



国際ロータリー第2800地区 1959年6月9日創立

# 鶴岡ロータリークラブ

例会場 東京第一ホテル鶴岡(鶴岡市錦町2-10) 例会日 毎週火曜日(12:30~13:30)

平成26年10月7日(火) 第2690回 例会 (本年度第12回)

10月21日(火)	地区大会振替休会
10月28日(火)	黒豚を楽しむ家族例会
11月4日(火)	理事会・ガバナー公式訪問
11月8日(火)	IM・第2ブロック6クラブ合同例会



Eメール◎tsuruoka08@rid2800.jp ホームページ◎http://www.tsuruokarc.org/

## 会長あいさつ

丸山隆志君

### 第4回理事会報告

- 1、黒豚家族例会(10月28日)案内について  
登録料: 会員 4,000円 家族 2,000円  
(中学生以上) 小学生以下無料
- 2、IM及び6クラブ合同例会の登録料について  
・個人負担: 4,000円 ・クラブ負担: 2,000円
- 3、次年度(酒井年度)地区委員推薦依頼について  
社会奉仕委員会委員、米山奨学委員会委員、ロータリー財団資金推進・管理委員会委員  
(10月20日まで)

### 先週の行事・活動

10月5日(日): 香頭ヶ浜海岸清掃 AM10:00~  
毎年恒例の香頭ヶ浜海岸清掃を行いました。伊東会長以下ロータリーアクトのメンバー、そして今回は酒田ロータリーアクトの方々、七窪思恩園からも参加して頂きました。鶴岡クラブからは、会員12名、家族7名、総勢37名の皆さんから参加して頂きました。10年前に比べるとゴミは大変少なくなった気がしました。これは、モラルが良くなった事と、他にも清掃活動をしているボランティアの方がいるのではないかと思います。1時間程できれいになりました。作業終了後、皆で芋煮を頂きました。幸い晴天にめぐまれ、きれいになった海岸で、穏やかに綺麗な海を前に頂く芋煮は格別でした。参加された皆様に御礼申し上げます。以前より砂浜が少なくなっているのは、少し残念でした。

### 香頭ヶ浜の由来

『楮(こうず)ヶ浜。楮山の下土地に連なる浜』  
楮(こうず)は、豊浦の由良の小字。その浜辺香頭ヶ浜は、楮ヶ浜である。

和紙をつくる楮(こうぞ)は、昔「こうず」とも呼ばれたが、その呼び方が廃されて、香頭と当てら

れた。この辺りの海岸山地は、平野部にかけてコウゾが植えられた楮山であった。

※出典: 大沼 浩「庄内地名辞典」より  
次年度も、香頭ヶ浜の由来を思い出しながら大勢の参加で浜辺をきれいにして下さい。

今月は、職業奉仕・米山月間です。米山奨学会年次寄付20,000円/1人年間を目標にご協力を宜しくお願い致します。

## 幹事報告

菅原成規君

### ○ガバナー事務所

- ①2014-15年度地区大会大会決議(案)の送付
- ②ロータリーデーのイベント内容報告のお願い  
締切: 10月14日
- ③ロータリー財団セミナー開催のご案内  
日時: 11月1日(土) 午後1時~4時  
場所: 東京第一ホテル鶴岡 登録料: 2,000円  
出席者: 会長・幹事・R財団委員長・新会員
- ④青少年奉仕セミナー開催のご案内  
日時: 11月8日(土) 9:30-12:00  
場所: 東京第一ホテル鶴岡 登録料: 3,000円  
※閉会后昼食を準備しております。  
出席者: 会長・幹事・青少年奉仕委員長  
新会員
- ⑤IM・6C合同例会開催と参加のお願い  
日時: 11月8日(土)  
登録開始 13:00 合同例会 18:15  
場所: IM: 出羽庄内国際村 国際村ホール  
場所: 合同例会: 東京第一ホテル鶴岡  
登録料: 6,000円

