



丸岡ロータリークラブ会報



2016/10/15 インターシティミーティング (越前市今立)

RI 会長テーマ
“人類に奉仕するロータリー”
 Rotary Serving Humanity
 - RI 会長 John F.Germ -

RI 2650地区スローガン
“夢を語り、現在いまを刷新”
 Review from the future and Renew
 - 2650地区ガバナー 刀根狂兵衛 -

丸岡 RC スローガン
“ Stylish & Dynamic ”
 絆なメンバーと躍動するクラブを目指して
 - 丸岡 RC 会長 山下健治 -

本日の例会

平成28年12月14日 (水) 第1878回例会
 18:30 開会点鐘
 ローターソング 斉唱 (奉仕の理想)
 会長の時間・入会式 (西出智一会員)
 幹事報告・委員会報告
 19:00 閉会点鐘
 年次総会
 19:35 新入会員歓迎会
 川上・納谷・竹澤・関山・西出会員

お知らせ

1/14(土) 第2回青少年奉仕担当者会議
 メルパルク京都にて
 東角青少年奉仕委員長 出席予定
 2/19(日) 第156回福井県下ロータリークラブ 会長・幹事会
 勝山ニューホテルにて
 山下会長・杉本幹事出席予定

次回例会

平成28年12月21日 (水) 第1879回例会
 外部卓話 福井県立大学理事長 林雅則 様
 『福井県立大学の現状と地方大学のこれからの課題』

今後の予定

平成28年12月28日 (水) **年末につき 休会**
 平成29年 1月10日 (火) 第1880回例会
 9:50 集合 **場所: 国神社社殿 氏子会館2階**
 10:00 ご祈禱・舞の奉納
 10:40 新年例会 11:10 終了解散
 平成29年 1月16日 (月) 第1881回例会
19時~20時
 祝事・ロータリーの友解説 (1月号)
 クラブ協議会 『下半期事業について』
 ~奉仕委員会委員長の事業経過報告及び状況報告~

福井県内クラブ例会日・開催場所

*=19:00開会 **=18:30開会

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
福井東・アサヒ3FWel Aossa	福井南・織協ビル8F大ホール	福井北・グランアースフカイ	福井・アースビルフカイ	福井西・バードグリーンホテル
	勝山・勝山市民活動センター	敦賀・福井銀行敦賀支店2F	武生府中・農協会館3F	三国・三国観光ホテル
	武生・武生商工会館	鯖江北・神明苑内	* 福井水仙・福井パレスホテル	鯖江・鯖江商工会館3F
	若狭・ホテルせきみ屋	大野・大野商工会館1F	* 敦賀西・プラザ萬象	福井あじさい・リバービューホテル
	福井フェニックス・グランアースフカイ	** 丸岡・城のまちコミュニケーション		

他クラブの例会には何か発見がある!



まずは、本日、本年度5人目の新入会員の告示をいたします。40周年に向け39人目の入会者を迎え入れられることを大変うれしく思いますし、会員増強委員会の水崎委員長、三寺副委員長のご尽力に深く感謝申し上げます。

さて、本日は上屋敷会員のロータリーの友の解説の後に、金会員による健康寿命について卓話を頂きますので年齢についてお話しします。私も来年還暦を迎えますが、70才は古来稀なりで古希、80才は傘寿、90才は卒寿、99才は白寿、それでは100才は何というかご存知の方いらっしゃいますか。100才は1世紀の紀を書いて紀寿と言うそうです。そこで、今日の福井新聞のお悔やみ欄を見ると県内で亡くなられた方が20名おられました。そのうち、この紀寿を迎えられていた方が3名いたことに驚きました。そしてもう一つ驚いたのは、20名のうち80才代の方が12名、90才代の方が5名で、なんと全員が80才以上の方でした。しかし、そのうち何名の方が亡くなる間際まで元気でいられたかどうか、これから大切になると思われます。健康寿命を延ばし、ピンピンコロリで人生を全うして頂けるよう皆様もますます元気にロータリー活動に励んでいただきたいと思います。

