

WEEKLY NEWS 2018 週報 通算 2238回 《6回》

第2640地区 和歌山東南ロータリークラブ

会長：鯨 拓也 幹事：宇治田堅三 会報委員長：籠田 弘



例会日：水曜日 例会場：ルミエール華月殿 第1・第2：18:30～(夜) 第3・第4・第5：12:30～(昼)
 事務局 E-Mail a-rotary@coral.cypress.ne.jp http://www3.cypress.ne.jp/tonan-rotary.html

本日の例会
 8月23日(水)
 12:30～華月殿

- ・開会点鐘 鯨会長 ・ローターツグ 花になろう鳥になろう ・出席報告(例会委員会)
- ・ニコニコ箱(寄付金)報告 ・会長挨拶 ・幹事報告 ・委員会報告
- ・行事 外部卓話 画家 小川 泰弘様「私の絵について」 ・閉会点鐘 鯨会長

先週例会報告 会場監督 塩崎 和仁

ゲスト: 公立大学法人 和歌山県立医科大学 准教授 川邊哲也先生

会長挨拶

鯨 拓也 会長

皆さん、こんばんは。

川邊先生、ようこそお越しいただきました。長寿には必須の『生活習慣病になりにくい生活習慣とは?』、非常に興味のあるテーマで、楽しみにしています。

さて、長寿といえば台風5号 なんでも統計史上今夜21時まで生き残れば記録更新されるところ 今朝方午前3:00時に温帯低気圧となり18日と18時間で生涯を終えました。昭和26年以降1700余りの発生総数で、史上3位の長寿台風であったそうです。和歌山には、直撃しましたが何よりも被害がなかったのが幸いです。

熊本東南RCさんからも台風大丈夫でしたかの電話がありました。

なんでも、長寿の秘訣は『迷走』にあるそうで、北に南に、イースト、ウエストにうろうろと夜の酒場を吉田類氏(うちは吉田遼ですが^^;)のように『妄想』を抱きながら俳諧するのが長生きの秘訣らしいです。



幹事報告

宇治田堅三 幹事

① 2件お知らせが届いています。各テーブルに一部置いています。お目通し下さい。

- ・ロータリーの友手引書 ・和歌山新報 暑中見舞い広告掲載紙

② 来週(8/16)の例会はお盆休会です。

③ クラブ米山委員長会議が9月2日(土) 14:00～16:30、和歌山市勤労者総合センター 6Fにて開催されます。片畑米山記念奨学会委員長様、ご出席よろしくお願い致します。

④ 「とらふす祭り」の案内が虎伏学園より届いています。

日時：8月26日(土) 17:00～20:00、場所：虎伏学園

鯨会長、楠見青少年奉仕委員長、幹事の私の3名で出席いたします。

⑤ 木潮会(和歌山編集責任者会(報道関係者)との懇親会が8月30日(水) 18:30～ ダイロインネットホテル和歌山 4階 会議室にて開催されます。鯨会長、籠田会報委員長、幹事の私3名が出席いたします。

⑥ 9月27日(水)例会終了後、大山ガバナー補佐をお迎えしてのクラブ協議会を開催いたします。役員・理事・委員長・入会3年未満会員の皆様、ご出席宜しくお願い致します。



Rotary  和歌山東南ロータリークラブ

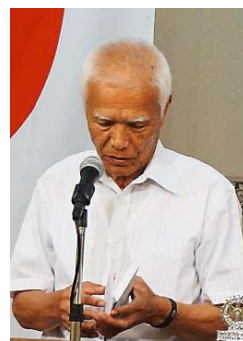
	ニコニコ	米山記念奨学会	ロータリー財団	東南育英会
累計	562,776	245,000	162,000	32,000

出席報告			出席者	出席率
会員総数	43名	8/9	30名	76.92%
出席免除会員	4名	7/26	37名	90.24%

ニコニコ箱

山口 幸也 副会計

鯨君・川邊様 本日の卓話よろしくお願ひいたします。
西口君・おひさしぶりです。
山口君・台風過ぎ去り、大変暑くなりました。
竹中君・川邊先生 本日よろしくお願ひ致します。
土屋君・すみません。本日早退します。
中曾君・鯨会長、宇治田幹事、先日はありがとうございました。
ご本人お誕生日お祝い・溝落君。



