



第2740地区 創立/1990年9月29日 認証/1990年10月22日

佐世保中央ロータリークラブ週報

会長：溝上 純一郎 / 副会長：池永 隆司 / 副会長：崎山 信幸 / 幹事：馬場 貴博

2015～2016 年度クラブスローガン

思いやりの心 奉仕の心で 友情を実践しよう

週報制作：会報・出席委員会／南部 建、田代博之、松尾英機、指山康二、崎元英伸、平岩義明、野村和義、宮崎祐輔

本日の出席率 67.44%：会員数 44名・出席 24名・欠席 14名・出席規定免除会員(6) 5名・ビジター 2名
前々回の修正出席率 97.62%：出席 30名・メイクアップ 8名・出席規定免除会員 3名



会長挨拶／溝上 純一郎君



皆さんこんにちは。2週間ぶりの例会です。2月に入って寒暖の差が激しいようですが、皆さん体調はいかがですか？

先々週の延寿会は賀寿対象の山瀧正久さん、古川直記さん、池永隆司君、岩政孝君、おめでとうございました。岡光正親睦活動委員長はじめ親睦活動委員会の皆さん、お疲れ様でした。

親睦活動委員会の皆さんには昨年7月から8月の納涼例会、創立25周年記念式典・祝賀会、忘年家族例会と立て続けに事業をこなしていただきありがとうございました。

2月に入って1年ぶりに確定申告に税務署に行ってまいりました。多くのお年寄りや体の不自由な人が、朝早くから並んで毎年のこととはいえ日本人は勤勉で真面目だと思いました。これらの人を相手にする税務署の職員さんも昼食も満足に取らず、一生懸命相手をされていました。私も税務署に着いたのが午前9時5分前、終わったのが色々あって午後3時10分。実に6時間15分費やしてしまいました。昼食も取らず付き合ってくださいました職員の方にお尋ねしました。「皆さん、ここに来られている人は納税意識が高いのですね。」と言いましたら「多くの方は税の還付金です。」と言われ納得しました。確定申告は3月15日、消費税は3月31日までです。忘れないようにしましょう。



本日のビジター紹介

佐世保北ロータリークラブ

森 豊 様
西沢 寛 様

Report 幹事報告／馬場 貴博君

1. 例会変更

ありません。

2. 来 信

・(公財) ロータリー米山記念奨学会

「ハイライトよねやま」191号

・ガバナー事務所

①第8回青少年交換学生オリエンテーションのご案内

日時 2月28日(日)

場所 本経寺 書院

②2016学年米山記念奨学生の世話クラブ決定と

カウンセラー選出のお願い

・ガバナーエレクト事務所

①崎永剛2016～2017年度ガバナーより国際協議会出席とRIテーマのご報告

②2016～2017年度地区名簿作成に伴うお願い



・長崎県立佐世保特別支援学校長

中村 敦様

平成27年度卒業証書授与式のご案内

・聖和女子学院中学校・高等学校校長 卜部 篤志様

高等学校・中学校卒業証書授与式のご案内

committee 委員会報告

岡田 文俊青少年奉仕委員長

1月31日第7回オリエンテーションの報告です。今年に入って2740地区に2名の新たな交換学生が来日しました。(男1名・女1名)。12月に1名帰国しましたので、1名増です。

地区からは地域外(九州外)への旅行外出の事前承認の徹底の連絡がありました。

更に、来年度以降派遣学生希望者にはTOEIC500程度を求める事前審査があるようです。



結婚記念日

2月 3日	岡 光正・晴美	ご夫妻
2月 9日	山口 裕之・和子	ご夫妻
2月14日	浅野 訓一・由美	ご夫妻
2月22日	岡田 文俊・順子	ご夫妻

Birthday 今月のお誕生会員

昭和35年2月 1日 野村 和義君
 昭和27年2月 3日 牛島 義亮君
 昭和32年2月 9日 平岩 義明君
 昭和46年2月 9日 山口 裕之君
 昭和25年2月10日 岡田 文俊君

(^_^) ニコニコボックス**佐世保北ロータリークラブ 森 豊様**

当区タブ会員 西沢寛会員の初めてのメイクアップということで引率してまいりました。メイクアップは佐世保中央ロータリークラブということで知らせておりますので、佐世保中央ロータリークラブの皆様のメイクアップは佐世保北ロータリークラブでとご指導いただければ幸いです。

