



世界への  
プレゼントになろう

2015-2016年度  
RI会長 K.R. “ラビ”ラビンドラン  
RIテーマ Be a gift to the world

国際ロータリー第2830地区

# 八戸北ロータリークラブ

会報

会長 ● 横 町 芳 隆

幹事 ● 中 山 恵美子

SAA ● 奥 井 義 則

例会日：毎週火曜日 12:30開会

〒031-0081 青森県八戸市柏崎一丁目6-6 八戸プラザホテル内 TEL.0178(44)3121 FAX.0178(44)3128 http://www.8kitarc.com/

vol. 3

第 2189 回例会

2015.7.21

進行：山内一晃副SAA

## ビジターの紹介

三戸RC 宗 定史君  
八戸中央RC 小沢 本江君

## 会長要件

横町芳隆会長

今日は活動計画の発表と奥寺先生の卓話と盛り沢山で予定していました。

ロータリーの友で気になった記事があったのでご紹介します。「ロータリークラブのライバルはだれか？」という相模原西の方が書いた記事です。

自分は35歳でロータリーに入り14年、開業歯科医で本職以外の役職が13にもなった。日本には沢山の団体があり、団塊の世代、その上の世代が圧倒的なエネルギーと人数にまかせて様々な団体を生み出し発展させてきた。私の世代、さらに若い世代はこの団体やシステムを維持、発展させていくことが出来るだろうか。ロータリーのライバルは何だろう。という問いかけでした。

色々なことを読み取れますが、先日、館地区の町内会長さんと話をしている、この方は連合町内会の会長も兼任し、20の役職を兼ねているということでした。色々なことをやられている方に役職がまわってくる。「忙しい人に仕事を頼め」というように、まさにその通りだと思います。皆さん沢山の仕事を抱えている中で色々な役を引き受けて頂いてありがとうございます。皆さんは沢山の仕事をこなせる方々と信頼していますのでよろしくお祈りします。

もう一つ考えたのはどんどん勧誘していきたいのですが、沢山の団体に入っている人のほうが勧誘しやすいのではないかとことです。「Miracle 1200 again」に向けて勧誘活動を広げていって頂ければと思います。

## 幹事報告

中山恵美子幹事

- ◎三戸RC創立50周年記念式典  
9月10日(木) 15:00～ 住谷野
- ◎弘前RC創立60周年記念式典

9月23日(水・祝) 弘前文化センターフォルトーナ  
◎2015-16年度地区大会

9月5, 6日 リンクモア平安閣市民ホール  
登録料 10,000円

◎第1回地区会員増強セミナー

8月9日(日) 13:00～ 登録料 2,000円

◎第1回オリエンテーション

8月2日(日) 青森国際ホテル 締切 7月30日

◎浩々学園夏祭り

8月7日(金) 17:00～20:00

## ご挨拶

三戸RC 宗 定史様



いつも御クラブには大変お世話になっております。

三戸RCは6月25日で50周年を迎えました。50周年記念式典・祝賀会は年度の終りで忙しいので9月10日に開催することになりました。

ご承知の通り会員12名の弱小のクラブですが精一杯皆様を迎える準備をしておりますので、万障お繰り合わせの上ご参加お願いしたいと馳せ参じて参りました。長年お付き合いをしているオーストリアから、交換留学生を始めて以来ご尽力頂いているウィリアム・フォレストさん、9650地区パストガバナーをお招きしました。この方は10年程前に三戸に奥様と1年間住んだ事があり、また、長男が交換留学生として三戸高校に通ったこともあり、3人でお越し下さいます。どうぞ奮ってご参加お願いしたいと思います。



八戸中央RC 小沢本江様

何も分からないうちに会長ということで大変戸惑っています。どうしたらいいか話していたら北ロータリーさんは素晴らしいという話を聞いて、早速伺いました。

今、一言と言われて浮かんだことは、四つのテストです。4つ目の「皆のためになるかどうか？」ということがとても響きました。今日ここにきて良かった、少しでも勉強しながら皆の為に少しでも役に立つことができるんだと明るい気持ちになりました。どうぞこれからもよろしくお願いいたします。

ニコニコBOX

三戸RC

宗 定史様：50周年記念式典よろしく。

八戸北RC

大沼 衛会員：さる7/14(火)八戸カントリークラブコンペにおいて、西No.5ホール於、生涯2回目のホールインワンしてしまいました。迷惑をかけると思いますが、よろしくお願い致します。

 出席率報告

本日の出席率	81.82%
前々回の修正出席率	84.38%

 活動計画

職業奉仕小委員会 久保隆明リーダー(代読)

