

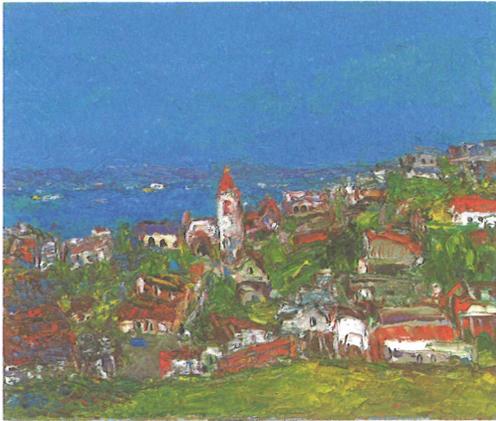


2017-2018

KAWANOE WEEKLY

H. 29. 12. 19

No. 24



「白い塔のある風景」 油彩 谷 晶子



ロータリー：
変化をもたらす

2017-2018年度国際ロータリー会長
イアン H. S. ライズリー

- 会 長 宇 高 光 重
- 幹 事 石 川 豊 和
- 会報委員長 三 木 秀 二
- 例 会 日 毎週火曜日
12:10~13:10
- 例 会 場 四国中央商工会議所
電 話 58-3530
F A X 58-6294
- 事 務 局 四国中央商工会議所
電 話 58-3530

ロコモティブシンドロームの普及をめざして

井 上 由 文

『身体は日々少しづつ労働すべし。久しく安座すべからず。

毎日飯後に必ず庭園の中数百歩すずに歩行すべし。

雨中には室屋の内を幾度も徐行すべし。比の如く、日々朝夕運動すれば鍼・灸を用ひずして、飲食、気血の滞りなくして病なし。鍼灸をして熱痛甚しき身の苦しみをこらえんより、かくの如くせば痛なくして安楽なるべし』

上記は今から三百年前、江戸時代の医学者・儒学者である貝原益軒により著された「養生訓」に記載されている。その意味する所は、よく体を動かし、仕事に精を出しなさい。身体を休めすぎるのはいけない。食事後にもあまり休まず歩くのがよい。食后三十分以内に数百歩歩くのがよい。そうすれば、「気」が体中をめぐる「病氣」にならず「元気」になりますよと。

時移り事去り、現代の日本は、超高齢化社会に突入しようとしております。脚腰の疼痛、運動器障害等の運動器疾患は我々の日常生活動作や生活の質を損なうことになり、その結果として多くの生活習慣病が発症し、その治療、介護に費やす甚大なコストは世界に誇る医療介護保険制度の維持を困難にし、日本社会全体を脅かしかねない大問題になりつつあります。

第2733回 例会記録 H. 29. 12. 12

出席報告

1. 出席会員 (51名中) 42名
2. 当日出席率 84.00%
3. 前々回補足修正率 96.00%
(メイクアップ会員)
11/24 佐々木敬史 会員 (伊予三島RC)

会長の時間

- ・野球：大谷翔平選手について

委員長の時間

- ・クリスマス家族会の最終ご案内
親睦活動委員長 谷 裕二 会員
- ・書損じハガキ等キャンペーン協力をお願い
国際奉仕委員長 尾藤 淳一 会員
- ・「友」12月号要点紹介
雑誌委員 寺尾 浩一 会員
- ・出席報告 出席委員長 宇高 尊己 会員

会務報告

1. ザ・ロータリアン 2017年12月号
2. 四国中央ふれあい大学事務局
第110回四国中央ふれあい大学講座
「ケロボンズ親子コンサート」の開催について
平成30年2月4日(日)開催
*招待チケットを2枚いただいております。
希望される方は、事務局までご連絡下さい。
希望者多数の場合は抽選となりますのでご了承下さい。
(クラブ内締切：1月16日(火))
3. 四国中央地区防犯協会事務局
事務局だより
4. 2017年12月・2018年1月 近隣クラブ
例会のお知らせ (出席委員会)

ニコニコニュース

宇高光…クリスマス会が来週19日に迫ってきました。会員や奥様、ご家族の皆さんと親睦委員会の趣向をこらした企画で盛り上がりたと思います。みんなで楽しみましょう。

石川豊…先週クラブ年次総会にて、次年度理事さんが決まりました。そして来週は、クリスマス家族会です。はや、半年が過ぎようとしています。あと半年あまり、楽しく宇高会長と一緒にすすめていきます。皆様のご協力お願い致します。

石川隆…今日は三谷次年度会長はお休みです。先週ステントを入れて、12日(今日)退院するとの事でした。何事もなく毎回出席出来るような体調になるよう願っています。

内 田…11/23、四国中央市囲碁大会のB級(初段)にて優勝しました。

鈴木謙…Cテーブル、3週連続全員出席です。

高 原…久しぶりに、Gテーブル全員出席です。昨夜あらがれが降った理由がわかりました。

尾 藤…本日、卓話します。よろしく願いします。

卓 話 (国際奉仕委員会担当)
「スペイン紀行」

尾藤 淳一 会員

— 近隣RCの例会日 —

12月21日(木)新居浜RC

(夜間例会)

リーガ新居浜にてメーカーシップ受付を
しております。(事前連絡要)

12月21日(木)観音寺RC

(夜間例会)

観音寺商工会議所にて10時～14時まで
メーカーシップ受付をしております。

12月22日(金)伊予三島RC

(夜間例会)

三島商工会館にてメーカーシップの受付を
しております。

12月26日(火)観音寺東RC

(休会)

メーカーシップの受付はありません。

12月26日(火)新居浜南RC

(リーガ新居浜)

— 例会プログラム —

12月26日(火)

(各委員会 担当)

活動報告

結婚記念祝

定例理事会