



ころの中を見つめよう 博愛を広げるため

国際ロータリー第2750地区
東京多摩グリーンロータリー・クラブ

2011~2012年度

会報

愛と笑いで創ろう友の和・



2011.12.07. 第994回例会 No.22-22 2011.12.14発行

司会 SAA・親睦委員会 杉山 真一
点鐘 会長 小泉 博
国歌「君が代」斉唱、ロータリーソング「奉仕の理想」
ソングリーダー 菊池 敏

お客様紹介 会長 小泉 博
岡山西南RC 椎原 裕二様
多摩市役所 保険課 国保係長 河島 理恵様
" 保険課 保健師 萩原 香里様
" 建築保全課・健康運動指導士 横井 浩人様
国土館大学院生 男子新体操部前主将 有田 真章様

会務報告 会長 小泉 博
・片倉章雄2750地区がバナーより、「タイ洪水被害への義
捐金」募金への協力依頼が参りました。連日の報道でご存
知のように、今回の洪水による工場などの浸水被害は言う
に及ばず、多くの市民生活にまで深刻な影響を与えており
ます。タイは非常に親日的な国であるとともに、ピチャイ・
ラタクルRI元会長の祖国であり、今年度のRI国際大会の
開催国でもあります。会員各位のご協力をお願いします。
・本日例会終了後14時30分から定例理事会(第13回)
を行います。役員、理事の方の出席をお願いします。

幹事報告 幹事 荒瀧 義機
配布物;・SAA・親睦委員会から、12月21日に行います
「Xmas 例会、家族懇親会」のご案内。
・来年2月22日・23日に開催されます国際ロータリー
第2750地区、2011~2012年度「地区大会」
の案内パンフレット。
・ロータリーの友、ガバナー月信 各12月号。
回覧物;・バギオ基金2010年度事業報告書。
・RI2750地区第31回インターアクトクラブ年次大会
報告書。
・国際友愛委員会、「姉妹クラブ・友好クラブ実施状況アン
ケート」集計結果。
・第21回多摩市障がい者美術作品展(12/4~11日、於
パルテノン多摩市民ギャラリー)開催のお知らせ。
・例会変更:東京府中RC。(詳細は事務局迄 問い合わせ)

【 委員会報告 】

出席報告 出席奨励委員長 菊池 敏
会員総数 34名
出席義務者数 24名

出席者数 出席義務者 17名
出席義務免除者 6名
事前MU 0名
計 23名
出席率 23/29 = 79.31%
第992回例会(11/24)訂正出席率 77.42%

ニコニコBOX SAA・親睦委員会 山田 文夫
小泉 博 お客様ようこそ!!体操お手やわらか
かをお願いします。
荒瀧 義機 河島様、萩原様、横井様、有田様
メタボ予防卓話期待しています。
宜しくお願ひします。
萩生田政由 河島理恵様、本日の卓話楽しみにして
います。
伊澤ケイ子 多摩市役所の皆様ようこそ。宜しく
お願ひ致します。
菊池 敏 お客様ようこそ!メタボ体操楽しみに
しています。
三田みよ子 卓話たのしみです。宜しくお願ひします。
宮村 宏 お客様ようこそ 卓話楽しみです。
中谷 紘子 メタボ体操楽しみです。
齋藤 誠壽 イリウスで入院中は大変お世話になり
ました。ご厚情に感謝申し上げます。
澄川 昇 今日の卓話身にしみる思いです。
津守 弘範 多摩市役所の河島さん卓話よろしく
お願ひします。

本日の合計¥21,000(累計¥366,051)

その他委員会

障がい者テニススクール 実行委員長 大松 誠二
去る11月24日に開催しました「第9回障がい者テニス
スクール」は、素晴らしい好天のもと、障がい者の方26名、
落合中学1年生約100名、来賓・見学者・報道関係者・ク
ラブ会員など・総勢160名余の参加者を得て無事に終了
することが出来ました。(阿部多摩市長、渡辺前多摩市長も来
場されました。)
なお、当日の様子は12月4日(日)~11日(日)の間
毎日、多摩テレビの番組で紹介され(1日4回放送)また、
テニス専門月刊誌「スマッシュ」にも掲載される予定です。
落合中学の中林先生がまとめられた「テニスボランティアに
参加して」(11月28日発行、1年学年便り)を配布してお
ります。当日、ボランティア参加の生徒16名分の「感想文」
を掲載したのですが、その一つを紹介します。

