



1958年12月1日創立 国際ロータリー 第2730地区

# 鹿児島南ロータリークラブ

2022-2023年度 国際ロータリーテーマ 「イマジン ロータリー」 2022-2023年度 RI第2730地区スローガン 「知力を高め 未来に繋げ 多様性あるロータリークラブの実現に」

## 週報

Vol.65 No.18

令和4年(2022年)

12月21日

2022-2023年度 クラブのスローガン 「多様性を活かし、ロータリーで楽しもう」

姉妹クラブ: 台湾 高雄東 RC 友好クラブ: フィンランド ロヴァニエミ・サンタクローズ RC ドイツ カールシュタット・アルンシュタイン RC 宮城県多賀市 多賀城 RC

会長: 池田 京子 会長エレクト: 柳元 尚喜 会長ノミネー: 盛澤 篤司 幹事: 澤野 正幸

2022-2023年度 RI会長 ジェニファー・ジョーンズ

2022-2023年度 RI第2730地区ガバナー 山ノ内 文治(鹿児島RC)

市内グループガバナー補佐 A: 上野 欣一(鹿児島東RC) B: 宮内 秀人(鹿児島北RC)

【事務所】

T: 890-0062 鹿児島市与次郎1丁目8-10

TEL: 099(254)1117 FAX: 099(254)1119

E-mail: south-rc@po.minc.ne.jp

【例会日】 毎週水曜日 12:30~13:30

【例会場】 サンロイヤルホテル



## 【第3047回例会】クリスマス家族会

### 令和4年12月14日 第3046回例会

[点鐘] [ロータリーソング] 我等の生業

[四つのテスト唱和] 能勢会員

[ゲストビジター紹介] 卓話者 濱田孝代様

鹿児島 RC 石岡美奈子様

### 会長の時間

【会長の時間: 「疾病予防と治療」月間に関連して】

先週、木協会員より「ロータリーの友」の特集についてご紹介がありましたが、今月は『疾病予防と治療』月間です。平均寿命と健康寿命(国民生活基礎調査で、「健康上の問題で日常生活に何か影響があるか」(主指標)、「現在の健康状態はどうか」(副指標)などから算出)の差は男性約9年、女性約12年であり、この差を縮めることができれば生活の質(QOL)の低下を防ぐことができます。そのためには、生活習慣病予防と介護予防が重要になります。

私たちはどのライフステージでも、それぞれのライフスタイルなどから、その時々異なる健康状態があらわれます。皆様ご承知のとおり、生活習慣病は生活習慣がその発症や進行に関係する病気のことですが、高血圧や糖尿病の他、日本人の死因の多くを占める、がん、心臓病、脳卒中などの多くは、生活習慣と関係が深いことがわかっています。問題となる生活習慣には、食生活の乱れ、運動不足、睡眠不足、ストレスの多い生活、喫煙、飲酒などが考えられますが、自覚症状がほとんどないまま進行します。一度身に付いた生活習慣を変えることはなかなか難しく、長年にわたって続けた結果で「生活習慣病」が発症するわけです。

”生活習慣は、子どもの頃にその基本を作ることが大切”

といわれています。私は学校教育に関わっているので、少し学校教育での系統的な学びをご紹介します。体



育科、保健体育科、家庭科、技術・家庭科(他教科・領域)などで扱われています。例えば、小学校では1日の生活の仕方や病気の起こり方等を学習し、中学校の保健では「健康な生活と病気の予防」の単元〔①健康の成り立ち ②運動と健康 ③食生活と健康 ④休養・睡眠と健康 ⑤生活習慣病とその予防 ⑥喫煙と健康 ⑦飲酒と健康・・・⑭まで〕で、生活行動・生活習慣と健康の関係から、健康のための社会的な取り組みについて学習します。高校では健康に関する意思決定や行動選択など、さらに深めた学習をします。

つまり、生活習慣病の予防は『個人の意思決定』と『行動』が求められます。個人に委ねられてしまうことから、一人一人の発症予防、重症化予防への行動化が必要であり、このことは、年々上昇傾向の国民医療費とも関連するといえましょう。

