

◆行田さくらロータリークラブ週報

◆国際ロータリー第2570地区ガバナー地区行動指針

Unite For Good～よいことのために手を取りあおう～を合言葉に

「クラブ活性化」を実現していきましょう！

ガバナー 坂口孝

◆会長メッセージ

よいことのために手を取りあおうを踏まえ創立50周年を契機として、行田さくらロータリークラブが地域と共に歩み続けることを進めましょう。

創立50周年記念テーマ 「ロータリーで未来を拓く」

みんなで手を取りあうクラブへ

会長 宮本伸子

会長 - 宮本伸子
副会長 - 阿部秀二郎
幹事 - 松岡由浩
事務局 - 埼玉県行田市5-10スリー
ハートビル3F
電話 - 048 (564) 3000
例会日時 - 火曜日12:30~13:30
例会場 - 行田商工センター2階
ホール
電話 - 048 (553) 0510



よいことの
ために
手を取りあおう

第2404回（12月9日）例会報告

- ・点鐘
- ・ロータリーソング 奉仕の理想
- ・4つのテスト
- ・会長報告 宮本 伸子 会長
- ・幹事報告 松岡 由浩 幹事
- ・来訪者紹介

行田中央総合病院 院長 川島 治先生
 // リハビリテーション科 平野輝利人先生
 // 野沢 典明 先生

松田 律子 先生

- ・出席報告 横川英士 委員長
 52 49 26 2 57%
- ・ニコニコ 松田 久 委員長
- ・卓話者紹介 宮本伸子会長
- ・卓話

行田中央総合病院 院長 川島 治様
 // リハビリテーション科 平野輝利人様
 // // 松田様
 // 言語聴覚士 野澤様

- ・点鐘 宮本 伸子 会長



会長報告

宮本 伸子 会長

まず昨日、東北で大きな地震がありました。皆様の関係の方々での被災などはありませんでしたでしょうか。日本に住んでいる以上、様々な自然災害が多いのはやむを得ないですが、できるだけ災害は起きないでほしいと願っております。

12月は疾病予防と治療月間ですので、本日は行田中央総合病院から、院長先生はじめ4人の先生方にいらしていただき、卓話をお願いしております。

ロータリーでは人々の健康にかかわる活動をいろいろやっています。ロータリーのサイトに載っているデータによると、世界中で4億人の人々が適切な医療を受けられないということだそうです。もしかしたらそれ以上なのかもしれません。それというのも、このような医療を受けられない人々というのは、戦争や紛争の只中にあるような国々の方が多いからです。

ロータリーの健康に関する社会貢献活動には様々なものがありますが、中でも一番大きなものはEND POLIO NOWの活動だと思います。それのことわざ

て、今年度のチャリティ関係の事業ではEND POLIOのテーマに絞って進めさせていただいており、3月のチャリティゴルフで締めくくって、財団への寄付をしたいと考えています。

END POLIOの活動は、POLIO PLUSと言われていて、プラスの中身は何かというと、ポリオ以外の感染症などに対するワクチンの接種普及であるとか、ワクチンを接種するために必要な機材や体制、人材を整えるといった周囲の事業もともにやらないと、最終的に世界からの根絶というところまでいかないということを広い解釈となつたと聞いています。

そして、このような活動を我々がやろうとすると、我々自身が健康でなければいけませんので、本日は中央総合病院の先生方から、健康に暮らし続けるための秘訣を伺って、学びたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。

本日の会長報告は以上です。



幹事報告

松岡由浩 幹事

皆さんこんにちは

本日は、行田中央総合病院より、川島様、平野様、野澤様、松田様にお越しいただき卓話を賜ります。どうぞ宜しくお願ひ申し上げます。

さて、本日の幹事報告ですが、先週に引き続き今後の予定に関しましてご報告致します。

来週12月16日、熊谷スポーツホテルに於いてクリスマス望年会が18:30より行われます。本日は早前委員長が欠席ですが「クリスマス望年会に皆様のご参加お待ちしております。また、当日の送迎バスの案内をこの後に配信致しますのでご確認のほど宜しくお願ひます」との旨承りましたので、伝言させて頂きます。