※環境問題の取組についてクラブより1名発表

### ○ガバナーエレクト事務所

地区委員ご推薦のお願い  
社会奉仕、米山奨学、ロータリー財団資金推進・管理の各委員会委員

出席報告	会員数	37名
	出席	20名
	出席率	57.14%
	前々回確定出席率	80.00%

■RI会長 ゲイリー C.K. ホアン ■地区ガバナー 池田徳博

■会長/丸山隆志 ■副会長/加藤 亨 ■幹事/菅原成規 ■会長エレクト/越智茂昭  
■会報委員会/佐藤久樹・阿部純次・小林健郎・石田 雄

事務局: 山形県鶴岡市錦町2-68 鶴岡SSビル1F TEL (0235) 28-3375 FAX (0235) 28-3376

## ○会津若松南RC

新ソバ会のご案内

日時：11月17日(月) 点鐘 18:00

場所：ホテルニューパレス

登録料：10,000円(宿泊代込)

## ○鶴岡RAC

フリーマーケット協力をお願い

会場：山王商店

日程：H26年10月18日(土)

## 超高齢化社会とロコモティブシンドローム

上野整形外科 上野 欣一 君



ロコモティブシンドローム(ロコモ)は日本語では「運動器症候群」になります。その意味は「運動器の機能不全により要介護状態及び要介護リスクが高まった状態」です。つまり運動器が弱くなって介護の危険性が高い病態といえます。

戦後、医学や医療制度の発達で日本人の「平均寿命」が伸びています。最近では女性が86歳、男性が80歳位です。ところが、自立して生活ができる「健康寿命」は男性が約70歳、女性が73～74歳と言われています。人間は生まれて必ず死を迎えますが、ほとんどの方は亡くなる前に介護される期間があり、男性が約10年、女性が約13年で、長生きされる女性が介護期間も長い状況でそれが大きな問題です。

日本は今、65歳以上の方の割合(高齢化率)が25パーセント以上となり「超高齢化社会」です。鶴岡市は30パーセントを超えたそうです。3.5人から4人に1人が高齢者ということになります。2055年頃には、高齢化率が40パーセントを超えと言われています。また少子化が高齢化率の上昇に拍車をかけています。誰でも歳をとれば、当然いろんなことが起きてきます。足腰が弱ってくると「歳とったから仕方がない」と考えがちですが、「ロコモティブシンドローム」という状態を自覚(ロコチェック)して、早いうちから対策(ロコトレ)を講ずることで介護期間を少しでも短くすることが可能です。それから、高齢になると男女で病気の傾向に違いがあります。男性は「血管の老化(動脈硬化)」が主体の病気にかかり、女性は「運動器の老化」が主体の疾患にかかって介護になる傾向があるようです。

人間も動物ですから、動かなければ(運動しなければ)間違いなく動けなくなります。ロコモの予防と対策には規則的な運動と健康的な食事が非常に大切です。運動と食事に気をつけながらロコモを予防して「健康長寿」を目指しましょう。

人間、動物は、動かなければ動けなくなる！

キーワード (運動の生活化) (生活の活動化)

運動習慣で「ロコモ予防」健康長寿を目指しましょう！

## 委員会報告

### 出席委員会

#### ◆ゲスト

米山奨学生 候 瑩 さん

#### ◆メイクされた方

藤川享胤君・佐藤孝子君・富樫松夫君・小林健郎君・菅原成規君・塚原初男君

### 社会奉仕委員会

#### ★香頭ヶ浜清掃★



「鶴岡RC奉仕活動実施中」の旗の下で奮闘しました！



## スマイル 😊

樋渡美智子君 上野先生、わかりやすいお話ありがとうございます。主人ともども反省することが多く、少しでも実践できればと思います。

丸山隆志君 上野先生スピーチありがとうございました。

佐藤孝子君 久しぶりに例会に出席しました。香頭ヶ浜、孫の七五三で欠席申し訳ありません。上野先生スピーチありがとうございました。

加藤 亨君 香頭ヶ浜清掃、都合で欠席申し訳ありません。

西川富美子君 5日の香頭ヶ浜海岸清掃欠席大変申し訳ございません。まだ少し忙しい日が続きますのと、人手不足で欠席日も続いております。もし、短い時間でも働いていただける方がいらっしゃいましたら是非ご連絡ください。よろしくお願いたします。