われ所得税、法人税等の控除対象となります

*詳細は10月11日ご案内の【R財団ご理解とご協力】をご覧ください

ニコボックス

10月18日

宮尾 紘司

14.15日と夫婦で伊勢神宮の神嘗祭に行ってきました。ついでに別宮の伊雑宮滝原宮に行きました。歩き疲れました。

ご夫人誕生日お祝い

渡邊 源市

先週日曜日は昭林区医師会の旅行で焼津マグロづくし料理を満喫してきました

足立 一郎

会員誕生日お祝い

鍋野 可幸

会員誕生日お祝い

鈴木 理之

会員誕生日お祝い

大谷 恩

ご夫人誕生日お祝い

河合 隆史

結婚記念お祝い

長谷川 亨

堀江 宏輝

加藤 重雄

小林 英毅

小山 雅弘

牧野登志子

松岡多加倫

三好 親

鍋野 可幸

大口 弘和

太田 和孝

笹野 義春

鈴木 聖三

竹内 眞三

碓水 美佳

吉田 玄



23件

合計 78,000円

ロコモ度テストを実践してみましょう!

1

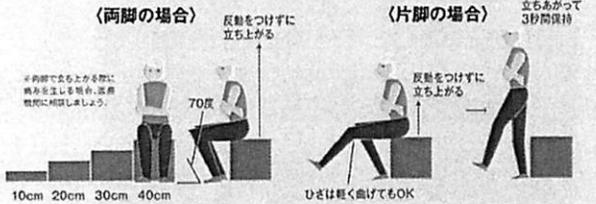
立ち上がりテスト

片脚または両脚で、決まった高さから立ち上れるかどうかで、下肢の筋力を選びます。

片脚・両脚

cm

実施方法と結果測定



片脚 20cm ← 片脚 30cm ← 片脚 40cm → 両脚 10cm → 両脚 20cm

ロコモ度判定方法

ロコモ度1

どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない

ロコモ度2

両脚で20cmの高さから立ち上がれない

2

2ステップテスト

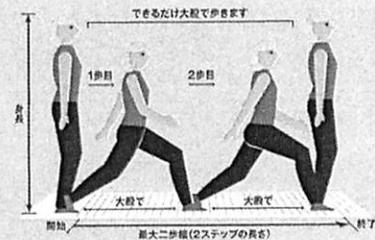
歩幅を測定することで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含め、歩行能力を総合的に評価します。

cm

2ステップ値の算出方法 $2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$

実施方法と結果測定

2ステップ値の算出方法 $2 \text{ 歩幅 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 2 \text{ ステップ値}$



ロコモ度判定方法

ロコモ度1

2ステップ値が1.3未満

ロコモ度2

2ステップ値が1.1未満

次回例会

平成28年11月8日(火) 12:00

名古屋東急ホテル「なだ万」

秋季家族例会