年内の例会は以上で終了となります。年明けは1月6日11時より理事会、その後例会となります。例会の内容は新会員の皆様による卓話です。新春にふさわしい顔ぶれですので、お楽しみにしていただければと思います。

1月13日は3クラブ新年賀詞交歓会となります。会場はキングアンバサダーホテル18:00開会となります。

1月27日は行田市長による新春放談となっております。

最後に、12月20日に地区RLIセミナーが開催されます。締切は過ぎておりますが、新井委員長にお願いすればどうにかなるかと思いますので、参加希望の方はお問い合わせください。

また、来年2月の植樹例会はクラブジャンパー着用を考えておりますので、まだ購入されていない方、特に入会して間もない方は申し付けてください。サイズ感もありますので、事前に確認をさせて頂ければと思います。

以上となります。昨今寒さが厳しくなりつつありますので、お身体に十分ご留意いただき、充実した年末をお過ごしいただければと存じます。

ありがとうございました。

ニコニコ報告 松田久委員長

(行田ライオンズクラブ 額賀様)

本日はおじゃまします。貴重なお時間ありがとうございます。

(宮本会長)

本日は健康を考える例会です。行田中央総合病院川島治院長先生、そしてリハビリ科から平野輝利人先生、野澤典明先生、松田律子先生、ご来訪ありがとうございます。卓話をよろしくおねがいいたします。

*同文

松本健一会員、三島会員、島崎会員、阿部会員、大谷会員、川野会員、長島会員、田中秀和会員、飯塚会員、中村会員、山岸会員、大滝会員、横川会員、田中里美会員、松田会員、高橋正俊会員、高石会員

(松岡幹事)

本日は、行田中央総合病院より川島様、平野様、野澤様、松田様、ようこそ行田さくらRC例会にお越し下さいました。卓話楽しみにしております。

(細井パストガバナー)

行田中央総合病院の皆様、本日は卓話よろしくお願ひします。

(五十幡パストガバナー)

本日は行田中央総合病院の川島先生、平野先生、野澤先生、松田先生、ようこそ行田さくらRC例会にお越し頂きました。卓話楽しみにしておりましたので、よろしくお願ひ致します。

(井上会員)

健康に成る為のお話、宜しくお願ひ致します。

痛風など・・・等々・・・

(矢澤会員)

川島先生、ようこそ。

元気で長生きの源ご教示下さい。

(神田会員)

何んと言つても健康が大切です。皆さん元気で！！

(新井会員)

行田中央総合病院、院長ほか皆様、本日はご来訪ありがとうございます。

卓話よろしくお願ひします。

(橋本会員)

鎌倉アルプス山旅楽しかったです。

今日は川島先生の健康の話、楽しみです。

卓話



行田中央総合病院 院長 川島 治様





生涯現役、免疫力アップのコツとして、「一無、二少、三多」の伝授を受けました。

一つの無は、禁煙ということ。電子タバコも害があり、受動喫煙は同じだとのことでした。

二つの少は、食事量を少なく、飲酒を少なくとのことでした。ただし、ダイエットを繰り返すと痩せにくくなっていくというリスクがあること、飲酒量には適度ということがあるということなども知りました。

三つの多は、運動量を適切に増やすこと、睡眠を増やすこと、人との接触を増やすことの三つのことでした。運動量では歩く量は8000歩くらいで、軽い筋力トレーニングを加えた方が良いとのことでした。また接触を増やすという意味では、ロータリーの活動は良いとの応援を頂きました。

野沢典明先生より、

まずは体の機能で衰えていることはありませんか？という質問から始まり、嚥下体操について詳しく教えていただきました。深呼吸→肩回し→首回し→口の開け閉め→口の運動（「い」と「う」）→ほほを膨らませてすぼめる→舌を出しての運動→最後に発生「パタカラ」でした。そして、ラジオ体操の音楽に合わせて、嚥下体操を実践しました。



点鐘 宮本伸子会長



謝辞

宮本伸子会長

今日は実践的な健康維持のための卓話をありがとうございました。日常生活に取り入れて健康に暮らせればと思っています。

先に帰られた川島院長先生にもよろしくお伝えください。