



Yonago East Weekly

【 Think globally, act locally 】

- 創立／1968年4月24日 ●事務所／米子市西福原1-1-55 スマイルホテル米子 Tel.(0859) 32-5531
- 例会日／水曜日12:30～13:30 ●例会場／ANAクラウンプラザホテル米子
米子市久米町53-2 Tel.(0859) 36-1111
- 会長／石部裕一 ●幹事／宮永誠治 ●会報／松浪昭二

出席報告

会員数 110 名
 出席数 62 名 欠席数 43 名
 出席免除会員 5名 名 荒川(雄)君 杉原(弘)君
 新納君 佐田山君(有) 宮本(守)君
 出席率 60.19 %
 補正出席率 前回 8/28 72.48 % 8/21 73.15 %

ビジター

メーキャップ

赤山君(9/7インターアクト鳥取県ブロック協議会 倉吉シティホテル) 木山君(9/8クラブ米山記念奨学委員長研修会 出雲ロイヤルホテル)会員16名(9/7～8第36回全国ロータリークラブ野球大会)

今週のお祝

出席100%祝:1年 小椋賢治君 2年 米田政史君

4年 内田良一君 27年 木美俊彦君

本人誕生祝:2日 新納哲雄君 5日 谷野利宏君
 15日 國安隆栄君 18日 井上賢明君 19日 尾沢裕子君
 20日 岡 宏徳君 21日 杉原弘一郎君 24日 鷲見雄司君
 25日 梅田整一君 26日 黒見純治君 27日 多林美智子君 30日 小林慎一君

スマイルBOX 44,000 円 (361,000 円)

出席100%祝:木美君、小椋(賢)君、内田君、米田君 本人誕生祝:足立(慶)君、井上(賢)君、國安君、黒見君、新納君、谷野君、多林君、梅田君 夫人誕生祝:足立(慶)君、木山君 創立記念日祝:長谷川(渉)君、前田君、諸遊君、吉岡君

会長挨拶



皆さんこんにちは。

RIは毎月活動推進のため強化月間を定めています。9月のテーマは基本的教育と識字率向上月間です。日本では独自にロータリーの友月間と定めています。

そこで素晴らしい教育活動している動画をMy Rotaryで見つけましたので供覧しましょう。

<https://vimeopro.com/rotary/rotary-videos-ja>

【動画上映:フィジーの島で、学校教育活動をサポートするために、地元のロータリークラブとオークランド技術大学が手を組んで、若者に70台のタブレットを送り情報収集の技術を教えるグローバルプログラムを実施した。】

私たちのクラブでも地域で良いことをする時のアイデア出しの参考にして下さい。
 以上で終わります。

幹事報告

- 1.9月ロータリーレート1ドル106円
 - 2.本日、第1回家庭集会 18:30～(王子倶楽部) 18名参加予定
 - 3.9/25観月夜間例会(ロイヤルホテル大山)のご案内を例会終了後にFAX
 - 4.10/20地区大会本会議(出雲市民会館) 10/18地区大会記念ゴルフ(いづも大社カントリークラブ) 最終登録〆切
 - 5.令和元年度第2回「高校生マナーアップさわやか運動」への参加協力について(依頼)
 - 6.「バキオだより」(一財)比国育英会バキオ基金より
 - 7.「拉致問題の早期解決を願う国民のつどい in 米子」開催について(チラシ)
 - 8.クラウドファンディング プレート特大30万円理事会にて決定 (all or nothing)
 - 9.2020年RI国際大会(ハワイホノルル)について
 - 10.例会変更のお知らせ
 米子RC 9/20(金)夜間例会 ビジター受付あり
 他
- 当クラブ 9/11(水)休会
 9/18(水)ガバナー補佐訪問クラブ協議会
 9/9(月)事務局休み



ロータリーは世界をつなぐ

ROTARY CONNECTS THE WORLD

<プログラム>

「ロータリーの友」紹介

雑誌委員会 田淵亮達 会員



- | | |
|------------------|--------|
| 1. RI指定記事 | P3 |
| 2. 基本的教育と識字率向上月間 | P7-11 |
| 3. 66年目のロータリーの友 | P12-17 |
| 4. ALOHA ROTARY | P18-29 |
| 5. ラグビーから学んだ和の心 | 縦P4-8 |

「私の職業」

豊島良太 会員



本日は「私の職業」という事で、山陰労災病院の増改築、因幡と伯耆の国の医療、歩行の効用の三つについてのお話させていただきます。

山陰労災病院は昭和38年皆生の約一万坪の市有地に竣工、開設されました。

- ①山陰労災病院の増改築について
現在、共同溝の掘削中であります。
西病棟の南側に病棟、外来部門、レントゲン部門、救急部門を建設、二年後の完成を目指す。
その後、さらに解体し、産婦人科、小児科、CT検査画像センターを整備し、最終的には六年後の完成を目指す。



- ②因幡と伯耆の国の医療について

③歩行の効用について

健康寿命を短くする原因は、骨折や関節の疾患、脳卒中、認知症、高齢による衰弱、心臓病が4分の3を占める。

しかし、歩くことにより、骨折や転倒しにくくなったり、初期の関節痛の改善、心筋梗塞、脳卒中が原因での死亡率が低下、認知症予防にも繋がる。

1日40分から50分程度の歩行が必要であり、60代で6000歩、70代で3000歩から4000歩、4・50代で5000歩から60000を目標に歩く週間もつことが大切である。

さらに、食事をきちんと摂ることが大切である。筋肉を強くする為にたんぱく質を摂る。

体内で作ることの出来ないアミノ酸を肉、魚、卵、乳製品、大豆製品等を組み合わせて摂ることが大切である。

最後にお薦めについて。

- 1) 自分の身体機能をできるだけ高めておく。
しかし、酷使はしない。
- 2) 少し汗ばむ程度の適度な運動をする。
- 3) 自分に相応しい身体活動をする。
 - ・できることは自分で
 - ・動くことを増やす
 - ・いつも楽にはやめて、時に楽に
- 4) 継続は力なり

次回プログラム

9/18 「内外金融経済情勢と山陰の情勢」
日本銀行松江支店 支店長
花尻哲郎 氏

9/25 観月夜間例会

今後の主な行事予定

- 9/18 ガバナー補佐訪問クラブ協議会 例会終了後
9/23 第2グループ親睦ゴルフ大会
(大山平原ゴルフクラブ)
9/25 観月夜間例会 19:00~
(ロイヤルホテル大山)