



ロータリー：
変化をもたらす



守口ロータリークラブ 週報 No.27



副S.A.A岡本会員

2017-18 RIテーマ

水と衛生月間

本日のピアノ演奏

1. 愛の夢 2. 3月9日 3. ユーレイズミーアップ

**本日例会 2018年03月07日(水)
(第2749回)**

「経営成長につながる利益貢献型
ビジネスデザイン」
(株)コシダアート 正木秀樹様
担当：出席・プログラム委員会

**次回例会 2018年03月10日(土)
(第2750回)**

「2017~2018年度国際ロータリー
I.M第3組ロータリーデー」
ホストRC：交野RC
担当：会長・幹事

| 出席報告 | | | |
|--------|-------------|-------|-------------------|
| 例会日 | 出席(名) | 欠席(名) | 出席率 |
| 02月28日 | 27 (内免除者1名) | 16 | 62.79%【会員44名】 |
| 02月07日 | 31 (内免除者3名) | | メイクアップ2名 (72.09%) |



前回例会 (2748回) 2/28の主な内容



◇◇◇ロータリー情報委員会だより◇◇◇
日時：2月28日(水) 13:40~
場所：「事務局」出席：名5名
議題：ロータリークラブ定款・細則について



◎幹事報告(幹事 井上智裕)

- I.M第3組ロータリーデーのご案内。
日時：3月10日(土) 13:30~
場所：メセナ枚方2F
- 移動例会並びに炉辺会合
日時：3月14日(水) 18:30~
場所：料亭「栢右衛門」
参加費：5,000円
- 台湾東部地震義援金をお願い

◇◇◇委員会報告◇◇◇

- 親睦活動委員会 (中道委員長)
○日帰り家族親睦旅行のご案内
日程：4月14日(土)
場所：近江牛「岡喜本店」と
琵琶湖沖島めぐり
参加費：会員：15,000円
ご家族：10,000円
- 炉辺会合のご案内
日時：3月14日(水) 18:30~
場所：栢右衛門
参加費：5,000円
- 米山奨学委員会 (水谷委員長)
○『ロータリー米山記念奨学会
50年のあゆみ』記念誌申込のお願い
- 国際奉仕委員会 (前川委員長)
○2025年万博勝致に応援のお願い
- 青少年奉仕・ローターアクト委員会 (橋本委員長)
RAC地区献血のお礼



■ 会長：大野 智子
■ 幹事：井上 智裕
■ 広報雑誌・会報委員長：他谷 勝
URL：http://www.moriguchi-rc.jp/

■ 例会場：ホテル・アゴラ大阪守口 守口市河原町10-5
TEL (06) 6994-1111 (代表) 〒570-0038
■ 事務所：守口市河原町10-5 ホテル・アゴラ大阪守口5F 〒570-0038
TEL (06) 6994-0010 FAX (06) 6994-0009
■ メールアドレス：info@moriguchi-rc.jp
■ 例会日：毎週水曜日 12時30分~13時30分

◎会長の時間 (会長 大野 智子)



今日は、認知症の予防法についてお話させていただきます。
有効な方法の一つとして運動があります。

(1) 認知機能を高める運動の3つの柱として筋力が低下すると認知機能も低下すると言われてます。筋力を高めるために、運動は不可欠であり、運動は直接、脳の働きに影響を与えることが分かっています。運動することが少ない人は、認知症を招く要因の1つである生活習慣病になりやすいです。

認知機能アップのため (イ) 有酸素運動 (ロ) 筋力トレーニング (ハ) 体のバランスを整えるトレーニングがあります。

(2) 全身の血流を良くし脳の働きを活発にするための有酸素運動は、全身の血流を良くする効果が高く運動の後は脳の働きを活発にします。毎日30分程度、汗ばむぐらいよいと云われています。

(イ) ウォーキング (ロ) 水泳 (ハ) 家の中で踏み台昇降運動があります。

(3) 脳を刺激する筋トレーニングとして筋肉は脳からの司令により全身の運動神経に伝えています。神経の働きを整える為に、有効なのは筋力トレーニングで体の中で最も大きな筋肉をたたえるスワットが良いと云われています。

(4) バランス感覚をたたえて脳に刺激を与えるには
(イ) 片足立ち (ロ) 一直線上を歩くトレーニングが良いと思います。

(5) 中年期以降は運動を習慣化させることが大切です。
守口の大枝公園では高齢者の方々が多数散歩され、ラジオ体操をしておられます。私は毎朝散歩をして、ラジオ体操を10年間続けております。皆様も散歩されては如何ですか。

最近の新聞、テレビ、を賑わしております、認知症の高齢者による、自動車事故や、いろいろ事件が相次いで引き起こされております。いずれ私達も経験するも知れない課題だと思います。面白い認知症にならない7カ条が載っていましたので取りあげました。

- (1) 毎日散歩する
- (2) 新聞を声を出して読む
- (3) 料理をする
- (4) 社会と交わる生活を送る
- (5) 電車、バスで出かけること
- (6) 日記をつける
- (7) 気分を若く持って恋をする