幹事報告

幹事 杉本政昭

来簡

《ガバナー事務所より》

①2016年規定審議会関連情報について

「ロータリー研究会報告」および「斉藤理事よりの書簡」

②2019-20年度地区ガバナーについて地区公示のお願い

京都RC会員 佐竹 力總 (さたけりきふさ) 氏

③「決議審議会 決議案 作成手順書」

「2017年決議審議会 決議案ご提出」(1月末日〆切)の参考に。

④地区ロータリー財団 補助金管理セミナー 開催のご案内

2/11 (土) 京都商工会議所にて 1名参加

★本セミナーへの出席が、財団補助金を申請される際に必須となる「クラブ参加資格」取得の条件

⑤第2回社会奉仕委員長会議開催のご案内

2/5 (日) リーガロイヤルホテル京都にて

《他クラブ》

①第156回 福井県下RC会長幹事会のご案内 勝山RC

2/19 (日) 勝山ニューホテルにて

ビジター受付のみ 12:00~12:30

福井RC	木	12/15	1/12
福井東RC	月	12/19	
福井西RC	金	12/16	
福井北RC	水	12/21	
福井あじさいRC	金	12/16	1/13 2/24 3/24
三国RC	金	1/27	
武生RC	火	12/20, 27	1/17
武生府中RC	木	12/22	1/5, 19, 26
敦賀西RC	木	12/22	1/5
大野RC	水	12/21	

ビジター受付のみ 18:00~18:30

福井水仙RC	木	12/22	1/5
福井フェニックスRC	火	12/20	1/31

第8回理事会 議事録

12月7日(水)開催

【審議事項】

①1月例会プログラムについて

林田千之理事より1月例会プログラム案について説明
追加として山下会長より、1月10日(火)例会はロータリー規約に則り開催決定し、また会場は国神神社、内容は合同祈願例会とする旨 説明。1月16日(月)例会内容は、奉仕委員会委員長の事業経過報告及び状況報告とする旨 説明 ⇒承認

②新年会(家族大会)について

林田千之理事より新年会1月20日(金)を小松屋にて行う旨説明 ⇒承認

③2017年1月からの例会場・団体登録について

杉本幹事より2017年1月からの例会も当例会場で行う旨説明
また、団体登録で会場使用する旨説明 ⇒承認

④新入会員について

水崎理事より西出智一様の入会申込における詳細を説明 ⇒承認

⑤退会届について

水崎理事より、退会届が藤本豊会員より提出されている旨説明 ⇒承認

【協議事項】

①定款細則変更について

山下会長より規定審議委員会にて定款細則変更を検討し、案として理事会で諮り原案を時間をかけて検討する旨説明 ⇒了解

②後期スケジュールについて

山下会長より資料に基づき説明。
林田千之理事が2月に職場訪問予定を報告 ⇒了解

【報告事項】

①山中RCとの合同例会 決算について

山下会長より山中RCとの合同例会収支決算を説明。了承

②次年度役員について

金理事より次年度役員を資料に基づき説明。了承

③地区大会関連について

山下会長より地区大会PRとして12月21日例会に敦賀RC様が来られる旨説明。了承

1月プログラム

日 時	内 容
1/10 (火)	合同祈願例会 国神神社にて
1/16 (月)	祝事 ロータリーの友(1月号)解説 金会員 クラブ協議会 『下半期事業について ~奉仕委員会委員長の事業経過報告及び状況報告~』
1/23 (月) ⇒20 (金)	新年会 小松屋にて
1/30 (月)	新入会員卓話



『健康寿命を延ばす』 キムクリニック 理事長 金 定基 会員

寿命について	<男>	<女>
平均寿命	80.21歳	86.61歳
健康寿命	71.19歳	74.21歳
	↓ 9.02歳	↓ 12.40歳

要介護疾病

① 脳血管障害を中心とした脳・心血管病	25.0%
② 認知症（高齢者になって増加するのは血管性認知症）	21.4%
③ 高齢による衰弱（フレイル）	12.6%
④ ロコモティブシンドローム	6.8%

1) 脳・心血管病

リスクファクター	冠動脈疾患	男	女
①高血圧症	喫煙	45%	18%
②喫煙	高血圧症	34%	12%
③肥満	高コレステロール	5%	8%
④糖尿病	糖尿病	5%	9%

