



Rotary Club of Suita Esaka Club Weekly Bulletin



吹田江坂ロータリークラブ 創立年月日/1990年2月27日
事務所/〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1丁目23番101号大同生命江坂ビル12F
TEL(06)6821-0222 FAX(06)6821-0206 E-mail:esaka-rc@lake.ocn.ne.jp http://WWW.suitaesaka-rc.net/
例会場/新大阪江坂東急イン3F TEL(06)6338-0109 例会日/毎週火曜日 12:30~13:30
2014~2015年度 会長:金馬隆仁 幹事:田中 弘 会報委員長:飛田昭男

◇ 2014年7月22日 第1142回例会 No.1141 ◇

本日の例会

今週の歌 「それでこそロータリー」
— クラブ協議会 —
「FVP実施に向けて」
金馬 隆仁 会長

次回の例会 (7月29日)

卓 話 「白鷺の話」
山崎 睦治 会員
「台湾の玉山に登って」
八橋 志夫 会員

前回 [7月15日] 例会記録

◆来 客

森田 晴夫 君 (京都東)

◆会長の時間

金馬会長

アンチエイジング

ロコモと言う言葉はご存知でしょうか?

高齢者社会を迎えた日本では、今までに経験してこなかった程、運動器官、すなわち筋肉、骨、関節等を長時間使用することになりました。その結果「ロコモティブシンドローム」ロコモ・運動器症候群が非常に増えているそうです。

ロコモとは加齢に伴う筋力の低下や、関節や脊椎の病気、骨粗しょう症等により運動器官の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったりそのリスクの高い状態を表す言葉だそうです。

「年だから」と諦めないで、ポジティブに考えて「ロコトレ」すなわちロコモに対するトレーニングを早くから実施したいものです。

詳しくはお近くの整形外科医に相談してください。又、予防するにはどうしたらいいのか?

順天堂大学大学院医学研究科の白澤卓三先生は健康寿命を延ばす10の生活習慣を挙げています。

- ①食事は1日3回。朝食は抜かない。
- ②魚を積極的に食べる。
- ③「ベジフル7」(野菜5皿と果物2皿)
- ④抗酸化物質を取り入れる。
- ⑤酒を飲むなら赤ワイン
- ⑥腹7分目でカロリー制限

⑦定期的、継続的に体を動かす。

⑧情報をアウトプットする。

⑨ストレスは毎日消化する。

⑩今日の自分を記録する。

呆けない為に脳を活性化するには、コミュニケーションと趣味を持つことです。

コミュニケーションは脳が活性化しますし、同じ趣味を持つ仲間たちがいるとコミュニケーションを取ることが容易になり、ストレス解消にも繋がります。ロータリーの行事に参加することはまさにその手助けになるのではないのでしょうか。

元京都大学総長で2650地区のバスターガバナーである平澤先生は、著書で次の様に述べています。

「60歳から楽しい修行が始まる」

「80歳でまた第三の人生が始まる。より輝きのある人生は、拝まれずにはいられぬところの人生が始まる」

「生きよう今日も喜んで。75~85、6迄が一番伸びる時だ。90歳まで生きないと本当の人生が分からない」とあります。

◆出席報告

木元 委員

【7月15日】

来 客	1名
出席会員	26名 (内出席規定免除 7名)
在籍会員	34名 (内出席規定免除 9名)
出席率	81.25%
6月24日のMUを含む出席率93.10%	

関西大学RAC例会出席担当

7月14日(月)・28日(月)
八橋、赤尾、芳賀、今村、庄瀬、西本各会員
会場：関西大学千里山キャンパス
中央体育館 図書資料室
時間：18:50~19:50

◆幹事報告

田中(弘) 幹事

◎新会員被推薦者に対する異議受け通知を郵送させていただきます。ご確認くださいませようよろしくお願いいたします。

◎第1回クラブ国際奉仕委員会長会議のご案内

日時：8月23日(土) 9:30~11:30

場所：菓業年金会館 301号室

北山委員長よりよろしくお願いいたします。

◎本日、皆様のBOXに『キッズプラザ通信』を配付しております。プログラムの中に8月9日(土)10日(日)吹田江坂RCが関西大学RACの協力をえてキジャタ「玉入れ」を行います。この日を“ロータリーデー”として実施しますので会員皆様の積極的なご参加よろしくお願いいたします。

日時：8月9日(土)・10日(日) 9:30~19:00

場所：キッズプラザ大阪

大阪市北区扇町2-1-7(関西テレビの横)

注)あくまで運営はキッズプラザ大阪ですので我々ロータリアンは見守るという感じです。

◆ニコニコ箱

榎谷 会員 梅雨明けも間近で熱中症に注意しましょう。

西村 会員 今日の卓話よろしく。

庄瀬 会員 金馬会長並びに田中幹事のご活躍を祈ります。

本日分 30,000円 累計 240,000円

◆関西大学RAC第92回例会出席報告

西本会員

日時：7月14日(月) 18:50~19:50

場所：千里山キャンパス

中央体育館 図書資料室

出席者：渡辺会員、八橋会員、成松会員、西本

テーマ：グループで行う所信表明

内容：本年度最初の例会に出席いたしました。

どこまでが会員か分かりませんが20名を超す学生が出席していました。「グループで行う所信表明」をメインプログラムで行いました。

卓 話

「ふりかえって」

西村 義博 会員

- あっという間に私も最年長者になってしまった。あと、どの年数頑張っていけるか分からなくなってしまった。
- 人の一生は、半分天運。されど、なしとげずんばという何かのチャレンジ目標をもって一生懸命がんばることである。
- 私は厳しい時代、戦争と恐慌にいろどられた20世紀に生まれ、その中で試練を受け人生を全うしてきた。
- 今思うことは、意気に感じ損得をぬきにして大義に生きる友人に恵まれたことである。私の人生を物心両面で育て、力になってくれたのは若い時の友人達である。その出会いが基本になって私は長老や先輩に、思いもかけず可愛がられ大事にしてもらった。
- ダスキンの鈴木さん
- サッポロビールの河合さん
- 大和製缶の山口、岡田さん
そして、恩師の田杉先生等である。明治時代に育った老人先輩達は人間としての気骨人間性はすばらしかった。私は身をもつてのつき合いから、数多くの教訓を学んだものだ。
- 今日日本は国づくり人づくりの面で大変な変わり目の中にある。焦りから生まれる偏狭なナショナリズムにとわられず、ほんとの豊かな国になるには山川大地の自然環境を愛し、先人が作りあげた社会的インフラストラクチャー(交通、技術、水洗、電力、ガス)を一層大切に、社会的共通資本である教育や医療等を大事にすること。それが人間性を豊かにし愛国精神を高めていく道である。
- ロータリー活動の根本はふんけいの友を作ることであり社会奉仕は他者が喜んでくれることを一生懸命に発見することである。