

Rotary

Rotary Opens
Opportunities

ロータリーは機会の扉を開く

2020～2021年度 ホルガー・クナーク RI会長テーマ

WEEKLY BULLETIN

2020年12月17日(3375例会)(創立70周年) 呉ロータリークラブ週報 NO.3289

■呉RC 2020～2021年度テーマ 「調和と未来への継承」

会 長 長 尾 正 嗣
副 会 長 長 行 事 義 人 幹 事 石 田 直 樹 会長エレクト 福 田 多 喜 二
直 前 会 長 志 々 田 幸 治 会 計 畦 淳 造 会場監督 中 崎 誠

(事務局) 〒737-0045 呉市本通4丁目8-12 (例会場) 〒737-0051 呉市中央1丁目1-1 呉阪急ホテル
呉商工会議所ビル南館7階 705号室 ☎(0823)20-1111 FAX(0823)20-1120
☎(0823)24-4411 FAX(0823)21-5692 (例会日時) 毎週木曜日 12:30～13:30
E-mail▶kure3rc@urban.ne.jp HP/URL▶http://www.kurerotaryclub.jp My Rotary▶https://my.rotary.org/ja/user

今週のメインプログラム

次週のメインプログラム

会員卓話 廣江 裕治 君

親睦活動委員会 担当例会

第3374例会記録【12月10日(木)】

【プログラム】 ◇社会奉仕委員会担当例会

疾病予防と治療月間「第2710地区がん予防推進委員会からの情報提供」松浦秀夫君

①死因の分析。②健康増進に関する方向性について。③生活習慣病予防と重症化予防について。A「がん」について。B「循環器疾患」について。④社会生活を営むために必要な機能の維持向上について。⑤健康を支え守るための社会環境の整備。⑥栄養食生活、身体運動等、休養、飲酒、喫煙、口腔の健康に関する生活習慣の改善などについて。⑦新型コロナウイルス感染対策について。(予防と治療)

【出席率】 前々回 86.36% 今回 83.58% (会員69名・欠席11名・免除2名)

【他クラブ出席者】 ◇中野・山本・西藤・沖田・松田君 (12/8 呉南) 5名

【欠席者】 ◇大塩・沖田・海生(知)・坂田・島村・武田(信)・堀口・増岡・松田・三宅・山本 君 11名

【出席免除者】 ◇奥川・海生(孝)君 2名

【会長報告】 ◇神田健治君・菅原博文君…第1回米山功労者 感謝状贈呈

【幹事報告】 ◇RI第2710地区 田村泰三 2022 審議会代表議員…2020 年決議審議会の投票結果について

◇RI第2710地区事務局…2021 年度台湾国際大会について

◇RI第2710地区 脇ガバナー及び2020-21 年度地区大会実行委員会神徳委員長…国際ロータリー第2710地区 2020-21 年度 地区大会実行委員会事務局開設について

◇RI第2710地区 G8 南ガバナー補佐…2/20(土)開催予定の、インターシティ・ミーティング(IM)の延期について。

◇東広島ロータリークラブ…例会変更・休会のお知らせ。12/29(火)、1/5(火)休会。12/22(火)夜間例会の為、同日18:30～に変更。1/12(火)3クラブ合同例会新年夜間例会の為、同日18:30～例会時間変更。

◇西条ロータリークラブ…例会休会のご案内。東広島市内においてクラスターの発生が報告されコロナウイルス感染症の感染防止の観点から12/10(木)12/17(木)を例会休会。

◇東広島21ロータリークラブ…例会変更・休会のお知らせ。12/22(火)家族クリスマス例会の為18:30～グランラセーレ東広島から一ぶくへ例会場の変更。1/26(火)新年団結例会のため、18:30～グランラセーレ東広島から、一ぶくへ例会場の変更。

◇呉南ロータリークラブ…例会時間変更・休会のお知らせ。

創立50周年記念式典の為12/8(火)を12/5(土)15:30～へ変更。12/22(火)忘年例会の為、同日18:30～例会時間変更。12/29(火)はRC定款第7条第1節(d)(4)により休会。

【委員会報告】 ◇ロータリーの友12月号ご紹介…親睦活動委員会 和田 昭君

◇次年度幹事予定者 岩本貴紀君…第1回被選理事会のご案内。本日5F桜の間で開催。

◇呉RC電子化特別委員会 佐藤政秀委員長…口座振替によるお支払い方法を案内。

【S.A.A】 ニコニコ



◇武田保信君…12月6日の呉ロータリー忘年ゴルフ会で計らずも優勝しました。同伴者の大之木さん、大矢さん、住田さんの良い雰囲気のお陰で肩の力が抜け、不思議にも良いショットの連続でした。賞品の超大盛の河豚刺しを家内と二人で二日掛りで堪能しました。有難うございました。