溝上 純一郎会長・崎山 信幸副会長・馬場 貴博幹事

2週間振りの例会で永らく皆様の御顔を拝見していない気分でした。又、体調をくずされたい坂井君が久々に例会に出席されています。退院おめでとございました。

坂井 智照君

久しぶりの例会出席です。世の中「まさか」があることを実感することが出来ました。生還してまいりました。今後ともお引き回しのほどよろしくをお願いします。

岡田 文俊君

66才のバースディと40年目の結婚記念日祝いを頂きましてありがとうございます。良き一年を目指して頑張ります。

浅野 訓一君

28回目の記念日を迎えました。毎年、記念の行事はしませんので、このお花だけが頼りです。ありがとうございました。

野村 和義君

結婚記念日ではなく誕生日に花が届きました。ロータリーの暖かさに感謝申し上げます。

岡 光正君

2月3日の結婚記念日のお花、ありがとうございました。これからも来年度の為に仲良くします。

本日の合計	20,000 円
本年度の累計	596,000 円

👂 本日の卓話

■ 第5回クラブフォーラム ■
 担当：社会奉仕委員会

糸瀬 新社会奉仕委員長**1. 佐世保中央ロータリークラブ25周年記念事業**

長崎県立佐世保特別支援学校太鼓ダンス発表会
 共演 西海黒潮太鼓・卸団地太鼓錬成会の日程・タイムスケジュールについて。



大雪の為順延しておりました、同発表会を
 日時 2月27日（土）13:00より15:00
 場所 島瀬公園

にて開催する事になりました。10:00より設営等の準備がありますので、お手すきの方は応援ください。開催に伴って苦情対策として、社会奉仕委員会のメンバーで島瀬公園近隣のマシオンにおわび状とチラシをポスティングします。

2. ノルディックウォークについて

ノルディックウォークとは、2本のポールを持ってクロスカンтриーのように行うウォーキングで、北欧フィンランドが発祥の地です。クロスカンтриーの選手が夏場のトレーニングとして行っていて、1990年代後半からは手軽さと高い運動効果が注目されはじめ、一般の人にも楽しめるスポーツとして普及し、日本でも広がってきています。

ノルディックウォークの良い点

- ①ウォーキングよりも消費カロリーが20%アップします。
- ②ポールを使って歩く為全身運動なのにひざ・腰への負担が軽減されます。
- ③全身を使って歩くため全身の筋力アップ・引き締めが期待
 歩き方はメディカルウォーク、ヘルシーウォーク、スポーツウォーク、ハードウォークと4種類あります。本日はヘルシーウォークとスポーツウォークを実演します。

ノルディックウォーク関連団体は4団体あります。私はその中の全日本ノルディックウォーク連盟に所属し、公認指導員の資格を4万円で取得しました。全日本ノルディックウォーク連盟の目的は国民の健康増進活動を促進し、明るく豊かな国民生活の形成に寄与することです。

なぜ今、シニア向けノルディックウォークなのか？

なぜなら、人口年齢別割合が激変し、超高齢化社会が来ます。シニア向けノルディックウォークは超高齢化社会を元気にする切り札です。ノルディックウォークで脳の血流を活性化し、酸素と栄養を運び、認知機能を改善、皆で集まって歩くことにより高齢者をつなぐソーシャルキャピタルの醸成し、楽しくフレイルを予防できます。

なぜ効果的なのか？

ポールの使用によって、2点支持（足）から4点支持（ポール）となり、転倒不安が解消されます。転倒不安なく歩けることによって、歩行機能がダイレクトに向上し、バランス機能も向上。体のブレが55%減少。特に転倒ハイリスク群では、1.3倍向上しました。大田区の検証結果からも歩行機能の計測結果も大幅に改善しています。

シニア向けノルディックウォークの可能性
 よく歩く人は認知機能テストの成績が良い。

外出頻度が高いと歩行機能と認知機能障害の発生リスクが低い。外出頻度が1週間に1回以下の人は1日1回以上の人に比べて、歩行障害の発生リスクが約4倍認知機能障害の発生リスクが3.5倍になります。社会的つながりが乏しい人は、十分な人より8倍も認知症の発生率が高い！
社会参加は健康長寿社会の処方箋です。

以上のことを踏まえると、歩行機能が改善し、皆で楽しく歩くことができる、ノルディックウォークはシニア向けに最適であると考えます。今後、行政や地域包括センターと連携し、ハイリスクシニアを誘い出して、定期的に集まってノルディックウォークで歩くサークルを作り、明るく楽しく認知症・介護になるリスクを少しでも減らしていき、高齢化社会に貢献していきたいと考えております。

■ 古希・還暦者に記念写真を贈呈 ■



memo

S A A: 本田実君

次回例会／2月25日12:30～

次回献立 / スープ、プレート、サラダ、デザート