

Rotary Club of AMA

weekly report.



2016~2017年度 国際ロータリーテーマ
人類に奉仕するロータリー

事務所 〒453-0015 名古屋市中村区椿町17番16号 丸元ビル
TEL(052)451-6617 FAX(052)451-6710 e-mail: kk01-ama@eos.ocn.ne.jp



2016~2017年度
RI会長 ジョン F. ジャーム
第2760地区ガバナー 服部 良男
会長 篠田 正志
副会長 横井 久雄
幹事 黒川 元則

例会日 毎週月曜
例会場 名鉄グランドホテル
区域 愛知県・海部郡内3町村と2市

【会報委員会】
板津 和博・北澤 英一・柏子見 昌敏
熊沢 登・谷川 浩司・山田 幸治

2017年3月13日（曇り） 第2週 第2186回例会

Song ” 日も風も星も ”

Attendance

会員	78名	欠席	9名	出席率	86.36%
----	-----	----	----	-----	--------

2月分修正出席率の報告

2月 6日出席率	100%	欠席	0名
2月13日出席率	100%	欠席	0名
2月18日出席率	100%	欠席	0名
2月27日出席率	100%	欠席	0名

President Time

篠田正志 会長



皆さん、こんにちは。だんだん春めいてきましたが、今だインフルエンザがはびこっている様です。お体には十分気を付けて下さい。

毎年3月21日は、国際人種差別撤廃デーです。1960年3月21日、南アフリカのシャープビルで、この国で当時行われていた人種隔離政策（アパルトヘイト）に反対する平和的デモ行進に対し警官隊が発砲して69人が死亡しました。このシャープビル虐殺事件が国連に人種差別の取り組む契機となったことから、1966年に国連総会で、人種差別撤廃のための記念日として制定されました。この記念日

は文字通り、世界中から人種差別を撤廃しようという目的を持っており、この日に合わせて各地で様々な人種差別撤廃を求めるイベント・集会・行進等が行われます。世界中のどのような人も、民族や性別、宗教、社会的地位などにより差別されることなく、すべての人々が同じ権利と尊厳を有するべきですが、まだまだ世界中には人種差別を含め、様々な差別が残っているのが現状です。日本は単一民族国家なので人種による差別というものあまり馴染みがありませんが、やはり外国人への差別やその他様々な差別が存在します。ロータリーには、職業人としてのロータリアンの心構えを的確にまとめた「四つのテスト」があります。これを人種差別撤廃の立場から解釈すれば、よく理解できると思います。

さて、次期例会は、3月25日に予定しております「春の家族会」です。大西親睦活動委員長始め委員会の皆さんが、心を込めて準備・企画をして頂きました。ストリングスホテル名古屋での美味しいランチをお楽しみ頂き、その後、劇団四季のディズニーミュージカル「リトルマーメイド」を観劇して頂きます。どうかご期待下さい。最後になりま

Today	3月25日（第2187回）
担当	大西晃弘 親睦活動委員長
演題	春の家族会 劇団四季「リトルマーメイド」 (3/27例会振替)
Next Week	4月 3日（第2188回）
担当	加藤 徹 職業奉仕委員長
演題	クラブフォーラム 職業奉仕委員会

したが、北島奈穂子さんに、本日の卓話「高齢者の健康づくり」と題してお話をして頂きます。後ほどよろしくお願ひします。

Secretary Report

黒川元則 幹事

- 1 次週3月20日（月）は春分の日による休会です。
- 2 次回例会は3月25日（土）春の家族会です。3月27日（月）の例会振替となります。



親睦活動合唱団の皆様

ニコボックス

ご投函有り難うございます

篠田正志 会長

米山奨学生グエン・シン・コン君を祝う会参加の皆様、有り難うございました。上田博行米山委員長、お世話になりました。カウンセラーの山田幹夫君、2年間お疲れ様でした。

北島奈穂子君、本日の卓話、よろしくお願ひします。

横井久雄 副会長

北島奈穂子君、本日の卓話、よろしくお願ひいたします。

黒川元則 幹事

グエン・シン・コン君送別会参加の皆さん、お疲れ様でした。

北島君、本日の卓話、よろしくお願ひいたします。

大竹敬一君

花粉症で、ニコの原稿が読めません。伊藤正征委員長、ごめんなさい。

後藤雅光君

北島君、今日の卓話、よろしくお願ひします。

伊藤正征君

先日のあんこう鍋・得仙の会、沢山参加して頂き、誠に有り難うございました。栄養をいっぺんにとることの出来るあんこう鍋は健康食材です。次回のご案内です。平成29年11月9日（第2木曜日）、平成30年3月8日（第2木曜日）。9月頃に正式なご案内をさせていただきますが、お早めのご予約は伊藤までご一報下さい。

