



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29日 第1143回例会 No.1142 ◇

本日の例会

今週の歌 「四つのテスト」
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

次回の例会 (8月5日)

クラブフォーラム
「会員増強について」
田中 茂晴 広報委員長

前回〔7月22日〕例会記録

◆来 客

寺岡 龍彦 君 (大阪北梅田)

◆会長の時間

金馬会長

心臓病

〈第2の心臓を動かす〉

年々増加している心筋梗塞はコレステロールがたまって心臓の血管が詰まり、その先の筋肉(心筋)が壊死する。心筋の収縮力が弱まり、心臓が肥大し機能がマヒするのであります。

1日に10万回の拍動をする心臓は、毎日ドラム缶40本分の血液を全身に送り出しているのであります。

人類は体が縦に長く、重力により下半身にたまりやすい血液を全身に巡らす為に心臓に大きな負担が強いられます。

直立歩行により心臓に過度の負担がかかり、心臓病と言う宿命を負うことになったのは、人類特有の病であります。

又もう1つは、コレステロールであります。

Gc (N-グリコリルイノラミン酸) と言う物質が血管内で異物とみなされ免疫反応を起こし炎症となり血管の壁を傷つけ、そこにコレステロールがたまり血管が詰まってしまう心筋梗塞が発生するのであります。

肉類の食べ過ぎや酒類の飲み過ぎに気を付けるように言われてきましたが、最近では歩く事、直立

歩行がいいと言います。歩くと足の筋肉が静脈を締め付け血液を上上げる力を助けてくれる。まさに、足は第2の心臓であります。歩くことが負担の増した心臓を補う働きをし心臓病の治療にも取り入れられているそうです。

そこで、ウォーキングの正しいフォームについて簡単に説明します。

まず、背筋を伸ばし、顎を引きます。頭のとっぺんから糸でつらわれているイメージです。目線は10~15メートル先を見て、お腹をぐっと引き締めます。膝を伸ばしてかかとから着地し、重心を足の外側のラインから、最後は親指の付け根へ移動させ、爪先でしっかり蹴ります。肩の力を抜いて、腕を自然に下し、手のひらを軽く握ります。肘は自然に曲がった状態で腕をまっすぐ振ります。歩幅は普段歩くよりやや広めに、意図的に広めるのではなく、自然な歩幅で歩いてください。足裏の重心が「かかと、足の外側、小指の付け根、親指の付け根、親指」の順で移動していく感覚をつかみましょう。

◆出席報告

木元 委員

【7月22日】

来 客 1名
出席会員 28名 (内出席規定免除 6名)
在籍会員 34名 (内出席規定免除 9名)
出席率 90.32%
7月1日のMUを含む出席率100%

関西大学RAC例会 8月度予定

8月 9日(土) 移動例会(キッズプラザ)
 10日(日) 移動例会(キッズプラザ)
 24日(日) 移動例会
 (関大RACの紹介及び交流)

◆幹事報告

田中(弘) 幹事

- ◎8月12日(火)の例会は休会です。
- ◎8月26日(火)の例会は、8月30日(土)の家族会に変更しております。
- ◎東急イン3階が8月30日(土)～9月16日(火)改装工事のため、9月2日及び9月9日の例会は、18:00から、2階「ジャングリ・ラ」で開催します。なお、9月度理事会は2日の17:00から開催します。
- ◎9月16日(火)の例会は、休会です。

◆ニコニコ箱

金馬会員 本日のクラブ協議会よろしく
 お願いします。
 田中(茂)会員 早退します。
 本日分8,000円 累計248,000円

クラブ協議会

「FVP実施に向けて」協議内容の報告

幹事 田中 弘

本日例会時、2テーブルに分け議論しました。

初めに、事業提案者の庄瀬会員より今までの流れについての説明がありました。そのうえで、各テーブルにおいて話し合いを行いました。

※ 主な意見交換の内容

- ① Q:対象は A:65歳以上の高齢者を予定
- ② Q:開催は A:秋口を予定
- ③ Q:場所は A:東急インを予定
- ④ Q:集客は A:地域連合会、市役所の高齢福祉課、地域包括センター等にチラシを作り働きかけを予定
- ⑤ Q:相談内容は A:医療介護、相続、建築(バリアフリー住宅)、法律の4分野を予定

※ 実施にあたり、特別会費の徴収を予定

※ 実行委員会の設立など未だ決まってない事が多々あり、今後さらなる検討の余地があります。

◆8月度卓話予定

会員増強および拡大月間

	卓話担当者	卓話内容
第1週 8/5 1144回	広報委員会 田中茂晴委員長	一クラブフォーラムー 「会員増強について」
第2週 8/12	(休会)	
第3週 8/19 1145回	榎谷信彰会員	「困った患者と データ捏造」
第4週 8/30 1146回	(8/26を変更)	「夏の家族会」

◆9月度卓話予定

新世代のための月間

	卓話担当者	卓話内容
第1週 9/2 1147回	金馬隆仁会長 *18:00～ 「ジャングリ・ラ」	一クラブ協議会ー 「FVP実施に向けて」
第2週 9/9 1148回	*18:00～ 「ジャングリ・ラ」	一フリートーカー
第3週 9/16	(休会)	
第4週 9/23	(祝日)	
第5週 9/30 1149回	栢本淑子会員 (予定)	「新会員のための ロータリーソング指導」