

例会記録 2015. 5. 20(水) 通算1750回

ソング 「我等の生業」「四つのテスト」

出席報告 4月22日 会員数47名 欠席者1名 出席率 97.14% (修正による)
(この内出席免除者 12名)

5月20日 会員数47名 欠席者8名 出席率 76.47%
(この内出席免除者 13名)

本日のゲスト 国際ロータリー第2680地区
東播第2グループ
ガバナー補佐 山本 広志 様



近隣クラブINFORMATION Neighbor-club information

クラブ名	変更内容	日時・場所
明石ロータリークラブ	例会場変更	5月27日(水) 於:ホテルキャッスルプラザ
	休 会	6月24日(水) 【定款第6条第1節(C)】
加古川ロータリークラブ	例会変更	6月23日(火) 最終例会のため25日(木) 18:30~ 於:SARA NIWA姫路
	例会取り止め	6月30日(火) 【定款第6条第1節(C)】
加古川中央ロータリークラブ	例会変更	6月18日(木) 最終例会 18:00~ 於:加古川プラザホテル1F ボールルーム
	休 会	6月25日(木) 【定款第6条第1節(C)】
高砂ロータリークラブ	引継家族例会	6月20日(土) 於:加古川プラザホテル1F ボールルーム
加古川平成ロータリークラブ	最終例会	6月19日(金)・20日(土) 於:ザ グランリゾート プリンセス有馬
	例会取り止め	6月24日(水) 【定款第6条第1節(C)】
姫路南ロータリークラブ	最終ほろにが会	6月29日(月) 17:30~ 於:ホテル日航姫路
姫路ロータリークラブ	最終例会	6月30日(火) 18:30~ in姫路商工会議所7階701ホール

(注) 高砂青松ロータリークラブのホームページにも掲載しています。……ホームページの情報の方が早く把握できます。

◆プログラム予定◆

5月27日(水)

クラブ協議会

昼食メニュー
100万ドルメニュー

6月3日(水)

各委員会報告

6月10日(水)

各委員会報告
(前週の続き)

6月19日(金)

創立記念例会
(親睦委員会担当)
in 生州割烹 輝高

・昼食メニューは仕入れの都合により変更することがあります。

会長 廣瀬 明正 幹事 藤本 明久 クラブ会報委員長 大村 裕史

例会日時 毎週水曜日 12:30 例会場 高砂商工会議所会議室(2F)

事務局 高砂商工会議所内 〒676-0064 高砂市高砂町北本町1104 電話 (079) 443-0500

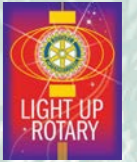
高砂青松

No.30
2015年5月27日 発行
The Rotary Club of Takasago Seisho, Japan



ロータリーに輝きを
Light Up Rotary
2014~2015年度国際ロータリーのテーマ

Rotary Club



職業奉仕委員会担当例会

健康診断結果報告

会員の皆様、健康には十分にご注意ください!



矢野委員長

○食事制限と寿命

寿命を延ばす方法については昔から多くの研究がなされています。しかし動物実験で、はっきりとした効果が認められているものはほとんどありません。そのなかでエサを制限することでネズミの平均寿命、最大寿命がともに大きく延長するという研究結果が1930年代に発表され、その後多くの研究で繰り返し証明されています。

しかし他の動物においてもエサの制限が寿命の延長に有効かどうかについては、まだ議論のあるところですが、サルを使った食餌制限のプロジェクトがアメリカ国立老化研究所で行われています。サルの寿命は30年ほどあり、実験を終了するにはまだ長い期間がかかるようです。中間結果が報告されていますが、エサを制限したサルでは、制限をしないサルに比べて、いろいろな老化の指標が若かったとされています。しかし、いつでも食べたいときに食べられる実験室の環境は、絶えず食物を捜して動き回り、飢餓の危険にさらされている野生の動物とはまったく異なるものと考えられます。

また、現代社会の人間では、多くの場合、食事の摂取量に関して自己抑制が働いて、自然に制限がなされていると思われる。

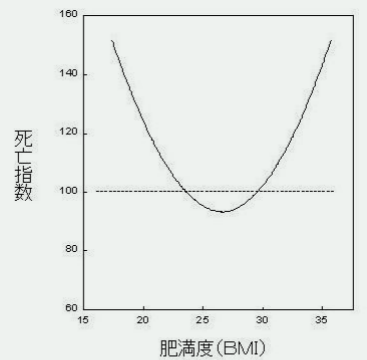


図1. 60歳代男性でのBMIで示した肥満度と死亡との関係。曲線の最も低い点が理想的肥満度である。

○理想的な体重

では人間ではやせていればいほど健康にいいのか。もしそうでないなら、どの程度の体重であるのが医学的には理想なのでしょう。米国では生命保険会社の400万人以上のデータから、体重(kg)を身長(m)の二乗で割って求めたBMI(体格指数)を身長とは無相関の肥満の指標として用い、各年代ごとに最も死亡率の低いBMIをもとめました。この結果、死亡率を縦軸、BMIを横軸にとった時、きれいなU字を描くことが示されました(図1)。

