



神奈川県東ロータリークラブ

KANAGAWA EAST ROTARY CLUB

2016-2017年度 第35週報 No. 1971 2017年(平成29年) 3月24日 第1971回 例会記録 4月7日発行

本日〈4月7日〉のプログラム

- ◆ 齊 唱 「君が代」「奉仕の理想」
- ◆ 献 立 春爛漫御膳
- ◆ 卓 話 「スリランカ訪問の報告」
国際奉仕委員会 委員長 友添 辰哉 様

<< 本日のBGM >>
アルバム「CINEMA CLASSICS 101」より



PHOTO 加野亮一 会員

司 会 白鳥 厚夫 副幹事

点 鐘 植田 清司 会長

齊 唱 「手に手つないで」
ソングリーダー 河野 明光 会員

四つのテスト 横溝 亘 職業奉仕委員長
(第1例会のみ)

ゲスト紹介
チャールズ ケント ウィルソン 様 (ゲストスピーカー)

ビジター紹介 横浜東RC 倉迫 益造 様
神奈川RC 樋口 明 様

結婚記念日祝
金森 欣一 会員 (3月20日)
渡邊 淳 会員 (3月25日)
長井 章 会員 (3月29日)
岩澤 利雄 会員 (3月30日)



2016-2017年度 RI 会長 ジョン F. ジャーム



人類に
奉仕する
ロータリー

第2590地区 ガバナー 高良 明

会 長 植田 清司	会 計 白井 康夫
会長エレクト 矢野 修二	副 会 計 河野 明光
副 会 長 西山 潔	S A A 田中 龍太郎
副 会 長 伊東 英紀	副 S A A 茂木 知子
幹 事 小山市 康	副 S A A 吉田 隆男
副 幹 事 白鳥 厚夫	クラブ会報 加野 亮一

例会日 毎週金曜日 0:30 ~ 1:30 PM (第5金曜日 6:00 PM)
例会場 ホテルキャメロットジャパン
URL <http://www.kanagawahigashi.com/>
E-mail kerc@beach.ocn.ne.jp

事務局 ホテルキャメロットジャパン内
〒220-0004 横浜市西区北幸 1-11-3
TEL: 045-314-3900 FAX: 045-314-3555
創立記念日 昭和 51 年 5 月 29 日

入会記念日祝 山本 芳弘 会員 (4月2日)

*横浜北ロータリークラブ
4月25日(火)⇒22日(土)
ロータリー経営大講演会
5月2日(火) 休会
5月30日(火)⇒31日(水) 夜間移動例会

会長報告 植田 清司 会長

【スリランカ訪問の報告】

3月18日(土)～3月23日(木)の6日間でスリランカを訪問して参りました。目的は、本年度寄贈した井戸2本、トイレ2基を確認し、その完成式典に出席して参りました。

一行の会員は、私をはじめ国際奉仕委員長の友添委員長・矢野会長エレクト、飯田P P、伊東P P、山田P Pの6名で行って参りました。

なお、スリランカ訪問の報告は、4月7日の例会卓話の時間に友添国際奉仕委員長より写真を交えて詳細に報告致します。楽しみにして置いて下さい。



出席報告 但野真実子 出席委員長

会員総数	50名	(30+20)名	
出席会員数	32名	(21+11)名	
出席率	78.05%		
ゲスト	1名	ビジター	2名
前回補正後	78.05%	前々回補正後	93.33%

スマイルボックス 田中龍太郎 S A A

横浜東RC 倉迫益造様 貴クラブの益々のご発展をお祈り申し上げます。本日はよろしくお願ひ致します。
神奈川RC 樋口 明様 本日はお世話になります。矢野さん、PETSが終わりましたね。長時間お疲れ様でした。

岩澤利雄君 結婚記念日祝いを頂き、ありがとうございます。
渡邊 淳君 今年も結婚記念日を祝って頂き、ありがとうございます。桜の開花の時期になると、結婚式のことなど思い出します。息子たちにもそろそろ結婚してもらわないと、いつまでも自由になれないな、などと考えているこの頃です。これからもどうぞよろしくお願ひします。

長井 章君 結婚記念日祝いをありがとうございます。
金森欣一君 ①先日は結婚記念日のお祝いをありがとうございました。②チャックさん、本日は卓話、よろしくお願ひ致します。

植田清司君 ①チャールズ・ケント・ウィルソン様、本日の卓話、よろしくお願ひ致します。②スリランカ訪問の一行(6名)は、昨日、無事日本に帰着致しました。4月7日例会卓話の時、友添国際委員長より報告されます。

山本 登君 本日、所用にて早退させて頂きます。
飯田泰之君 今般、スリランカ訪問の皆様、ご苦勞様でした。
澁谷高弘君 山本先生、先日は大変お忙しい中、お手数をお掛け致しました。ありがとうございます。

茂木知子さん ～どんな気持ちか～エレベーターの中で、田口さんに尋ねられました。「去勢するとどんな気持ちになるのですか?」「私は女なので気持ちはわかりません。去勢して味わって下さい」「嫌です。人生の楽しみが無くなります」人生の楽しみを味わい尽くした方は、是非、実行して田口さんに気持ちを教えてあげて下さい。