北島奈穂子君

大西君、先日は大変お世話になり、有り難うございました。

本日、卓話をさせていただきます。。よろしくお願ひします。

山田幸治君

栗木君、先週のIDMで送り迎え有り難う。昔のことを書いて申し訳ないが、私が会長の時は次年度IDMは12回していました。例会は年50回でした。ニコボックスは400万円以上集まりました。

藤田秀樹君

東京に転勤になりました。2年間、本当にお世話になりました。名古屋での楽しい思い出でした。

加藤 徹君

末娘の受験が無事終わりました。来年からやっとインフルエンザ注射を打たなくて良くてうれしいです。

高山 敏君

伊藤英毅君、電話で大変失礼しました。

伊藤正征君、色々のご苦労様です。

立松絹久君

本日は第4回準備理事会です。ご出席の皆様、よろしくお願ひします。

山田尊久君

ガバナー月信3月号を是非見て下さい。西尾張分区IM報告です。あまRCの生きる道です。

後藤 眞君

3月7日宮の杜RCチャーターナイトに行って来ました。

家田安啓君

鈴木不動産近くの公園の桜が咲きました。

今西邦弘君

ニコボックスの皆様、お疲れ様です。

板津和博君

藤田秀樹君、先日はお世話になりました。本日最後の例会ですね。慣れた所にお別れとなるのは寂しいですね。

得仙の会ご参加の皆様、お疲れ様でした。

伊藤英毅君

やっと今週、孫がメキシコに帰ります。静かな日々が戻ります。

河瀬文一君

北島君、卓話ご苦労様。

児玉憲之君

グエン・シン・コン君の送別会に参加の皆様、お疲れ様でした。グエン君の益々のご発展を期待いたします。

黒野晃太郎君

宮の杜RCのチャーターナイトに行ってきました。

水野 真君

ガバナーズのIMの記事の写真に載り、9ページのローターアクトの日の記事にクアラルンプールへ行った孫娘の写真。珍しいことです、揃うのは。

田邊正紀君

合同IDM参加の皆様、有り難うございました。

上田博行君

グエン君の祝う会に参加の皆様、有り難うございました。本人も皆様の暖かい言葉に感謝していました。

合計 57,000円

卓 話

「高齢者の健康づくり」

北島奈穂子君

高齢になっても元気であるためには身体の健康、心の健康が欠かせません。介護が必要にならないよう、日本整形医科学会は2007年、ロコモティブシンドローム＝略してロコモを提唱しました。寝たきりになる原因は脳梗塞、心筋梗塞などの内臓疾患21.5%に続き、転倒・関節疾患などによる運動機能低下を原因とするものが21.1%となってい



るためです。脳からの信号、体の反応、どちらが欠けても人は元気に動けません。そのため、筋力機能の現状把握を確認するための、7つのロコモチェック及びロコモチェック25、そして筋力機能維持のためのロコモ体操を呼び掛けています。元気に健康寿命を延ばすためには地道な日々の体操が欠かせないのです。

7つのロコモチェック

- ・片脚立ちで靴下がはけない
- ・階段を上るのに手すりが必要である
- ・2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ・横断歩道で青信号を渡りきれない
- ・家の中でつまづいたり滑ったりする
- ・家のやや重い仕事が困難である
- ・15分くらい続けて歩けない

思い当たることはありますか？1つでも当てはまると、ロコモの心配があります。まずはチェックしてみましょう！

「グエン・シン・コン君の卒業と就職を祝う会」

3月7日（火） スカイダイニングG



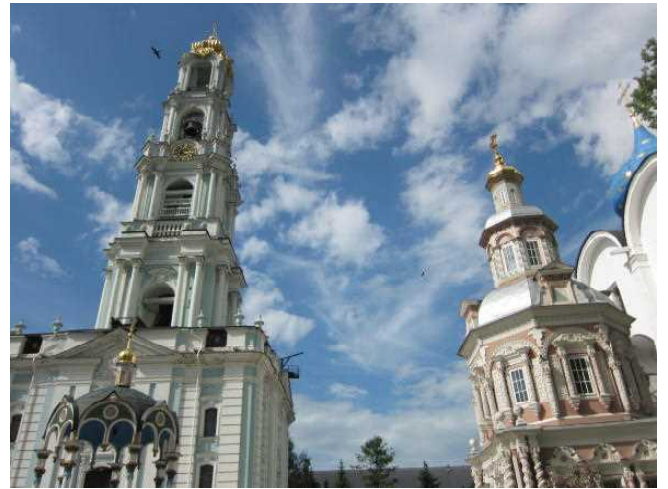
山田幸治君

トロイツェ・セルギエフ大修道院では沢山の写真を撮影しましたが、名前の分からない建造物や塔が多々あります。

また、ロシアの旅ではハイビジョンカメラで撮影した動画を編集して、ブルーレイディスクを作成しました。機会があれば皆様に見て戴けます。



ウスペンスキー大聖堂



鐘楼 大鐘は27トン



ウスペンスキー大聖堂の内部