◇奥原祥司君…たった今、非常に良い知らせが届きました。

◇宣伝だけでゴルフをしていない呉カン関係者…お手元にお配りしております通り、RCCテレビで日曜午前6時15分から放送されている「ゴルフの花道」、13日からは呉カントリークラブでの高橋勝成プロとの対決です。今後の呉カン攻略のためにもゴルフ同好会の方をはじめ、皆様ぜひご覧下さい。

◇沖田浩一君…12月6日に開催されました同好会のゴルフコンペで準優勝させていただきました。ありがとうございました。62歳となりゴルフコンペでブービー賞と飛び賞以外で5位以上の賞をいただいたのは初めてです。同伴いただいた岩本様、福田様、道原様メンバーの皆様と、ハンディと、晴天に恵まれてのスコアでした。感謝致します。賞品の大皿の河豚刺しに家内がびっくりして、次回も！と尻を叩かれた次第です。引き続きゴルフだけでなくロータリーの活動にも精進してまいります。今後ともよろしくお願い致します。

◇道原正嗣君…12月6日の呉ロータリークラブゴルフ同好会コンペで、ライざっくりゴルフレッスンのお陰もあり、と言いたところでしたがスコアはさっぱり。しかしその後嬉しいことがありました。ゴルフ同好会副幹事として不備の点多々ありますが、皆様のご協力に感謝しております。

◇大之木小兵衛君…去る6日、私の属する会が入船山記念館内に加藤友三郎閣下の銅像を建立し、呉市へ寄贈させて頂きました。ご覧頂きますれば幸甚に存じます。誠に有難うございます。

◇入会記念日の御紹介

◎ニコニコ基金金額 46,000円(累計金額 831,500円)

コロナ時代の医療考 (3)



医療法人真住会 真鍋外科整形外科 住田 佳樹

社会奉仕委員会ではかつて、呉市民の健康寿命の延伸をテーマに、減塩、認知症、脳梗塞など会員卓話のシリーズを組んできました。そんな中私はロコモティブシンドローム（ロコモ）予防についてお話をしました。ロコモとは、骨、関節、筋肉などの体を動かす器官すなわち運動器の障害により、立ち座り、歩行など移動能力が低下した状態のことで、放置すると寝たきりになることもあります。実はこのコロナの時代だからこそロコモ予防が大切であることを述べてみたいと思います。

今年の春からの新型コロナウイルス感染拡大のなか、多くの人が不要不急の外出を控えていました。いわゆる巣ごもりの状況になり特に高齢者の筋力低下、関節可動域の悪化が目立ちました。私の整形外科クリニックでも4月5月は前年比10%近く来院患者さんが減っていましたが、7月8月からやっと少しずつ患者さんが戻ってきました。しかし久しぶりに診ますと、あちこち傷を負った方だけでなく、骨折される方も増えてきました。お年寄りのロコモが進行し、転倒し易くなったためです。一方中年の方は運動不足に加え、自宅での深酒、食べ過ぎにより肥満となり腰痛、膝痛を生じたり、時には痛風発作まで起こす方が増えていたようです。

また女性では、コロナの時代、骨粗鬆症にも気を付ける必要があります。外出を控え日光に当たらないと体内で作るビタミンDが不足気味となり骨を作るもとになるカルシウムの吸収が悪くなります。その結果、骨粗鬆症が進行し易くなります。3密を避けながらご近所を散歩するなど適度な運動と日光浴も忘れないでください。

ところで、冬場になり日本でもコロナ感染症が再び猛威を振るってきました。春に経験した運動不足の弊害を思い出し、だれでも室内でできるロコモ予防の手軽な運動、ロコトレを紹介しますのでやってみてください。まずはバランス能力をつける「一分間片脚立ち」です。左右1分ずつ1日3回行います。転倒予防になります。次は大腿部の筋力アップのための「スクワット」です。膝頭がつま先より前に出ないようにゆっくりとお尻を後方に下げていきます。結構きついですがこれは効果的です。1セット10回1日2～3セットできれば理想です。更に余裕があれば「ヒールレイズ」（踵上げ）もふくらはぎの筋トレとして10回を1日2～3セットしてみてください。足の血行改善にもなります。以上の運動はいずれもバランスに不安がある方は机や椅子の背もたれを持って安全に行ってください。詳細を知りたい方はネットで「ロコトレ」を検索してみてください。

今年は例年よりも厳しい生活を余儀なくされる冬を迎えますが、こんな時だからこそ生活に運動を取り入れロコモの予防を心がけて下さい。