

会長：柳田 光寛 副会長：藤堂 孝一
幹事：荒武 義博 会報委員長：林 厚雄
会計：日高 邦孝
事務局：吉野由里子 宮崎市佐土原町下田島 11703-18
TEL：0985-62-7833 FAX：0985-62-7877
例会日：毎週水曜日
例会場：佐土原商工会 2F TEL：0985-73-2567



第1091回 平成21年11月4日(水)

本日のプログラム

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1. 点 鐘 | 7. ハッピー BOX 披露 |
| 2. 国 歌 斉 唱 | 8. 幹 事 報 告 |
| 3. ロータリーソング
「我らの生業」 | 9. 出 席 報 告 |
| 4. 四つのテスト | 10. 委 員 会 報 告 |
| 5. 会 長 の 時 間 | 11. 会 員 卓 話 「水浦達博君」 |
| 6. 11月のセレモニー | 12. 点 鐘 |

- 11月11日(水)・・・ガバナー公式訪問「夜間」
会場～蓮光寺
11月18日(水)・・・会員卓話「中武幹雄君」
11月25日(水)・・・ゲスト卓話

佐土原ロータリー月間テーマ

【財団月間】

第1090回の記録 平成21年10月28日

会長の時間

柳田 光寛 会長

みなさんこんにちは、先の24～25日は忙しい中、地区大会へ参加頂き有難うございました。秦ガバナーの希望と実行委員会の方の努力でしょうが、非常にスリム化されていて時間のオーバー等もなく素晴らしい地区大会であったと思います。2日間フルに参加したのは初めてでしたが、特に大会終了間際に行われたコンサートでは以前「スイングガールズ」という映画の中で演奏された曲が2曲あり、生で聴けたのが自分としては今回フルに参加して一番良かったなあと思うところでした。

さて、いよいよ公式訪問が2週間後と迫ってきました。前回の協議会の中でガバナー補佐がクラブ内での問題点を・・・ということでした、問題ばかりのクラブかもしれませんが何か無いでしょうか？フォーラムの進行から考えると漠然としたものより具体的なものの方が良いのではないかと思います。会員増強はもちろん永遠のテーマと云えますが、先日の例会で佐藤会員の提議した出席率の向上ともう一つは、クラブの知名度・認知度アップとかではどうでしょうか？できればわずか一時間の程のフォーラムですが答えの出せるテーマにしたいと思います。

できれば本日中に決めて、来週の例会では予行練習という形に持っていきたいと思ひます。

■男性は太っている方が長生きできる

厚生省の調査で標準体重よりも少し太めの人の方が長生きできる傾向が有ることが明らかになった。通常、肥満の指標であるBMI値が22.25以上の方は肥満とされ、厚生労働省でも25未満を推奨しているが、今回40代、50代の男女2万人の健康状態を10年間に渡り調査したところ、男性ではBMIが23-26.9の人が死亡率が最も低かった。それ以下では痩せるにつれて死亡リスクが高まった。女性ではこのような傾向は見られず、標準体型の人が最も死亡リスクが低かった。

BMI値とは体重を身長(メートル)の2乗で割った数字である。最も病気になる率が低い人は慎重165cmでは体重62.8-73.5kgとなる。

他の動物では高カロリーな食事をするほど、寿命は短くなるという結果が出てます。

元気だから太っているのかな？ 食欲がある＝抵抗力がある

体に脂肪がついていることで、交通事故などの際に内臓への衝撃が緩和される(内臓脂肪のほうも効果的)

