

ROTARY CLUB OF ISEHARA



RI 会長 イアン H.S.ライズリー
 地区 ガバナー 大谷 新一郎 (相模原南 RC)
 会長 井戸川 秀治
 幹事 東 学
 会報委員長 大澤 守門



Weekly Report

2017-2018 年度

第 2522 回 例会 平成 29 年 12 月 6 日 (水) 晴れ

会長挨拶

- 例会場変更のお知らせ
1 月 10 日(水)より伊勢原市運動公園体育館会議室 (1 月~3 月まで使用予定)
フォーラムでの例会は 12 月 13 日(水) 最終
- 例会変更のお知らせと訂正
前回例会にて 2/14 移動例会とお知らせいたしましたが、1 月 31 日(水)の誤りでした。
移動例会 1 月 31 日(水) ニュー天野屋
- 新会員推薦状
本日理事会にて承認いただきましたので推薦状回覧いたします。
- 伊勢原中央 RC 40 周年記念式典
式典 3 月 4 日(日) レンブラントホテル厚木
12 月 13 日(水)例会 伊勢原中央 RC 様来訪

幹事報告

- ◇ ガバナー事務より
 - RI 第 2780 地区 2020-2021 年度 地区ガバナー・ノミニー候補者告知の件が配信されております。
候補者 久保田 英男様 鎌倉 RC 指名
対抗候補者がある場合は 12 月 14 日(木)正午までにクラブ例会で採択された決議をガバナー宛提出。
 - リソースのご案内：疾病予防と治療月間が配信されております。
- ◇ 例会場変更のお知らせ
秦野名水 RC
12 月 21 日 (木) → 家族親睦クリスマス会 点鐘：18 時
於：湯本富士屋ホテル
12 月 28 日 (木) → 休会
1 月 4 日 (木) → 休会
- ◇ 伊勢原市商工会議所より
四団体協賛新春講演会並びに役員賀詞交歓会開催のご案内が届いております。
日時：平成 30 年 1 月 10 日(水) 受付 14:30 開会 15:00
会場：伊勢原シティープラザ 3 階研修室
- ◇ 認定 NPO 法人地域福祉を考える会より、お礼のお手紙が届いております。

スマイル報告 外谷 正人 スマイル委員会委員長

井戸川秀治君	来週の今年度最終例会、皆さんの出席お待ちしております。
東 学君	12 月 3 日福岡国際マラソンの TV 中継を見ていたら、大迫 傑(おおさこ すぐる)選手が 2 時間 7 分でゴールしました。久しぶりにレースの最後までワクワクした気持ちで中継を見ました。自分は今年まったく走っていませんが、今月から走り始めようと思い、来年の大山登山マラソンにエントリーしました。でもまだ 5 キロを 2 回しか走っていません。増田先生、本日の卓話よろしくお祈いします。
東井 重和君	増田先生、卓話楽しみにしております。
松下 孝君	増田先生、本日の卓話よろしくお祈いします。
萩原 鉄也君	サウちゃんいらっしゃいませ。増田先生、卓話楽しみにしています。よろしくお祈いします。

点鐘

井戸川 秀治会長
君が代・奉仕の理想
四つのテスト(小泉隆一郎会員)
堂前 慶之会長エレクト

ロータリーソング

司会・進行

米山奨学生

ガントグトヒ・サラントヤさん

今後の予定

12/13	第 2523 回	クラブ年次総会
12/20	第 2524 回	クリスマス例会
12/27	第 2525 回	特別休会
1/10	第 2527 回	井戸川秀治会長(新年抱負)

濱尾ゆかり君	サラちゃんいらっしゃい。皆様、12月20日クリスマス例会です。会員、会員ご家族の皆様で是非楽しみましょう。増田先生、卓話楽しみにしております。
田村 貴寿君	サラちゃんようこそ！増田先生、卓話楽しみにしています。
外谷 正人君	増田先生、健康卓話楽しみにしております。サラちゃんようこそ。日本の冬も寒いから、体に気を付けてください。
//	先週研修旅行に行っておきました。南方はやはり熱くて毎日30℃以上あり、日本の寒さを忘れてゆっくりと研修をしてきました。ゆっくりしたせいで、2kgも体重が増えてしまいました。ヤバイです。
スマン	市川 正孝君→12/13は、午後にインフルエンザの予防接種を行う日になっていますので、欠席させていただきます。申し訳ありません。 添田 博充君→1歳6ヶ月歯科検診で早退します。40名診て3時間束縛されて7,000円です。



