

**ロータリー奉仕ディ
“SDGsな世界へ”
「長井浜海岸清掃」
2022年10月23日(日)**



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

近隣R・Cへのメーカアップのご案内

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」
木曜日	…苅田R.C	「ブルーポートホテル」
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」

国際ロータリー第2700地区行橋みやこロータリークラブ



「ロータリー、継続活動と変化」
2022-2023年度 第2700地区
ガバナー 西島英利

“強い絆で、祈る平和”
2022-2023年度 行橋みやこRC
会長 山田千恵

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・ビジターご紹介
- ◆会長の時間
- ◆幹事報告・委員会報告
- ◆出席奨励委員会
- ◆ニコニコBOX
- ◆閉会「点鐘」

11月はロータリー財団月間

【山本道治ロータリー財団委員長活動方針】
会員の皆様に快く寄付という形でご協力頂くには、ロータリー財団の使命と使用結果を会員の皆様にご理解して頂く必要があると考えます。その為には、ロータリー財団の補助金の活用の仕方も含めて、委員会で勉強していきます。

例会予定

- ◆11月16日(水)青少年奉仕・RA委員会
- ◆11月23日(水)休会(祝日)
- ◆11月30日(水)ロータリー財団委員会
- ◆12月7日(水)年次総会
- ◆12月14日(水)クラブ協議会
- ◆12月21日(水)クリスマス家族例会
- ◆12月28日(水)休会

出席報告

会員数:54名 メーカップ:0名
欠席者:19名 出席率64.81%
お客様:
西島英利ガバナー様
野村忠生ガバナー補佐様
伊藤清孝地区副幹事様
中川大輔地区副幹事様

11月のお誕生日

沖永義樹R(17日)・緒方正憲R(24日)
田渕優子様(8日)・橋本俊子様(10日)
木村葉子様(15日)・有門幸子様(16日)
原田真里香様(23日)・長尾朋美様(25日)
江本京子様(27日)・松山富士香様(27日)

【会長の時間】



みなさん、こんにちは。先日はお陰をもちましてガバナー公式訪問を無事に終えることができました。ありがとうございました。さて本日は西島ガバナーも楽しくロータリー活動をするために健康に十分気をつけてくださいとおっしゃっていました。私の弟も脳卒中にかかり二ヶ月半の入院生活からようやく退院して帰ってきました。脳卒中は何度も繰り返すと言われますからよほど本人の自覚がない限り健康な身体を取り戻すことは難しいかと思います。ということで、今日は「100歳まで生きる人の健康長寿の秘訣」をテーマにお伝えしたいと思います。日本の100歳以上の人口は、2021年時点では8万6,510人にものぼります（住民基本台帳に基づくデータより）。老人福祉法が制定された1963（昭和38）年当時の

100歳以上の人口は、わずか153人でしたので、この50～60年ほどで565倍も増加しているということです。現時点では65歳の人が100歳まで生きる割合は、男性では1%、女性では6%程度だと考えられています。これからの時代、100歳まで生きることは珍しくなっていくでしょう。その一方で、令和元年の統計において、平均寿命、男性は81.41歳、女性87.45歳で健康寿命では男性72.68歳、女性75.38歳となっています。平均寿命と健康寿命とでは、男性で9歳弱、女性で12歳もの差があり、不健康な状態で過ごす期間が長いこともわかっています。キューサイ株式会社の「100歳100人 実態調査2021」で元気な100歳以上の100人に対して調査しています。まず睡眠時間について聞いたところ、9時間以上の睡眠をとっている人は85人にのぼり、そのうち11時間以上寝ている人は46人もいることがわかりました。さらに約8割の人がお昼寝もしており、お昼寝の時間は「31分以上60分未満」との回答が一番多かったそうです。

- 創立…1984年4月3日
- 例会日…水曜日(12:30～13:30)
- 例会場…みやこホテル 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:info@ym-rotary.club

- 会長…山田千恵
- 副会長…石田之茂
- 幹事…原田和博
- 会報雑誌委員長…長尾浩央
- URL: <https://ym-rotary.club>

また1日30分を超えて体を動かしていると回答した人は59人おり、1時間以上は35人、2時間以上は14人、長い人ですと6時間以上も体を動かすと回答しています。体を動かしている平均時間は1日70.4分となりました。男女関係なく自宅内での食事の支度や、調理、片付け、庭仕事などの家事をしている人は73人にもものぼっています。また、積極的に体を動かす運動として、もっとも多く取り組まれているのは、ウォーキングが39人、ストレッチやマッサージが37人、ラジオ体操などが9人となりました続いて、通信機器やパソコンなどの使用状況を尋ねたところ、過去の使用も含めて、3割の人が使用経験ありと回答しました。デジタル機器を使用中の人は、5人に1人の割合で、その多くは電話（スマホ、フィーチャーフォンなど）でした。テレビ電話やビデオ通話を利用する人や、中には自分で動画を撮影して、それを視聴している人もいるそうです。

コロナ禍によって家族間の直接の交流は途絶えがちになってしまいましたが、デジタル機器を取り入れて、積極的に交流を図っている100歳以上の人気が増えていくようです。

次に100歳以上の食生活を見てみます。約9割の食事（809食）で卵・豆腐などのたんぱく質がしっかりと摂取されていることがわかりました。特によく食べられていた食材は、「鶏・うずらなどの鳥の卵」が31.9%、「豆腐（厚揚げ等も含む）」22.7%、「牛乳」22.6%、「ハム、ソーセージ、ベーコンなど肉の加工品」15.6%、「豚肉」と「タイ・タラ・カレイ・鮭/サーモン等の白身魚」がともに13.9%で、動物性たんぱく質を含む食材が上位に入っていることがわかります。

