

例会日:木曜日 12:30~13:30 例会場:尼崎市昭和通2丁目7番1号 都ホテル 尼崎
 毎月最終例会 18:30~19:30 事務局:尼崎市昭和通2丁目6番68号 尼崎市中小企業センター5階
 TEL 06(6401)7573 FAX 06(6401)7590
 URL <http://amagasaki-southrc.com/> E-mail amasrc@amagasaki-southrc.com
 会長 久木元 悦子 / 幹事 宮崎 健一 / 広報委員長 平川 昌哉



VOL.36 No. 37 2023-2024

Today's Program	Next Program
4 月 18 日 (第1680回例会) 「 82才のたわごと 」 武田 会員	4 月 25 日 「 パーカッション演奏 」 池邊雅美氏 小野聡子氏

前回(4月11日)の報告

1. ソング

「春の小川」

2. ビジター紹介

なし

3. 会長の時間

平均寿命と健康寿命について調べてみました。
 健康寿命とは「健康上の問題で日常制限されることなく生活できる期間」のことです。
 日常生活の制限とは、病気で入院したり、介護を必要としたり、自立して元気に生活できない状態のことです。ただ長生きするだけでなく、生活の質を考える健康寿命が今注目されています。
 平均寿命は生まれてから亡くなるまでの平均時間を意味し、健康寿命は健康に生活できる期間のことを言います。平均寿命から健康寿命を差し引いた期間は、日常生活に制限を持ちながら暮らした時間となります。
 2019年の段階で健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳です。
 平均寿命との差は、男性8.73歳、女性は12.7歳です。
 この数字では、男女ともに約10年前後にわたり、健康上の問題で何か制限ある生活を送ったことになり、入院や介護が必要となった時間を意味します。
 この期間が医療費や介護費用の負担につながります。
 日本の健康寿命は世界1位で74.1歳、2位はシンガポールの73.6歳、3位は韓国の73.1歳です。
 健康寿命を伸ばすためには、個人の取り組みが重要です。要支援者とならないように、定期的に運動し、筋肉や関節や骨の運動機能を維持することが大切です。散歩したり階段を使ったり、日常生活の中で体を動かす意識も大切です。
 また読書や絵を描くなど脳を積極的に活性化させることは、要介護要因1位である認知症の予防になります。体と脳をしっかり活性化させること、健康でありたいと思う気持ちが健康寿命を伸ばすために最も大切だと思います。
 私は股関節痛から、温活に取組み、仙骨の大怪我がきっかけで、自分流温活が完成し、継続した結果が健康につながったと思います。



4. 幹事報告

- 2023-24 年度 第 10 回理事・役員会議 議事録を BOX に入れさせて頂いておりますので
ご確認よろしくお願い致します
- 野球の前夜祭参加は本日で締切らせて頂き、現在参加申込みの 15 名で申込みさせていただきます。
- 2680 地区の安行ガバナーから紙芝居とひまわりの種が届いております。

5. 委員会報告

なし

6. 同好会報告

- サザンスターゴルフ 川口会員
今週の土、日にサザンスターゴルフを行いますので御参加の方はよろしくお願ひします。
- 米山カウンセラー 徐会員
先日米山奨学生とお会いしました。授業の関係で毎月最終例会の夜例会に出席してもらうようになります。
1 回目の今月 25 日に出来るだけ多くの人に紹介してあげたいので皆さんの出席をお願いします。
グループ LINE にも招待しておりますのでよろしくお願ひします。

7. 出席報告

会 員 数	33 名 出席対象者数 30 名 出席者数 25 名 欠席者 5 名
	出席率 83.33% 前々会補正 93.10%
本 日 の 欠 席	東本、山本、堀田、小島、黒田 (俊)、西原、吉田、仲村、各会員
メ ー キ ャ ッ プ	山本、小島、西原、吉田、各会員

8. 4 月のロータリーレート 1ドル=151 円



9. スピーチ

「挨拶は…」
高岡 会員

\$ ニコニコ BOX \$

- *あたたかいですねー
ケイタイと車を取り替えました。……………久木元会員
- *ブータンでの醤油造り、今日から始まりました。これからです。
西岡さん、足立さん、谷さんの三人が現地に行って下さってます。
お世話になった皆さんありがとうございました。……………福田会員
- *最初になぜ歌を唄うか知ってますか？クラブに来て誰とも話さない事がない様に
声を出す練習の為です。……………内藤会員
- *「高岡さん」本日の卓話楽しみにしています！！……………池邊会員
- *4 月から新年度で、兵庫県医師会代議員会 議長に就任します。……………黒田 (佳) 会員
- *各学校の入学式が終り、小 1 年生はかわいかったです。
高岡様卓話たのしみにしています。……………波多会員
- *高岡さん卓話中はポケットに手を入れないように！！……………芝会員
- *本田さん子供食堂参加者 20 人越えおめでとうございます。……………高岡会員

\$ フレンドシップ BOX \$

- *高岡さん、卓話楽しみにしています。……………久木元会員
- *本日 高岡会員、卓話たのしみにしています。……………黒田 (佳) 会員
- *日曜日に今回ウチのクラブがお世話をする米山留学生のジザワーさんに会って来ました。
心が洗われる様な、可愛く、とっても素直な娘でした。……………徐 会 員
- *新学期が始まりました～❀弊社も千歳へ出陣です。皆さん北海道へ遊びにいませう！……………本 田 会 員
- *理事の皆様、今日の初めての理事会に仕事のため出席できません・宜しくお願ひ致します。……………花 田 会 員
- *桜満開！！未だお花見いけてませんが、
先週の例会で子供食堂への募金ありがとうございました。
42,000 円を本田さんにお渡ししました。……………井 本 会 員