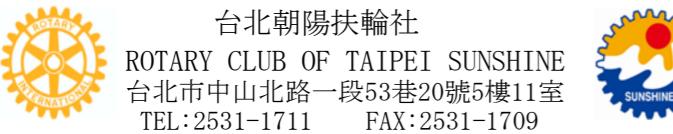


ロータリーの会長をお引き受けすることになった時、自然に脳裏に浮かんできて、ああこの言葉を自分の座右の銘にして、一年間頑張ろうと思った次第です。果たして、山口幹事はじめ、いろんなロータリアンの皆様方が影になり日向になり未熟な私を助けて下さりました。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。皆様の座右の銘は何でしょうか?

早くコロナが収まり、夜の例会などで語り合いたいものですね。

台北朝陽扶輪社
ROTARY CLUB OF TAIPEI SUNSHINE
台北市中山北路一段53巷20號5樓11室
TEL:2531-1711 FAX:2531-1709



Dear President M. D. Katsuhiko Uchida

June-04- 2021

and All members of Yukihashi Miyako Rotaly Club

How are you? How's everyone in your rotary club?

I hope that the COVID-19 has less affection to Japan especially in Ikuhashi area.

There are vaccines donated by Japan to Taiwan on way to Taiwan now.

On the behalf of all members of Taipei sunshine rotary club, we'd like to thank your rotary club and Japanese people for your generous and helps during the very bad time of this pandemic of COVID-19.

We appreciate it very much, and thank you once again. I wish our friendship will live forever.

Taipei Sunshine Rotary Club
President Teacher

【会長の時間】 第42回 (6月16日)

皆様、こんにちは。

光陰矢の如し。早いもので、会長の時間もあと3回となりました。コロナ禍のため、石田年度は例会数45回のところ休会数13回、私の年度は例会数48回のうち、今回も含めて17回の休会となりました。休会率は石田年度は28.8%、私の年度は35.5%と、なんと私の年度の方が休会が多くなってしまいました(涙)。次年度の大久保年度も、インド変異株の流行の動向次第でどうなるのか気がかりでなりません。

さて、毎朝散歩していると、この時期、長崎川の橋の下の川面の上を沢山の燕たちが飛んでいるのを見ることが出来ます。よく見ると、下半身に白い帯があり、どこか、これまで見てきた燕と違つてることに気づき、

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- 1、真実かどうか
- 2、みんなに公平か
- 3、好意と友情を深めるか
- 4、みんなのためになるかどうか

図鑑その他で調べてみると、イワツバメという種類であることが判りました。ツバメと違つて、橋梁などの下に巣をかけるのだそうです。日本で見られる燕はツバメ、イワツバメ、コシアカツバメ、ショウドウツバメ、リュウキュウツバメの5種類で、世界には約80種類のツバメの仲間がいるのだそうです。



ツバメは北海道から九州まで夏鳥として飛来し、人家の軒先などに泥で出来た巣を作り日本で産卵し子育てをして、秋になると遠く2000~5000km南方の東南アジアの国々に越冬のため帰つて行きます。飛んでる速さは普段は時速40kmくらいで、速い種は200kmに及ぶのもあるそうです。日本においては、水耕栽培において穀物は食べずに害虫を食べててくれる益鳥として古くから大切にされ(雀は虫も食べるが穀物も食べるので感謝はされない)、人が住む環境に営巣するという習性から地方によっては商売繁盛の印とも言われ、ツバメの巣のある家は安全であるという言い伝えもあり、ツバメが巣立つていった後の巣を大切残しておくことが多いそうです。寿命は平均して約2年ほどで、1年に2回、5~6個の卵を産み、育てます。けなげに子育てをする姿を身近に見ることのできる数少ない鳥類です。巣が不潔だなどと言って勝手に巣を撤去したりすると鳥獣保護法違反に問われる可能性もあるそうです。近年、全国的に環境の変化(里山の自然や農耕地の減少、西洋風家屋の増加により民家の軒先など巣を作る場所が無くなつた、天敵のカラスの台頭など)でツバメの数が年々減少していることが問題となつております。広東料理の高級食材として有名なツバメの巣は実はアナツバメというツバメとは違う種の鳥の唾液で出来た巣ですのであしからず。象徴としてのツバメとしては、エストニア、オーストリアが国鳥として定めており、日本でも8つの地方公共団体が市町村の鳥にツバメを採用しています。また、JR国鉄バス、日本救急救命士協会、東京工業大学、新京成電鉄、東京ヤクルトスワローズなどの企業がロゴマーク、マスコットキャラクターにツバメを採用しています。

