



KAWASAKI TAKATSU R.C.

第2590地区第3グループ 川崎高津ロータリークラブ

2011~2012

事務局：〒213-0041川崎市高津区溝口2-14-1むらたビル3F
 例会場：ホテルKSP TEL 044-819-2211
 例会日：毎週木曜日 12:30 / 毎月第4週 18:00
 会長：田中 薫
 幹事：鈴木 良一



R.I.会長
Kalyan
Banerjee

クラブ年度テーマ
『ロータリーの原点にたちかえり、思いやりの気持ちを持とう』

点鐘・開会宣言・歌唱

田中 薫会長 「君が代・奉仕の理想」

お客様

網野太郎様(東京原宿RC)
 史 潤宇様(米山記念奨学生)

挨拶

***帰省前のご挨拶 米山記念奨学生 史 潤宇様**
 来年から日本で仕事をする事になったので、家族と過ごすため帰省します。暫く中国に帰らない予定なので、友人に会ったり、F1で一番高い高原に行き、見たことのない中国の風景を見て来る予定です。

報告

会長報告

- * 地区大会記念チャリティイベントの案内が届いています。日時:10月4日(日)18:00~ 場所:ホテルオークラ 3階 出演:吹奏楽団 会費:15,000円(東日本大震災義援金を含みます) ご希望の方は事務局までお願い致します。 申込期限:8月末日
- * R東日本震災復興プロジェクト外の補助金申請方法変更の件が届いております。 「昨年度R財団に設けられたR日本災害復興基金はこの度日本に「ロータリー東日本震災復興基金 日本委員会」が設置されました。これに伴い申請要領等が大幅に変更、簡素化されました。」詳細は事務局まで。
- * クラブ 新世代奉仕委員長会議開催の案内が届いております。 日時:8月29日(月)15:00-17:00 場所:ホテルグランドパレス 21 3F「パティオ」
- * 米山奨学生・学友夏季レクリエーションの案内が届いています 日時:9月11日(日)7:15~ 行程:米山梅吉記念館~沼津(昼食)~三島大社参拝~富士サファリパーク~横浜駅西口 参加費:奨学生・学友 無料 ロータrian:10,000円 申込期限:8月22日(金)
- * 公益財団法人 R日本財団より「確定申告用寄付金領収証」が送付されております。(平成23年4月1日~6月30日までの寄付分) 幹事報告
- * 国際基督教大学より学報が恵送されております。前年度「東ヶ崎潔記念寄付金」に募金を行ったため寄付者の欄に当クラブが掲載されております。お目通し下さい。(P40) 近隣クラブ 例会変更のお知らせ
- * 川崎高津南RC:8月8日(月)を7日(日)に変更 移動例会 「橘ふるさと祭」に協賛参加
 8月15日(月)休会
 8月29日(月)移動例会 納涼家族会 フィオレの森
- * 川崎北RC:8月17日(水)休会8月31日(水)18:00~ 移動例会 アイムリー横浜
- * 川崎日吉RC:8月18日(木)休会
- * 川崎多摩RC:8月25日(木)18:00~ 移動例会 東京JAPAN税理士法人内 5F
- * 川崎稲生RC:8月26日(金)18:30~ 移動例会 多摩区役所 6F会議室
- * 新川崎RC:8月31日(水)12:30~ ガルナ公式訪問のため通常例会に変更

第5回 例会記録

通算 : 第 1247号
 例会日 : 平成 23年 8月 4日
 発行日 : 平成 23年 8月 18日
 今週のプログラム:「会員卓話」
 次回のプログラム:「会員卓話」
 ニコニコネーションメッセージ

* RC会員(敬称略、順不同)

田中 薫 福住先生、卓話よろしくお願ひします。
 三家 護 8/7(日)橘ふるさと祭が市民プラザで開催されます。皆様ご家族どうぞ。
 福住亮雄 久しぶりの卓話なので、少々緊張しております。皆様よろしくお願ひ致します。

