東京東村山ロータリークラブ　国際ロータリー第2580地区

週報

国際ロータリーテーマ
世界へのプレゼントになろう

Vol.49　第2384回例会　2015.12.17

今年度会長テーマ　ロータリーでハッピーライフ！

■司会：石山会員

■点鐘：戸澤会長

■合唱：ロータリーソング
「日も風も星も」

◆ソングリーダー：
野澤(厚)会員

■会長報告　戸澤会長

2013年の交通事故の死者数は世界全体で125万人。国別では中国が26万人。2位がインドの20万人。日本は6000人を切っています。

中国では、ヘルメット無し、無灯火で走れる電動スクーターが増加し、交通事故死が増加している一因とされる。中国でも自動車教習所ではきちんと教えているが、運転者が歩行者を顧みないで走行し、歩行者はその隙間をぬって道路を横断する構図になっている。このため、一向に事故は減少しない。日本では歩行者優先が当たり前のマナーだが、中国はマナーが良くないので事故は減少しない。

■幹事報告　飯田幹事

■ガバナー事務所(日台親善委員会)：
第5回日台ロータリー親善会議の案内について
2016年6月5日　13:00～
於　石川県立音楽堂コンサートホール
登録料：2万円

■青少年奉仕委員会：
東京都主催「わく(Work)わく(Work)Week　Tokyo(中学生の職場体験)」平成27年度発表会の開催について
2016年1月15日(金)　14:00～
於　新宿区立角筈区民ホール

■ロータリー財団委員会：
(在京)地区ロータリー財団セミナーの案内について
2016年1月28日(木)　15:00～
於　如水会館

■(財)バギオ基金：
・第37回バギオ訪問交流の旅
団結式及び説明会の案内の受理
2016年1月18日(月)　18:00～
於　弘済会館

・2014年度事業報告書の送付と基金への寄付のお願い
→報告書は回覧します

■八坂神社：
元旦祭の案内について
平成28年1月1日(元日)　午前11時開式
於　八坂神社

■東村山市教育委員会：
東村山市いのちとこころの教育週間「心豊かな子どもの成長を願う市民の集い」開催に伴う後援名義の使用についてのお願い
教育週間　2月1～7日
市民の集い　1月31日(日)　於　市民センター

■東村山市陸上競技協会：
第27回東村山市民周回駅伝競走大会プログラムへの広告掲載依頼について

■例会日／毎週木曜日 12:30～13:30
■例会場／八坂神社 社務所
〒189-0013 東京都東村山市栄町3-35-1

■クラブ管理委員会／北久保　隆一
■事務所／〒189-0013
東京都東村山市栄町3-5-1ハイツむさしの101
TEL 042-393-7500　FAX 042-395-1166

東京東村山ロータリークラブ応援名義使用承認申込書について
2016年1月24日(日)
於　都立狭山公園
(参考)前年度協賛金3万円

■東村山活き生きまちづくり：
第5回「まちの元気賞」表彰式並びに新年賀詞交歓会の案内について
2016年1月30日(土)　17:00～
於　サンパルネ2Fコンベンションセンター