体を動かして脳への刺激を与えて全身の血流を良くして若々しい生活を心がけていると認知症になりにくいと思います。

皆様はまだ早いで失礼とは存じますが、若年性認知症もありますので 予防法の1つと思って下さい。

そして何事にも積極的に、ロータリー奉仕活動にも参加頂きまして健康で生き生きとお過ごし頂きたいと思ひます。

石井 会員 ピョンチャンオリンピックでの日本選手の活躍振りを喜んで。

大野 会員 菊田会員、中道会員いつもたくさんの写真を頂きまして、有難うございます。

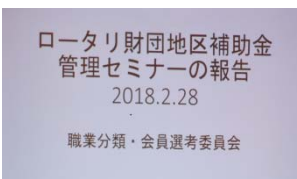
佐治 会員 例会欠席のお詫び。

2/28 誕生・ニコニコBOX 825,040円



卓 話

職業分類・会員選考委員会
神田 隆司 会員



「地区ロータリー財団
補助金管理セミナーの報告」

ロータリー財団地区補助金を活用した各RCの奉仕活動をご紹介します。
2017-2018年度

- ・大阪中之島RC ベトナムの地域病院における手術器具支援
- ・大東RC 耐震工事により園庭が狭くなった保育園へ、園児の体力づくりのため専門遊具の寄贈
- ・大阪ユニバーサルシティRC 児童養護施設の子供達を地域のテーマパークに招待
- ・大阪南RC 児童養護施設の子供たちが参加するコンサート開催、使用楽器を施設に寄贈
- ・茨木RC ジョグジャカルタの子供に対してのヘルメット支援事業 インドネシア
- ・吹田RC ミャンマー・シヤン洲の助産師技術向上のため心音測定機器寄贈
- ・八尾中央RC タイ国パヤオ県の公立学校に雌鶏寄贈 栄養状態改善のため、得られる玉子を学童達に与える
- ・大阪うつぼRC 来場型セラピーハウスを設け、老人ホームの方へ「セラピードッグ」と触れ合える機会提供
- ・大阪リバーサイドRC こどもホスピスの子供に対する秋祭り開催と遊具の支援
※平成29年10月15日（日）TURUMIこどもホスピス秋祭り
- ・大阪城南RC 区役所の子育て情報コーナーへ児童用玩具を寄贈
- ・柏原RC 児童養護施設の子供たちへ雪遊び体験授業
- ・門真RC 地域の街頭犯罪抑止地区へ防犯カメラの寄贈
- ・吹田西RC タイ・ナコンパノム県内公立学校へ冷却器付浄水器を設置
- ・大阪西RC テンパサールの児童養護施設移転工事支援 インドネシア
- ・八尾東RC カローリング競技大会を開催し、使用道具を寄贈 地域の障がい者をサポート
- ・交野RC 地域の神社参道の桜並木で老化がすすむ箇所へ桜の木を補植
- ・枚方RC 大阪府立高等支援学校の知的障がいを持つ子供達に、自立を促す備品寄贈
- ・豊中千里RC 医療の恩恵を受けられないカンボジアの地域へ、医師による健診・指導・治療を実施
- ・池田くればRC 地域の母子寡婦福祉会に加入する母子家庭の子供達に、移動動物園を招聘
※平成29年11月4日（土）池田市豊島野公園
- ・大阪梅田RC 知的障がいのある大阪府立支援学校の生徒及びその両親を甲子園球場（野球観戦）に招待
- ・大阪帝塚山RC 地域の障がい者施設の生徒とソフトボールの記念試合開催に伴う野球用品支援
- ・東大阪RC 地震被害を受けた台湾南投県地域の小学校に対し図書寄贈
- ・箕面RC 地域の国際交流協会へ国際交流支援のため多言語書籍など物品寄贈
- ・高槻西RC インド・ナグプール近郊の村へ巡回医療活動
- ・大阪フレンドRC ミャンマーの都市部の近郊にある貧困地域へ、楽器寄贈を通じた国際支援
- ・大阪西南RC 目の不自由な方を支援する盲導犬の訓練施設へ備品の寄贈
- ・東大阪東RC 地域住民の福祉や医療の困り事を解決するための地域相談会開催
- ・大阪梅田東RC インドネシア・バリ島北端の地域にある小学校へ、崖崩れを修復し校舎倒壊を防ぐ工事の提供
- ・東大阪中央RC 地域の児童養護施設の子供達の社会育成を目的としたテーマパーク訪問
- ・大東中央RC 地域の子育て支援を目的とした法人へ遊具の寄贈
- ・大阪心斎橋RC フィリピン・マニラ郊外の小学校の栄養不良児童へ健康増進のための給食提供・食育の実施
- ・高槻東RC 地域の小児病棟に入院し家で家族と過ごせない子供達に知育玩具・図書の寄贈及びクリスマスイベントの実施
- ・大阪北梅田RC 地域の支援学校へ教育支援のためのタブレット端末の寄贈
- ・大阪なにわRC スリランカの紅茶畑で働く茶摘み労働者の子供達へ教育支援のための文具寄贈
- ・くずはRC 地域の福祉・子育て支援団体の活発な活動維持のため「紙折機」の寄贈
- ・大阪難波RC 地域の児童養護施設へ必要物品の寄贈
- ・大阪堂島RC 地域の障がい者がスポーツ観戦できる環境の提供を通じた社会奉仕
- ・大阪東RC ベトナムの日本語学部に通う大学生のうち、経済的に修学困難な対象者へ奨学金を提供

以上 平成30年2月3日 地区ロータリー財団補助金管理セミナー資料より抜粋

