



インスピレーションになろう

2018年8月28日
通算第2634回例会
会報通算第2306回



Toba Rotary Club

Since 1964



第55期テーマ「理念は、時代の要請に応え」～共に学び、共に気づき、共に行動～

本日の例会プログラム

※例会変更 8月29日(水)例会と振替

会場: Hotel&Resorts ISE-SHIMA

司会: 志摩ロータリークラブ S A A

【ソング】「四つのテスト」

【ゲスト及びビジター紹介】

【両クラブ会長挨拶・報告】

【両クラブ幹事報告】

【両クラブ出席報告・ニコニコBOX報告】

【行事】ガバナーご挨拶・ご講演

国際ロータリー第2630地区

ガバナー 木村静之 様 (岐阜加納RC)



会長挨拶・報告

本日はゲストに、鳥羽市健康福祉課 高齢・障害係 係長 山田美穂様をお迎えしております。現在日本は高齢化社会の中で、長寿年齢は延びていますが、健康寿命は延びていません。そのために今日は、長寿社会に向かつての行政の取り組みについて伺いたいと思います。

さて、連日、高校球児たちの活躍を楽しませていただきました。三重県代表の白山高校は残念でしたが、下克上というフレーズを残しました。また、秋田県代表の金足農業高校の大活躍で大いに盛り上がりました。結果、大阪桐蔭高校の春夏2度目の連覇で幕を閉じましたが、各球児たちの健闘に心より感謝いたします。

本日は、明日の地域を支える素晴らしいお二人の経営者の入会に、私達も大いに刺激を受けつつ、本年の鳥羽ロータリーのテーマ「理念は時代の要請に応え」～共に学び 共に気づき 共に行動～ を実践していきたいと思います。本日もよろしく願いいたします。

次回の予告 9月5日

【ソング】「君が代」「奉仕の理想」

【9月のお祝い】

【行事】会員卓話 西川 実君

前回の記録 8月22日

※例会場変更 鳥羽商工会議所2F 特別会議室

【ソング】「それでこそロータリー」

【コラム】 中野多賀子 君

【行事】ゲスト卓話(プログラム委員会担当)

鳥羽市健康福祉課 地域包括支援センター

係長 山田美穂 様

8/22ホームクラブ	22/30	73.33%
7/25確定出席率	19/29	65.52%

幹事報告

1. 本日例会終了後、第55期8月定例理事会を開催しますのでご出席をお願いいたします。
2. 例会変更の件
次週8/29(水)例会は、ガバナー公式訪問例会(志摩RCホスト)のため、8/28(火)に例会を変更します。
会場: Hotel&Resorts ISE-SHIMA (旧伊勢志摩ロイヤルホテル)
会員集合時間: 12:15 厳守
服装: ジャケット着用、ネクタイ不要
3. 回覧: 米山梅吉記念館 館報
4. 近隣クラブ例会変更はございませんでした。

委員会報告

- ◆ 8月家庭集会⇒8/24(金)18:30より新京において家庭集会を開催します。出席義務者以外の方もご参加をお待ちしています。

○会長 濱崎與吉 ○副会長 池田長示 ○幹事 宮濱克行

○会報担当 原田佳代子・和田英孝・小川剛生・丸川竜也

○事務局 〒517-0022 鳥羽市大明東町1-7 鳥羽商工会議所2F

TEL 0599-25-6039 FAX 0599-26-4588 E-mail: tobararc@poplar.ocn.ne.jp

○例会日 毎週水曜日 12時30分～13時30分

○例会場 鳥羽市安楽島町1200-7 日本郵政(株)かんぽの宿鳥羽 TEL 0599-25-4101



■鳥羽市健康福祉課 地域包括支援センター 係長 山田美穂 様



「鳥羽市における健康寿命についての福祉施策の取り組みについて」

◇平均寿命と健康寿命について

平成25年厚生労働省発表の日本の平均寿命は男性が80.21歳、女性が86.61歳、健康寿命(健康で日常生活を支障なく送ることが出来る期間)は、男性が71.19歳、女性が74.21歳です。平均寿命と健康寿命の差は、男性が9.02歳、女性が12.40歳で、この期間が心身機能の低下から介護などの支援が必要になると考えられます。今回の卓話が、この期間をできるだけ短くし、人生の最期までいきいきと過ごせるよう日常生活を振り返る機会となることを願います。

◇健康寿命を延ばすためには、運動を生活に取り入れる

運動などを意識的に行わないと筋肉量は20代をピークに落ちていきます。平成28年度国民健康保険特定健康検査問診結果では、1回30分以上の運動習慣がない方が、国58.7%、県61.8%、市70.5%と国・県の割合に比べて高い傾向にありました。

筋力が低下すると身体を支える力と歩く力が衰え、転倒や骨折を起こす可能性が高まります。また、血流や代謝が悪くなり血管が老化し、脳・心血管疾患を引き起こしたり、体を動かさないことにより脳への刺激も減り認知症を引き起こす可能性もあります。ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、筋力トレーニング、プールでのウォーキング・水泳など、関節にあまり負担をかけず、筋力を鍛えるスポーツを普段から続けることをお勧めします。

◇筋力低下を防止するため、とばらんす運動を作成

筋力は加齢とともに低下しますが、継続的に鍛えれば高齢となっても筋肉はつきます。市では、元気な高齢者を減らさないように筋力トレーニングを中心とした「とばらんす運動(To Balance Exercise)」を理学療法士とともに作成し、市の教室だけでなく地域の集まりでも自主的に行っています。