ロータリー財団

宇治田君・川邊先生 今日卓話よろしくお願ひします。

米山記念奨学会

吉田君・物故会員追悼、お世話かけます。ありがとうございます。

東南育英会

保田君・本日 早退させて下さい。ごめん。

《 委員会報告 》



社会奉仕委員会 赤在依美委員長

九州豪雨義援金BOXを2週(7/19・7/26)に渡り、回させていただきました。
合計 45,500 円を 8月8日(火) に熊本東南RCへ送金しました。
皆様のご協力 ありがとうございます。
本日テーブルの上に送金明細を置いてありますので、お目通しください。



「IDMテーマ発表」 ロータリー情報・規定委員会 中曾真二郎委員

本年度のIDMテーマは、「ロータリークラブにとっての変化とは」です。
本年度の国際ロータリーのテーマは、「ロータリー：変化をもたらす」です。
変化とは具体的にどのようなことを言うのか。
2017-2018年度RI会長は、ロータリーの活動は、人々に様々な変化をもたらすものであることから、このテーマを選んだといます。
ただ人に変化をもたらすだけでなく、時代の変化にあわせてロータリークラブ自身も、奉仕活動を含めて変化をしていくべきだと思います。

そこで本年度は「ロータリークラブにとっての変化とは」を大テーマとし、4回に分けて、小テーマについて議論して頂ければとおもいます。

第1回のテーマは、「これまでの社会奉仕活動を振り返って、我々が今後考えていくべき奉仕活動とはどのようなものか」です。

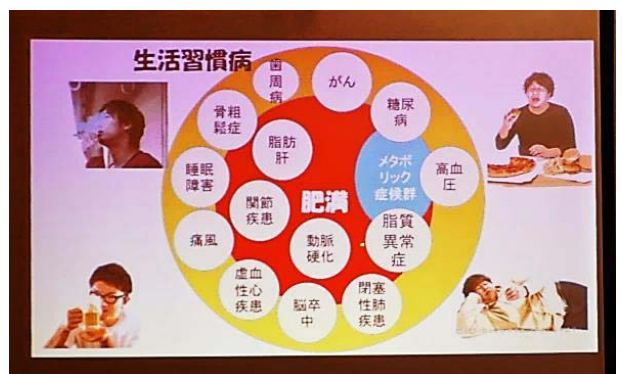
当クラブでも、過去、様々な社会奉仕活動をしてきました。今までの奉仕活動の内容を振り返って、今後どのような奉仕活動をしていくべきか、一度後議論頂ければと思います。

外部卓話「生活習慣病病になりにくい生活習慣とは？」 公立大学法人 和歌山県立医科大学 准教授 川邊 哲也様



病気の発症には、遺伝や加齢、環境などが関連するが、不適切な生活習慣も重要な要因となる。生活習慣病には高血圧症、糖尿病、脂質異常症のみならず、一部のがん、関節の病気なども含まれ、放置すると心血管疾患、脳卒中、腎不全、認知症、骨粗鬆症といった日常生活や生命を脅かす病気の発生リスクが高まる。肥満はこれらの疾患の背景となることが多いが、肥満の割合は男性では成人の全年齢層、女性では高齢者層で増加している。肥満は上述した高血圧症、糖尿病、脂質異常症以外にも、大腸がんや乳がんなどとも関連していると言われ、それらによる死亡率を高める。喫煙については肺やのどのがんを増加させることは知られているが、腎臓や膀胱、食道のがんなどのリスクも高める。

では生活習慣病の発症リスクを低下させるにはどうすべきか？それにはやはり禁煙、節酒とともに、適切な食事、運動による適正体重の維持が重要である。特に食事については、自身の基礎代謝量や身体活動レベルに応じた適正な摂取カロリーを知り、日ごろ食べているもののカロリーを知っておくのもよい。また、食べ方にも工夫が必要で、早食いは食後高血糖を引き起こし、結果的に肥満を促進する。夜食（睡眠前の食事）も肥満になりやすいメカニズムが報告されている。また、同じ食事内容でも炭水化物より野菜を先に食べるほうが、その逆よりも血糖値の上昇が抑えられると報告されている。運動については、普通に歩行してもジョギングをしても、その運動距離が同じであれば、消費カロリーにあまり差がないとのデータもあるため、運動が可能な方それぞれが継続しやすい運動方法を見つけることが重要である。他、質の悪い睡眠やストレスも肥満、生活習慣病に深く関係しているため、これらへの対策も必要である。生活習慣病の抑制が健康寿命を延ばす重要なカギである。