田中龍太郎君 誕生日祝いをありがとうございます。数えてみたら65歳になっていました。

幹事報告 小山 市康 幹事

- ・国際ロータリー2580地区より台湾での『第18回ロータリー囲碁大会』のご案内が来ておりますので回覧します。
- ・次週、3月31日は休会、次回例会は4月7日です。4月7日は例会終了後にクラブ奉仕によるクラブフォーラムを開催致します。大勢の出席をお願ひ致します。

◎例会変更のお知らせ

- *横浜都筑ロータリークラブ
4月19日(水)⇒22日(土)
ロータリー経営大講演会
5月3日(水) 祝日休会
5月31日(水) 夜間例会
- *横浜鶴見西ロータリークラブ
4月19日(水) 夜間例会
5月3日(水) 祝日休会
- *横浜保土ヶ谷ロータリークラブ
5月2日(火) 休会

3月24日	12件	47,500円
本年度累計		1,423,188円

「行動体力と防衛体力」

㈱チャックウィルソンエンタープライズ 代表取締役
 チャールズ ケント ウィルソン 様
 (紹介者 金森 欣一 会員)



よく「体力がある」とか「体力が落ちた」とかいうが、「体力」とは一体何なのか。

人間のカラダを支えてくれるこの「体力」について、今回はチャック・ウィルソン氏にお話いただいた。

■二つの体力

体力とは、人間の生命維持力を全体的にとらえた概念で、大きくは【行動体力】と【防衛体力】の2つに分けられる。

【行動体力】

「行動体力」とは、一般的に「体力」と呼ばれているもので、走ったり跳んだりという運動によって作られる能力のことです。

有酸素能力・柔軟性・筋力がその三つの柱で、これらのバランスをはかることがポイントです。

行動体力は、次の7つに分けて考えられます。

筋力：モノを持ち上げたり、つかんだり、押したりする時に使う力

瞬発力：投げたり、打ったり、跳んだりするときに使う力

筋持久力：モノを持ちつづけたり、繰り返し持ち上げるために使う力

全身持久力：いわゆるスタミナのこと

平衡性：平衡感覚にもとづいた調整力

敏捷性：自分の思うようにカラダを動かせる能力

柔軟性：カラダを曲げたり、そらしたりできる能力

【防衛体力】

「防衛体力」とは、行動体力に対して用いられる概念です。

一般的には「抵抗力」と呼ばれているものに近く、体内・外のストレスに耐える能力のことです。

同じ年齢の人は心臓の限界値はほぼ同じですが、安静時心拍数は人によって異なります。有酸素運動で心肺機能を高め、安静時心拍数を下げることによって、腎臓の限界値までの範囲を広げることなども、防衛体力の概念にあてはまります。

煙草を吸わない、バランス良く食事をとる、睡眠を充分にとる、お酒を飲み過ぎないなども、防衛体力だと考えられています。(チョット耳の痛い話しですが・・・)

■生活習慣と病気の関係

■生活習慣病の改善に効果がある運動

■まとめ

例えば「全身持久力」が衰えると、ちょっと走っただけでも息切れするようになりますし、「柔軟性」がなくなると、ケガをしやすくなります。横断歩道を急いで渡る途中、転んだりする人がいますが、それはカラダが固くなって「瞬発力」も衰えたためです。「筋力」や「筋持久力」がなければ、ちょっと重い荷物を運ぶだけでもカラダが支えきれず、それこそぎっくり腰になるかもしれません。

このように、これらはみな、元気で快適な日常生活をおくるためにはどうしても必要な力ばかりです。すべてがそろってはいじめて「体力がある」と胸を張って言えます。

ちなみに、年をとるにしたがって、この中で最も衰えやすいのが「全身持久力」つまりスタミナです。これは心臓や肺の機能と非常に密接な関係にあり、とくに中高齢者の場合はこの全身持久力をいかに高めるかが、健康づくりの最大のテーマといつてよいでしょう。

ロータリーニュース

ロータリー会員とEU 平和に向けた協力を模索

去る3月8日、ブリュッセル(ベルギー)の欧州連合本部で「Rotary at the European Union(欧州連合とロータリー)」と題された特別イベントが開かれ、240人以上のロータリー会員とゲストが出席し、平和の実現に向けたロータリーと欧州連合(EU)の協力について話し合いました。

毎年ニューヨークの国連本部で開催される「Rotary Day at the United Nations(国連でのロータリーデー)」にならったこの企画。EUでこのようなイベントが開かれるのは初めての試みとなりました。2時間にわたる会議には、ロータリー会員とEU代表者らに加え、ビジネスリーダーも出席し、国連の「持続可能な開発目標(SDGs)」および平和とより安定した世界を実現するために、ビジネス界とロータリーのような市民団体がどう協力できるかを模索しました。

