

国際ロータリー 第2570地区 第2グループ

志木ロータリークラブ

創立50周年 50th ANNIVERSARY



SERVE TO CHANGE LIVES

2021-22年度 国際ロータリー 会長 シェカール・メータ 「奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために」
 2021-22年度 第2570地区 ガバナー 水村雅啓 「もっと夢をもっと奉仕を」
 2021-22年度 志木ロータリークラブ 会長 清水和之 「歴史を紡ぎ 未来へ繋ぐ」

第2328回 例会

2021-10-27

- ◎司会 市之瀬正靖 副会長
- ◎点鐘 清水和之 会長
- ◎ソング 我等の生業
- ◎ソングリーダー 原孝一 副SAA
- ◎四つのテスト 原孝一 副SAA



「会長挨拶」

会長 清水和之



皆さんこんにちは。

10月も終わりに近づき、余すところあと三日と成って参り、壁に掛かっているカレンダーも、あと僅か二枚と成って参りました。

さて、「秋の日はつるべ落とし」と言われます様に、他の季節に比べて秋は急速に日が暮れると言う事から表す諺とお聞きしております。

正に、このつるべが、井戸の中に素早く落ちる様子を秋の日暮れに例えて、「秋の日はつるべ落とし」と言われております。

又、秋と言えば、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」「収穫の秋」などと表現されるのを耳にされた事が有るかと思えます。

読書にスポーツにグルメ、そして、芸術に

10/27みつばすみれ学園訪問挨拶

左から施設長 田畑康治様、施設長 猪俣浩一様、
理事長 金子憲彦様、清水会長、國分幹事

快適な季節が、なぜ秋なのか一度考えてみたいと思っています。

さて、志木 RC の皆さんの中でも散歩をされる方も、いらっしゃるかと思いますが、この季節は散歩をされる方に取りましては、黄金色に輝く銀杏を初め、だんだんと色づく木々の変化を観察する事も楽しみの一つに成るのかなと思えます。

是非この季節、ウォーキングを楽しんで頂きたいと思えます。

又、秋と言えば、「読書の秋」とも申しますが、本日 10月27日は「文字・活字文化の日」と「読書週間」で御座います。(読書週間 10月27日～11月9日)

これは、2005年に成立した「文字・活字文化振興法」によって制定されました。そして、文字・活字文化が人類の知識や、更には、知恵の継承や、豊かな人間性の涵養(かんよう)と、広く文字・活字文化についての関心と理解を深める機会として、知的で心豊かな国民生活の実現を目的としています。

さて、10月も終わりに近づき、「涼しい」から「寒さ」へと季節が進みます。そろそろ

冬用の衣類や靴を準備し、寒くなったらいつでも着られるようにしておきましょう。

さて、コロナ禍の大変な時期が、ようやく落ち着いた様にも思われますが、まだまだ、コロナウイルスは第6波等、今後も続くと思われまますので、どうか感染予防の上、体調等崩されません様、お気をつけください。

それでは、皆さん前回時間の関係で出来なかったフレイルの5項目のチェックをしてみてください。

①身体の活動が減った（散歩や運動、外出の量が減ったなど）

②6か月間で2から3kg以上の体重減少があった

③歩く速さが遅くなった（横断歩道が渡り切れないなど）

④わけもなく疲れた感じがする

⑤握力（筋力）が低下した（ペットボトルのふたが開けにくいなど）

皆さんいかがでしたでしょうか？

1から2項目あてはまる人は加齢に伴う機能低下のフレイルの前段階（プレフレイル）です。3項目以上あてはまる人はフレイルの疑い有りです。

そして、このフレイルの予防の基本は、肉・魚・鶏卵・牛乳・納豆などの大豆食品を毎日摂って、よく寝て、適度の運動を毎日欠かさず、禁煙と節酒、そして毎日を楽しく過ごすことに有ると申しております。