1. 会員相互の理解を職業の面から深められるようなりレー卓話をしていきたいと思ひます。会員各自の職業奉仕の状況を理解し、自らの職業奉仕に活かし、各々の道徳的水準を高められるような啓発活動をしていきたいと思ひます。
2. 職場訪問例会を企画したいと思ひます。

社会奉仕小委員会 小向龍悦リーダー(代読)

文化的生活水準を向上させる事を委員会の役割とし、自らの社会の一員としての人間性を育み、ロータリアンとして社会に対して奉仕することで還元し、循環させていくことを目標とします。

1. 社会問題の認識 子どもから大人まで、社会環境、人間関係などをテーマに外部講師による卓話を企画し、現状を認識する。
2. 社会の理解 職場訪問例会を企画し、社会の中での企業・役割・つながりの理解を深める。
3. 社会への奉仕 浩々学園への支援：これまでの物的支援、学力(人的)支援、人的交流を踏まえ、夏祭りへの参加・クリスマス会を通じて“心の交流・支援”を図る。

国際奉仕小委員会 小金平育男リーダー

今年は米山奨学生による卓話の実施とポリオ撲滅に向けての支援を重点に考えていきたいと思ひます。米山奨学生制度についての理解と、ロータリーがどのような支援活動を行っているのか周知を図り、皆様の関心を深められるようにしたいと思ひます。また、ポリオ撲滅にはもう少しと言われております。根絶のためにも先ず私たちが出来ることは寄付の継続であります。今年も米山奨学生制度に一人当たり10,000円、ポリオ撲滅に6,000円の寄付を継続したいと考えます。皆様ご協力よろしくお願ひいたします。

ロータリー財団小委員会 源新育子リーダー

クラブのロータリー財団小委員会の役割は補助金プロジェクトの参加と寄付を通じて財団を支援する計画を立案し実践することです。そのための目標として5項目を挙げました。1. 地区目標、クラブ目標を会員に周知する。2. クラブ会長の目標に合わせ、

クラブと会員に財団への寄付の啓蒙活動を行う。3. 財団補助金プロジェクトや活動への参加を呼びかけ促進する。4. 財団に関する理解を深める為に、会員に対する勉強会を行う。5. 地区の財団セミナーに参加しクラブの活動に活かす。

青少年奉仕小委員会 山内一晃リーダー

1. 八戸聖ウルスラ学院高校インターアクトクラブへの支援
  - ・第50回インターアクト年次大会への参加支援
  - ・アクト研修会への参加支援
2. 交換留学生支援
  - ・派遣 長根 理奈さん  
ウルスラ高校英語科2年 16歳 女性
  - ・受入 マッケンナー エリザベス ハーディーさん  
16歳 女性 アメリカ合衆国から
3. 聖ウルスラ杯北奥羽中学校英語弁論大会への支援。トロフィー購入費用として3千円協賛します。

 卓話

奥寺良之会員

今日は医学的な話ということで、ロコモティブシンドローム(ロコモ)についてお話しします。(資料)

ロコモティブシンドローム、運動器症候群とは、主に加齢による運動器の障害のために、移動能力の低下を来し、要介護になっていたり要介護になる危険の高い状態のことをいいます。運動器が年を取ってくることは避けられないがスローダウンすることはできる。あるいは、ある程度のことをしていけば例えば転んでも大事に至らないという話です。

ロコモの三大要因は、①骨粗しょう症やステロイドホルモンを使用する病気の方、②変形性関節症や股関節症、③脊柱管狭窄です。①②は女性が非常に多く、③はほとんどが男性です。七つのチェック項目がありますが、一つでも出来なければ運動器症候群になっている可能性があります。ではどうすればいいのか。一例として、開眼の片脚立ち、スクワットです。毎日やるということは大変ですが、毎日の積み重ねが60,70歳になったときに効いてくることになります。

今、青森県は短命県返上ということで頑張っていますが平均寿命と健康寿命のギャップは男性9歳、女性13歳です。その間、動けない状態でただ生きているということです。生きていけば平均寿命は伸びますが、まず寝たきりを作らないことが大事になります。資料にある要支援・要介護の23%が運動器の障害です。健康寿命ということを考えて頂ければ、かなり医療費の削減ができることになります。平均寿命の話をしみると、全国では男性79歳、女性86歳ですが、青森県は40代、50代の死亡が多く低い。これをクリアしないと平均寿命は伸びない。長野県は平均寿命1位ですが、昭和30年ごろから食生活を変えて50年かけて1位になっています。ピリから脱却するためには40代、50代の死亡を減らす。減らすためには、健診を受けて病気を早く見つける、助かる可能性が高いということになります。必ず人間はガン・脳卒中・心臓病、どれかで死ぬんですね。そこに至るまでを長く、なったとしても早く見つけることで、短命県を返上出来るのではないかと思います。

点鐘