

(1) 2019(令和元)年12月12日発行

国際ロータリー 第2500地区 第4分区
遠軽ロータリークラブ
THE ROTARY CLUB OF ENGARU, AREA 4.RID2500

第2947回例会記録

日時：2019年12月5日(木)12:30～
会場：ホテルサンシャイン 2階
司会：木村 一則 SAA
★開会点鐘：渡辺 勉 会長
★国歌：君が代
★Rソング：奉仕の理想
★四つのテスト：竹森 英樹 君(3)



< 疾病予防と治療月間 >

2019～2020 Weekly Report No.22

本日のプログラム

2019年12月12(木) 12:30～
年次総会：指名委員会
職業奉仕委員会担当プログラム

次のプログラム

2019年12月19(木) 18:00～
クリスマス家族会
親睦活動委員会

渡辺 勉 会長ターゲット：行動しよう、人創り、街創り

会長報告 渡辺 勉 会長②

先週の臨時理事会例会で次年度役員・理事指名委員会を設置しました。委員長は上田会員、委員は高井会員、遠藤会員、渡辺政俊会員、です。

来週、12月12日の例会で次年度の理事・役員を発表していただきます。指名された会員は気持ちよく引き受けて頂きたいと思えます。

死亡交通事故が多発しており、このままでは前年度の死者数を上回ってしまいそうです。日没が早くなりましたので。安全運転に気をつけましょう。

また、今月から「ながら運転」の違反点数や罰金が約3倍になります。さらに、前車との車間距離が15メートル以内だと「あおり運転」になると云うことです。きれいな免許証を汚さないよう運転には十分気をつけて頂きたいと思えます。

幹事報告 本間 克明 幹事

- 第6回理事会報告 a. 12月の例会プログラム
5日 会員卓話
12日 年次総会／職業奉仕委員会担当プログラム (例会終了後理事会)
19日 クリスマス家族会 / 26日 休会
- b. 演台新調により旧演台を処分。
c. 家庭学校、向陽園、ひまわり学園、北光学園の各クリスマス会にご祝儀を届けます。
d. 職業奉仕委員会より職業奉仕賞について提議あり、職業奉仕賞に「一筆会」を推薦。
e. 来年3月のインターアクト短期海外研修の1名派遣について、新千歳空港集合の3泊4日の日程上、前後泊の費用を加味し対応。
- ガバナー事務所より、「台風19号災害へのご支援について」、「首里城火災に対するご支援について」のお願い文書が届いております。
- 次年度地区ガバナー事務所より、次年度会長、幹事、クラブ情報の回答依頼文書。
《次年度の主な行事予定》
・PETS 2020年3月8日(日)
・地区研修・協議会 2020年4月19日(日)
・地区大会 2020年10月2日(金)～3日(土)
- ロータリー財団補助金管理セミナーの報告
去る11月24日に釧路で開催されたセミナーに、須藤国際奉仕委員長と私幹事の2名出席。地域の奉仕活動に対して、財団の補助金が活用できるもの。
補助金の利用にあたっては、管理セミナーに出席すること、3月末までにMOU(覚書)を提出すること、5月末までに見積書等を添付して申請書を提出することが



必要。地区補助金を利用する事業は多岐にわたるが、物品等の寄贈が取り組みやすい。制約禁止事項がありロータリアン関連企業から物品等を購入するような場合は補助金の対象とはならないので、注意が必要。

- クリスマス家族会の締め切りは12月12日です。まだ申込みされていない方は、ご夫人等家族同伴で奮ってご参加ください。
なお、出欠に関わらず、会費5千円の納入と出品品の提供を12日までに事務局へお届け願います。
- 今月のロータリーレートは、1ドル108円です。

委員会報告

- ◇上田 稔 次年度役員・理事指名委員長(4)
例会終了後、委員会を開催いたしますので、委員の方々はご出席をお願いいたします。
- ◇乾 淳 親睦活動委員(9)
・今月の結婚記念日、おめでとうございます。
竹森英樹君③ 上田 稔君④ 佐藤直也君①
・今月の誕生日、おめでとうございます。
石井定男君⑥ 北野義樹君⑧ 黒坂貴行君⑦
高橋義昭君⑩ 乾 淳君⑨

【名前等後の○数字は写真の中の番号】

本日のプログラム 会員卓話

運動をしましょう：健康寿命にシフト！



高橋 義詔 会員

(遠軽スポーツ協会 副会長)

運動して元気に過ごしましょうという内容で「健康寿命」を延ばすためにということです。

皆さんはほとんどの方が運動不足だと思います。

次のような、こんな心あたりありませんか？

- ・いつもエレベーターやエスカレーターを利用する。
- ・休日は家でゴロゴロしていることが多い。
- ・最近、運動をしていない。
- ・ズボンのベルトの穴が1つ外にずれた。
- ・車で移動することが多い。

どうでしょうか？ これらは運動不足のサイン。健康を守るために早めの対策をしましょう。

- ・運動不足は食生活の変化とともに、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病が増加する要因です。
- ・運動不足解消のために1日あと10分（約1000歩）多く歩くことを心がけてみましょう。
- ・30分の運動と10分×3回も同様の効果があります。

