



ロータリー：変化をもたらす

ROTARY : MAKING A DIFFERENCE

ロータリー：
変化をもたらす

国際ロータリー会長
イアン H. S. ライズリー

Rotary International

週報

「明日に繋ごう奉仕の心」

2017~2018年度 会長 馬場 文彦

Vol52 No.27 平成 30 年 1 月 30 日



国際ロータリー第 2750 地区多摩中グループ
東京国分寺ロータリークラブ

第2491回 例会報告 — 1月30日 —

会場：多摩信用金庫国分寺支店3階

本日の司会

林 SAA 副委員長

◇こくベジ弁当紹介

めぐるみLabo & Café



開会宣言・点鐘

馬場 会長

ロータリーソング

『それでこそロータリー』

ソングリーダー：峰岸会員

お客様紹介

馬場 会長

○山下 昌彦 様 (東京立川こぶしRC)

○藤巻 正樹 様 (一般社団法人 国分寺市医師会 前会長)

○高野 善弘 様 (多摩信用金庫国分寺支店 支店長)

会長挨拶

馬場 会長

今月は、ロータリーの職業奉仕月間です。職業奉仕は、わかりにくいと言われることもあります。他の奉仕団体にはないロータリー独特の考え方であり、これは、ロータリーの長い歴史の中で組織の理念、哲学の部分として形成されてきたものと思います。先日、職業奉仕セミナーが行われ、参加をさせていただきましたが、視点をかえて職業奉仕についての説明がありましたので、ご紹介を致します。



職業奉仕には、クラブ奉仕と一体となる面と社会奉仕と一体となる二つの面があると考えられます。一つは、「職業奉仕はクラブ奉仕と同じように、人生を謳歌し良き市民になることである。」もう一つの側面は、「職業奉仕と社会奉仕が一体となり、地域社会を住みやすく働きやすい場所にする」ことだと言われました。それは、高度な倫理観のもとで、自分の職業に誇りをもって取り組み、それが社会に対する務めであり、たとえば、例会で、会員が自分の仕事に関する卓話をして、意識を高揚しながら各々が職場の中で実現をする。

もう一つの面は、インターシップや青少年への職業研修等の対外活動によって実現し、何人かが集まり、それぞれ自分の職業上、身につけていることを活かし、奉仕活動を行うことであるという説明がありました。このように職業奉仕も、二面があると考えれば理解しやすいのではないかと思います。

職業奉仕の本質は、「職業という奉仕」あるいは、「職業は奉仕である」ということになり、職業は、元来、他人の為にあり、対する人の求めるところを、よく理解し、そして思いやりの手を差し伸べることだともいえます。職業奉仕は、ロータリーの原点であり、ロータリーから職業奉仕を失えば単なる社会奉仕団体になってしまうと言われます。そして、最も職業奉仕を簡単に言えば、①職業を通じて社会に奉仕する事 ②職業を通じて関係者に奉仕する事、であるということでした。

職業奉仕を実践するには、いろいろなアプローチの仕方があると思いますが、常に、四つのテストを自らの行動と照らし合わせ、RCの基本的な考え方であり職業奉仕の理念を大切にしながら、努力をして参りたいと思いますので、皆様方のご協力を宜しくお願い申し上げます。

幹事報告

鳥居 幹事

会長、林会員から、報告がありました通り、当クラブ第34代・1999-2000年度会長佐藤和夫会員が1月24日(水)87歳にて、逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。



通夜式は、1月31日(水)18:00より。告別式は、2月1日(木)10:00より調布市の金龍寺大雲閣にて執り行われます。通夜お手伝いの方は、17:00、告別式お手伝いの方は、9:00頃を目途にお集まりください。

昨日、2017-18年度第8回多摩中グループ協議会が開催されました。3月13日(火)18:30~パレスホテル立川にて、入会3年未満の新会員対象の新会員セミナー開催の案内を頂きましたので、対象の会員の方ご予約をお願いします。3月23日(金)には、多摩中グループ第85回親睦ゴルフ大会が狭山ゴルフクラブにて行われます。各クラブ4名の登録とのことですので、ご協力をお願いします。

また、本日、例会終了後14:00よりクラブ事務所にて柔軟性検討委員会が開催されます。委員の方は、出席をお願いします。

委員会報告

出席委員会

近藤 委員長

会員数：39名 免除：6名

メーキャップ済：1名 欠席：5名

出席率：84.85%

≪前々回の訂正≫ メーキャップ済：2名

欠席：1名 出席率：90.32% → 96.77%



(1) 出向報告

1月20日(土)新年会を開催し懇親を深めた。参加者は、けやきの社職員7名と登録者20名程。皆さまスマホを使いこなし、仕事を頑張っています。障害がある人もない人も、手に手つないで共に生きていくことが大切だと実感。誰でも、ある日突然、病気、事故で障害者になることもあり得ます。



