



イマジン
ロータリー

国際ロータリー第2610地区
南砺ロータリークラブ

クラブ会報 なんと



NO. 2567

URL <http://www.nanto-rc.jp>

E-mail office@nanto-rc.jp

例会日/火曜日 12:30点鐘 例会場/富山銀行福光支店4階 ◆事務局/富山県南砺市福光7336-4 ぶくみつ光房内 ☎ 0763-53-1333 FAX 53-1334

写真撮影

写真同好会

片山道代会員



北海道・美瑛・ケンとメリーの木・ポプラ
(昭和47日産スカイラインCM)

◆委員会報告

●R情報・雑誌委員会

川合声一委員長

「ロータリーの友」9月号の紹介

まず、来年1月創刊70年を迎える「ロータリーの友」をバックナンバーでたどります。今のロータリー活動に役立つヒントや、興味深い記事が見つかるかもしれません。電子版サイトで閲覧できます。また、千玄室氏の「茶道は心を清め、謙虚で礼儀正しい心を育てる」と、人生、経験を茶道を通して書いておられます。36PのFood for Thought 食べ物について、う米お話、はお薦めです。タテ77P 隈研吾氏の講演の記事、この人を訪ねての七尾RC木下義孝氏のジャズフェスティバルに関わるお話など。是非どうぞ。

●砺波ライオンズクラブ・南砺ロータリークラブ親睦懇親チャリティーゴルフコンペの案内

尾山裕和代表幹事

9/29(木) トナミロイヤルゴルフ倶楽部にて

参加者ライオンズクラブ20名 ロータリークラブ14名

懇親会:みや川 18:30より

第2628回例会 令和4年9月13日(火)晴れ 30℃

◆点 鐘 12:30 古瀬喜八郎会長

◆司 会 谷村修基SAA

◆ソング 「奉仕の理想」

◆ゲスト 富田勝郎氏(金沢大学名誉教授、元金大付属病院長、現在金沢先進医学センター理事長、南砺中央病院名誉院長、医博) 専門は整形外科

◆会長の時間 古瀬喜八郎会長

本日は富田勝郎先生をお迎えしております。大変お忙しい中ありがとうございます。後ほど卓話をお願い致します。

一週間を振り返りますと、第7波のコロナも少しずつ落ち着いてきたかなと。政府も色んな旅行など、売り出そうとする動きもあるようです。一番多いのが、牧之原市の園児が送迎バスに取り残されて熱中症で死亡した事件です。理事長の対応が問題視されています。徹底的な再発防止策が求められます。また、婦中町での火災は、同業者の方で息子さんが亡くなりました。ご冥福をお祈りしたいと思います。

今日の言葉として「俯瞰する力を養いましょう」です。

サッカーやラグビーなど、広いフィールドでゴールやトライを目指すスポーツで、選手に求められることの一つが全体をしっかり見る「俯瞰」です。

俯瞰とは高い所から広い範囲を見下ろすことで、試合では「自分と敵味方の位置」「空いているスペース」などを把握する能力といえるでしょう。しかし、テレビなどで試合を観戦していると容易に把握できることでも、フィールドに立てば、決して簡単ではありません。

こうした俯瞰する力は、私達の日々の業務でも求められます。立場によっては、目の前の仕事に没頭するだけでなく、周囲の状況を見極めながら、部下に仕事を割り振ったり、スケジュールを立てたりしていくことが大切です。また、取引先や競合他社、会社がある地域など、業界の課題等社外のことに関心を持つことも、広い視野を身につけることになります。

俯瞰する力が、選択肢を広げ、冷静に物事を考えられるようになるのではないのでしょうか。

◆幹事報告 石崎和三幹事

①地区大会は10/22・23 ホストクラブ:富山南RC

②小矢部RCより、例会変更の案内

③第51回ロータリー研究会申込み、登録の案内



本日のプログラム 9月20日(火) 第2629回例会

《例会変更》夜間例会 於:みや川

担当 宮川 功会員

★ニコニコボックス

9/13 谷村賢治委員長

古瀬君 富田先生ようこそ。卓話よろしくお願ひします。

澤田君 富田先生のご講話、漸く実現することが出来ました。4度目の正直であります。お忙しいところご無理を申し上げて、ありがとうございます。本日はよろしくお願ひします。

荒井君 富田先生ようこそいらっしやいました。卓話楽しみにしております。

井沢君 例会に出席出来る迄に回復したことを喜びたいと思います。

石崎和君 お誕生日プレゼントありがとうございました。今日の卓話 富田先生、よろしくお願ひします。

船藤君 富田先生ようこそ。卓話楽しみです。

尾山君 富田勝郎先生、いつもお世話になりありがとうございます。本日卓話楽しみにしております。

久恵君 井沢会員お久しぶりです。富田先生、卓話楽しみです。長生きするぞー!!