最後に[サルコペニア（筋力低下）]については、加齢に伴う筋力低下（サルコペニア）になると転倒と骨折リスク以外に、更に糖尿病などの生活習慣病の発症リスクと感染症リスクも数倍高く成るようです。

この、サルコペニアか否かの判断の目安は、次の3項目です。

①「青信号中に横断歩道を渡れるか」

②「ペットボトルを開けられるか」

③「手すりに掴まらずに階段を上がるか」です。

このサルコペニアの予防は、週2～3日の有酸素運動や適度の筋トレ、スクワット、ラジオ体操などを翌日に疲労を残さない程度に

行うのが効果的だそうです。食事には、肉や魚介類、卵、牛乳、大豆などの高たんぱく食材を摂り、筋肉増強効果のあるビタミンDつまり、魚介類・卵・きのこ類に多く含まれている物も、もしっかり摂ることも大切だそうです。

それでは、本日のクラブ協議会のお願いを申し上げまして会長挨拶といたします。

有難うございました。

「幹事報告」

幹事 國分 学

1. 国際ロータリー理事より日本経済新聞社【10月22日(金)朝刊全国版】一面広告掲載についてお知らせ受信

2. 地区事務所より2件受信

①ロータリー・リーダーシップ研究会 Part IIの案内

日時：11月20日(土)

オンラインアクセス開始 8:30

開講点鐘 9:30 閉講 16:45

②2021年ポリオ根絶チャリティクラシックカーラリー2021年が大宮氷川神社～秩父神社～パレスホテル大宮まで行われました

3. ガバナー補佐より第2回第2グループ会長・幹事会議事録及び第3回会長・幹事会開催の知らせ受信

日時：11月24日(水) 18:00～19:30

場所：ベルセゾン 4F (TAKASAGO)

4. ロータリー米山スリランカ学友会・初代会長追悼式の案内受信

5. ハイライトよねやま 259号 (2021.10/13発行) 受信

6. 2021～22年度国際ロータリーゾーン 1A、2&3 ロータリー研究会第50回記念講演会「ポストコロナの生命哲学」開催案内受信

日時：12月8日(水) 受付開始 14:30

講演会 15:00～16:45

場所：メルパルクホール (03-3433-7211)

7. 朝霞地区福祉会より令和3年度赤い羽根共同募金運動「職域募金」への協力依頼受信

8. 特定非営利活動法人オペラ彩より事業名オペラ彩38回定期公演オペラ『カルメン』への後援の依頼受信

出席は会員の義務です。メイクアップを忘れずに！

第2グループ各RC 例会日・会場一覧(順不同)

■朝霞RC (火) 12:30～ 埼玉りそな銀行朝霞支店

■朝霞キャロットRC (月) 19:00～ スマイルホテル 3階ホール

「委員会報告」

●親睦活動委員会 委員長 田中幸彦

年忘れ例会について

年忘れ例会を行う予定です。コロナ感染には十分考慮して行いますので、皆様是非ご参加を宜しくお願い致します。

年忘れ例会予定日：

12月22日(水) PM 5:00より

場所：ベルセゾン

「クラブ協議会」 議長：清水和之会長

【クラブ奉仕委員会】 委員長 上原 実

★雑誌委員会

本年度の雑誌委員会での重点項目は事業計画の一つでもあり、メインの活動の「ロータリーの友」の友記事紹介です。「ロータリーの友」の購読はロータリアンの義務でもあります。記事の紹介を通じて、皆様に興味を持ってもらえるよう心がけていきます。

★クラブ会報委員会

当委員会の委員長を仰せつかるのは2度目です。今年もコロナ禍で行事もままならない状況ではありますが、正確に情報を会員皆様に伝えることが使命であると改めて再確認しているところです。

