



明るく、楽しく、そして心豊かに 仲間と共に大きな輪
天童東ロータリークラブ

国際0-列-認証番号 1653 番
 認証加盟日 1985年4月11日 第2800地区第3ブロック
 例会日 毎週水曜 12時30分~13時30分 会場：天童ホテル
 2015~2016 会長 米野 幸治 幹事 斎藤 幸雄



地区目標 **Rotary**
 ロータリーの縁を活かそう

通算例会 1448回
 本年:14回
 例会日:2015年10月07日
 例会場:天童ホテル・(株)チノー
 クラブ会報委員長 相馬 勝博

司会 半澤 清彦 副SAA
 ソング「君が代」
 永山敏和 ソングリーダー

会長挨拶 鞍掛彰秀会長エレクト 平成27年10月7日

皆さんこんにちは。今日はこの例会後、移動例会「企業訪問」です。是非、地元企業からいろんな事を、学んで下さい

本日は、所謂「加齢」に伴う健康障害についてのワンポイントアドバイスをさせていただきます。大きく3つ、(1)メタボ(2)ロコモ(3)認知症

(1) メタボ・・・メタボリックシンドローム

健診やドックでお馴染みの言葉です。肥満とこれに伴う内臓障害。高血圧・高脂血症を検査して治療する事により、重大な、命に関わる心臓・血管合併症を予防する事が目的です。薬は進歩してますが日常の食事バランスと運動が基本です。

(2) ロコモ・・・ロコモティブシンドローム

骨や筋肉などの運動器障害です。特に震災、更に震災後教訓にされていますが、日々の運動不足により、筋力・体力が低下してしまいます。また、加齢により骨が弱くなって骨粗鬆症となり骨折に繋がる、関節軟骨が減ってきて、腰・膝に痛みを覚える様になります。日々の運動、太陽に当たる、食事の工夫が基本です。

(3) 認知症

誰もが気になる病気です。研究も進み、薬もたくさん出ています。しかし、効果的とはまだまだ言えない現状です。遺伝子検査が始まっております。先日私自身の血液検査の結果では認知症遺伝子は陰性でしたが、油断はできません。人との楽しい付き合い、週に3・4のウォーキングが予防に効果があるようです。

(次のページに続く)

今日の食事



職場訪問 担当 職業奉仕委員会

(株)チノー山形事業所「太陽光発電所見学」



太陽光発電パネル



年間発電量 905 千 kWh、CO2削減量 443 トン (2013.6 ~ 2014.5)

植物工場実証ハウス



ハウス型実証施設・センサ等の開発や栽培ノウハウを蓄積



委員会報告 平成 27 年 10 月 07 日

1. 親睦・スマイル委員会 古瀬正勝委員長
次回 10 月 14 日は 3 クラブ合同芋煮会です。6 時より登録開始です。

2. 職業奉仕委員会 野川晶弘委員長
本日のチノー太陽光発電見学よろしくお願いします。

3. 緑三郎 会員
17 日の震災支援芋煮会、じんごいもと山形牛で作ります。ご参加よろしくお願いします。

出席報告 土屋政浩 委員長

本日会員 52 名 (義務者 51 名)

本日出席者 36 名 出席率 70.59%

※前々回の出席率を 86.27% に修正いたします。

3 つの健康障害に共通しているのが「運動」です。
私は、この春から、天童市卓球協会の会長に着任しました。卓球の楽しさ・卓球の運動効果に注目しています。

初心者からできる卓球の機会を確保してありますので、是非一緒にやりましょう。

幹事報告 齋藤幸雄 幹事

1. 天童商工会議所より、平成 28 年度新春賀詞交歓会の協賛と名義使用のお願いが届いています。

2. 8 月 3 日、4 日行われた「第 36 回全国中学生選抜将棋選手権大会」協賛への礼状が届いています。

3. 6 月 21 日に開催された立川 RC 創立 40 周年記念式典参加の礼状が届いています。

スマイル (平成 27 年 10 月 7 日例会) 紹介: 親睦・スマイル委員会 乙高昭市 副委員長

鞍掛 彰秀 本日会長代理挨拶をさせて頂きました。ご清聴ありがとうございました。(2 口)

齋藤 幸雄 押野会長すべてクリアーおめでとうございます。職業奉仕委員会の皆様ご苦勞様です。

新関彌一郎 2 日前 72 歳になりました。

緑 三郎 全国藩校サミット福岡大会に出席してきました。

押野 宏 10 月 4 日入院、10 月 6 日手術の予定が検査の結果異常無しとなり、しばらく手術がのびました。同級生に感謝。風立寺、立石寺、湯殿山神社、建勲神社、小路喜太郎稲荷神社に付き合ってもらいました。(5 口)

福富 礼儀 押野宏さん、部下行員送別会でのおいしいお酒ありがとうございました。 1/3 は私がいたかったです。

伊藤 則雄 奥様誕生日。

瀬野 芳雄 ラ・フランスの収穫が始まりました。

高橋 英治 企業創立記念日。(10/1)

相馬 勝博 スマイルを依頼されたので、何もないですがスマイルします。

半澤 清彦 読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、秋にスマイルします。

乙高 昭市 たくさんのスマイルありがとうございました。