出席報告 貝原 剛規 出席委員会委員長

会員数	出席計算に用いた数	出席者数	出席率(%)	前々回修正出席(%)	事前 MUP 萩原 庸嘉君→寒川 RC
61	58	32	55.17	なし	

米山奨学生 ガントグトヒ・サラントヤさん

12月分奨学金が手渡されました。

皆さんこんにちは。いつも大変お世話になっております。国際交流会では、皆さん大勢来てくださってありがとうございました。友達にも、うらやましいと言われました。来年2月タイで国際学会がおこなわれます。今私が研究していることを発表します。とても良い機会、良い経験になると思います。



委員会報告

濱尾ゆかり 親睦委員会委員長

クリスマス例会

12月20日(水) バス 16:30 伊勢原市営駐車場前到着 17:00 出発

貝原 剛規 ゴルフ同好会幹事

第2回井戸タマゴルフコンペ

12月11日(月) 伊勢原CC 8:00 集合 8:20 スタート 表彰式 鳥好

田中 徹 地区会員増強・会員維持委員会委員

新会員候補者

新会員候補者1名 理事会にて承認されましたので回覧いたします。推薦者：濱尾ゆかり君・田中 徹君

小泉隆一郎 国際親善野球大会会計・日台国際交流ダンスフェスティバル実行委員長

国際親善野球大会収支決算報告書回覧

- ・濱田 勝彌様より多額の餞別をいただきました。繰越金は青少年育成基金に繰り入れ、これからも青少年活動に役立てたいと思います。
- ・日台国際交流ダンスフェスティバル会員職務分掌表回覧致します。
総務委員会委員長 田中徹君・運営委員会委員長 村上一秋君 会員全員各係についておりますので、ご確認お願いいたします。

健康卓話

増田整形外科 院長 増田 隆一郎君

医者に掛かる病気で男性が一番多いのが「腰痛」、女性は「肩こり」と言われています。そこで今、ロコモティブシンドローム(ロコモ)が提唱されています。膝、腰、首、手等の「運動器」を健康に保ち移動能力を維持しようというものです。

■ロコモティブシンドローム【7つの診断目安】

- 1) 片足立ちで靴下がはけない。
- 2) 家の中で転びやすい
- 3) 階段を上がるのに手すりが必要
- 4) 家の中のやや重い仕事(布団の上げ下げなど)が苦手
- 5) 買い物で2kg(牛乳パック2つ分くらい)が持って帰れない
- 6) 15分続けて歩けない
- 7) 横断歩道が青信号のうちに渡りきれない

〈健康な人ならば〉片足で20秒立てる／歩きで5mを4秒／椅子から立ち上がり3m先まで往復し、椅子に座るまで10秒以下／椅子の立ち座りが連続10回できる

【診断テスト】〈60歳を基準として〉

【グレード1】→トレーニングで改善出来るレベル

◎40cmの椅子から片足で立てない

◎大股で2歩進んで自分の身長の1.3倍以下の長さ

※健康な人は身長の1.4~1.5倍進める。

【グレード2】→治療（股関節・膝）を要するレベル

◎20cmの椅子から両足で立てない

◎大股で2歩進んで自分の身長の1.1倍以下の長さ

子どもの多くは「屋外」でケガをします。しかし60歳以上になると9割方「屋内」でケガをします。階段から落ちる、座布団に躓くなど。バリアフリーで段差をなくした家も増えているが、扇風機のコードなども躓く原因となる。高齢者は微妙な段差が一番危ない。足が上がらなくなる、歩くスピードが遅くなるなど感じたら要注意。私の祖母はマットレスで転んだのが原因で寝たきりになってしまった。

〈予防運動〉

◎片足立ち練習（片足10秒ずつ）

◎スクワット6回1セットで数セット（膝頭が足先より前に出ないように腰を落として90度くらいまで曲げる。

バランスを取るために手を前に出す）

◎踵を上げ下げする（ふくらはぎを鍛える→血流を促す）

◎ウォーキング（軽いジョギング程度のスピードほうが効果あり）

ゴルフはあんまり運動にはならない。階段を登るのはいい。大山を登るのはお勧めです。腰痛も改善する。年齢に応じた運動負荷をかけることが大事。歳を取るほど外へ出て活動的になって欲しいと思います。ご清聴ありがとうございました。



例会場 FORUM246 伊勢原市石田 350 (株)アマダ内 TEL 0463-96-3711
例会日 毎週水曜日 12:30~13:30 (お食事は12:00より準備いたしております)
事務局 神奈川県伊勢原市伊勢原 1-2-2 横浜銀行伊勢原支店内
TEL. 0463-92-5777 FAX. 0463-95-5313
E-mail. rc1isehara@gmail.com