今年は当クラブにおいては節目の年であり、きっと会員の心に残る年度になると思います。クラブ会報という立場から委員会全員で清水会長の支えとなるよう努力いたします。

そして委員メンバーと話し合い、より良い会報誌の作成に心がけてまいります。少数精鋭のエリート委員会にご期待ください。

★親睦活動委員会

コロナ禍の中、会員相互の繋がりが希薄にならず、より一層親交が深まるために、他委員会とも連携を図りながら、クラブ活動が楽しめるよう、状況に応じて親睦事業を計画します。

事業としては、会員の誕生祝い（ワインの贈呈）、年忘れ例会、クラブ50周年記念例会後の懇親会、親睦旅行、最終例会、他委員会との連携による親睦等。

又、地区第2グループ親睦ゴルフ大会は、

今年度は志木が担当の予定です。皆様ご協力よろしくお願い致します。

【職業奉仕委員会】 委員長 末富啓道

初めての委員長ですので、ご不便、ご迷惑をおかけするかもしれませんが、宜しくご協力をお願い致します。

コロナ禍、前年度も殆ど活動できなかったことから、前年度の方針、事業計画を踏襲させていただきました。来年1月に卓話を実施させていただき、職業と社会奉仕について理解を深めていただければと思います。又、委員も3人と小所帯ですが、近々炉辺を行い、委員のコミュニケーションを深めたいと思っています。

【社会奉仕委員会】 委員長 三上隆俊

現状を事業計画に照らしますと、7月18日に地区の「社会奉仕セミナー」に参加し、コロナ禍から「みつばすみれ学園夏まつり」が中止となり代替えとして記念品を寄贈し、緊急事態宣言明けを待って、10月27日に会長幹事と共にご挨拶に伺いました。10月6日「いろは子ども文化賞、絵画審査会」の例会時に実施していただき、「川と街をきれいにする運動」の秋のクリーン作戦は開催の中止、「志木市コミュニティ協議会」への対応は最小限に止めている状態です。その他の計画につきましては、今後の社会情勢を注視しての対応になるかと思われます。何れにしましても、必要とされる奉仕を念頭に置きながら活動を行って参ります。引き続き、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願いを申し上げます。

【国際奉仕委員会】 副委員長 影山和良

今年度に新設されたSDGs特別委員会と連携し、国際分野として具体的な活動内容を模索して提示するよう努力していきます。

【青少年奉仕委員会】 委員長 宮原俊介

本年度も昨年度に引き続き、新型コロナウイルスの影響により、事業計画の遂行が困難となっております。国内のワクチン接種率の増加傾向より、今後、様々な活動が実施し易い環境になると予想されますが、現時点での

例会は変更になる場合があります。ご確認下さい

■新座RC (木) 12:30～ ベルセゾン

■和光RC (月) 12:30～ 郵便事業(株)和光支店3F

■新座こぶしRC (水) 12:30～ ベルセゾン

■富士見RC (金) 12:30～ 島田ビル1F

活動に関する報告状況はございません。

【SDGs 特別委員会】 委員長 岩下正基

基本方針 持続可能な開発目標 (SDGs) の達成実現に向け行動すること

事業計画 行動目標の設定

①SDGs に関する研修・セミナーの開催

12/8 卓話の実施 取り組んでいる企業・団体・学校に卓話をお願いする。

②5 大奉仕委員会の SDGs への取組みの集約

各委員会で取り組む事業は SDGs に関連していると思われるので、各目標を SDGs 委員会より提示させていただくのでそれに向け取り組みをお願いしたい。それを集約して次年度につなげていきたい。

③家族や地域社会に向け目標実現に必要なツールの提供

エネルギーの節約や食品ロス等の問題を数値化して提供する。看板やリーフレットを作成し、地域社会に向け SDGs の中身を伝え、SDGs を共通言語にしていきたい。

④その他 (具体的活動の提案)

●出席報告 出席 副委員長 武藤典夫

会員数42名 出席義務者38名 免除者4名

本日出席	本日欠席	本日出席率
33名	6名	85.00%

前々回 MU (4名中1名)	前々回修正出席率	平均出席率
	93.00%	94.31%