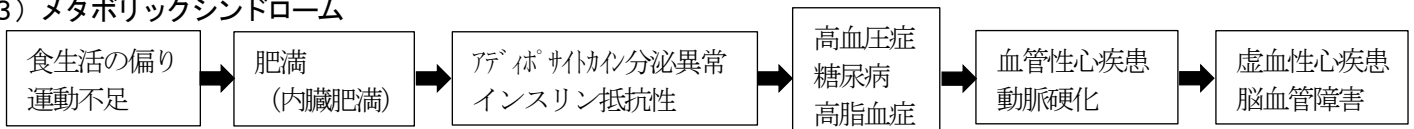


- ・禁煙 禁煙後5年で効果が見えてくる …… 疫学調査より明らか
- ・食事管理 適性体重を維持するためのエネルギー摂取 (BMI : 24以下) ・飽和脂肪酸の制限
n-3系多価不飽和脂肪酸と食物繊維の摂取 ・食塩 ・アルコールの制限
- ・体重管理 BMI : 25まで下げなくても2~3%の体重減少で改善が得られる
→ 先ず3%の体重減少で血糖 ・中性脂肪 ・血圧のコントロールが期待できる (BMI : 体重 kg / 身長m × 身長m)
- ・運動 「中等度以上の有酸素運動を中心に30分以上」 が推奨される

2) 認知症

アルツハイマー型認知症 … 糖尿病 血管性認知症 …… 糖尿病 ・ 高血圧症 ・ 高脂血症

3) メタボリックシンドローム



肥満 : 脂肪組織に脂肪が蓄積された状態でBMIが25以上
平成26年 男 28.7% 女 21.3%
BMI 35%以上 : 高度肥満

4) 運動

- 肥満の改善 → アディポネクチン (インスリン感受性 ・ 中性脂肪低下 ・ 血圧降下等)
- 筋肉内より → マイオカイン (筋肥大 ・ 骨形成 ・ 腫瘍防御等)
- 神経系より → BDNF : Brain-derived neurotrophic factor
(神経細胞の発生 ・ 成長 ・ 維持 ・ 修復 ・ 学習 ・ 記憶にも重要不可欠な作用)
- 有酸素運動 : 息切れすることなく長時間できる運動 (ウォーキング ・ ジョギング ・ 水泳 ・ 自転車等)
- レジスタンス運動 : 筋に負荷をかけてする運動、筋力 ・ 筋量の増大が目的
(スクワット ・ ダンベル体操 ・ ゴムバンド運動 ・ マシン等)
- ストレッチング : 関節を屈曲 ・ 伸展させたりして筋 ・ 腱を延ばす運動
柔軟性の向上 ・ 動作の円滑化 ・ 血液循環の改善等の効果
- 日常生活での注意 : 「できるだけ立つ」 ・ 「できるだけ歩く」 ・ 「できるだけ座る時を短くする」
- サルコペニア : 筋肉が減少していること → 歩行能力の低下 → 寝たきり
- ロコモティブ症候群 : 加齢による運動器の障害の為、移動能力低下をきたした状態
- スロージョギング ノルディックウォーク インターバル速歩 (メリハリ歩行)

<会員感想>

簡潔な資料で丁寧に健康寿命の説明を受けました。奉仕活動は健康第一です。タバコは即刻止めましょう。ビールは小びん一本、日本酒は一合、ウイスキーはダブル杯。ロータリアンの心がけとしたいものです。(文責 倉田 教信)

ロータリーの友 (12月号) 解説

上屋敷 雑誌 ・ 広報 ・ IT 委員



特集 奉仕、その後・・・ (P7-12)

社会奉仕で寄贈した事業のその後のメンテナンス活動を行っているクラブを紹介

公益財団法人 ロータリー日本財団 平成27年度事業報告 (P16-19)

2010年12月に公益認定を受けてから本年度6年目

寄付総額は平成27年度には17億8,000万円以上となり、件数は10万5,000件に

シェルターボックス (P21-25)

ロータリアンによって設立された独立組織の紹介。

ロータリー財団とのパートナーシップの下、被災地で救援物資の供給等を行っている

あなたはロータリアンとして若すぎる？ (P36)

ロータリーの創始者、ポール・ハリスは36歳の時にロータリーを創立。東京ロータリーは米山梅吉氏が52歳の時に創立
いくら若いから、年をとっているからには入会しない理由にはならない
年配の会員と若い会員の意見交換、情報交換がクラブを活性化する

パズル de ロータリー (P37、39)