自分に適正な摂取カロリーを知る

推定エネルギー必要量

① 基礎代謝量 × ② 身体活動レベル

	① 基礎代謝量		② 身体活動レベル		
	男性	女性	レベルⅠ	レベルⅡ	レベルⅢ
50-69歳	1400	1110	1.50	1.75	2.00
70歳以上	1290	1020	1.45	1.70	1.95

レベルⅠ → 生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合
レベルⅡ → 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合
レベルⅢ → 移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

引用: 日本医師会①②

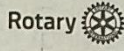
100kcalってどれくらい？

① 日本医師会② 和歌山県立医科大学健康推進課

「和歌山市内9ロータリークラブ新年度の
抱負連載記事」 わかやま新報

(日刊) わかやま新報

2017年(平成29年)7月30日(日曜日)



会員増強と若返り

和歌山東南
RC会長 鯨

拓也



第48代会長を仰せつかった鯨です。一昨年国連は世界を
変革する持続可能な開発のた
めの2030アジェンダを採
択しました。この行動計画と

の画期的な点は、世界中の
色々な課題が全て底辺でつな
がっていることを認識して、
風が吹けば桶屋が儲かる的な
発想で先進国・発展途上国を

先して認識すべきことと思
います。しかし、わかクラブも
そつですが、最近が高齢化ク
ラブに成長していることは否
めません。また、何かに取り
組む場合にも最低
50名の会員が必要
と考えます。

しての目標がSDGs(持続
可能な開発目標)です。最近、
ピコ太郎さんが外務省の依頼
を受けてプロモーションを担
うことになりました。これら

問わず全世界で同時に取り組
んでいくという点です。こ
ういった取り組みに対して
は、個々に行動するのは難し
く、ロータリークラブ等が率

と、新たな年齢層の方々にも
入会いただき、節目の創立50
周年に向けて土台の再構築に
尽力していきますので、ぜひ
御一報お願いいたします。

既会員の健康維
持はもちろんのこ
と、

2018-19年度ロータリー年度会長
にバリー・ラシン氏が選ばれる

MY ROTARY ニュースより
08-Aug-2017

会長指名委員会は、2018-19年度国際ロータリー会長に、イーストナツソー・ロータリークラブ(バハマ、ニュープロビデンス島)所属のバリー・ラシン氏を選出しました。対抗候補者がいない場合、同氏は2017年9月1日に会長エレクトとして宣言されます。

ラシン氏は会長として、公共イメージの向上と、ロータリーのインパクトを広げるためのデジタルツールの活用に力を入れたいと考えています。

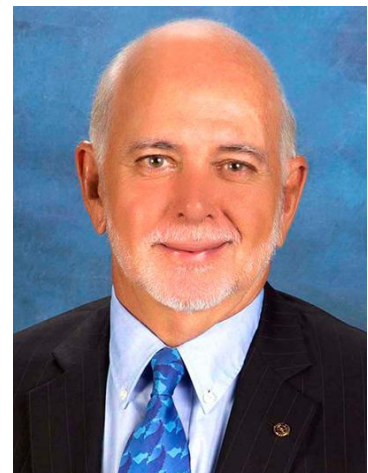
「ロータリークラブが行っている良いことを知っている人なら、それに加わりたいと思うでしょう。関心のあるすべての人がロータリーの使命を支える活動に参加できるよう、参加や入会を促進する新しい方法を考えなければなりません」とラシン氏。「ロータリーの可視性を高めれば、より多くの人に入会の魅力を伝え、世界中で多くの良いことを実現しているこの会員制組織を支えることができます」フロリダ大学で保健・病院運営のMBAを取得し、医療教育機関である American College of Healthcare Executives でバハマ初の特別研究員となりました。

機関 Doctors Hospital Health System を最近退職し、現在は顧問を務めています。全米病院協会の生涯会員で、Quality Council of the Bahamas、Health Education Council、Employer's Confederation など複数の団体の理事・委員長も務めました。

1980年にロータリー入会。RI理事を経て、現在はロータリー財団管理委員会の副管理委員長を務めています。また、RI研修リーダーとK.R. ラビンドラン2015-16年度RI会長のエイドも経験しました。

ロータリー最高の賞であるRI超我の奉仕賞のほか、2010年ハイチ地震後のロータリーによる災害救援活動を統率したことにより多くの人道賞を受賞しています。また、エスター夫人とともに、ロータリー財団のメジャードナー、遺贈友の会会員でもあります。

ラシン氏は今回、ロータリー会長エレクトとして今年7月に就任し、その2週間後に逝去されたサム・オオリ氏に代わり選出されました。



バリー・ラシン氏