国際ロータリー 2590 地区
川崎麻生
ロータリークラブ
KAWASAKI ASAO ROTARY CLUB
地域を育み、大陸をつなぐ
■会長　山下　俊也　　■幹事　梅澤　馨

大矢　紀

第 889 回　例会記録　平成 22 年 10 月 8 日（金）　S.A.A　安藤則雄

【点　鐘】　山下会長
【例会場】　ホテルモリノ
【ソング】　河島 SAA 委員

【ゲスト・ビジター】　山下会長
○仲山　実様

【会長報告】　山下会長
1. クラブ雑誌委員長会議開催のご案内が届いています。11 月 5 日(金)15:00～17:00 ﾒﾓﾜｰﾙﾌﾟﾗｻﾞｿｼｱ 21
2. 『新会員入会時の情報教育に関するアンケート』結果報告が届いています。

【幹事報告】　梅澤幹事
1. 文書着
◆川崎南 R.C
平成 22 年 10 月 26 日（火）移動例会「東京電力川崎」
平成 22 年 11 月 23 日（火）休会
平成 22 年 11 月 30 日（火）夜間移動例会
横浜中華街「萬珍楼」
◆川崎中 R.C
平成 22 年 10 月 19 日（火）移動例会　職場訪問
点鐘：12 時 30 分
場所：内藤アカデミー
◆川崎とどろき R.C
平成 22 年 11 月 22 日（月）休会
◆川崎高津 R.C
平成 22 年 10 月 28 日（木）　➔30 日（土）に変更
地区大会に参加
平成 22 年 11 月 11 日（木）➔　親睦移動例会
11 日（木）～12 日（金）
場所：熱海「ニューフジヤ」
◆川崎稲生 R.C
平成 22 年 10 月 29 日（金）　➔30 日（土）に変更
地区大会に参加
◆横浜あざみ R.C
平成 22 年 10 月 27 日（水）移動例会
場所：アートフォーラムあざみ野
点鐘：12 時
2. 会報
・新川崎ＲＣ　　第　775 回～第 778 回

【出席委員会】　長瀬委員長

例会数	会員	出席	欠席	メーク	出席率
第 889 回	22	19	3	－	86.26%
第 888 回	22	16	6	3	86.26%
第 887 回	22	17	5	2	86.26%

【ニコニコ委員会】　平澤委員長

	第 889 回(件数)	合　計
ニコニコ	17 件	￥17,000

●当クラブ
◇山下会長・梅澤幹事「仲山様本日の卓話よろしくお願いします」
◇梶会員「関税会ゴルフ大会晴天で良かったです」
◇河島会員「優勝賞品の自動車がきました碓井さんありがとう」

第 890 回例会　10 月 15 日(金)　移動例会　場所：麻生ガーデン　点鐘：18 時
第 891 回例会　10 月 22 日(金)　クラブ社会奉仕委員長会議報告　米山地区委員長卓話

◇森会員「仲山さんお世話になります」
◇山崎会員「先日は素敵なお花を有難うございました」
◇蓬田会員「二人目の孫が出来たらしいです」
◇安藤優・安藤則雄・碓井・尾作均・親松・鈴木眞一・鈴木豊成・長瀬・花輪・平澤・各会員
以上、ご協力ありがとうございます。

【ロータリー財団】 佐藤委員長

	第 889 回(件数)	合　計
R・財団	件	￥

【米山記念奨学】 佐藤委員

	第 889 回(件数)	合　計
米山奨学	2 件	￥20,000

◇鈴木豊成会員◇山崎会員

【国際奉仕委員長会議報告】 尾作　均委員長

① 2010.10.7(木)15：00～新横浜メモワールプラザソシア 21 にて 2590 地区国際奉仕委員長 60 名出席
② 開会挨拶のあと川野正久ガバナー挨拶
③ グループ別説明会
第１～８グループに分かれて討議

第 3 グループ：神奈川東　スリランカ　識字　水　支援
大学生の協力を得て日本の絵本を英訳し、スリランカに贈る。井戸掘りを行い寄贈する活動も紹介。
コメント:スリランカは 1983 年から 2009 年の長年に亘り、タミル人とシンハラ人との民族対立があり内戦状態が続く。そうした中、救急車を国王に贈ったはずが、国王により国王直下の軍隊に贈る結果となり、民族対立に拍車がかかる結果に。相手国の国内情勢の分析が必要である。

第 4 グループ：鶴見北　台湾　マッチンググラント
マッチンググラントを適用し、台湾へ医療救急車などの寄贈を行う。

第 7 グループ：川崎中　内藤幸彦氏(青年海外協力隊経験あり)
エチオピア　孤児院に衣類、学用品の寄贈　学校に机、椅子の寄贈。

感想：日本の常識では計り知れない民族対立や飢餓等、特殊な事情が海外には存在する。ただ闇雲に支援を唱えるのではなく、しっかりした事前調査に基づき国際奉仕活動はすべきであると思う。

【本日の卓話】 「100 歳まで歩こう」　仲山　実　氏

卓話者紹介の森会員（来週から米国にてシニアゴルフツアーに参戦のため、しばしお休みです）

卓話者　仲山実さん

現在 私は中高齢者を対象に『100 歳まで歩こう』を提唱した活動を行っております。お元気な方ほど毎日少しずつの決まった運動。特に歩く事を中心に行っています。
(坂道の多い場所にいる方は長生きの様です)そして体重の増加を防ぐ事も心がけており、お元気な方は皆さんスリムな方が多いのも現実です。私達人間は体を動かす事で健康を保つ様に出来ています。沢山食べたら体を動かす。これは基本です。そして最終臥床期間をいかに短くするか！出来たら寝たきりにならずに元気にコロリが理想ではないでしょうか！！
また日常の健康法として手、額、耳、胸、お腹、腰を気が付いた時に 10 秒～20 秒程擦って下さい。これにより体の気血の流れが良くなり不思議と元気が保てます。
余談ですが、私も 41 歳で世界大会のメダルを取ってから 50 歳半ばの現在も変わっておりませんが、目一杯の力を出す様なプロの選手程、太く短くの言葉通り長く健康を保ってない様です。毎日ガンガン体を動かすのではなく、少しずつでいいですから無理のない運動を続けて下さい！

仲山氏より足ツボマッサージをうける親松会員

【四つのテスト】 碓井会員
【点鐘】 山下会長
【会報委員会】 文責　安藤　優