■基礎代謝

・人間は生きていくだけでも、常にエネルギーを消費しています。体温を調節したり、心臓をはじめとした臓器や器官を働かせたりするときも、エネルギーが必要なのです。

・基礎代謝とは、このように人間が生きていくうえで必要最低限の機能を維持するためのエネルギーの代謝をいいます。

・体温が1℃上昇すると基礎代謝は13%増加します。基礎代謝は、16～18歳で最高値に達し、それ以降徐々に減少します。

・基礎代謝量は身長や体重などによって個人差があるが、1日当たり成人男性で約1,200～1,500kcal、成人女性で約1,000～1,300kcalが必要だと言われています。(ご飯一膳215.6g=375kcal)

■ウォーキングチャンスを見つけよう

・健康を保つには、1日1万歩歩くといわれていますが、まずは1000歩多く歩くよう心がけましょう。

慣れてきたら、次は1万歩を目指しましょう。

- ・日常生活における歩数の目標=1万歩（目安）
 - ・1000歩は時間で10分、距離で600～700m
 - ・1万歩は約300kcalのエネルギー消費に相当
- ※年齢、性別により個人差があります。

■ウォーキングで心身の健康を保ちましょう

- ①散歩を習慣化する ②なるべく階段を利用する
- ③買い物は歩いて行く ④楽しみながら歩く

■歩けばこんなに健康になる

- ①体脂肪を燃焼 ②脳を活性化し、老化を防止
- ③心肺機能を改善 ④足腰を強化し、筋肉の衰えを防止
- ⑤生活習慣病の予防・改善
- ⑥骨粗鬆症の予防 ⑦ストレスの解消

■「健康寿命」をのばすために

新年は1年の目標を立て、実現に向けて気合が入ります。仕事、生活などに加えて、来年は健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか？

近年、「健康寿命」という言葉が聞かれるようになりました。健康寿命とは、介護や人の助けを借りずに起床、衣類の着脱、食事、入浴など普段の生活の動作が1人ででき、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。

日本では現在、この「健康寿命」と「平均寿命」の差が大きいことが問題視されています。

これから先、生き生きと楽しい人生を送るには、心身共に健康であることが必要です。これからは意識を寿命から「健康寿命」にシフトしてはいかがでしょうか。

“明るく楽しい人生を過ごしましょう！”

ニコニコ BOX

| | 乾 | 淳 | 親睦活動委員(9) |
|-------|-------|---|-----------|
| 竹森英樹君 | 結婚記念日 | | 5,000円 |
| 上田 稔君 | 結婚記念日 | | 5,000円 |
| 佐藤直也君 | 結婚記念日 | | 5,000円 |
| 石井定男君 | 誕生日 | | 5,000円 |
| 北野義樹君 | 誕生日 | | 5,000円 |
| 黒坂貴行君 | 誕生日 | | 5,000円 |
| 高橋義詔君 | 誕生日 | | 5,000円 |
| 乾 淳君 | 誕生日 | | 5,000円 |
| 竹内徳治君 | 無断欠席 | | 2,000円 |

2019-20年度合計 323,000円

☆閉会点鐘：渡辺勉会長 ☆今月会報担当：竹森英樹委員

2019-20_22nd-03

| 出席報告 | 例会日 | 会員数 | 出席計算 会員数 | 出席者数 | メイク アップ | 出席率 | 無断欠席 |
|------------------|--------|-----|-------------|------|------------|-------|------|
| 竹内徳治 出席委員長(5) | 11月28日 | 42 | 39 | 30 | | 76.9% | |
| | 12月 5日 | 42 | 39 | 29 | | 74.4% | |

| | | | |
|---------------|-----------|------|--|
| 編集・発行：メディア委員会 | | | |
| 委員長：石井朋子 | 副委員長：竹森英樹 | | |
| 委員：高井一博 | 東海林勉 | 山田荘一 | |
| 本吉春雄 | 吉川 紘 | 大西孝拓 | |

2019-2020年度 国際ロータリー
 会長：マーク・ダニエル・マローニー(米国)
 第2500地区ガバナー 吉田 潤司(釧路RC)
 第4分区分ガバナー補佐 川崎 敏夫(興部RC)

遠軽ロータリークラブ www.engaru-rc.com

会長：渡辺 勉 副会長：上田 稔
 会長エレクト：佐久間英昭 幹事：本間克明
 会計：島田光隆 S A A：木村一則
 直前会長：遠藤利秀 事務局員：佐藤郁子
 ◇1959年9月12日創立/1959年11月7日認証



【事務局】〒099-0415 北海道紋別郡遠軽町若見通南2丁目 遠軽商工会議所内
 Tel 0158-42-5201 Fax 42-5134 E-mail: info@engaru-rc.com
 【例会場/日】北海道紋別郡遠軽町大通北1丁目 ホテルサンシャイン Tel 0158-42-1151 毎週木曜日12:30～13:30 *第3木曜日は夜間例会 18:00～(19:00)