この運動の効果を知らいただくため、運動を開始したグループには体力測定を行い、効果を検証しています。測定結果からは特に歩行能力の低下防止に効果がありました。

みなさまも、ぜひ日常生活に運動を取り入れてください。

入 会 式

★新入会員 阿部 康之 君★



◎推薦者 濱崎 與吉 君

<プロフィール>

※生年月日 昭和48年11月14日生

※職業・役職 (株)アワヘイ 代表取締役

※血液型 O 型

※尊敬する人物

父親(自分に持っていないものを全て持っている)
堀江貴文(必ず言ったことは行動に移すから)
島田紳助(頭の回転の良さ、話術に長けしゃべりの天才だから)

※趣味 ・サウナ巡り・仕事・農作物(米以外)を作る・異性(割と年上)
・サポーター(名古屋グランパス)

※委員会 親睦活動委員会

★新入会員 中村 幸広 君★



◎推薦者 吉田 一喜 君

<プロフィール>

※生年月日 昭和47年12月18日生

※職業・役職 (有)中村土木 代表取締役

※血液型 B 型

※尊敬する人物

田中角栄 (行動力、人望、リーダーシップ)
※趣味 ・ゴルフ(まだまだビギナーですが)
・旅行

※委員会 親睦活動委員会



濱崎君・鳥羽市役所健康福祉課 高齢・障害係係長 山田美穂様、ご多忙の中お世話になります。中野多賀子君元気になり良かったです。コラム楽しみにしております。

・阿部康之君、中村幸広君、入会していただき大いに歓迎します。本日も宜しくお願いいたします。

池田君・阿部康之君、中村幸広君、入会おめでとうございます。一緒にロータリーを楽しみましょう。山田美穂様、本日は宜しく願います。卓話楽しみにしています。

宮濱君・鳥羽市役所健康福祉課 係長 山田美穂様、よろしくお願いします。

・阿部康之君、中村幸広君、入会おめでとうございます。未来の鳥羽クラブを背負ってください。

中野君・今日は嬉しい日ですね。中村幸広君、阿部康之君、お待ちしております。これからも宜しく願います。

・久しぶりの例会です。早速にコラムをさせていただきます。

東谷君・中村君、阿部君、ようこそロータリーに。これから仲良くしましょう。

増田君・鳥羽市役所 山田美穂様、本日はどうぞよろしくお願いします。

・阿部康之君、中村幸広君、本日は鳥羽R.Cへの入会、誠におめでとうございます。ロータリーライフと一緒に楽しみましょう。

丸川君・鳥羽市役所健康福祉課係長 山田美穂様、卓話楽しみにしています。阿部康之君、中村幸広君、入会おめでとうございます。みんなで楽しみましょう。

林 君・中村君、阿部君入会おめでとうございます。

和田君・阿部さん、中村さん、入会おめでとうございます。これから宜しく願います。

小林君・鳥羽市役所健康福祉課 山田美穂様、お忙しい中ありがとうございます。本日は宜しく願います。

・中村君、阿部君、入会おめでとうございます。ロータリーという場所に親しんで楽しんで下さい。

中村(和)君・やっとやっとやっと入会!!中村君、阿部君、待ちわびてました。入会本当におめでとうございます。鳥羽ロータリーにとって良い旋風を巻き起こしてくれることに期待しています。ロータリアン(?)として?今まで以上に楽しみましょう。

赤木君・阿部君・中村君、入会おめでとうございます。これから会の為によりしく願います。

濱口君・鳥羽市地域包括支援センター 山田様、本日は鳥羽ロータリーにお越しいただきありがとうございます。卓話楽しみにしています。

・阿部さん、中村さん、入会おめでとうございます。ロータリーを楽しんで下さい。

西川君・阿部康之さん、中村幸広さん、本日は入会おめでとうございます。これからもよろしく願います。

・都合により早退させていただきます。

松田君・阿部君、中村君、入会おめでとうございます。これからもよろしく願います。

杉原君・中村幸広君、阿部康之君、入会おめでとうございます。一緒に楽しみましょう。

・皆さん、お久しぶりです。これからもよろしく願います。

中村(正)君・阿部君、中村君、ようこそロータリーへ。一緒に楽しみましょう。

中村(泰)君・本日も宜しく願います。中村幸広さん、阿部康之さん、ようこそ大歓迎です。

吉田君・ゆっきー、やすちゃん、ようこそ鳥羽ロータリーへクラブへ。今後とも宜しく願います。

原田君・阿部康之さん、中村幸広さん、入会おめでとうございます。

～コラム～

中野 多賀子 君

尾畑春夫さんをご存じでしょうか?大分県の78才、スーパーボランティア。今やテレビ、新聞に時の人です。

この鳥羽にもボランティアで被災地に駆けつける人がいます。元鳥羽R.Cの会員、現鳥羽市長の中村欣一郎さんです。メンバーでいた時によくお話を聞かせていただきました。阪神淡路大震災の炊き出し、から始まり東日本大震災、熊本地震、市長である今は公務で忙しいだろうな?と思いきやお盆休みに二泊三日広島県の呉市にボランティアに行ってきたそうです。(頭が下がります)

私はせめて義援金でも?と今までは中日新聞、赤十字社、市役所等に心ばかりの寄付をさせていただきましたが、今回は市長に相談し『みえ災害ボランティア支援センター』に決めさせていただきました。

尾畑さんは決して対価はいらない!と報じられていますが、私はやがて何十年か先にやって来る東南海地震でこの鳥羽市が被災に遭った時には助けて下さいね。という願いが入っていることは否めません。

【余談ですが、呉市のボランティアに出掛けた際、市長であることを知った被災地の人は必ず鳥羽市を助けに行きます!と言って下さったそうです】