ん? ヤクルトスワローズと言えば、あの内川選手が入団した球団ですね。それで、ツバメのことが殊更に気になった次第。

内川くん、頑張れ~~!!



近隣R・Cへのメークアップのご案内

月曜日	…小倉中央 R.C 「リーガロイヤルホテル小倉」
火曜日	…行橋 R.C 「みやこホテル」
火曜日	…小倉南 R.C 「リーガロイヤルホテル小倉」
水曜日	…田川 R.C 「ザ・ブリティッシュヒルズ」
水曜日	…小倉東 R.C 「ステーションホテル小倉」
木曜日	…豊前 R.C 「ニューいづみ」
金曜日	…苅田 R.C 「パンジープラザ」
金曜日	…小倉 R.C 「リーガロイヤルホテル小倉」
金曜日	…豊前西 R.C 「築上町リサイクルプラザ」
土曜日	…福岡城東 R.C 「ホテル日航福岡」

第1815・16・17回合併号

Week Report

令和3年6月16日 No.34



国際ロータリー第2700地区行橋みやこロータリークラブ
「新しいロータリーは機会の扉を開く」
2020-2021年度 第2700地区
ガバナー 古賀 英次
「みんなでロータリーを楽しもう!」
2020-2021年度 行橋みやこロータリークラブ
会長 内田 克彦

本日のプログラム

- ◆開会「点鐘」
- ◆ロータリーソング「それでこそロータリー」
- ◆お客様・ビジター紹介
- ◆会長の時間
- ◆幹事報告・委員会報告
- ◆ICS委員会
- ◆閉会「点鐘」

6月はロータリー親睦活動月間

【岡崎慎一親睦委員長活動方針】

例会=笑い(例会に出席すると笑顔になる)を今期のテーマとして、様々な行事を通して、親睦委員会が一丸となって務めています。

例会予定

- ◆6月16日(水)休会
- ◆6月23日(水)クラブ協議会(1年を省みて)
◆6月30日(水)最終夜間例会

出席報告

会員数:57名 メークアップ:0名
欠席者:名 出席率%
お客様:なし

6月のお誕生日

山本道治R(6日)・藤井賢治R(18日)・
松井明男R(24日)・橋本 哲R(25日)
國治佳奈美様(3日)・二十二淑恵様(3日)
藤嶽恵子様(18日)・緒方みどり様(28日)

【会長の時間】 第40回 (6月2日)



皆様、こんにちは。
R来月20日までの緊急事態宣言の延長が決まり、先日の臨時理事会で、例会の休会も延長され、6月は23日にクラブ協議会、休会予定だった30日に最終例会をみやこホテルで夜間例会として行うということになりましたが、さて、どうなることか、気がかりです。さて、コロナ禍の中、運動不足の会員も多いかと懸念されますので、今日は「フレイル」の話をしようかと思います。フレイルとは、2014年、日本老年医学会が提唱した概念ですがFrailty(虚弱)の日本語訳です。フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間に位置し、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずに済む可能性のある状態のことです。日本人の65歳以上の11.5%がフレイル、32.8%がフレイル予備軍と言われるそうです。

具体的には、筋力低下などの身体的要素(筋力が低下し体の機能が衰えるサルコペニア、全身の関節や筋肉などの運動器が衰えて立つ、歩くなどの機能が低下して日常生活に支障ができるロコモティブシンドrome、口腔機能が低下して固いものが食べにくくなったり、誤嚥して肺炎を起こしたりするオーラルフレイル)、次に認知症や鬱などの精神的・心理的因素、それにもう一つ、閉じこもり、独居や経済的困窮などの社会的因素があります。これらが複雑に絡み合いフレイルとなるのです。