松本君 富田先生をお迎えして。私は今年貴院のペットに入りました。ありがとうございます。

中田君 富田先生お話し楽しみです。RA入会1名大変嬉しいです。

武田君 富田勝郎先生ようこそお越し下さいました。日曜日には(伝説のホテルエ)エイドリアン ゼッカ氏が城端福光を視察。是非リノベーションのほどよろしくお願ひいたします。

野村君、牧君/富田先生のお話し楽しみです。

谷村賢君 ちょっとコロナ感染者数も下火になってきましたね。

木村君 特にないですが、元気で過ごしたい。頑張りましょう。

川合君 昨日、国技館で大相撲を観戦、2日目だったので運よく朝乃山が初日。2時ころ、朝乃山と学生横綱の川副(かわぞえ)の対戦。朝乃山の圧倒的な押しに川副も体を弓なりになって耐えるも、西土俵へ押し出し。結びの一番は照ノ富士と翔猿の好取組で、翔猿が八艘飛びの変わり身で、ついには金星。4時間の観戦あっという間でした。

席は土俵だまり=砂かぶり、前から2列という一等席。力士のぶつかりあう音、息づかいも聞ける迫力満点の観戦ができました。ちなみに、当日の懸賞で一番多かったのは「伯方の塩」と「高須クリニック」でした。

◆出席報告

松本敏博委員長

会員数	9月13日出席率	8月30日(修正出席率)
44 (免除2)	65.9% (欠15)	81.80% (欠8・内マーク0)

次回の予定

9月27日(火) 第2630回例会

卓話

担当 本田 敏会員

四つのテスト

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

言行はこれに照らしてから

ゲスト卓話 「コロナをのり越えて足腰丈夫でめざそうニコニコ100歳」

金沢大学名誉教授、元金大付属病院長、金沢先進医学センター理事長、南砺中央病院名誉院長、医博 **富田勝郎先生**



ここは私の生まれた所です。小矢部川のすぐ近くです。こんなところでこうしてお話できることを嬉しく思っております。早速話しますが、タイトルは見出しのとおりです。ただ100歳でなくて足腰丈夫でというところが大切で、私が60歳の時に金沢大学付属病院長に選ばれました。その時内科も、産科も、小児科も、外科とかも全部見ることになって、このまま発達していくと病気はどんどん治っていき、100歳ぐらいまで生きれるのではないかと思います、そこで「足腰丈夫でめざそうニコニコ100歳」というテーマを掲げました。私は整形外科のなかでも背骨、神経が極めつけの専門ですから「足腰丈夫で」というフレーズを付け加えました。

(以下、スライド映像を伴ってお話し下さいました。下記の画像は抜粋)

ただし、100歳人生 を目指すのは…
マラソン + 障害物競走 付き レース?!

心臓病、癌、肺炎、脳卒中、認知症、足腰の痛み・衰え、老衰

100歳!

この会場に…
100歳まで生きよう!と
思っている人、手を挙げて?

ぎんさん きんさん

無理・ムリ!

一卵性双生児・姉妹、
堂々100歳! 1991年(30年前)

① 骨を鍛えよう!
= 骨粗鬆症を防ごう!

Mechanical stress を与えよう!

1. 骨への運動刺激
2. 食事でカルシウム(乳製品)
3. ビタミン・D(日光浴)、-K(野菜、納豆)
4. 薬

ウォーキング かかと落とし ロコトレ

○ 軸圧(荷重)刺激を与えると骨量が増加する!
☆ 歩く / 踵落とし運動 / 立位で過ごす事(一日3時間以上)

漸く富田勝郎先生のご講演を戴くことができました。4度目の正直であります。先生は医学は金沢大学名誉教授、元金大付属病院長、現在は金沢先進医学センター理事長、南砺中央病院名誉院長をなさっておられます。毎週火曜日に診察されています。今日も南砺中央病院の方から来て頂いております。北国新聞社から発刊されている「アクトス」という月刊誌があります。その中でナビゲーターとして、医学の先生方と対談形式の医療講座が掲載されています。もう8年目、90回近くにも及んでいます。興味のある方はぜひご覧ください。

(卓話者紹介=澤田善朗君)

② イキイキ・ウォーキング!

こつこつ と ちゃん 手軽な全身運動!

“骨々・貯筋”に励み、骨しょう症と、筋の萎縮を防ごう!

サルコペニア

1. 有酸素運動 = “吸う吸う、吐く吐く”(ゼーゼー、ハアハアは無酸素=活性酸素が溜まり良くない)
2. インターバル・ウォーキング = 2,3分毎に“早歩き+ふつう歩き”を繰り返す (ミトコンドリアに危機・細胞の刺激を繰り返し与え、自己増殖させる=スタミナをつける)
3. 一日おきでもいい 70歳では 5,000歩で 現状体力を維持 (30分~) 7,000~10,000歩で 体力は“若返り”に向かう!

おまけ付きに!
歩行による下肢筋肉の伸縮運動は、第2の心臓として 全身の血液・リンパ液のポンプ・循環作用を促進!

心・肺・脳の血流が促進され、機能が若返る

「めざそう、足腰丈夫でにっこにっこ100歳!」の秘訣!

① メタボ対策と癌予防!

致命的なリスクのある病気の予防:
癌・心臓・肺炎・脳卒中・認知症

定期検診、ドック etc.

「背中が丸くなっているよ!」「腰が曲がってきているよ!」

と注意されたら! 気が付いたら! 早速、始めよう!!

ニコニコ流・背筋伸びる体操: 第一
1-2-3-4-5 → 6-7-8-9-10

- ① 柱や壁に背を向け、背中、お尻、かかとをピッタリとくっつけて、ゆっくり両手を頭から上げていきます。
- ② 「1, 2, 3, 4, 5」と数えながら、頭、肩、手を壁にくっつけるように仰向きに伸びます。
- ③ 「6, 7, 8, 9, 10」と数えながら、かかとを浮かしてさらに背伸びして、両手の指が壁を1センチでも2センチでも這い上がるように努力してください。このとき「伸びる」「伸びる」と繰り返し声を出すと効果的です。背筋(僧帽筋+広背筋)を中心に、肩、脇、股筋、お尻の全ての筋肉が伸びていくの実感があるのがコツです。
- ④ 背筋を鍛えながら、ゆっくりと両手をおろします。 ※1~4を5回繰り返しましょう。伸ばすと景色を眺める目標

(今回の会報担当・牧千収)