

週報

国際ロータリー第 2660 地区

令和 5 年 2 月 7 日



豊中ロータリークラブ

第 2964 例会

第 2559 号

広めよう ロータリーの心 地域とともに

創立 1959 年 6 月 16 日

2022.7~2023.6

会 長 都井正剛
副 会 長 武枝敏之
幹 事 岩本洋子
雑誌・広報・会報委員長
澤木政光

2022~23 年度
国際ロータリー会長
ジェニファー E. ジョーンズ
(Windsor-Roseland RC)



本日（ 2 月 7 日）のプログラム

次週（ 2 月 21 日）のプログラム

「マインドコントロール洗脳」

「時代が変われば眼科も変わる」

卓話担当：豊島了雄

卓話担当：佐川正治

★会長の時間★

「ロータリーでの役割」

2022-23 年度 会長 都井正剛

リーダーは柔軟性と革新性を持ちそなえた活気あるクラブとなるために、会員増強、奉仕活動、ロータリー財団の支援、リーダー育成などの面を会員に伝えます。

会長の役割

会員一人ひとりがクラブにとって大切な存在であることを自覚し、結束感に満ちたクラブとするために、会長は、会員のモチベーションを高めながら、クラブを成功へと導きます。具体的役割としては例会と理事会会合の議長を務める。クラブ委員会の委員長と委員を任命する。クラブ協議会を実施する。予算を作成し、(年次監査を含む)クラブの財務を管理する。青少年の参加者にとって安全な環境をつくる。地区ガバナーおよびガバナー補佐と協力するなどです。

会計の役割

会計は、クラブ資金を管理し、クラブの奉仕活動や募金活動、ロータリー財団の支援を行う上で大切な役割を果たします。具体的役割としてはクラブ資金を管理する。会費を徴収し、RI と地区に分担金を納入する。クラブの財務状況を報告する。ロータリー財団やクラブ財団委員会と協力する。クラブ請求書を受け取り次第、会費を支払う(または請求書の内容を確認する)などです。

幹事は、クラブの効率よいスムーズな運営をサポートします。またクラブの強みと改善点を分析して、これをクラブと地区のリーダーに伝えます。具体的役割としてはクラブ会員データを更新する。クラブに送られる半期請求書に記載される請求額は、7月1日と1月1日の時点で国際ロータリーのデータベースに記録されている会員実数を基にして計算されます。このため、会員情報の変更は、(入退会の発生から)30日以内、もしくは遅くとも7月1日と1月1日までにを行う必要があります。クラブ請求書はEメールと郵送のいずれでも受け取りが可能ですが、環境にやさしいペーパーレス化を推進するため、Eメールのみでの受信設定に切り替えることが奨励されています。クラブ例会、理事会会合、委員会会合の議事録を取るなどです。

四つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

事務局・例会場：〒560-0021 豊中市本町 3 丁目 1 番 16 号 ホテル アイボリー内
TEL 06-6858-1551 FAX 06-6857-0011

例 会 日 時：毎週火曜日 12 時 30 分より

事 務 局：10 時~16 時(土日祝を除く)

H P アドレス：www.sun-inet.or.jp/~jtrc2660/

メールアドレス：jtrc2660@sun-inet.or.jp

例会出席報告☆

	第2963回	第2960回
例会日	1月17日	12月20日
① 会員数	34	34
(内出席免除者)	8	8
② 出席義務者数	26	26
③ 出席義務者出席数	17	16
④ 出席免除者出席数	4	4
⑤ メイクアップ数		2
⑥ 出席義務者欠席数	9	10
出席率 %	70.00%	73.33%

出席率(2963回) ③+④/②+④ 出席率(2960回) ③+④+⑤/②+④

幹事報告

- ・国際ロータリー第2660地区より
【2023-24年度】主要行事日程表が届きました。
「地区補助金事業の実施・報告についてのお願い」が届きました。
「2023-24年度のための会長エレクト研修セミナーの案内」が届きました。
- ・豊中市都市活力部魅力創造課(姉妹都市担当)より
「カリフォルニア州洪水被害支援金のお願い」が届きました。

