

No.1850

第1851回例会

2019年5月24日(金)12:30~13:30

点鐘

ロータリーソング “それこそロータリー”

会食 (洋食)

会長会務

* ビジター紹介

* 個人的なこと大切な例会を約1ヶ月間欠席してしまい、申し訳ありませんでした。

またこの間岩崎次期会長はもとより、森下パスト会長にまで大変なお世話になり、ありがとうございました。ご心配いただきました会員の方々にも感謝申し上げます。

約1ヶ月前の4月25日に右目の違和感で、眼科を受診しましたら手術が必要とのことで、4月27日に手術を行い、世の中は10連休で元号も変わって盛り上がっている中で、私はずっとうつ伏せ状態で病院で過ごしてしまいました。

30代の頃に一度だけ検査で数日入院したことがあったのですが、その時依頼30年振り、2回目の入院生活を余儀なくされてしまいました。完全復活までにはもう少し掛かるとのことですので、それまでは大人しくしようと思っています。

何にもまして今回のことでやはり健康は大切だとつくづく感じましたが、当クラブには手本となる元気な先輩方が多くおられますので、是非見習っていかねければと思っています。

* 5月の創業祝いをお渡しします。

多田一昭 千馬高広 吉田 博の各会員

幹事報告

* 6月14日(金)は、創立39周年記念の夜間例会となります。18:30~

* 例会終了後、次期クラブ協議会を開催します。

委員会報告

* 親睦出席委員会

出席率・スマイル報告

* その他

クラブフォーラム「IDMの総括」

先週(第1850回例会)の記録

2019年5月17日(金)12:30~13:30

会長会務(岩崎副会長代行)

* 本日は、木原会長の代理で務めさせていただきます。

* 先日吉田、平野両会員の夫婦と私夫婦とでヨーロッパへ行ってきました。ポケットクを持っていったので、売り場の女店員さんに「水はどこにありますか」と聞いたところ変な顔をするので画面を確認したところ「明日の予定はどうですか」と変換されていたようで、大笑いされました。また、レストランで「ワインを一本ください」と注文しましたが「愛をください」と変換されたようで変な顔をされました。A1よりも片言の英語の方がどうやら通じるようです。

幹事報告(副幹事代行)

* ロータリー手帳を希望されていた方に配布しています。若干余部がありますので、希望の方は申し出てください。

* 年度末も近いので、やり残した活動は早目に終了してください。また、各委員会とも次年度との引継ぎを行なってください。

* 次週例会前に次年度理事会を開催します。また、例会後に次年度クラブ協議会を行ないます。

米山奨学生挨拶



* 李 天聡さん/中国から来ました。鳥取大学地域学部で観光事業を勉強しています。研究テーマは「観光まちづくりにおけるよそ者の役割」です。どうぞよろしくお願ひします。