さらに、たんぱく質を多く含む食材が1食で2品以上食べられていることも明らかになりました。また、100歳でも噛める歯を持っていること、誰かと一緒に食事を摂っている人は8割を超えており、食卓を囲む環境も、長寿にとって重要だということです。

厚生労働省の百歳高齢者表彰をみると音楽、俳句、手芸、絵画、スポーツ、社会交流などの趣味に励みつつ積極的な社会参加をしているようです。

私も100歳とまでとは言いませんが、そのうち訪れるシニア時代にむけていつまでも健康を維持していく、皆様と楽しくロータリー活動をしていきたいと願ってやみません。以上山田でした。



西島英利ガバナー公式訪問 2022年11月1日(火)

みなさま、こんにちは。本日は国際ロータリー2700地区西島ガバナー、野村ガバナー補佐、伊藤清孝・中川大輔副地区幹事におかれましては日々の地区行事の忙しい合間に行橋と行橋みやこロータリークラブの公式訪問に出席頂き、無事にこの日を迎えたことに感謝申し上げます。振り返って新型コロナウイルスが蔓延し始めて早3年が過ぎ去ろうとしています。その間、世界情勢は目まぐるしい変化が起こっています。先が見えない不安定さに世界中の人々の心身をウイルスの影響以上に侵されているように思えます。しかし、先日のロータリー奉仕デーや、地域に根を下ろした奉仕活動に参加することで、一生懸命に汗を流して行動をしているロータリアンを見ていると明るい未来しか見えません。前を向き、胸を張って行動するロータリアンは地域と社会に貢献しながら事業を展開しせべての人々の幸せを願っていることに誇りを感じて止みません。振り返ると2014年8月に入会した私は、8年後の今、こうしてガバナー公式訪問の行事に会長としてここに居ることは全く想像もしていませんでした。ましてやロータリーのことはほとんどと言っていいほど理解していませんでした。入会して翌年には出席委員長、翌々年にはSAAとなりロータリーの大まかなことがようやく分かり始めて、年度の途中で体調を崩した会長や家族に不幸ごとが起つても会長職をしっかりこなす会長など歴代の会長の大変さを傍で見てきました。その後国際奉仕理事を通じて国際奉仕に興味がわき、2020年には日台親善会議の委員として福岡まで毎月会議に参加してたくさんのロータリアンの方々との出会いがありました。ロータリアンでなければ出会えない人々と楽しいお酒を飲み交わし親睦を深めてきました。さらに行橋みやこロータリークラブは少年野球大会を10年以上主催しており、毎年子供たちの真剣にプレーする姿を目の当たりにしてきました。加えて築城特別支援学校とロータリー財団の支援で自然観察会を催してきました。子供たちとの短い交流でも私たち自身の気持ちが温かくなてくるのを感じます。そのような経験を通じてロータリー活動は本当に素晴らしいことだと実感しているところです。今ここに列席しているみなさんと同じ時を過ごし、心を一つにしてロータリーの素晴らしさを共有する機会を得ていることに幸せを感じています。嬉しいこと、楽しいこと、そして苦しいことや悲しいこともあるのが人生ですが、共に笑い、喜び、共に苦しむ私たちは国際ロータリー2700地区第一グループのロータリアンです。

今日、ここに行橋みやこロータリークラブ会長として会員の皆さんに心から感謝申し上げたいと思います。ご清聴ありがとうございます。以上山田でした。

ニコニコBOX

山田千恵R:本日はガバナー公式訪問、無事に終りました事、皆様に感謝申し上げます。

原田和博R:公式訪問、お疲れ様でした。西島ガバナーありがとうございました。

秋山高広R:公式訪問おめでとうございます。

秋吉憲治R:西島ガバナー、本日はお疲れ様でした。ありがとうございました。

有門信芳R:西島ガバナー、公式訪問ありがとうございました。

岩崎徳浩R:社会奉仕海岸清掃、お疲れ様でした。テント貸出しの謝礼を頂きました。ニコニコに替えさせて頂きます。

大鶴修二郎R:西島ガバナー、公式訪問ありがとうございました。

緒方正憲R:西島ガバナー、本日はありがとうございました。

金澤 隆R:西島ガバナー、公式訪問大変お疲れ様でした。

工藤茂美R:公式訪問、お疲れ様でした。

鳥越茂樹R:西島ガバナー、本日はありがとうございました。

長尾浩央R:行橋コスモス衛星RC例会と、柳川2020RACチャーターナイトに行ってきました。変わった青少年奉仕を感じました。柳川からの帰りに、工藤R、原田幹事から運転のご褒美を頂きました。変わらぬ青少年奉仕を感じました。

西村真人R:先日のロータリー奉仕デー、竹下委員長ご苦労様でした。

西村 勝R:ガバナー公式訪問、西島ガバナーありがとうございました。

平石正信R:西島ガバナー、公式訪問ありがとうございました。

藤原妃呂R:西島英利ガバナーのお話、大変勉強になりました。

村上哲二R:西島ガバナー、公式訪問ありがとうございました。

安永結美R:西島ガバナー、公式訪問ありがとうございました。

西島英利ガバナー、伊藤清孝地区副幹事、中川大輔地区副幹事:本日はお世話になります。どうぞよろしくお願い申し上げます。(小倉南RC)

野村忠生ガバナー補佐:本日は宜しくお願ひ致します。(田川RC)

