

野田ロータリークラブ週報



■創立:昭和31年5月 ■例会日:毎週月曜日 PM12:30~13:30

ROTARY CLUB OF NODA

第2773回例会 (3月16日)

第2766号 2015.3.23 発行

会長: 染谷 栄 幹事: 岡安 誠人
会長エクト: 中野 祐三郎 副幹事: 野崎 学
副会長: 仲長 孝 ■発行責任者: 森下 芳夫

例会場 事務局 野田商工会館内5F(櫛のホール)
〒278-0035 野田市中野台168-1 TEL04(7125)0061 FAX04(7125)0055

LIGHT UP ROTARY

2014-2015年度 国際ロータリーのテーマ

会長挨拶



染谷 栄 会長

皆様こんにちは。桜の開花予想が気になる頃となりましたが、今年はどうなのでしょう。桜と言えば地元の清水公園が最高ですが、野田ロータリー50周年の時に記念樹として植えた笹部桜も気になります。今年は見に行こうと思っています。

また、染井吉野も良いですが、山桜も風情があります。山桜と言えば吉野が有名ですが、東北や

北海道の山桜は花色が濃く見事なものです。

さて、各地地元の桜が満開になった頃、一年中で一番山菜採りに適した時期になります。最近の山菜ブームで多くの人達が山菜採りに出かけるようになりましたが、毒のあるものを間違えて食べて、事故にならないようにしたいものです。

※間違えやすい代表的な例として

里山では…

タラノメ	と	ウルシ
ウド	と	タケニグサ
セリ	と	ドクゼリ、キツネノボタン

山地では…

ニリンソウ	と	トリカブト
シドケ	と	トリカブト
ヨモギ	と	トリカブト
ウルイ	と	バイケイソウ 等



第2773回例会

点	鐘	染谷 栄 会長
司	会	田中 鐘一 会員
ソ	ン	グ
		それこそロータリー

御誕生祝い



仲田 房蔵 会員 (2月9日)

御結婚祝い



関田 憲司 会員 (2月11日)
東野 久隆 会員 (3月15日)

出席 今回分 (3月16日分)
会員58名中42名出席 (72.41%)

(3月2日分)
前々回訂正 (82.75%)
(前々回欠席10名中メーキャップ0名)

ニコニコボックス

古谷 光裕 会員
月遅れの「花まつり」を5月17日に開催いたします。
よろしくお願いいたします。

石山 隆一 会員
米山奨学生の卒業式、終了式に参加し私もカウンセラーとして、感謝状をいただいて参りました。

東野 久隆 会員
結婚祝いありがとうございます。

関田 憲司 会員
結婚祝いありがとうございます。

早退4名

幹事報告

岡安 誠人 幹事



例会臨時変更のお知らせ

- ・松戸北ロータリークラブ
3月31日(火)…夜間花見移動例会に変更
場所:東漸寺 点鐘:18:30
- ・会員増強情報提供をお願い致します。
本年度4名拡大 あと1名です。

委員会報告

米山記念奨学会委員会 石山 隆一 委員長



親睦活動委員会 古山 隆志 副委員長



広報委員会 駒崎 修 委員長



卓話

仲田 房蔵 会員

「ロコモティブシンドローム」とは

I. 日本を悩ませる、重大な問題「ロコモ」

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器の障害により要介護状態になったり、その危険性の高い状態

II. 膝や腰の痛みから、歩けなくなる状態へ

「骨」「関節と椎間板」「筋肉と神経活動」の3つそれぞれの働きの低下から始まり、「痛み」「変形」「関節の動きの制限」「筋力低下」「バランス能力の低下」などの兆候や症状として表われる。





LIGHT UP ROTARY

Ⅲ.ロコモになる人・ならない人

Ⅳ.7つのロコモチェック

- ①片足立ちで靴下がはけない ②家の中でつまづいたり滑ったりする ③階段を上がるのに手すりが必要
- ④家のやや重い仕事が困難
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑥15分続けて歩けない
- ⑦横断歩道を青信号で渡れない

Ⅴ.ロコモ度テスト

- ①立ち上がりテスト ②2ステップテスト

Ⅵ.ロコモの予防・対策 6か条

- ①まずは姿勢を正す ②こまめに体を動かす ③小さな痛みを見逃さない ④食事は体づくりの基本
- ⑤ストレッチはゆっくりと ⑥スポーツ量は加減も大切

Ⅶ.ロコトレ 筋力・持久力・バランス力・柔軟性を高めるもの

- ①開眼片足立ち ②スクワット

野田ロータリークラブ 例会・卓話予定表

	卓話・行事	月日	卓話・行事
3月23日(月)	夜間例会 幸楽 午後6時点鐘	4月 6日(月)	会員卓話 中村藤一郎 会員
3月30日(月)	休会 定款第6条第1節により	4月13日(月)	会員卓話 中野祐三郎 会員