ロコモを疑う症状として、体重減少(6ヶ月で2kg以上の意図しない減少)、わけもなく疲れたような疲労感、歩行速度の低下(青信号で横断歩道を渡り切れない)、筋力低下(男性で28kg、女性で18kg以下の握力)、身体活動として、軽い運動・体操等を週に1回もしていない、などがあります。

サルコペニアのチェック法としては、両手の人差し指と親指でわつかを作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲み、太くてつかめないと安心、ぴったり囲めるなら要注意、囲めてスペースができるのはサルコペニアの兆候があります。フレイルのセルフチェック方法として、イレブンチェックと言われる11項目があります。

- 創立…1984年4月3日
- 例会日…水曜日(12:30~13:30)
- 例会場…京都ホテル Tel 0930-23-1800 行橋市宮市町9-18
- 事務局…〒824-0005 行橋市中央1丁目9-50(行橋商工会議所 別館1階)
TEL0930-25-0655 FAX0930-25-5700 E-mail:y-miyako@eagle.ocn.ne.jp

- 会長…内田克彦
- 副会長…竹本一美
- 幹事…山口剛志
- 会報雑誌委員長…山本道治
- URL: <https://ym-rotary.club/>

1) 栄養

ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事をしているか?
野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上食べているか?
さきいか、たくあんくらいの固さの食品を普通に噛み切れるか?
お茶や汁物でむせることはあるか?

2) 運動

1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施しているか?
日常生活で歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施しているか?
ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか?

3) 社会参加

昨年と比べて外出の回数が減っていますか?
1日1回以上は誰かと一緒に食事をしますか?

自分が活気に溢れていると思いますか?
何よりもまず、物忘れが気になりますか?
高齢者がベッド上で安静を保つと筋肉量が1日に約0.5%減少すると言われます。2週間寝たきりになると失う筋肉量は加齢による7年間で失う量に匹敵すると言われています。年取ってからの病気や怪我には本当に注意したいものです。また不幸にしてもしそうなった場合は栄養やリハビリにはそうとう気を付ける必要があります。日本人の健康寿命は、男性で72.14歳、女性で74.79歳と言われます。平均寿命まで男性は9年、女性は12年の介護生活があると計算されます。みんなでフレイ儿に気を付けて、介護生活の短いピンピンコロリを目指しましょう!!

【本日のプログラム】 5月26日 出席奨励委員会 委員長 有門功太郎R



12月の例会で、皆様にお答えいただいたアンケートを集約しましたので、ご報告させていただきます。欠席の方からもご返信をいたしております、本当にありがとうございました。

例会に当然に出席する方、できる限り調整をして出席される方がほとんどでした。また、貴重なご意見も多くいただいていますので、そのまま記載させていただいております。大切に保管していただければと思います。コロナ禍にありますが、アンケート結果を活かして今後さらに出席率が向上し、多くの会員の皆様とお会いできるようになればと願います。

「アンケート結果（回答者数30名）
行橋みやこロータリークラブ 2020-2021年度
12月第2例会アンケート
「出席率向上へむけて」

各質問複数回答可です

Q1出席できる時の理由をお答えください

- ・生活パターンに入れている、毎週水曜日は例会行くと決めている、
- ・会社・社員に理解してもらっている、仕事・業務の調整をしている、… 26名
- ・仕事と重複しない限り出席している、社用のない時等… 4名

Q2出席できない時の理由をお答えください

- ・病気… 4名
- ・仕事・急用… 24名
- ・コロナ感染予防対策… 1名
- ・他の会合・予定が重なっているため… 1名

Q3メークアップできる時の理由をお答えください

- ・自クラブのPRを他クラブへアナウンスする時
- ・RACの存続と増強を真剣に考えたとき
- ・ロータークトの例会を活用（複数回答）
- ・あまりない（複数回答）
- ・行橋クラブが近隣にあるから
- ・MUできるイベント、日程を知っているから
- ・時間の調整（複数回答）
- ・意識の高い時・現場等の仕事がない時
- ・他クラブで記念行事等ある時
- ・一緒に行く人がいるとメークアップしやすい
- ・メークアップ情報をインターネットから検索し、スケジュールに合わせて可否の判断をしている 等

