

前回11月19日の例会記録

出席の状況

会員数 51名 (内出席免除 3名) 出席者数 40名 欠席者数 11名

出席率 81.63% 前々回訂正 95.83%

欠席者 藤原, 福元, 日笠, 入江, 岩本, 鴨井, 小松原, 大饗, 山下, (平野), (柏野)

ビジター

岡本 典久様〈岡山RC〉

S.A.A.



高橋(峯)会員

ポールハリスの受章を頂きました。岡本米山委員長には、結構ですと言ったのですが、どうしてもすると行って、頂きました。感謝、感謝です。米山へは、私



竹本会員

はどうしたらいいんでしょうか？
三上正弘様、小野隆正様、本日は大変お世話になります。お話楽しみにしています。



樋口会員

昨日のゴルフコンペではHDにも助けられて、優勝できました、ありがとうございます。日没で最後はドタバタでしたが、楽しい一日でした。



小菅会員

・昨日のゴルフコンペでは、前半で、やる気を失ってしまい、後半は競馬の的中だけを願いラウンドしておりました。御迷惑をおかけしたおわびと、馬券の的中で多少もうかったので、スマイルします。
・永見君の入会をお祝いしスマイルします。



梶谷会員

昨日、当ホテルで、岡山県小児科医会創立30周年の記念式典があり、そこで功労賞を受賞しましたのでスマイルします。



相原会員

永見さん、我が岡山北西RCへようこそご入会いただきました。これからも永いお付き合いをお願いします。



坪井会員

結婚記念日の花束をありがとうございます。花を贈ることはありましたが、贈られることは初めてです。とても嬉しかったです。今後共、夫婦仲良くしていきたいと思います。

以上,7件 31,000円(累計 587,000円)

会長報告

会長 西山隆三郎

- ・先週の榎田さんに引き続き、今週は永見さんを我がクラブの新しい仲間としてお迎えすることになりました。今回も先週の榎田さんと同様に、例会前に2階「オリビエ」において、小菅会員、相原幹事、私同席のもとオリエンテーションを行いました。榎田さん、永見さんには我がクラブの若き貴重な戦力としてご活躍いただけるよう、また立派なロータリーアンソとして社会人として成長されるよう祈念しております。
- ・岡本和夫会員は先週に引き続きとなりますが、岡本和夫会員、高橋峯男会員そして私に、マルチプル・ポール・ハリス・フェローが届いております。ちなみに岡本(和)会員が2回目、私が3回目、そして高橋(峯)会員5回目となります。ポール・ハリス・フェローの認証は、「世界に規善と理解と平和を築くロータリー財団の多くのプログラムへの支援を継続して頂くための報奨」とあります。また皆さんにもお願いすることがあると思います。その際は是非ともご協力をお願いいたします。

幹事報告

幹事 相原利行

- ・本日の午後6時半より、岡山済生会総合病院の1階「カラビーナ」において、第2回IDMを開催いたします。27名の方に出席の回答をいただいておりますので、ご出席のほどお願いいたします。
- ・本日、河田親睦陸活動委員長より、「クリスマス家族夜間例会開催のご案内」を配布いただいております。ご確認をお願いいたします。
- ・12月3日の例会では、クラブ年次総会を開催いたします。議題は、次年度理事・役員選挙についてです。スケジュールを調整いただき、全会員にご出席いただきますようお願いいたします。

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー認証襟ピン贈呈式

岡本和夫会員 2回
高橋峯男会員 5回
西山隆三郎会員 3回



新入会員入会式



◎新会員プロフィール

氏名 永見 憲巨(ながみ のりお)
会社名 有限会社 共栄テクノ
専務取締役
岡山市南区浦安南町495-138
趣味 ゴルフ HD36
職業分類 土木施工

例会プログラム

外部卓話

「健やかに生きたいと願う人々を応援します」

ー運動器の機能向上プログラム：CGT包括的高齢者運動トレーニングについてー

オージー技研株式会社 営業企画部 課長 三上正弘 様

介護予防とは「高齢者の方ができる限り要介護状態に陥ることなく、健康で生き生きとした生活をおくれるように支援する」ことですが、最も重要なことは、高齢者自身が習慣的な運動や活動を続けられるように環境や社会的側面を整備していくことです。