■回覧：
・ハイライトよねやま
・入会候補者情報プログラムの案内
・職業奉仕月刊リソースの案内

■出席報告　岩原会員

在籍会員数	出　席	免　除	欠　席	出席率
29	22	0	6	78.57

■ニコニコＢＯＸ　西河会員

◆戸澤会長・飯田幹事幹事：いよいよ上半期も残り一日となりました。半年間ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。
◆戸澤会長：15日午後5時半から市民センターで開催された中学生の税に関する作文の表彰式に出席してきました。野澤秀夫会員のお孫さん野澤楓佳(フウカ)さんが1700人の応募から選ばれました。北久保さん、写真、ありがとうございました。
◆北久保会員：『歩こう会』参加できなくて申し訳ありませんでした。また、会員皆様のお蔭で『クリスマス家族親睦移動例会』を無事に終えることが出来ました。ありがとうございました。
◆田中会員：昨日は相羽建設さんのゴルフ水曜会、ベスグロで3位入賞。ドラコン1本、ニアピン2本、○○も当たりました。来年は満々たる生命力で飛躍の年にします。ご参加の皆様お疲れ様でした。
◆中丸会員：きょうは飯田さん、卓話を楽しみにしています。よろしくお願い申し上げます。頑張れ幹事。
◆隅屋会員：写真を頂きました。ありがとうございました。
◆嶋田会員：写真を頂きました。ありがとうございました。
◆野澤会員：過日は楽しい『歩こう会』と美味しい豆腐料理を堪能させて頂きありがとうございました。また、写真、ありがとうございました。
◆金子会員：写真、ありがとうございました。仕事の都合で中座させて頂きます。
◆野﨑会員：写真を頂きました。ありがとうございました。
◆野村会員：北久保さん、『クリスマス家族親睦移動例会』、楽しめました。ありがとうございました。写真頂きました。ありがとうございました。
◆山本会員：写真、ありがとうございました。飯田さん、卓話頑張ってください。本来、幹事は、卓話はしないそうですが・・・。
◆岩原会員：『クリスマス家族親睦移動例会』大盛況で大変楽しめました。北久保さん、お疲れ様でした。素晴らしい写真をありがとうございました。そして、先日は『歩こう会』、参加の皆様お疲れ様です。少し飲み過ぎ増したが、心地よい疲労でした。
◆石山会員：写真頂きました。ありがとうございました。

本日のニコニコ合計：　22,000円
累　　計　：　570,000円

■委員長報告

■北久保クラブ管理
委員長：

12月5日(土)の『クリスマス家族親睦移動例会』は、会員皆様のお蔭で無事に終えることが出来ました。皆様本当にありがとうございました。会場の掬水亭から早速請求書が届いております。なんとか予定通りに収まりそうです。お礼に1階にある喫茶室利用のサービス券と夜のイルミネーションを楽しめる西武園の入場券を数枚頂きました。ご希望の方はお知らせください。

事務局からメールボックスでお知らせさせて頂きましたが、『宜野湾RC創立50周年式典』に伴う家族親睦旅行についての件です。担当を仰せつかって、会長・幹事それに友好委員長さんと足並みを揃えて対応させて頂いているところです。結局、参加人員が多少減少しております。宜野湾の旅行会社によると、新年1月7日以降のキャンセルや変更については違約金が掛かってまいります。ご留意願いたいと思います。

旅行費用については、事前に一律お一人当たり10万円をお預かりさせて頂き、後日清算してご返金させて頂きたいと考えております。

また、領収証名義はそれぞれの会社あてにできればと考えています。皆様よろしくお願いします。

■田中国際奉仕委員長：

15日の第1回目の登録は、14名。ご協力ありがとうございました。3月末で2回目。その次も参加募集が続いていますので、今回間に合わなかった方は、是非登録をお願いしたいと思います。参加の方には申込み用紙が配布されていると思いますが、早めに記入して頂きたいと思います。

5月29日に、元米山奨学生の姜さんとの再会。本会議の前後に樺澤先生にお願いしています。友愛の広場にて、懇親を深めることになっています。ご本人は、東京東村山ロータリークラブにお世話になったことを恩に感じておられますので大勢参加して頂き姜さんを激励したいと思います。よろしくお願い致します。

■歩こう会：野澤会員

『宜野湾RC創立50周年式典』参加に伴う家族親睦旅行については、半世紀に一度の大きな行事です。宜野湾RCさんとは地区大会の後の親睦会に沢山参加していただいております。また、翌年は東京東村山ロータリークラブが50周年ですので、参加者が増えるように皆様ご検討ください。（友好委員長）

小町歩こう会委員長に代わってご報告させて頂きます。12月12日（土）に実施されました。今夏のテーマは、『村山貯水池の工事に伴う桂林鉄道のトンネルを歩こう』ということでした。お蔭様で17名の参加者がありました。そのうち女性が事務局を含めて7名参加。行程は凡そ13キロ。3時間弱。とても楽しい会でした。途中武蔵村山の『かたくりの湯』という温泉施設で休憩。そのあと後半の1時間を歩いた。