掲示板

第8回定例理事会

日時：2023年2月7日(火) 本日例会終了後
場所：ホテルアイボリー 例会場前

※新旧合同理事会となります。

職業奉仕フォーラム

日時：2023年2月28日(火) 例会終了後
場所：ホテルアイボリー 例会場

PETS

日時：2023年3月4日(土) 13:30~17:30
場所：大阪国際会議場 12階

第二回ガバナー補佐訪問

日時：2023年3月7日(火) 例会時
場所：ホテルアイボリー 例会場

クラブ協議会

日時：2023年3月7日(火) 例会終了後
場所：ホテルアイボリー 「かやの間」

2月のお祝い

皆出席 松山会員 20年
入会記念日 武枝敏之会員 H.17.2.1
都井正剛会員 H.24.2.14
会員誕生日 木村正治会員 S.2.2.8
松山辰男会員
ご夫人誕生日 矢口会員 孝子夫人 2.9
宮田会員 興子夫人 2.14

1月17日のニコニコ箱報告

- ・ニコニコクイズ1等賞を頂きました。
原会員
- ・都井会員にお世話になりました。
矢野会員

会議報告 (出席者:宮田、眞下)

地区ロータリー財団 補助金管理セミナー

2023.1.28(土)、大阪 YMCA

(豊中 RC 関係のみを以下に記します。)

2022-23年度クラブ別年次基金寄付

10番目に記載 \$174.71

(地区平均 \$124.27)

2022-23年度クラブ別ポリオ・プラス基金寄付

64番目に記載 \$14.46

(地区平均 \$47.58)

グローバル補助金 DDF 配分実績(過去5年)

GG1863636(人道奉仕、タイ)\$20,000

GG2093716(人道奉仕、タイ)\$20,000

GG2123900(人道奉仕、タイ)\$20,000

GG2236914(人道奉仕、タイ)\$20,000

地区補助金

子供食堂への食材寄付 \$2891

◎副SAA当番◎

1月副SAA

米田 眞 会員



「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」

卓話担当：吉川 秀樹

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）とは、2007年に日本整形外科学会が提唱した新しい病気
の概念で、和名は運動器症候群と呼ばれています。超高齢社会を迎えた我が国では、健全な運動器の
維持は、健康寿命を延ばす為にも最重要課題の一つです。ロコモ対策は、健康日本 21「国民の健康の
増進のための取り組み」にも掲げられており、厚生労働省も、ロコモ認知度の向上に取り組んでいま
す。しかし、広く国民に普及し、その予防や治療が積極的に行われているメタボリックシンドローム
（メタボ）には、はるかに及ばず、さらなるロコモ普及活動が必要です。2020年度のロコモの認知度
は、言葉の意味も知っている「理解」が19.7%、言葉は聞いたことがある「認知」は43.8%で、特に
70代女性では、「理解」36.4%、「認知」69%と高くなっています。

ロコモとは、年齢を重ねることによって筋力が低下したり、脊椎や関節などの疾患を発症したりす
ることで運動器の機能が低下し、立ったり、歩いたりなどの移動機能が低下した状態を言います
（図）。ロコモ自体は病気ではありませんが、高齢化が進む日本ではロコモから始まり、寝たきりや
要介護への移行を予防することに力が注がれています。また、ロコモに該当する高齢者は、メタボな
どの生活習慣病を合併しているケースが多いことが明らかです。ロコモによる運動不足が生活習慣病
を悪化させるケースもあれば、重度な生活習慣病に起因する身体活動の低下がロコモを悪化させるこ
とがあります。これらは、互いに影響しあって全身の機能低下を引き起こし、最終的に、フレイル
（加齢により心身ともに老化し、衰弱した状態）に陥ることが懸念されています。

ロコモ度は、簡単な「ロコチェック」を使って、自分で確かめることができます。(1)片脚立ちで靴
下がはげない、(2)家の中でつまずいたりすべったりする、(3)階段を上がるのに手すりが必要、(4)家の
やや重い仕事が困難である、(5)2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である、(6)15分くらい続け
て歩くことができない、(7)横断歩道を青信号で渡りきれない、の7項目で、1つでも当てはまればロ
コモの心配があります。また、ロコモの予防には、「片足立ち」「スクワット」などのロコモトレ
ニング（ロコトレ）があります。ロコモをロコチェックにより、できるだけ早い段階で発見し、ロコ
トレなどの適切なリハビリテーションや整形外科での治療を行うことが、健康寿命の延伸につなが
ると考えられています。皆様、ロコモに陥ることなく、いつまでも生き生きとウォーキングし、活動的
で楽しい人生を歩んでいきましょう。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）

（運動器症候群：日本整形外科学会 2007～）