弊社はこうした考えに基づき、CGT包括的高齢者運動トレーニングの普及促進に取り組んでいます。CGT包括的高齢者運動トレーニングは、運動機能の根幹となる筋力を強化することをベースに、養った筋力を日常生活動作にスムーズに繋げていくため、柔軟性やバランス能力なども合わせてトレーニングしていくプログラムです。その有効性はエビデンスからも証明されており、高齢者が安全に、そして楽しくトレーニングしていくためのメソッドが凝縮されています。

筋力トレーニングは下半身を強化する3種目(レッグプレス、レッグエクステンション、ヒップアブダクション)と、上半身を強化する1種目(ローイング)の4種目に厳選し、無理なく集中してトレーニングしていただきます。柔軟性は準備体操と整理体操でストレッチを行い、バランストレーニングは四つ這いから座位、立位から歩行系へと段階を追って難易度を高めてまいります。

こうしたトレーニングを毎回90分、週2回程度行いますが、CGTは主にデイサービスセンターやデイケアセンター等で採用されています。

CGTの狙いは運動機能を向上させることですが、あくまでもそれは段階的な目標であり、最終目標は「ご本人の自己実現や生きがいを達成していただくこと」です。その点は強調しておきます。

最後に、運動は高齢者だけでなく、我々にも大変重要な健康のための行動であることを付け加え、本日は、抗重力筋(足腰)を鍛える代表的な種目「スクワット」をご紹介します。



友好クラブ

京都朱雀RCから、10月20・21日一泊二日の日程で実施した友好交流会に対する心情の籠る返信を披露します。朱雀RCの20周年記念例会への対応は、大切な絆づくりになります。(友好クラブ委員会)

平成24年10月25日
 京都朱雀ロータリークラブ
 会長 深田 金嗣
 家族・友好クラブ委員長 大前 徹夫

拝啓、日に日に秋めいて、朝夕の冷え込みは本格的となり、紅葉の季節も間近に感じられるようになりました。その後、会員の皆様にはお変わりなくクラブ活動を楽しんでおられることと推察申し上げます。

先日は、一年ぶりに皆様に親しくお出会いすることが出来ましたこと、また素晴らしい企画と周到なご準備でお世話していただきましたこと、いつもの事ながら感心しながら深く感謝申し上げます。

特に牛窓でのサンセットクルージングの素晴らしさ、そして翌日の旧閑谷学校での論語教育の体験などは、簡単にはできない貴重な体験をさせていただきました。本当にありがとうございました。次年度には私どもの京都にお越しいただくわけですが、次年度会長や友好クラブ委員長のプレッシャーは、いやがうえにも大きくなり、今から知恵を絞らなければならぬと覚悟を決めております。

また、来年の3月20日(祝)には私どもの20周年の記念例会を開催いたしますので、できるだけ多くの貴クラブ会員の皆様に御来駕いただきますようお願いいたします。後日改めて御案内いたします。

繰り返しますが貴クラブは私どもの永遠の先輩クラブであり、尊敬すべき兄上であります。その意味でも今後とも尚一層の御指導、御鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

末筆ながら皆様の御健康と御多幸を心よりお祈り申し上げます。

敬具

「第244回ゴルフコンペ」結果報告

場所 たけべの森ゴルフ倶楽部

日時 平成24年11月18日(日) AM10:08スタート(OUT3組)

順位

| RANK | NAME | OUT | IN | GROSS | HD | NET |
|------|---------|-----|----|-------|----|-----|
| 優勝 | 樋口会員 | 47 | 49 | 96 | 30 | 66 |
| 準優勝 | 小松会員 | 47 | 52 | 99 | 31 | 68 |
| 第3位 | 岡本(浩)会員 | 47 | 50 | 97 | 27 | 70 |



例会情報

本日のメニュー (11月26日 (ヘルシーメニュー))

南仏風お野菜のスープ バジル風味 タイ風海老ピラフ サーモンの網焼きと季節野菜添え
 山葵風味のキャベツのサラダ コーヒー

次回のメニュー (12月3日)

にんじんのクリームスープ すずきのポワレ 雲丹と海草風味のブイヤベースソース
 ミックスグリーンサラダ シェフ特製デザート コーヒー ホテル特製パンとバター