Q4メークアップできない時の理由をお答えください

- ・MUの方法がわからない時
- ・出席の大切さを考えてないこと
- ・遠いといけない、時間が合わない
- ・水曜日中以外は出られない
- ・仕事の都合（複数回答）
- ・一人だと行きにくい
- ・したことがないから
- ・何のために誰のためにメークアップをすべきか明確な理由が不明のため
- ・病気の時
- ・メークアップ情報をインターネットから検索し、スケジュールに合わせて可否の判断をしている 等

Q5出席率向上への打開策をお答えください（例会開催の仕方等）

- ・平均年齢が若ければ出席率が低いのはある程度仕方ないと思うので、本人の目覚めを待つか無いのでは?
- ・例会が楽しくためになるように各人の意識向上を図る
- ・もっと会員全員が話せる機会（会社の事業案内や心掛け等当社にも勉強になること）を増やしてほしい
- ・声かけ（複数回答）・自己管理
- ・余り考えなくていい各会員の想い
- ・ロータークトでのMU
- ・魅力ある例会の開催（複数回答）
- ・夜間例会を増やしてコミュニケーションを多くする（複数回答）
- ・時代の流れ？

第1815・16・17回合併号

Week

Report



と思います。座右の銘とは、いつも自分の身近に書き記して、自分の戒めとする言葉のことで、慣用句や故事、ことわざの中から選ばれことが多いそうです。座右の銘の「座右」とは座席の右のことで、身近、そば、かたわらといった意味で、「銘」は戒めなど、心に刻み込んだ言葉のことです。「座右の銘」とは後漢時代の詩人、雀磧という人が言い出した言葉で、当時の皇帝の習慣に由来します。皇帝は常に自分の右側に最も信頼できる人物を置き、そのことから「座右」が身近な場所、大切な場所になったのだそうです。中国に辿り着いた空海が、「座右銘」に感銘を受け、一言一句を書き写し、それが重要文化財として、今も保存されている「雀子玉座右銘」だそうです。この中で最も重要なのが冒頭の10文字で、

無道人之短 (人の短を言うことなれ)

無説己之長 (己の長を説くことなれ)

と言われています。

正に元祖「座右の銘」と言えますね。

座右の銘にはいろいろありますが、

(ことわざ) 初心忘れるべからず

塵も積もれば山となる

百里を行く者は九十九里を半ばとする

馬には乗ってみよ人には添うてみよ

明日死ぬかのように生きろ (ガンジー)

天才とは努力する凡人のことである (インシュタイン)

生きるために食べよ、食べるため生きるな (アリストテレス)

(有名人の言葉) 自分の持った夢に自分の人生はおおむね比例する (孫正義)

問題は未来だ。だから私は過去を振り返らない (ビルゲイツ)

夢を見ることが出来ればそれは実現できる (ウォルト・ディズニー)

目標を達成するには全力で取り組む

以外に方法はない。そこに近道はない。 (マイケルジョーダン)

落ち込んだ時などに有用な座右の銘は、

人事を尽くして天命を待つ

意志ある所に道は拓ける

明日は明日の風が吹く

生きてるだけで丸儲け

などがあげられます。

さて、私の座右の銘は、「徳不孤必有隣」です。

有名な論語の一節で、徳のある者（良い影響を人に与える人、品性のある人、自分本位でなく人を思いやれる心を持った利他的な人）は孤立することがなく、理解し助力する人が必ず現れる、修養を心がけていれば一人でやっていても必ず仲間が出来てくるなどの意味があるそうです。



【会長の時間】 第41回 (6月9日)

皆様、こんにちは。

会長の時間も41回目を迎え、こうやって原稿を作成するのもあと3回かなと思うと、感慨深いですね。
さて、今回は、「座右の銘」について、お話ししようか