

# 吹田西ロータリークラブ

ウィークリー  
2016-2017

Rotary



人類に奉仕するロータリー

## ■創立 1980.6.12

事務所 ☎564-0051 吹田市豊津町9番40号 カリーノ江坂1階  
☎(06) 6338-0832 FAX (06) 6338-0020  
URL <http://www.suita-west-rc.org>

例会場 新大阪江坂東急REIホテル  
☎564-0051 吹田市豊津町9番6号 ☎(06) 6338-0109

例会日 毎月曜日 18:00~19:00

役員 会長：井伊 圭一郎 幹事：長屋 興 会報委員長：木田 昌宏

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

1646回 例会 平成29年2月20日  
卓話  
補助金セミナー地区財団  
ロータリー財団補助金小委員会 瀬川会員

### 今週の歌

スキー  
山は白銀(しろがね)朝日を浴びて  
すべるスキーの風切る速さ  
飛ぶは粉雪(こゆき)か 舞い立つ霧か  
お お お この身もかけるよ かける

真一文字(まいちもんじ)に身をおどらせて  
さっと飛び越す飛鳥(ひちょう)の翼  
ぐんとせまるは、ふもとか 谷か  
お お お たのしや 手練(しゅれん)の飛躍

### 先週内容

次 会長挨拶 井伊会長



皆様今晚は、季節はいよいよ2月に入りました。暦の上では立春とは申せ、花のつぼみも固く寒さが続きます。ご自愛ください。

本日のお客様はガバナー補佐エレクトの高槻西RCの近藤眞進様がお見えになり先程別室で次年度会長、幹事、理事予定者との懇談会が行われました。後ほどご挨拶をヨロシクお願い致します。また米山奨学生の鄭海蘭さんがお見えになっています。後ほど奨学金をお渡しいたします。

2016年から2月は平和と紛争予防 紛争解決月間でございます。それまでは世界理解月間で

## 平和と紛争予防 紛争解決月間

次週 第1647回 例会予告 平成29年2月27日

卓話  
エンバミング ご遺体のトータルケア

公益社 宇屋 貴様  
本田会員ゲスト

ございました。

2月1日(水)早朝より寒さ厳しい中、当クラブ担当のクリーンデーが開催されました。後ほど社会奉仕委員会より報告がございます。2月4日(土)大阪YMCA会館、第1回クラブ戦略委員会へ荻田会長エレクトと一緒に参りました。地区内各クラブに「クラブ計画戦略委員会」の立ち上げをお願いしてから2年が経過しています。

活動事例発表また、「NPO法人国際ロータリー日本青少年交換委員会」を他地区合同奉仕活動であることの承認する件についての説明を本日お見えになっている近藤眞道様からお話がありました。この件につきましては後日正式文章がきますので理事会で承認をうけます。本日は先ほどお話し致しました今月の月間テーマの一つであるロータリー平和センタープログラムについてお話し致します。

ロータリー平和センタープログラムは国際問題、平和、紛争解決の分野の修士号、または、平和と紛争解決分野の専門能力開発修了証の取得を目指す人に奨学金を提供するものです。この奨学金をロータリー平和フェロシップといい、この奨学金を受けて留学する人達をロータリー平和フェローと呼びます。

ロータリーは国際基督教大学をはじめとする世界のいくつかの名門大学と提携し、その学内に国際問題研究のためのロータリー平和センターを設立し、平和や紛争解決の理念の実現に献身する個人に研究の機会をあたえています。財団は毎年、

ロータリーセンターにおいて1-2年の修士課程、または3ヶ月の間の専門能力開発修了取得プログラムを通して、国際問題、平和、紛争解決を研究する100名までのロータリー平和センターフェローを後援しています。詳しくはロータリー平和センターロータリアンのためのプログラムの手引きをご覧ください。

また松本ガバナーが今月号のガバナー月信で、「平和と紛争予防」で我々が手近にできることの一つに財団への寄付があります。ロータリー財団100周年の記念シンポジウムで国際親善奨学生4名、平和フェロー1名のスピーチがあり、異口同音に「ロータリー財団のお蔭で海外で実りある活動をする事ができています。将来は何らかの形でロータリーや皆様にご恩返しします」と言われていましたと述べられています。我々のクラブのロータリー財団の年次寄付1月25日現在クラブ平均\$131で、地区平均に届いていません。一人当たり\$160の目標ですので、あと5か月ありますがよろしく願いいたします。本日の卓話は坂口パスト会長のアンチエイジングです。お楽しみください。

これで本日の会長挨拶と致します。

**ゲスト紹介** 親睦活動委員 近藤会員

ガバナー補佐エレクト 近藤 真道 様  
米山奨学生 鄭 海 蘭 様



**幹事報告** 長屋幹事

1. ロータリーの友2月号が届きましたのでお配りしました。
2. ロータリー手帳、購入希望の方は2/22までに購入希望に○をつけてください。受付カウンターにあります。
3. 本日例会終了後第二回クラブの「戦略活動計画委員会」があります。理事その他要出席者の方は例会終了後メイプルルームへお越しください。

