



国際ロータリー第2680地区
Rotary
 加古川ロータリークラブ



Weekly Reports 2019-2020

2019-20年度 RI会長; マーク・ダニエル・マローニ / 地区ガバナー 浅木 幸雄
 加古川ロータリークラブ会長; 枝川 潤一 / 幹事; 大辻 利紀
 〒675-0064 兵庫県加古川市加古川町溝之口800番地 加古川商工会議所会館5F
 TEL 079-423-0661 FAX 079-423-0677 e-Mail kakogawa@rotaryclub.ne.jp

令和元年12月3日(火) 曇 No. 20



▲会長挨拶



▲橋会員叙勲お祝い



▲誕生日祝



▲結婚記念日祝



▲出席表彰



▲次々年度会長幹事挨拶

会長の時間

会長 枝川 潤一

<健康寿命と健康管理について>

「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく自立した生活ができる期間、即ち、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間を云い、2000年にWHOより提唱されたものです。

わが国では2001年以降3年毎に調査され、平均寿命も健康寿命も毎回伸び、両者の差は徐々に縮まっていますが、それでも2016年の平均寿命と健康寿命の差は男性で8.84年、女性で12.35年もあり、老後の約10年間は介護を要する状況となっています。

健康でなくなると本人も生きづらいものですが、介護する側も大変です。健康寿命が短いと、お金の問題だけでなく、家族に肉体的・精神的な過大な負担をかけることとなります。それ故「健康寿命を伸ばそう」は世界的な重要課題であり、健康長寿に向けた様々な提言がなされています。今回は私なりに大切と思われるポイントを2つ挙げておきます。

一つは、高齢になれば若い人と同じような「健康の理想」を目指す必要はなく、年齢なりに普通の状態であれば十分なことです。例えば1つや2つの病気や痛みがあっても、普通に日常生活を送れる状態を続けることが出来れば問題はありません。もう一つは、健康管理の3つのステップをしっかりと踏まえて対応することです。即ち、①自分の健康に問題

がないかどうか確認すること、②もし健康問題があれば、その問題の解決改善を図り、必要なら医療を受けること、③健康増進の3つです。

健康寿命を伸ばそうとする際に、③の健康増進や介護予防に力を注ぐのも大切ですが、その前の①②のステップも怠ってはなりません。健康長寿の最大の阻害要因である生活習慣病では初め自覚症状がない方が多いので、定期的に健康診断やがん検診を受け、もし健診問題が見つければ、これを放置しないことです。健康問題は家族の幸福にまで影響を与える可能性があるため、それをどう考えるのか、与えられた時間の中で人生をどう生きるのかといったところまで遡って改善を図る場合も大いにありうると思われま

す。
最後に、本日は定時総会で、この後次々年度会長候補の藤本光一会員よりご挨拶を頂きます。

幹事報告

- 1) BOXに地区より地区大会のご案内を入れております。
- 2) 本日例会終了後、B1 特別室に於いて12月度の理事会を開催します。

定例理事会

《審議事項》

- 1) 令和2年1月・2月プログラムに関する件
原案通り承認
- 2) 次年度理事選挙に関する件
別途開票結果総会議事録通り承認
- 3) 親睦旅行収支決算に関する件
原案通り承認
- 4) プロバスクラブとの合同例会収支決算に関する件
原案通り承認
- 5) インフォーマルミーティングに関する件
2/4(火)・2/6(木)・2/13(木)・2/18(火)・2/20(木)・2/25(火)
とする事で承認
- 6) 奥様会に関する件
原案通り承認
- 7) 事務局年末年始休日に関する件
令和1年12月28日(土)～令和2年1月5日(日)とすることで承認
- 8) 藤堂博美会員出席免除申請に関する件
定款第12条第3節(a)に基づき令和1年11月12日～令和2年2月29日まで出席を免除することで承認

