



国際ロータリー 第2690地区 第10グループ

# 玉野ロータリークラブ

■2009～2010年度 役員■  
 会 長 東川 清隆  
 会長レフト 岸本 昌法  
 幹 事 梶田 正則  
 副 幹 事 緋田 秀雄  
 S A A 松尾 洋二  
 副SAA 近藤 勇進

2009～2010年度  
 国際ロータリーのテーマ



国際ロータリー会長 ジョン・ケニー

# 週報

■事務局/〒706-0011 玉野市宇野1-11-1  
 TEL. 0863-33-2228 FAX. 0863-33-2225  
 ホームページ <http://www.tamano.or.jp/rotary>  
 E-mail [tamanorc@tamano.or.jp](mailto:tamanorc@tamano.or.jp)

■例会場/瀬戸大橋カントリークラブ  
 〒706-0153 玉野市滝1640-1  
 TEL. 0863-71-4500 FAX. 0863-71-4509

■例会日/毎週金曜日(12:30～13:30)

No.2039		
12月18日例会 プログラム	「今年の出来事—新型インフルエンザウィルス事情」	渡邊 正俊君
12月25日例会 プログラム	「上半期を終えて」	東川会長 梶田幹事
12月18日のメニュー ・サイコロステーキ・フグのから揚げ・小鉢・ご飯・お漬物・豚汁・コーヒー		

## 前回(12月11日)例会記録

出席報告	会員総数	33名	出席者数	24名	欠席者数	9名	出席率	72.73%	前回補正率	-
	前回補正者	-								
	欠席者	井上君 三宅(孝)君 仲田君 小野君 白石君 富永君 上原君 安江君 山田(次)君								
来訪者	岡山丸の内RC 渡辺 誠様(第11グループガバナー補佐)、鴨東 正雄様(IM 実行副委員長) 隅田 倫且様(IM 実行委員会総務委員長)、久保 彰様(会長) 伊丹有明RC 寺田 明広様									

### 会長挨拶

皆様、ようこそお出でくださいました。先ず、本日のビジターをご紹介させていただきます。来年1月31日にIMを共同開催させていただきます岡山丸の内ロータリークラブの皆様です。国際ロータリー第2690地区第11グループガバナー補佐の渡辺誠様、IM 実行副委員長の鴨東正雄様、IM 実行委員会総務委員長の隅田倫且様、会長の久保彰様です。そして伊丹有明ロータリークラブの寺田明広様です。皆様ようこそいらっしゃいました。後程、ガバナー補佐の渡辺様からお話を頂きたいと思っております。

さて、12月6日(日)玉野ロータリークラブが支援しております親善少年野球大会が玉野市民球場で開催され、挨拶と観戦に行っていました。これは中学3年生が軟式野球から高校へいって硬式野球に変わる時、肩・肘等の怪我が多いためそれまでの準備として練習をするものですが、今回は玉野より40名、倉敷より110名の学生が参加し、3チームにわかれ3試合行われました。一生懸命プレーする姿に時間を忘れてましたが、参加した学生の中から一人でも多く高校で、また甲子園で活躍してもらえたらと思います。

### 会長報告

- 12月5日(土)岡山城ロータリークラブの20周年記念式典に藤田ガバナー補佐、会長、幹事で出席して参りました。

### 岡山丸の内ロータリークラブ渡辺ガバナー補佐挨拶

来年の1月31日(日)にIMが開催されることになっています。先ずパネルディスカッションの関係は玉野RCにリーダーシップをとって頂くことになっておりまして、私も参加させていただきますが非常に強力なメンバーが揃っております。今度の17日の打合せで5回目の打合せとなりますが、その打合せでプロジェクターの使い方やディスカッションの時間をどういうふうにするのか等の細部を決めて、それで大体の結論が出るのではないかと考えております。後は鳥居パストガバナーへご説明に行くのが残っておりますが、それについてはご相談してまいりたいと思っております。それから全体の取り纏めについては鴨東副委員長以下私共の方で大枠をブレイクダウンして1つの細かい下敷きみたいなものが出来上がっております。今日ご相談のうへ、皆様のご意見を聴きながら最終的なものになりたいと思っております。



残された日程が1ヶ月余りとなり本当に大詰めになっておりますが、この忙しい時に是非ご協力頂いて玉野・丸の内の友好の証ということで上手くやってまいりたいと思っております。よろしくお願ひ致します。