BMIの小さいやせた人では、肺炎や結核などの感染症の発病率が高く、BMIの大きな太った人では糖尿病や心臓病などの発病率が高くなります。

男女別に各年齢毎にこのようなグラフを作成し、死亡率の最も低い肥満度を求めてみると、この理想的な肥満度の値は加齢とともに大きくなっていることがわかりました(図2)。

男女で大きな差はなく、年齢とともにほぼ直線的に理想的なBMIの値が大きくなっていきます。長寿を目指すには、やせすぎず、また太りすぎず、年齢にあった理想的な肥満度を維持していくことが重要でしょう。

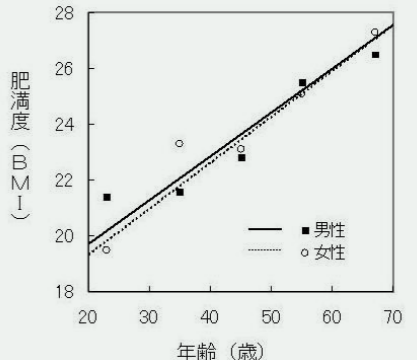


図2. 年齢別にみた理想的肥満度。加齢とともに理想的肥満度は直線的に高くなっている。

長寿と健康ネット(<http://www.tyojyu.or.jp/>)より抜粋

副

会長の時間 President

1月に開催された国際協議会で、2015-2016年度のRIテーマが発表されましたが、それに加えてRI会長賞も発表されました。

その中で、オンラインツールの利用という項目が入っています。

その内容は、

- ・My Rotaryへのアカウント登録:全クラブ会員の少なくとも50パーセントが、登録を完了する。
- ・ロータリーショーケースの利用:少なくとも1件のプロジェクトについて、情報を掲載する。

(ロータリーショーケースとは、ロータリアンが奉仕プロジェクトをロータリー内外の人々に広く紹介するためのオンラインツールのことです。)

- ・ロータリーのアイデア応援サイトの利用:ほかの地区・クラブによるプロジェクトを支援するか、クラブ独自のプロジェクトに対する応援を募る。
- ・My Rotaryのフォーラムへの参加:少なくとも二人の会員が、フォーラムでのディスカッションに参加する。

各ロータリークラブが挑戦する「RI会長賞」は、この4項目から2項目を達成する必要があります。

今年度もMy Rotaryやロータリークラブ・セントラル(クラブが目標を立て、達成状況を確認するオンラインのツール)に関する項目はありましたが、いずれも任意のものでした。

この中でMy Rotaryに関しての利点としましては、これまでに得ることの難しかった情報を簡単に得ることができるようになったということです。

また、ロータリーの知識を得るためのツール「ロータリーEラーニングセンター」もMy Rotaryの中にあります。詳しくは、ロータリーの友4月号の「ロータリーもネットで教育の時代に」というページに掲載されております。

「My Rotary」へのアクセス方法は、これもロータリーの友1月号に「My Rotaryをご存じですか」というページに掲載されております。また、事務局に「My Rotaryアカウント登録方法」というパンフレットもありますので、参考にして是非登録してください。



委員会報告 or その他連絡事項 et cetera

■ 青木 職業奉仕委員会
委嘱状

■ 佐野 会員

お嬢様のご結婚、
おめでとうございます!!



ニコニコ報告 Donation

山本 広志 ガバナー補佐

本日はガバナー補佐の最後のご挨拶をさせて頂きたく来させて頂きました。
1年間、誠に有難うございました。

志方 正昭・京谷 慎平・柿木 國夫
田中 伸明・櫻井 宣孝・藤本 明久
嶋谷 拓雄・村上 則宏・濱中 幹雄
坂口 嘉久

山本ガバナー補佐ようこそ!
あと1ヶ月頑張ってください。

北田 伸一

今日はちらし寿しの予定でしたが、にぎりに変わりました。お食事メニュー等、ご意見、ご希望ございましたら、お聞かせ下さい。
よろしくお祈りします。

矢野 聡

先日行った健康診断にて、卓話させていただきました。皆様、今後も体に気をつけて下さい。

佐野 栄作

娘の結婚祝ありがとうございます。
父親として初めての結婚式です。
今から親が緊張しています。

庄司 武

ゴルフ同好会よりお知らせ
5月24日(日)第11回同好会コンペ予定
どおり開催します。
加古川ゴルフクラブ、8時集合でお願いします。
皆様頑張ります。

青木 裕加

誕生日お祝い有難うございました。

中谷 利幸・大橋 卓司・青柳 淳

花を飾りましょう。

幹事報告 Secretary

第29回 通算1649回

1. 公益財団法人ロータリー米山記念奨学会より

「ハイライトよねやま182」が届いております。

2. 公益財団法人ひょうご子どもと家庭福祉財団より

障害のある子どもの療育活動をすすめるために「平成27年度療育募金」ご協力のお願いが届いております。

3. 高砂市国際交流協会より

27年度「総会及び講演会開催」のご案内が届いております。