「私が最初にエスコートしたのは、耳が聞こえない女の子でした。最初は耳が聞こえない人だとは思わず、『テニスやって、何年目ですか?』と聞いてしまいました。・・・、友達から、『この人は耳が聞こえないんだよ。』と言われて、やっと気が付きましたが、私には手話が分かりません。それなので、必死で自分なりの手話を作って頑張って言いたい事を伝えようと思いました。とても不器用で何の話をしているか分からない私の手話にその女性はちゃんと言いたい事、伝えたい事を理解してくれました。逆に私がエスコートされているみたいでした。ですが、私の役目が終わるとその女性は『ありがとう』と言ってくれました。けれど、私は何を言いたいのかが分からず、首をかしげていると、その女性はテニスコートに『ありがとう』と言う文字を書いてくれました。私は無性に嬉しくて数分間ずっとその文字を見つめていました。私はボランティアってこんなに嬉しくなるものなんだと思いました。」
他にもいろんな感想文が寄せられておりますので、是非読みになって下さい。

SAA・親睦委員会 副委員長 遠藤 二郎

12月21日(水)をクリスマス例会とし、家族懇親会といたします。アトラクションなどは、京王プラザホテルで企画されている「ホテルでクリスマス」のお世話になるかと計画しております。(例会後にSAA・親睦委員会を開催して最終案を決定させていただきます)

クリスマス例会・家族懇親会の詳細は本日配布の「ご案内」に記しておりますのでご覧下さい。大勢のご家族の参加をお願いいたします。

お願い 当日のプログラムで「ピングゲーム」を予定しておりますので会員一人一品以上のご提供をお願いします。

(数は何品でも大歓迎です)

・来週例会時(14日) 回覧にて「出欠」(家族を含む)をとらせていただきますので、よろしくをお願いします。

ロタキッド委員会 委員長 中谷 綾子

12月23日(祝) 恒例の「ロタキッドXmasコンサート」を行います。プログラムへの賛助広告掲載のご協力を引き続きお願いいたします。

その他報告 会長 小泉 博

先日のIM(インターシティー・ミーティング)でのパネラーを齋藤誠寿会員に担っていただき有り難うございました。

IM(11月30日) パネラー 齋藤 誠寿会員
パネラーという重責を担わせていただき、他クラブのパネラーのお話も身近に伺うことが出来、貴重な体験をさせていただきました。パネラーには大学教育に携わっておられる方もいらっしゃったところから、若手ロータリアンの増強・育成という課題について、教育的視点からの意見交換が出来なかったのが多少心残りです。

卓話者紹介 プログラム委員長 伊澤ケイ子

今日のテーマは、メタボ予防「たまの体操」です。メタボといえば・・・気がかりな方が何名かいらっしゃいますよね。これから30分間、お話しだけでなく「実技指導」も行っております。多摩市の職員の方12名で結成した自主研究グループが考案されたのが「たまの体操」だそうです。

メタボ予防 ご当地体操「たまの体操」 多摩市役所 河島 理恵様・萩原 香里様

報道等でご存知の通り医療費の増加が著しく、昨今では医療



保険制度の危機とも言われております。市民の皆様がいつまでも元気で、健康でいられることを目

指して「たまの体操」を作ってみようと言うことになりました。

多摩市では国保特定健診率向上を図るため、平成20年度50%、21年度54%、22年度58%、そして平成24年度65%と言う最終目標を掲げました。しかし、現状は・・・2009年度(21年度)42.3%と遠く及ばず、しかもこの数字は多摩地区中(30市町村)16位、多摩地区平均の45.0%をも下回っております。

多摩市国保レセプトによりますと、(40歳過ぎから多分高血糖だと考えられるGさん、65歳、男性)の、生活習慣病の進行例:56歳で糖尿病診断を受け・治療開始、59歳からは高脂血症・高血圧・心不全・硬直性心筋梗塞・糖尿病性腎症・両足指切断・・・と進行し、65歳透析導入・・・と言う例が報告されています。

メタボリックシンドロームの早期発見は、確実に「生活習慣病予防」に繋がります。メタボ対策には賛否色々なご意見が有りますが、肥満(メタボ)など、生活習慣がもたらす高血糖、高血圧、さらには様々な病気の発症率は、確実に高くなります。年齢にかかわらず「健診」によるメタボの早期発見が必要とされる理由は次の通りです。

- 1、自覚がない。
- 2、動脈硬化が確実に進む。(気づかないうちに)
・心筋梗塞・脳梗塞・認知症・・・
- 3、後悔するのは入院してから

ところで、「脱メタボ」に有効な対策は次の通りです・・・
筋肉の維持 * 何もしないと30歳以降 年1%ずつの筋力低下

- ・筋肉は直接糖や脂肪消費ができる。
=基礎代謝量が上がる。
=余分な脂肪がたまらない。

有酸素運動

- ・余分なカロリーを消費する。

ではこれから「たまの体操」を始めさせていただきますが、「たまの体操」は、急に過激に運動をされると負担をかけすぎ 逆効果となります。

くれぐれもご無理をなさらないようお願いいたします。



お礼と点鐘

会長 小泉 博

(今週の担当: 海野 榮一)