今月はセービン博士 ⇒ ポリオワクチンを開発した人物 先月号の答えは「65」 ロータリーの友は2017年で創刊65年目



街頭献血に御協力ありがとうございました(^o^)

12/7(金) 12時~16時 坂井市丸岡支所にて
雨の降る寒い日でしたが、会員の皆様のご紹介のおかげさ
まにて、54人の受付があり、うち48人の方に献血いた
だきました。協力して頂く方を集める大変さを身にしみて
感じました。今後も社会奉仕委員会の活動にご協力よろし
くお願い致します。



丸岡 RC より 粗品
ティッシュ BOX 5箱

受付にて社会奉仕委員
が、来場者に名簿の記入
をお願いしました。



委員会報告

12月7日(水)

◆ロータリー財団◆ 寄付者 13名
中島 釣部 林田千之 北 下田 金 林田恒正
山下 倉本 柿木 杉本 松井 竹澤

◆米山奨学会◆ 寄付者 14名
中島 釣部 林田千之 北 下田 金 林田恒正
山下 倉本 水崎 柿木 杉本 松井 竹澤

◆ニコニコ箱◆ 寄付者 15名
山下会長 上屋敷会員 友の解説頑張って下さい。
金会員 卓話よろしくお願いします。
杉本幹事 本日のロータリーの友解説と会員卓話の
上屋敷会員、金会員よろしくお願いします。
釣部 金さん 卓話ご苦労様です。
前川 金さん 卓話ご苦労様です。
三寺社会奉仕委員長 ご苦労様でした。
参加できなくてすみませんでした。
下田 上屋敷会員 ロータリーの友解説ご苦労様
です。金会員 会員卓話ご苦労様です。
金 本日卓話させていただきます。
林田恒正 今日の献血活動、三寺社会奉仕委員長ご苦労
様でした。
倉本 本日は、金会員 卓話御苦労様です。
水崎 社会奉仕委員会の皆さん献血運動御苦労様
でした。寒い中多くの献血者があって
よかったですね。

◆出席報告◆ 出席委員会

例会日	会員数	出席	届有欠	届無欠	出席免除者 欠席	例会出席率
12/7	38	28	6	1	3	80.00%

【メーキャップ】 12/7~12/13 事務局受付分

12/6 地区青少年奉仕委員会 RYLA打合せ会 林田数 12/14分

例会日	会員数	出席	メーキャップ	欠席者	出席免除者 欠席	修正出席率
11/16	38	30	1	4	3	88.57%

◆寄付金の状況◆ ニコニコ箱委員会 ロータリー基金委員会

	12月7日	累計	会費含む累計
ニコニコ箱	20,000円	586,000円	1,116,000円
ロータリー財団	18,000円	311,000円	
米山記念奨学会	19,000円	311,000円	

柿木 金先生 卓話ありがとうございます。私用で例会早退いたします。
竹内 金会員 本日の卓話よろしくお願いします。
三寺 献血ありがとうございました。
人数集める大変さ勉強になりました。
松井 会員卓話 金会員よろしくお願いします。誕生日を自祝して。
上屋敷 本日「友」の解説させていただきます。
金先生 卓話よろしくお願いします。
竹澤 株の配当金が出たので ♡

12月度祝事

会員誕生日

- 12/5 松井会員 51
- 12/9 瀬野会員 44
- 12/11 関山会員 40
- 12/28 竹内会員 46



結婚記念日

12/2 瀬野会員

お知らせ



丸岡ロータリークラブ
『麻雀同好会』を設立することに
いたしました。
資料をお配りしましたが、
会長・事務局・会費等の規則を
決めたいと思います。
我ぞ!と言う方、どんどん入会お願いします
柿木会員または、上屋敷会員まで

会員夫人誕生日
12/11 柿木会員夫人 まり子



丸岡ロータリークラブ

会員数：39名 例会場：丸岡城のまちコミュニティセンター 例会日：毎週水曜日 18時30分
事務局：〒910-0251 福井県坂井市丸岡町一本田福所 22-24-3 東角建設(株) 2F

TEL 0776-67-0410 FAX 0776-67-4811 E-mail webmaster@maruoka-rotary.com

クラブ広報委員会 委員長—奥村雅徳 会報委員会 委員長—倉田教信 副委員長—道木宏昌
委員—青池 進 前川 徹 瀬野友伸 笹埜 博