### 年次総会

- 当クラブ会員総数33名、本日の出席者数24名、クラブ細則第4条第3節の規定により年次総会は成立。岸本副会長より2010～2011年度の理事・役員・委員長の選出について指名発表され、満場一致をもって承認されました。

会長 岸本 昌法      副会長 島田 静寛      幹事 緋田 秀雄      副幹事 富永 護      会計 三宅 保昭  
 SAA 松尾 洋二      職業奉仕 三宅 孝治      社会奉仕 安江 義輔      国際奉仕 谷口 康則

## 幹事報告

- ・小林ガバナー・エレクト事務所より①11月28日開催の次期クラブR財団委員長会議出席に対するお礼状が届いております。②次年度地区委員推薦のお願いが届いております。委員名「青少年委員会委員」③事務局職員研修会開催のご案内(日時:平成22年2月20日(土)、場所:山陽新聞社大会議室)④地区夢計画合同セミナー開催のご案内(日時:平成22年2月20日(土)、場所:山陽新聞社大会議室、出席者:次期会長・次期幹事・次期R財団委員長)
- ・日本ロータリー親睦ゴルフ全国大会の案内が届いております(日時:平成22年3月15日(月)、場所:琉球ゴルフ倶楽部)。詳細はハイロー会谷口幹事まで。
- ・岡山東RCより岡山県に在住の外国人の方々に対する無料健康相談及び健康診断を行うことになり、身近な外国人で健康診断を受けるチャンスの無い方の申込みを受け付けますとの連絡がありました。締め切りは12月20日で申込み用紙は事務局にあります。
- ・他クラブ週報、例会変更通知は回覧させていただきます。

## 委員会報告

- ・親睦・家族委員会(三谷委員長):<誕生日祝>立石君11日、高橋君12日、山田(次)君28日。
- ・インターネット・雑誌・広報委員会(渡邊委員長):「ロータリーの友」及び「Governor's Monthly Letter」12月号のご紹介。(①~③は「ロータリーの友」に、④は「Governor's Monthly Letter」に掲載)
  - ①旭川の源流を訪ねて(横組み:P10)
  - ②清く楽しく美しく(縦組み:P2)
  - ③ロータリーアットワーク(縦組み:P23)
  - ④クラブ寄付(玉野RC米山ランチ)(P14)
- ・ハイロー会(谷口ハイロー会幹事):12月23日(祝)開催の第169回ハイロー会への参加のお願い。

## スマイル・ボックス

- ・岡山丸の内RCの皆様からスマイルーいよいよ来月の1月31日(日)IMの日が近づいてきました。皆様よろしくお願ひ申し上げます。
- ・伊丹有明RC寺田明広様からスマイルー島田様、石川様、大変お世話になりました。今後も宜しくお願ひします。
- ・藤田君・東川君・松尾君・島田君ー渡辺ガバナー補佐様、鴨東様、隅田様、久保様、ようこそいらっしゃいました。
- ・松尾君ー伊丹有明RC寺田明広様、ようこそいらっしゃいました。
- ・三谷君ー親睦委員の皆さん、忘年例会お世話になりました。・高橋君・立石君ー誕生日。
- ・石川君ー①皆様にお世話になっております。②早退させていただきます。・三宅(照)君ー早退します。
- ・林君ー①先週この会場に来たのですが誰もいませんでした。②久しぶりです。

## プログラム 「ロコモティブシンドローム」 岸本 昌法君

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器の障害のために要介護となる危険の高い状態のことを言うようです。

[原因]:加齢による筋力やバランス能力の低下が考えられる。

[ロコモティブシンドロームに当てはまる運動器の障害]:変形性膝関節症や骨粗鬆症、脊柱管狭窄症など。

[予防]:痛みに対する治療だけでは不十分で、日頃から筋力を強化することで運動の状態を維持する。

[予防に取り組む目安の5項目](日本整形外科学会による紹介)

- ①片脚立ちで靴下がはけない ②階段を上るのに手すりが必要 ③横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない ⑤家の中でつまずいたり滑ったりする

この5項目のうち、1つでも当てはまる人は、ロコモティブシンドロームを予防する次のロコモーショントレーニングを薦めているそうです。

その1:開眼片脚立ち

- ・転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ・床に着かない程度に片足を上げます。
- ・左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。
- ・支えが必要な人は、医師と相談して机や手に指をつけて行います。

その2:スクワット

- ・安全のために椅子やソファの前で行いましょう。
- ・椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。
- ・お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。
- ・ゆっくりと呼吸するペースで一度に5~6回行い、1日に3度行いましょう。