総会議事録

日時・場所:令和1年12月3日(火)例会場

次年度副会長 藤本 光一

次年度副幹事 畑 公平

次年度理事選挙開票結果

投票総数 49名×6名連記 = 294 票
 有効投票数 288 票
 無効投票数 6 票

10年以上の部

高田勝典 23 票
 大庫隆夫 21 票
 芝本忠雄 13 票 (次点)
 落合英樹 9 票 (次々点)

5年以上10年未満の部

吉田実盛 20 票
 石川雄一 18 票
 富田裕樹 16 票 (次点)
 藤堂博美 13 票 (次々点)

1年以上5年未満の部

高浜佳司 21 票
 正木隆資 18 票
 岡井 務 12 票 (次点)
 穴田敬士 10 票 (次々点)



- 省 略 ☺ たくさんの写真ありがとうございます。
- 省 略 ☺ 本日総会・クラブ協議会となっております。スムーズな進行にご協力をお願いします。
- 省 略 ☺ 写真有難うございます。
- 省 略 ☺ 先日のB-1グランプリで“うまいぜ加古川かつめしの会”が6位入賞しました。応援ありがとうございました。
- 省 略 ☺ 七五三詣にかわいい子供達にお参りいただきました。
- 省 略 ☺ 米山委員会よりお願いががございます。よろしく願いいたします。
- 省 略 ☺ 写真ありがとうございます。
- 省 略 ☺ 本日の、総会・クラブ協議会 次年度理事選挙よろしく願いいたします。
- 省 略 ☺ この度魚住光洋の葬儀に際し、大変お世話になりました。ありがとうございます。
- 省 略 ☺ 水川会員、久後会員、河合会員、安井会員、先日は大変お世話になりました。
- 省 略 ☺ 写真ありがとうございました。
- 省 略 ☺ 写真ありがとうございます。
- 省 略 ☺ 写真ありがとうございます。
- 省 略 ☺ 写真ありがとうございました。
- 省 略 ☺ 写真ありがとうございます。
- 省 略 ☺ 写真ありがとうございます。

省 略 ☺ 写真ありがとうございます。
 省 略 ☺ 写真ありがとうございました。
 省 略 ☺ 写真有難うございます。
 省 略 ☺ 写真ありがとうございます。
 省 略 ☺ 写真ありがとうございます。
 省 略 ☺ 写真ありがとうございます。
 省 略 ☺ 写真ありがとうございます。
 省 略 ☺ 写真ありがとうございます。
 省 略 ☺ 写真たくさん頂きました。ありがとうございます！
 省 略 ☺ テーブルの花いただきます。

以上25件 ¥43,000-
 また、12月のお祝いを受けられた方々より ¥48,000-
 ¥91,000-
 本年度累計¥1,035,000-

出席委員会

☆ 今 週 会員数 77 名 出席 52 名 出席免除 14 名 欠席 11 名
 ☆ 欠 席 者 省略

☆ 前 々 週 会員数 77 名 出席 51 名 出席免除 16 名 欠席 10 名
 ☆ メークアップ ロータリー研修デー 12/3 城、森、久後、高田、河合

親睦活動委員会

例会場当番
 12月10日(火) 保地、釜谷
 12月17日(火) 木下、前川容



プログラム委員会

本日12月3日(火)	12月10日(火)	12月17日(火)	12月24日(火)
総会・クラブ協議会 次年度 理事選挙	卓話 「楽しかった人生 (いまのところ)」 橋本忠 担当	例会変更 「年末家族例会」 14日(土)午後6時～ 於;加古川プラザホテル ロータリー家族委員会 担当	例会取り止め [定款第8条 第1節(C)]

* * * * * 1月プログラム * * * * *

月 日	行 事	備 考
1月 7日(火)	新年例会	
1月14日(火)	クラブ協議会	前半期の報告
1月21日(火)	優良職業人表彰	職業奉仕委員会 担当
1月28日(火)	卓話	岡井 担当