Be a gift to the world
世界への
プレゼントになろう
2015-16年度 国際ロータリーのテーマ

Weekly
尾張旭
ロータリークラブ
・会　長　古橋エツ子　・幹事　森井　晴生　・クラブ会報　桜井　雅博
・例会日　毎週金曜日 12:30　・例会場　〒488-0801 尾張旭市東大道町原田2570-3
・事務局　尾張旭市商工会館　TEL 0561-54-1263 FAX 0561-54-8945
E-mail：jimu@owariasahi-rc.org　URL：http://www.owariasahi-rc.org

本　日　第2195回　2016年4月22日（金）　No. 2080

本日のプログラム　Today's Program
点　　鐘
ロータリーソング　「我等の生業」

卓話者：古橋　エツ子会長
演題：「クラブ協議会について」

前　回　第2194回　2016年4月15日（金）　記　録

○斉唱：「それでこそロータリー」
○ゲスト：名古屋経営短期大学　健康福祉学科・
教授　三好　禎之先生
出席者：会員 21 名中 18 名出席　出席率 85.71%
前々回補正出席率　4 月 1 日分 100.00%

会長あいさつ　古橋　エツ子

今週は、ロータリアンで良かったなぁっと感じたことが２つありました。１つは、以前に紹介したパスト会員の金田さんからのメールです。①45 周年記念講演会の写真や盛会だったこと、②加藤清久さんの卓話記録が戦中派の一員としてとりわけ感慨深く拝見したこと、③尾張旭 RC の HP 訪問者数が先日 97,000 余であったのに 10 万を超えたこと、④東尾張地区の HP はほとんどが会員情報を削ったり諸活動をパスワードで閉めたりしている中で、尾張旭 RC の HP 愛読者が増えていることなど、嬉しい内容でした。２つには、私がドイツへ行った時にバナー交換をしたドイツの Halle RC のメンバーが調査研究のために名古屋へいらした時のことです。資料収集の際に、犬山城主の成瀬さんに限られた資料しか見せていただけず困っていらしたので、犬山 RC・ガバナー補佐の朱宮さんにお願いしたところ、すぐに対応していただけて感激でした。

幹事報告

・4/14（木）2016 学年度　新規米山奨学生オリエンテーション　於ホテルキャッスルプラザ　山田　直樹　地区米山奨学生副委員出席
・本日の会合：第５回　現・次期 OFDY 委員会
於尾張旭市商工会館内　第一会議室　13：40～
・次回の会合：第５回　現・次期ｸﾗﾌﾞ協議会
於尾張旭市商工会館内　例会場　13：00～

母子の健康月間

例会予定	4月29日（金）	5月6日（金）	5月13日（金）	5月20日（金）
	休会 定款第６条第一節により	移動例会 於愛知県立旭野高等学校 「ワイヤーロック贈呈」	卓話担当者：親睦委員会 卓話者：いきいき塾 NPO 絆 代表理事　山崎　正信様 演題：「リタイア後を どう生きるか」	早朝例会 於良福寺 点鐘　AM7：00

第5回現・次期OFDY委員会

日　時：平成 28 年 4 月 15 日（金）13：40~

場　所：尾張旭市商工会館内　第一会議室

議　題：１）現状報告と引き継ぎについて

　　　　２）その他の件

ニコボックス

○三好禎之先生の卓話を楽しみにしています。

古橋　エツ子君　森井　晴生君　加藤　清久君

舟橋　龍秀君　山田　直樹君

○名古屋経営短期大学　三好　禎之様　ようこそ。お話を楽しみにしています。　古橋　裕志君

○箕輪さん、老師がご来名の折は、お世話になりました。ありがとうございます。　古橋　エツ子君

○春の家族旅行、楽しかったです。親睦委員会の皆様ありがとうございました。　古橋　エツ子君　森井　晴生君

○春の旅行ではお世話になり、ありがとうございました。

飯田　幸雄君

○奈良旅行、楽しかったです。百済観音が展示ケースに入り、さびしかったです。かつては、対面できる位置にあり、非常に親近感がありました。　加藤　清久君

○家族会欠席ごめんなさい。　高島　昇君

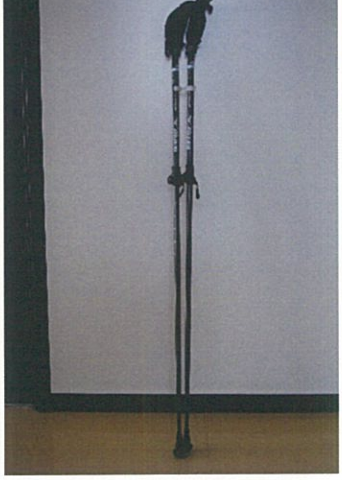
○旅行は失礼しました。皆さん楽しめましたでしょうか。おみやげありがとうございました。又、江尻さんお世話になりました。　西尾　輝久君

○早退します。　江尻　豪君

卓話

「健康寿命を延ばすためにーノルディックウォークの効果ー」　三好　禎之

少子高齢化が進行する日本では、4 人に 1 人が高齢者という超高齢社会に突入しました。2010 年の報告書では、日本人の平均寿命は 79.55 歳、女性 86.3 歳でしたが、健康寿命は、男性で 70.42 歳、女性で 73.62 歳でした。平均寿命と健康寿命の差は、男性 9.13 歳、女性 12.68 歳の差があります。この期間は、健康的に過ごすことができない期間でもあります。超高齢社会を迎えた現代の課題は、膨大に膨らむ社会保障費の削減という観点に留まらず、自分の力で人生を全うし、幸せな期間を創生する社会づくりが希求されています。こうした観点から、平均寿命と健康寿命の差を無くすことができれば、健康な期間を伸ばすことつながり、高齢者の幸せにつながります。ところで、健康寿命に影響する要因として、ロコモティブシンドロームという運動器の不活発から発生し、身体機能の低下や認知症を発症することが注目されています。これまでの高齢者の体力や運動能力向上に関する考え方は、加齢に伴い低下し、トレーニングを行っても、その効果は低いと考えられていました。しかし、近年の研究で、高齢となっても適切な運動によって体力は向上することが明らかにされています。そこで、日常生活で簡易な運動器具を使用して、安全で継続的に行える運動として、ノルディック・ウォークが注目されています。ノルディック・ウォークは、2 つのポールを使用することから、安定的な歩行を確保できるという利点と、全身の筋力を 90％程度使うことから身体全体の筋力向上が期待できると同時に、ロコモティブシンドロームを予防する運動として期待されています。また、ノルディック・ウォークを地域で取組むことができれば、地域全体で危険因子を下げることができ、その効用は大きいです。そして、個々人の健康増進の他に、地域住民の関係性も高めることができ、“あらたな健康都市”を創生する実践として期待できます。



◁ノルディックウォークに使用するポール