



BE THE INSPIRATION

# 吹田西ロータリークラブ

国際ロータリー 第2660地区

## ウィークリー 2018-2019



■創立 1980.6.12

事務所 / 〒564-0051 吹田市豊津町9番40号 カリーノ江坂1階 TEL06-6338-0832 FAX06-6338-0020

URL <http://www.suita-west-rc.org>

例会場 / 新大阪江坂東急REIホテル 〒564-0051 吹田市豊津町9番6号 TEL06-6338-0109

例会日 / 毎月曜日 18:00~19:00 役員 / 会長: 大藤辰弘 幹事: 榎原一滋 会報委員長: 水谷徳之

### 4つのテスト

- 真実かどうか
- みんなに公平か
- 好意と友情を深めるか
- みんなのためになるかどうか

### 第1706回例会 平成30年8月27日

#### 卓話

#### 交通安全について

大阪府吹田警察署 交通課 交通総務係  
警部補 瀧上 勝寛 様

(阪本会員ゲスト)

### 今週の歌

「我等の生業」

### 前回内容

#### 会長挨拶

大藤会長

皆さん今晩は2週間ぶりでございます。

まだまだ、暑い日が続きますが、元気な顔を拝見し、喜んでおります。

明日は、大阪桐蔭が決勝に進出し、楽しみです。

本当は、大阪決戦を期待しておりましたが、楽しみに変わりはありません。

さて、地区から会員増強を強く言われておりますので、現状を少しお話します。

RIは、設立時には、「会員」とあるのではなく、「男性会員」とあり、昔の日本に似ているところがありました。

1964年スリランカが女性会員の入会を提言しましたが、否決、25年後にやっと規定審議会の承認のもと、認められました。

4年前の情報ですが、世界平均が男性81%女性19%です。中央東南アジアは、半々に近くこのあたりの諸国が、平均を上げているのでしょうか、人権に関しては、先進国というべきでしょう。ただ、30年近くも経っても、世界平均では20%ほどしかない状況を鑑みれば、まだまだ潜在的な会員は多いと思います。

吹田江坂RCは昨年度女性会長でした。当クラブも女性会長の念頭に置く時期になったのではないのでしょうか。

今後とも、発展を遂げる吹田西RCから、世界へア

ピールできるクラブとなるよう、沢山の会員を作りますように。

### ゲスト紹介

親睦活動委員会 橋本(芳)会員

ゲストスピーカーとして

RIZAP株式会社 江坂店

店舗責任者 丸中 麻巳 様

カウンセラー 澤田 美希 様

トレーナー 岩越 亘祐 様

秋のRYLAセミナーPRとして

茨木西ロータリークラブ 会長 清水 達也 様

### 幹事報告

榎原幹事

本日、例会修了後に理事会がございますので、理事の方は出席をお願いいたします。

### 秋のRYLAセミナーのご案内

茨木西ロータリークラブ 会長 清水達也 様

2018年9月22日、23日、24日、関西大学高槻キャンパスにて開催いたします。

詳細はチラシを配布いたしましたのでご覧ください。

### 出席報告

出席委員会 河邊委員長

- 会 員 数 48名 出席会員数 40名
- 来 客 4名 本日の出席率 88.89%
- 7月30日の出席率 (メーキャップ含む) 100%

### 会員増強・新クラブ結成推進月間

### 第1707回 例会予告 平成30年9月3日

#### 卓話

人口2/3激変時代の到来

野村證券株式会社 梅田支店

支店長 高原 智成 様

(阿部会員ゲスト)



## 次 米山記念奨学会委員会 清水(大)委員長

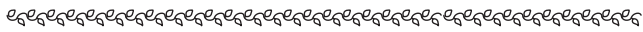
清水(良)会員より、特別寄付をいただきました。ご協力ありがとうございました。

## 次 ロータリー財団委員会 矢倉委員長

小林会員より、特別寄付をいただきました。ご協力ありがとうございました。

## 次 江坂企業協議会より 杵本会員

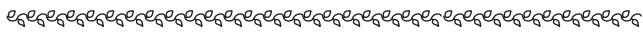
ミュージックナイトのお知らせ。9月13日17:30より新大阪江坂東急REIホテルにて開催いたします。チケットご希望の方は杵本までお願いいたします。



## グルメ同好会 阿部会員

グルメ同好会最終のご案内です。8月24日18:30から場所は「ヤマダモンゴル道頓堀店」です。

江坂駅集合の方は17:45にホーム北側待合室に集合してください。



## 次 ニコニコ箱 高木副SAA

- 清水(大)会員 おかげ様で8月15日午後3時、会社創立50周年を迎える事ができました。次の100年を見据え、これからも精進してまいりたいと存じます。
- 仁科会員 この度、社長に就任いたしました。身が引き締まる思いです。皆様引き続きご指導お願いします。
- 榎原幹事 還暦を迎える事ができました。木下会員、橋本(芳)会員、水谷会員お世話になりました。
- 瀧川会員 残暑お見舞い申し上げます。
- 井伊会員 残暑まだまだ厳しいです。
- 西村会員 仁科さん社長就任おめでとうございます。
- 清水(良)会員 お盆休みは福岡の実家に帰省して親孝行してきました。
- 水谷会員 欠席のお詫び
- 坂本会員 お誕生日お祝い、ありがとうございました。
- 阿部会員 仁科会員社長就任おめでとうございます。

本日のニコニコ箱	51,000円
累計のニコニコ箱	261,000円
累計のニコニコB	500円

## 卓話

### 健康的な生活習慣のために RIZAP株式会社 江坂店

店舗責任者 丸中 麻巳 様

健康といいますが、個人により、その価値観は異なります。「寝たきりじゃなければ、健康。」「毎日仕事できれば健康。」「健康診断でオールAなら健康」「持病がなければ健康。」などと様々です。

しかし、それぞれの人生においても、GOAL地点は、同じ認識を持たなければいけない部分があります。

「108」がテーマになります。これは人が介護を受ける年数の平均年数です。昨今、医学の発展により男性は約80歳・女性は約85歳まで平均寿命が延びてきております。これは、先進国の中でも群を抜いた発展になります。一方で、介護を受ける年数については、年々上昇傾向になります。このことから、健康と考えたときに、人によって、現在は価値観が異なりますが、将来を考えたときのテーマはみなさん共通認識になります。それは「健康状態を高く維持もしくは上昇させたい」です。この介護を受ける年数を減らすために、何ができるかを今回お伝えさせていただきます。

RIZAPでは3つの柱があります。1つ目、週2回50分の筋力トレーニング、2つ目毎食(3食)の食事アドバイス、3つ目メンタルサポートの3本柱があります。

1つ目の筋力トレーニングについては、年齢と共に筋力や骨の強度の関節の可動域は下がってきます。そんな中でも筋トレは、筋肉量の向上に一番すぐれております。筋肉量が向上することにより、脆くなった骨を支えてくれます。

運動の種類においても、筋力トレーニングは有酸素運動に比べ、基礎代謝向上においては一番優れた運動の種類になるので、週2回50分という短時間でも、代謝機能UPにおいては、非常に効率的です。身体を作るための食事となったときにお肉や野菜などバランスの良い食事を摂ることが、非常に重要です。そのためアドバイスが2つ目の柱になります。

あくまでこちらは健康になるための手段ですが、将来を見据えて行動を実施することがとても重要になってきます。