欧州人権裁判所の元副長官フランソワ・トゥルケン氏がモデレーターを務め、欧州委員会の環境・漁業・海事担当委員カルメヌ・ヴェラ氏、Colruyt Group 事務総長ジャン・ドゥルードゥ・セシル氏、ベルギー商工会議所連盟会頭ルネ・ブランダース氏、ジョン・ヒューコ・ロータリー事務総長がプレゼンテーションを行いました。

国連開発目標の達成にはビジネス界と市民団体の協力が欠かせないと訴えるヴェラ氏は、世界的な取り組みでロータリーが果たすことのできる重要な役割に触れました。「ロータリーの皆さんは、豊かな資産、そして広いネットワークをお持ちです。これを生かして、開発目標を実現するために地域社会のステークホルダーを結集させることができるでしょう。国際ロータリーは、ビジネス界と市民社会の間の協力関係をつくりだし、共通のアジェンダを進めながら世界を変えることのできる独特な立場にあります」

国際ロータリーのヒューコ事務総長は、今も続く難民危機に対応し、包摂的な経済開発を促進するロータリーの取り組みを紹介しました。「私たちロータリーは、EU、各国政府、市民社会、民間セクターなど、それぞれの組織が重要な役割を果たす賢明なパートナーシップを創り出すことで、さまざまな問題に対応できると考えています。ロータリーとEUの関係が深まりつつあることは、未来への希望につながります」と述べました。EUは、ロータリーが力を入れている世界ポリオ撲滅活動も支援しており、「ロータリーとEUが協力できる機会があるはず」とイベント主催者は考えています。

今回のイベントは、欧州委員会の調整の下、EUへのRI代表であるマイケル・クーマンス氏とヒューゴ・マリア・スカリー氏が企画運営を担当し、ベルギーとルクセンブルグのロータリー会員、カトリーヌ・ファン・リセーゲム氏、フィリップ・ヴァンストール氏、ナタリー・ヒューバート氏（いずれもガバナー）の協力によって実現したものです。

予防接種により、ジフテリアや破傷風、風疹など、かつては蔓延していた疾患が世界中の多くの地域でほぼ根絶しています。予防接種のおかげで、2000年以降、2000万人の人々がはしかから命を救われました。天然痘は根絶しました。次はポリオの番です。30年前には、ポリオの症例数は全世界で35万件と目されていました。

『The Rotarian』の最新号が印刷にまわされた今この時点で、2016年のポリオ発症例は37件だけです。これは史上最低の記録です。安全で信頼性が高く安価なワクチンが広く使われるようになったため、この37人以外はポリオにかからずに済み、まひを発症することも、命を落とすことも免れました。

世界保健機関（WHO）によると、予防接種は全世界で200万から300万人の命を救っていると推定されています。また、まひによる障害と経済的損失という莫大な負担も回避できます。とはいえ、私たちにほっとできることがあるはずです。世界中のワクチン接種率をあげることで、更に150万人の命が救えるのです。

4月24日から30日に、ロータリーはWHO、ユニセフ、米国疾病対策センターとともに世界予防接種週間の実施に参加し、ワクチンがグローバル医療に与える素晴らしい効果について人びとの意識を高める活動を行います。今年のテーマは「Vaccines Work（ワクチンは効く）」です。ワクチンには効果があるのです。予防接種率があがれば、公共保健上の幅広い影響が得られます。つまり、ウイルス性肝炎、抗生物質の必要性和抗生物質耐性菌の発生率の低下、より多くの児童や青年に重要な公衆衛生的介入を届けることなどです。健康な大人へと成長する最大の可能性をあらゆる子どもに与えるために、世界中のどの地域でも、定期的予防接種はこれまでと何ら変わらず重要です。確かなことは何ひとつないこの世の中で、ワクチンは、「子どもたちを一生守る」というすばらしい贈り物を与えてくれます。ポリオやほかの予防可能な疾患からすべての子どもたちを守るために他機関と協力することで、ロータリーは真に「人類に奉仕」しているのです。今の世代にも、これから生まれてくる世代にも。

John F. Germ
2016-17年度会長

RI会長からのメッセージ

2017年4月

世界的には、先進国でも発展途上国でも児童死亡率は低下しており、平均寿命は延びつつあります。

1960年には、新生児1,000人の内182人が5歳まで生き延びることができませんでした。今日ではこの数字は43人にまで減っています。1960年生まれの子どもの平均寿命は52歳でしたが、今年生まれた子どもの平均寿命は71歳です。

当時も今も、子供の人生を決定する主要因はこの世に誕生した時点ですでに決まっています。どこで生まれたか、家族の学歴や経済的事情はどのようなものか、医療が受けられるかどうか。とはいえ、公衆衛生における最重要な進歩が世界中の国々で見られる今、すべての子供に行きわたらせなければなりません。つまり、予防接種のことです。



4月の例会献立

- ◆4月14日 国産牛のロースビーフ
- ◆4月21日 中華御膳
- ◆4月28日 トンヒレカツカレー

次回〈4月14日〉の予定

テーマ 「三和交通の広報の考え方について」

三和物産株式会社 代表取締役 吉川 永一 様
(紹介者 天野 公史 会員)