- ◎ 年齢とともに少し太ることは長生きにつながるようです。中年までは理想体重を維持して、その後少し太めになることが、特に男性で長生きにつながるようです。
- ◎ 男女ともにシニアは、理想体重より「太め」の人々が長生きするようです。
- ◎ すでに海外の研究で、加齢に従って体重が少しずつ増加して、だんだん若いころより太めになり、高齢者では太りすぎの人が最も長寿であることが報告されています。
- ◎ 今回、約9万人の日本人を対象とした大規模調査で、加齢に従って少し太ることが長寿に通じることが確認されました。
- ◎ 60歳以上のシニアになると、男性は標準体重より少し太っている人が最も長寿であると調査結果は示唆しています。女性も標準体重の範囲ですが、やや太めの人の方が最も長寿でした。
- ◎ 人々の肥満の程度を示す体格指数(BMI)と死亡リスクの関係を調べました。BMIは18.5以上25未満を標準とします。25以上を太りすぎ、30以上を肥満とします。
- ◎ 喫煙や飲酒の影響を調整後に、死亡リスクが最も低いのは、男性は40～50代ではBMIが23.4の人、60～70代ではBMIが25.3の人でした。
- ◎ しかし、高齢になると、太りすぎかなという程度の人々が、比較的、栄養状態が良い傾向があり、死亡率が低くなる可能性があるといひます。



幹事報告

※地区大会の報告
※新入会員の情報と報告

荒武 義博 君



ハッピーBOX披露

※正岡 文郁君～ご無沙汰しております。出張が多くてすみません。 「ニコニコへ」
 ※中武 幹雄君～少し寒くなってきました。身体に気をつけないと・・・と思います。皆様もお体ご自愛下さい。 「財団へ」
 ※岩切正司君～地区大会も終りあと、公式訪問を残すだけになりました。 「米山へ」
 ※垂水敏雄君～ 同士が増えますように。 「財団へ」

出席報告

永野 陽子 君



委員会報告

○ 中武 幹雄 君



会員卓話

村岡 博君 君

技能五輪全国大会は、青年技能者の技能レベルの日本一を競う技能競技大会であって、その目的は、次代を担う青年技能者に努力目標を与えるとともに、大会開催地域の若年者に優れた技能を身近にふれる機会を提供するなど、技能の重要性、必要性をアピールし、技能尊重機運の醸成を図ることにおかれています。

現在、全国大会は、原則として毎年11月に開催され、国際大会が開催される前の年の大会は、国際大会への派遣選手選考会をかねています。

全国大会の出場選手は、各都道府県職業能力開発協会等を通じて選抜された者（原則23才以下）としています。

第1回技能五輪全国大会は、第12回国際大会（アイルランド）へ派遣する日本代表選手を選抜するため、1963年5月に東京で開催されました。第28回全国大会までは、東京都・千葉県内を主会場に実施していましたが、第29回全国大会（1991年）は、中央職業能力開発協会と愛知県の共催により、愛知県内の各会場で実施することとなりました。その後の検討により、技能五輪全国大会を都道府県との共催により開催地を変えてゆく開催方式（地方開催方式）を推進してゆくこととなり、これまで、とやま大会（第32回、1994年）、しまね大会（第34回、1996年）、ぐんま大会（第36回、1998年）、しずおか大会（第37回、1999年）、さいたま大会（第38回、2000年）、ふくしま大会（第39回、2001年）、くまもと大会（第40回、2002年）、にいがた大会（第41回、2003年）、いわて大会（第42回、2004年）、やまぐち大会（第43回、2005年）、かがわ大会（第44回、2006年）、第45回・第46回（ともに2008年）が東京都・千葉県内を主会場に開催されました。

47回大会（2009年）は、いばらき大会として茨城県内で、48回大会（2010年）は、かながわ大会として神奈川県内で開催される予定です。

また、いばらき大会については、天皇陛下御在位 20 年慶祝行事となっております。

★3分間スピーチ★



「宮内文功君」



「郡司武俊君」



「福井輝文君」



「村上寛君」



「水浦達博君」



「吉田康一郎君」



「太田忍君」

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

出席状況 第 1084 回

平成 21 年 9 月 30 日（水）

会 員 数	26 名
（免除会員 2 名）	
出席者数	21 名
欠席者数	5 名
出席率	87.0 %
メイクアップ	0 名
修正出席率	87.0 %

MEMO

例会中は携帯電話の電源を切るか
マナーモードにしてください・・・