	件	合計	累計	目標額	達成率
ロータリー財団	11	11,000	64,000	336,000	19.05%
米山奨学会	12	12,000	66,000	560,000	11.79%
ニコニコBOX	13	19,000	109,000	1,000,000	10.90%
ランドリーBOX	11	13,000	77,000	500,000	15.40%

	会員数	出席義務者	欠席数	出席率	MU	前々回修正
本日	27	25	8	68.00%		
前々回	27	25	7	7月21日分	1	76.00%

クラブ会報委員会

本藤光隆委員長 相馬 元副委員長
 三富末雄委員 森山圭介委員 編集担当:三富末雄

- * 横浜あざみRC:8月31日(水)12:30~ 移動例会 アートフォーラムあざみ野
- 諸事お知らせ
- * 次週8月11日(木)の例会は休会です。(8月9日(日)~12日(金)は事務局夏期休暇)
- * 次々週8月18日(木)の例会プログラムは鈴木良一幹事による会員卓話です。
- * 本日例会後に定例理事会が開催されます。



委員会報告 米山記念奨学委員会 志村正夫委員長

7/28に地区米山記念奨学委員長会議に出席しました。卓話に感動しました。一人はバトナム女性、家庭人道的支援という題で、姉と妹が働いて私は学校に入れたと泣きながら話し、私も涙が出てしまいました。

もう一人はバトナム人で、バトナムの首相の通訳をして日本語がとても流暢。下手な日本人より日本語が上手と言われ、何故比べるのかといつも思うとのこと。一人当たりの寄付額が少ないのでよろしくをお願いします。

8月4日のプログラム

会員卓話「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」 福住 亮雄 会員

骨粗鬆症について少しお話を致します。一般的には高血圧症、糖尿病、心疾患、脳卒中と言った病気は良く知られていますが、骨粗鬆症となりますと聞いたことはあってもあまり知らないと言うのが実状だと思います。女性に多い病気ですが、高齢化に伴い最近男性患者が非常に増えております。

この病気に罹り骨折してしまうと、生活の質が変わり、生活活動性も低下し長生きできなくなると言うことが次第にわかってきました。

骨粗鬆症はどんな病気かと簡単に説明しますと、骨密度が減少し、骨の質が悪く脆くなり、骨折する危険性が増大する病気であるとWHOは定義しています。

骨は、皮膚、筋肉、臓器や髪の毛と同じように生きています。骨の内には骨を破壊する破骨細胞と骨を造る骨芽細胞の二種類が含まれており、骨は絶えず吸収と形成を繰り返しています。この両者は緊密に連携関係を結び、骨の強度を保っています。

しかし何らかの因子の作用によりバランスが崩れると、骨形成が骨破壊に追いつかず、骨粗鬆症が進行します。悪因子はいろいろありますが、身近なもので言うとアルコールの飲み過ぎ、喫煙、薬物の副作用、放射線などがあげられます。

骨は人と同じように年を取り年々粗鬆化が進みます。男性に比べ女性が圧倒的に多い訳は女性ホルモンが深く関与しています。女性は体も小さく運動量も少ない、又妊娠により胎児にカルシウムなど与えます。そして閉経期に入ると女性ホルモンの分泌が減少し、骨の粗鬆化のスピードが早まります。

骨粗鬆症の診断は骨量の測定や背骨のX線撮影で判定することが出来ます。

骨量が20～40才時の70%以下になると、骨粗鬆症と診断されます。骨量は少年期から思春期にかけてピークを迎えその後は衰退期に入ります。

予防するにはバランスのよい食事、適度な運動、日光浴などいろいろな要素が加味されますが、何よりも若い時に出来るだけ多くの骨量を獲得しておくことがとても重要です。

今の若い女性のように痩せすぎや過度のダイエットは将来、非常に困ることになると思われまます。

皆様もより良い老後をご過ごすために、くれぐれも骨折をしないように、日頃からバランスのとれた食事と適度な運動をお勧め致します。(その後は画像にて症例報告)