**出席報告** 出席委員会 佐藤委員長

- 会員数 49名 ●来客 2名
- 出席会員数 38名 ●本日の出席率 92.68%
- 1月16日の出席率(メーキャップ含む) 100%

**お誕生月のお祝い 2月**

会員  
昭和10年 2月 1日 小川 会員  
昭和22年 2月 10日 村井 会員  
昭和13年 2月 11日 瀧川 会員  
以上 3名

会員夫人  
2月 4日 木田 会員夫人  
2月 7日 杵本 会員夫人  
2月 10日 新井 会員夫人  
2月 27日 近藤 会員夫人  
2月 28日 小川 会員夫人  
以上 6名



**ご結婚のお祝い 2月**

昭和 49年 2月 4日 村井 会員ご夫妻  
以上 1組

**社会奉仕委員会** 清水理事

2月1日(水)は当クラブ主催のクリーンデーが開催されました。出席者は井伊会長、阿部会員、家村会員、荻田会員、河邊会員、木下会員、坂本一成会員、瀨川会員、橋本徹也会員、本田会員、水谷会員とアパートマン様から11名、新大阪江坂東急REIホテルから細川様合計23名ご参加いただきました。皆様ご協力ありがとうございました。



**職業奉仕委員会** 高木理事

職業体験学習について  
先日は職業体験学習にご協力頂きましてありがとうございました。今期受け入れ会社9社と発表致しましたが(学)新歯会東洋医療学園、(株)バリューネットワークの2社を追加発表致します。すみま

せんでした。2点目は、吹田第六中学校より27年度から6月7日～8日の二日間をお願いしたいと申し出がありました。よろしくお願いいたします。



**青少年奉仕委員会** 杵本理事

ローターアクト地区行事「世界 RACDAY」が以下の通り開催されます。  
 日程 2017年3月12日(日)  
 受付開始 12:30 開会点鐘 13:00 閉会点鐘 16:00(予定)  
 場所 大阪産業創造館(大阪市中央区本町1-4-5)  
 内容 「世界の福祉」について(卓話)  
 講師 大阪南ロータリークラブ 北嶋 勇志 様  
 登録料 無料  
 登録先 2016-2017年度大阪南ローターアクトクラブ 幹事 工藤 カーレン 静香  
 メール minami@2660rac.org  
 登録締切 2017年2月24日



**米山記念奨学会** 伊藤副委員長

本日、阿部会員より特別寄付を頂きました。ご協力ありがとうございました。



**ロータリー財団委員会** 澤井副委員長

本日、宮川会員より特別寄付を頂きました。ご協力ありがとうございました。



**ニコニコ箱** 辻 副SAA

- 阪本会員：例会欠席のお詫び
- 坂口会員：本日、卓話よろしくお願いいたします。
- 仲辻会員：2か月欠席のお詫び
- 井伊会員：近藤ガバナー補佐エレクトをお迎えして、よろしくお願いいたします。
- 辻 会員：本日の卓話をよろしくお願いいたします。

本日のニコニコ箱 15,000円  
 累計のニコニコ箱 793,000円



**卓話**

**アンチエイジング**

坂口パスト会長

アンチエイジング(anti-aging) 抗老化、抗加齢

<加齢によって自然に起こる動脈硬化や癌、骨や筋力や皮膚の衰え、認知症>

その原因を抑制することによって老化の進行を遅らせること。

そのためには、4つのリスクを簡単に無意識に回避すればいい。

ところが、あたりまえのことがあたりまえに出来ない人が老化してしまう。

1. 健康

A. 高血圧・糖尿病がずっと適正に医学管理されているか。禁煙しているか。

体重管理(身長マイナス体重が100以下)。

B. 毎年、詳しい定期健診(主治医以外の専門施設)

C. 食事(急激な血糖変化が老化を引き起こす。前菜と摂食スピード)

D. 運動(体脂肪管理、筋肉量管理、骨量維持、日光で脳内セロトニン up)



2. 仕事

やめたら一生の終わり。

定年退職の同級生は今どうなっているか？

完全に引退すれば認知症へ一直線。

10年前と同じことをしない、リフレッシュする。

3. メンタル

疎外感から自分で気がつかない前頭側頭型認知症 (前頭葉の萎縮と梗塞)。

自分で病気の意識はない。物忘れはないが、人格が変化 (易イライラ・易怒性)、暴言から脱抑制衝動・反社会的衝動 (高齢者クレマーは自分を正義としている)

1日1善だけでよい、1日1奉仕で心の平安が保たれる。

4. スキンケア

肌にツヤが無くなると、実年齢よりも老人に見える

睡眠不足と喫煙と紫外線と濃いアルコールが4悪  
フィットネスクラブ、自宅での温泉化 (保湿)

5. 結局は最終的には、2つの重要項目が私たちの人生を決定する

今後の予定と兼題 第三百五十四回  
平成二十九年三月十三日  
「春泥・「卒業」及び当季雑詠 出句は七句

店頭「越冬みかん」春立ちぬ

山牛

節分会夕（ゆふへ）に豆の売り切れぬ  
みかよ

転倒し肋骨にひび春浅し  
久美子

貸衣裳装小異人や春浅し  
あきら

早春の風の誘ひし旅仕度  
ときよし

白梅の苔のむせしに年重ね  
ませお

クラブ俳句同好会 第三百五十三回  
兼題 「早春」・「梅」及び当季雑詠