**生活習慣病という名前は、“生活習慣を改善することで予防することができるという考え方を示したもので、個人の意思と行動は不可欠といえます。”**

中学校の保健体育教科書(学研)『健康な生活と病気の予防』に以下のような文章が載っています。「私たちが健康に過ごすためには、健康と病気に関する知識と、日々の行動が健康によいのかどうかを判断する力を身に付け、健康な生活を送ろうとする意志を持つ必要があります。また、一人一人の努力だけでなく、みんなで協力して健康な社会を築いていくことも必要です。」と、まずは自分事とし、さらに社会の一員として考えることができるかどうかなのかもしれません。

最後になりましたが、疾病予防に繋がる卓話として、本日は濱田孝代様より『姿勢と呼吸でリラックス』と題して、体験型を取り入れた卓話を賜ります。お忙しい中、お引き受けくださいますとありがとうございました。ご指導をよろしくお願いたします。

### 会務報告

①青森県津軽地方豪雨災害支援金のお礼のお手紙が届きました。全国から4800万程集まったそうです。掲示しています。

- ②12/17 の鹿児島大学で開催されるロータリー奉仕デーについて再度の参加のお願いがきています。
- ③クリスマス家族会の景品をお願いします。
- ④例会終了後、第6回定例理事会を開催致します。理事役員はお集まりください。

### スマイル報告

- 池田京子君 先週土曜日の赤い羽根共同募金は、インターアクトの鹿児島商業高校3年生1人と顧問の青木先生、本クラブ会員5人(川窪会員、杉原会員、直井会員、澤野幹事、池田)で活動してきました。天気が良く暑い中での活動、ご参加の皆様方お疲れ様でした。本日の卓話者、濱田孝代様、延期したにもかかわらず、再度お引き受けいただきましてありがとうございます。よろしくご指導をお願いいたします。また、鹿児島ロータリークラブの石岡美奈子様、ようこそ鹿児島南ロータリークラブにお越しくださいました。先月の児童虐待防止イベントにも参加いただき、ありがとうございました。
- 澤野正幸君 先日の赤い羽根共同募金にご協力、ご参加されました方、ありがとうございます。暖かい一日でしたが、今日は真冬の寒さのようです。本日の濱田孝代様の卓話、楽しみにしています。
- 杉原 浩君 某輸送機器メーカー株価、期待通りアップ。ニコリ！本日の第3046回例会、濱田孝代様の卓話楽しみにしております。
- 武井美智子君 濱田孝代様の本日の卓話楽しみにしています。よろしくお祈りします。
- ☆鹿児島 RC 石岡美奈子様 本日はメイクアップ、ありがとうございます。また、11/26 児童虐待防止講演会、シンポジウムの節は、誠にありがとうございました。3/16～19 鹿児島 RC70 周年記念事業祝賀会がごございます。今後とも何卒よろしくお祈りいたします。

小計 5,000 円 累計 188,000 円

### 第6回定例理事会 議事録

- ①11月分の収支について 承認
- ②1月、2月の例会プログラムについて  
2/1 会長により外部卓話者を相談中  
2/15 盛澤会員の卓話  
承認
- ③職業奉仕賞(佐々木賞)受賞者について  
推薦者2名、石原興一郎様、鶴田英人様を受賞者として承認  
今後、推薦者を募る案内文に、褒章を受けている方ではなく、表彰の機会が少ないが永年にわたり、こつこつと地道に自らの職業に徹している方を表彰する趣旨であることを伝える。
- ④地区補助金申請について  
直井次年度社会奉仕委員長より計画書と経費概要書の説明をされた。
- ⑤下期会費について  
承認
- ⑥その他
  - ・2022-23年度クラブ研修リーダーを萩原会員とする。
  - ・新入会員の浜平博行様の入会式をクリスマス家族会の例会で行う。



12月10日、鹿児島中央駅で赤い羽根共同募金活動を行いました。鹿児島商業高校3年和田君、顧問の青木先生も参加されました。



### Annotation

☆四つのテスト (The Four-Way Test)

四つの問いを中心に、事業と専門職における倫理について述べた声明。「真実かどうか、みんなに公平か、好意と友情を深めるか、みんなのためになるかどうか」1932年にハーバート・テイラーにより創作され、43年に国際ロータリーに採用された。

☆地区補助金 (District Grants)

ロータリー財団の使命を支える、比較的短期で小規模のプロジェクトに使用できる補助金。人道的支援や奨学金など幅広く活用でき、各地区は配分する事業を独自に選べます。

(ロータリーの友 12月号より)