* 蔡 卓秉さん/韓国から来ました。鳥取大学農学部で「倒状防止の議論のためのビッグデータ解析」を研究しています。9月末迄ですが、どうぞよろしくお願ひします。

出席率

5月17日 会員数58名 欠席13名 77.19%

4月26日 メーキャップ 7名 89.66%

メーキャップ会員

5月12日 油谷博文 児島 良 坂本 直
宮本孟尚 の各会員 地区会員増強・ロータリー財団合同セミナー(出雲)へ

5月14日 山下卓治 森原義博 松島 勇

倭島昭博 山下朋宏 平野敏和の各会員
鳥取北RCへ

スマイル

- * 木原一志会員／申し訳ありませんが、本日も欠席させていただきます。来週の24日より復帰しますので、宜しくをお願いします。
- * 岩崎陽一会員／①大塚弘剛様、本日の卓話よろしくをお願いします。②油谷さん、12日地区研修代理参加ありがとうございました。
- * 坂本直会員／大塚先生、いつもお世話になっています。卓話、楽しみにしております。
- * 小林一会員／本日の卓話は、「さとに田園クリニック」の大塚先生に御協力を頂きます。よろしくお願い致します。
- * 太田匡彦会員／①IDM5班の皆様、ご苦労様でした。昨日は楽しかったです。②大塚先生、よろしくをお願いします。
- * 山下聖児会員／本日米山奨学生が出席しています。やさしくしてあげてください。
- * 加藤一吉会員／IDM1班、平野リーダー、大田原世話人お世話になりました。
- * 吉田博会員／5班IDM、米花リーダー、森原世話人お世話になりました。
- * 倭島昭博会員／第2班IDM、矢谷リーダー、田中好洋世話人、お世話になりました。有難う。
- * 米村年博会員／昨日のIDM第1班参加の皆様、ご苦労様でした。
- * 土江富夫会員／①本日は御利用ありがとうございます。②昨日はIDMも御利用ありがとうございました。
- * 油谷博文会員／①IDM3班の皆様、お疲れ様でした。松島リーダー、小林先生ありがとうございました。②出雲での会員増強・R財団セミナーご苦労様でした。
- * 米花廉友会員／第5班IDMの皆様、昨夜はありがとうございました。
- * 平野敏和会員／①岩崎さん、吉田さん、いろいろとお世話になりました。②昨日はIDM第1班の皆様、ありがとうございました。
- * 岡本安量会員／IDM4班の皆様、お疲れ様でした。宮本世話人、お世話になりました。2次会楽しかったです。
- * 大田原俊輔会員／IDM第1班の皆様、昨日はありがとうございました。
- * 宮本孟尚会員／IDM第4班岡本リーダー、皆様お世話になりました。第6班の皆様ありがとうございます。
- * 牧浦康寛会員／IDM4班岡本リーダー、宮本世話人ありがとうございます。
- * 田中好洋会員／IDM2班の皆さん、お世話になりました。森さん、ありがとうございました。
- * 伊木恭憲会員／IDM第5班の皆様、お疲れ様でした。
- * 内山輝会員／IDM5班の皆様、11名の大所帯となりましたが、米花リーダー、森原世話人には大変お世話になりました。また、遅くまでありがとうございました。伊木さん、お好み焼きおいしかったです。
- * 市場康稔会員／IDM2班、矢谷リーダー、田中好洋世話人、お世話になりました。
- * 大竹実会員／岡本さん、宮本さんIDMお疲れ様でした。
- * 酒本康彦会員／松島さん、先週のIDMリーダーありがとうございました。
- * 千馬高広会員／IDM3班松島リーダー、小林

世話人ありがとうございました。とても楽しい時間でした。

- * 森本和夫会員／5月11～13日、2泊3日で百名山の奈良県境大台が原(1695m)大峰山(1915m)に山村君を含む4人で行って来ました。思ったより急登で疲れました。帰りは串本大江戸温泉、楽しい山登りでした。
 - * 大野憲一会員／平井さん、大変お世話になります。よろしくをお願いします。
 - * 廣谷全宣会員／結婚記念日。母の日に届いたのでびっくりしました。
 - * 牧浦康寛会員／誕生日。
 - * 早退・バッジ不携帯2件 合計41,000円
- 卓話「ロコモティブシンドロームについて」——
さとに田園クリニック整形外科
医師 大塚 弘剛 氏



- * ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は通称ロコモと呼ばれています。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことをいいます。
- * 健康寿命・介護予防を阻害する3大因子は、①内臓脂肪症候群:メタボリックシンドローム(メタボ)②運動器症候群:ロコモティブシンドローム(ロコモ)③認知症です。
- * メタボは心臓・脳血管障害を引き起こし要介護となります。ロコモは移動能力の低下で転倒・骨折により要介護となります。
- * 健康寿命は、健康で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性が約9年、女性では約12年の差があります。
- * 要支援・要介護になる原因のトップは、ロコモによる転倒・骨折や関節疾患など運動器の故障であることはあまり知られていません。安全衛生に留意している業種でも転倒災害は増加しています。また、日常生活でも転倒・転落災害死は交通事故死より多いのです。
- * 女性に多い骨粗しょう症により背骨、太もものつけ根(大腿骨近位部)が骨折すれば寝たきりになります。特に大腿骨近位部の骨折は年々増加しています。
- * ロコモ度テスト推進しています。ロコモ度1は、どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない状態で移動能力の低下が始まっています。ロコモ度2は、両脚で20cmの高さから立ち上がれない状態で、移動能力の低下が進行しています。
- * いつまでも元気な足腰を保つため、「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を続けることが肝心です。
- * 高齢者683人が8ヶ月毎日指定された運動を行なったところ、転倒リスクが44%、骨折リスクも44%減少したという効果が出ています。
- * 健康寿命をのばすため大事なことはただ二つ。
①運動をやること②継続することです。

次週例会予定

2019年5月31日(金)第1852回例会
卓話「青果の流通について」

会員 市場 康稔 さん
(編集者 兎島 良)