(2) 広報から

1月はロータリー職業奉仕月間。既に配布されたロータリーの友1月号の特集記事「ロータリアン職業奉仕を語る」のポイントを紹介。

ロータリーの親睦の原則5つ

- ①多様性とその受容:会員は異業種で性格も異なる。良くも悪くも違いを体験する。
- ②毎週一回の例会:お互いに切磋琢磨し自己改善する。
- ③毎年度交代制委員会:自らのアイデアを出し自分らしさを発揮することが大切。マンネリ化を防止する。
- ④役務:年度における役務は上下関係を示すものでない。会長も年度を過ぎれば1会員のロータリアンに戻る。
- ⑤会費同額:ロータリーの徹底した平等を保障する。

ニコニコボックス

尾作 親睦 委員

馬場会長・鳥居幹事:本日の一般社団法人国分寺市医師会前会長、藤巻正樹先生の卓話楽しみにしています。テーマ「健康寿命について」は私たち会員が、一番興味ある内容だと思います。皆様の更なる健康を祈念してニコニコします。照木会員:国分寺の皆さま方のお陰により、リオン創立75周年をむかえることができました。更に「リオンホール」の命名、心から感謝いたします。リオンをよろしく願いいたします。



・尾作会員から
新たに出来る上がるツインタワー・ウエストの5階、公共スペースにホールが開設されます。このホールの名前は「リオンホール」になりますことを追加で報告いたします。

卓 話

◇一般社団法人国分寺市医師会 前会長
ふじまきクリニック院長 藤巻 正樹 様
「健康寿命について」

本日はお招きいただきありがとうございました。馬場会長とは高校の同級生で、平成5年に開業した時に公私ともに助けて頂きました。



今日のキーワードは、①平均寿命、②健康寿命(制限なく自立している状態)、③ロコモティブシンドローム(運動機能障害、通称ロコモという)、④フレイル(高齢になることで筋力や活動が低下した状態)(虚弱)、⑤動脈硬化、⑥腹部肥満。

平均寿命とは、発表されたその年に誕生した人が平均して何年生きられるかを示した数。「0歳児の平均余命＝平均寿命」である。

明治時代40歳代前半、昭和22年に初めて50歳を超え、今は80歳を超え短期間に飛躍的に延びた。平成28年には男性は80.98歳、女性は87.14歳。

健康寿命とは、健康で日常生活が制限されることなく、自立して生活できる期間をいう。平成12年にWHOが提唱した。日本人の健康寿命は平成25年に男性71.1歳、女性75.5歳。

平成25年ワシントン大のランセット誌への健康寿命の発表では日本は世界第1位、国内では男女とも山梨県がトップ、東京は男性37位、女性42位。

健康寿命は延びているが平均寿命との差は縮まっていない。この両者の差は男性9.0年、女性12.4年で介護を要する期間を意味する。

要介護を受けないためには、運動器の障害への対策、動脈硬化予防への対策が重要である。

まとめ

- ①日本は長寿国であるが平均寿命とともに健康寿命の延伸が重要。
- ②平均寿命と健康寿命の間は介護を要する期間。その要因として運動器の障害が1/4を占める。
- ③40歳を超えたらロコモ対策が必要。適度の運動と十分な栄養が不可欠。
- ④要介護の前段階のフレイルには、身体的問題、精神・心理的問題、社会的問題が含まれる。
- ⑤フレイルは可逆的で、悪化させずに改善させることが健康寿命を延ばすことにつながる。
- ⑥動脈硬化を予防し血管を若く保つことは、平均寿命と健康寿命の延伸に大に関係する。
- ⑦腹部肥満は血管危険因子と密接に関与している。
- ⑧特定健診で腹囲径測定は意義があり、それにより分かるメタボリックシンドロームを抑止することは重要。

「医学は患者と共に始まり、患者と共にあり、患者と共に終わる」
ウィリアム・オスラー

ご清聴ありがとうございました。

国際ロータリー 第2750地区 多摩中グループ
東京国分寺ロータリークラブ

会 長 馬場 文彦 幹 事 鳥居 尚之
会報委員長 照木 信久 副委員長 國松 偉公子
事 務 局 東京都国分寺市南町3-20-3 国分寺ターミナルビル8階
Tel.042-322-6480
編 集・印 刷 (株)スプリングフィールド 国分寺市本町3-8-12 Tel.042-320-5601
URL: <http://www.tokyokokubunjirc.org/>