村山貯水池の工事は、大正の終わりから昭和2年まで行われた。村山貯水池の上貯水池、下貯水池が完成。東京の水瓶として建設された。しかし、人口急増により供給が追い付かないため、狭山湖の工事が開始された。昭和2年から8年までかけて建設。この時、羽村の堰から水を引く水路が建設。その上を桂林鉄道という砂利や砂を運搬するトロッコを走らせた。そのトンネルは5つ位残されているが、武蔵村山市では遊歩道にして歴史散策の一環としてPRしている。一部改修工事中でした。野澤さん良く知っているね。と言われましたが、事前に実踏（ジットウ）して備えていました。戸澤会長のおやじギャグ。『私は実踏して全部調べましたよ』と言ったら、『私はじっとしていました。』（笑い）

■卓話

■卓話者：
飯田整骨医院院長
飯田会員

疾病予防と健康月間に因んで

私の仕事は、元々接骨治療と鍼灸治療をしてきていたが、時代の変化で日本には高齢のかたが増えた。平成21年の6月に『ディーサービス』を開始した。私がやろうとしていたディーサービスは運動機能訓練でした。比較的お元気な方の筋肉トレーニングということで始めさせて頂きました。現在は一日60名位。スタッフは10名位。送迎が多いので、車6台でフル稼働しています。来年8月に恩多町3丁目に移転してディーサービスを中心に始めさせて頂きます。土地は當麻会員から、お金は西河支店長にお世話になりました。ありがとうございました。

ディーサービスは100名を目標としています。建物は昨日基礎工事が始まりました。

■平均寿命について（昨年）

男性は80.21歳。女性は86.61歳。２年連続で世界第1位。

厚生省によると、おととしと比べて男性が0.27歳。女性が0.20歳の割合で上回る。過去最高の伸び率です。

平均寿命とは、年齢が増えると、自然と生存率は減ってきます。ある年齢で垂線を引くと、垂線の左側と右側の図形が出来る。平均寿命はこの２つの図形の面積が等しくなる年齢に相当します。平均寿命とは、現在の死亡状況が変化しないと仮定したときに、今後出生する人が何年生きられるかという期待値です。

厚生労働省は毎年1回、各年齢の人があと何年生きられるかを表す『平均余命』の見込みを計算していて、そのうち0歳の平均寿命が平均寿命となります。

『平均寿命―自分の年齢』で大まかな余命が分かるは嘘。これは多い誤りです。

多い誤りとして、女性の平均寿命が86.61歳ですから、『私40歳だから、平均寿命まであと46年生きられる』と表現は間違っています。平均寿命はあくまでも、発表されたその年に生まれた人。赤ちゃんの平均余命です。

■健康寿命について

WHO（世界健康機構）が2000年に打ち出した概念。寿命の中でどれだけ健康な期間があるかという尺度です。平成22年度の『健康日本21』のデーター。男性の平均寿命が79.55歳に対して健康寿命は70.42歳。女性の平均寿命は86.30歳に対して健康寿命が73.62歳と、男性9.13年、女性12.68年もの差があります。

平均寿命通りに人生を過ごすとすれば、最期の約9年、約13年は『健康ではない寿命の期間』となってしまうのです。

■健康寿命を延ばす３アクション

『適度な運動』『適切な食生活』『禁煙』で健康寿命

を延ばす。私の治療院に腰痛でお越しのかたにアンケート。８割は喫煙者です。

■運動は大きく分けて、バランス能力、筋力強化、柔軟系の3つある。歩くのはバランスに良いが筋力は付かない。例えば2キロくらいの重りを着けて階段を昇る。バランスと筋トレが出来る。歩く前に柔軟体操をすると良い。

■政府は、『健康寿命』を延ばす戦略を掲げている。５月に成立した健康医療推進法に基づき、日常的な介護なしで暮らせる『健康寿命』を 2020 年までに1歳以上延ばすなどの目標を掲げた。今後男女とも引き続き延びて 72(2060)年には、男性 84.19 年、女性 90.93 年となり、女性の平均寿命は 90 年を超えると見込まれている。

■自立度の低下や寝たきり、つまり要支援・要介護状態は健康寿命の最大の敵です。そして、その要因の第１位は『運動器の障害』だということをご存知ですか?要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。自分のみならずあなたの大切な家族や友人などのためにも運動器の健康を維持しましょう。

■このあと飯田能士院長によるテニスボール２個を使用したストレッチの仕方などが紹介されました。

■閉会点鐘：戸澤会長