

那覇西ロータリークラブ

国際ローター 2580 地区 創立 1962 年 6 月 4 日

2018年6月13日

週報 第2523号



ロータリー:
変化をもたらす

プログラム案内

本日のプログラム

6月13日(水)

・点鐘・ロータリーソング

それこそロータリー

・会長報告・幹事報告

・会員卓話

「民法改正について」

照屋俊幸会員

・次回予定

6月20日 名城政次郎会員

6月27日 立食

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、みんなの為に

なるかどうか

例会報告

第2640回(2018年6月6日)

出席報告

会員数	出席数	欠席数	出席率	前々回 訂正出席率
62名	40名	22名	64%	69%

欠席会員

伊野波、名城、仲本、上原、大城(博)、儀部、宮内

福重、照屋(義)、比嘉(広)、久保、立津

石川(元)、城間(久)、内野、三浦、照屋(紀)

本島、近藤、平尾、與儀、城間(一) 会員

Make Up

崎原信一(6/1浦添)

小林 充(6/1分区連絡会) 石川正一(〃)

比嘉広明(〃) 宮内一郎(6/7東京神田)

小林 充(6/8浦添)

ビジター 友利敏子(ガバナー補佐)

ゲスト 西田 里(ゲストスピーカー)

島袋愛野(那覇西奨学生) 仲村 剛(琉球大学)

中山真利(那覇西 RAC)

ニコニコ BOX

合計 ¥7,000 累計 ¥388,500

会長 大嶺 香 副会長: 具志堅一真・大城純市

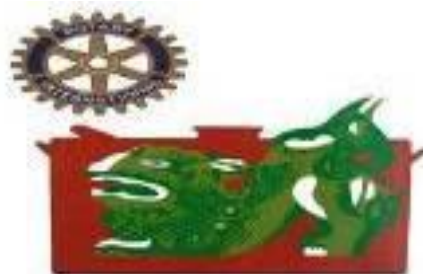
幹事: 比嘉広明

例会日 毎週水曜日 12時30分

例会場 ANAクラウンプラザホテル沖縄ハーバービュー

事務局 那覇市松山 1-1-14 那覇共同ビル 6階

TEL: 861-7824 FAX: 861-7825



友利敏子 1年間お世話になりました。

(ガバナー補佐) 今後共楽しいロータリー活動を致したいと思います。

小林 充 6月1日に新しい教室(豊見城教室)をオープン致しました。宜しくお願い致します。

会長報告



今日、今年度最後の理事会がありました。

理事の皆様協力も何とか一年やってこれました。

ほっとしています。挨拶については最後の例会でさせて

頂きます。理事会からの報告ですが、那覇西ロータ

リークラブの新しい奨学生に島袋愛野さんが決まりました。

リコーの白土会員の後任として新会員の承認を

頂いた。知念会員が体調を崩されて今年度で退会しま

す。

幹事報告

各ロータリークラブ例会変更・休会のお知らせ

宜野湾ロータリークラブ

(移動例会)

日時: 2018年6月20日(水) 社会奉仕活動

10:30~蝶々ハウス樹木の手入れと掃除

11:00~点鐘 オオゴマダラ放蝶式

場所：宜野湾市市民いこいの市民パーク

(夜間例会へ変更)

日時：2018年6月27日(水)

場所：ラグナガーデンホテル2階

ビジター費：5,000円

浦添ロータリークラブ

(例会休会)2018年6月22日(金)

(夜間例会へ変更)

日時：2018年6月29日(金)

18:30 点鐘

ビジター費 5,000円

場所：ダブルツリーbyヒルトン那覇首里城

那覇南ロータリークラブ

(夜間例会へ変更)

日時：2018年6月25日(月) 18:30~

場所：ジャンボステーキハウスHANS

那覇市松山1-15-20

電話：050-5256-3363

ビジター費：5,000円

英国のポリオサバイバーの実話を描いた感動的な映

『プレス しあわせの呼吸』(原題『Breathe』、配給

元：KADOKAWA)が、9月7日に日本各地で公開される運びとなりました。この映画公開を機会としてロータリー内外でのポリオ認識向上を目指しております。一人でも多くの人にこの映画を観ていただけるようご協力いただければ幸いです。本編ホームページや予告編、ポスター、本編オープニングクレジットには協力者としてロータリーとEND POLIO NOWのロゴが表示されます！公開までまだ時間がございますので、貴クラブの例会やイベント等で宣伝をしていただきたくお願い申し上げます。また、この映画やこの機会を、ポリオの認知度向上や募金、広報活動等のポリオ撲滅推進活動に活かす方策を講じていただきたくお願い申し上げます。※チラシを添付いたします。【映画の基本情報】邦題：『プレス しあわせの呼吸』 2018年9月7日(金) 角川シネマ有楽町他全国ロードショー予告編：

<https://youtu.be/nBP3i6-TCHo>あらすじ(引用元：

KADOKAWA)：運命の恋に落ち、家族や友人に祝福されて結婚し、最高に幸せな日々を送っていたロビンとダイアナ。ところが、出張先のナイロビで、突然ロビンが倒れてしまう。診断結果はポリオ、首から下が全身マヒとなり人工呼吸器なしでは

息もできない。時は1959年、医師からは「余命数カ月」と宣告される。英国に戻り息子が生まれたのが、ロビンは絶望の中にいた。病院を出たいと望むロビンのために、医師の反対を押し切り自宅で看病する決意をするダイアナ。彼女の決断は、ロビンの運命を大きく変えていくRotary.orgに掲載された同映画に関する記事：<http://bit.ly/2qUWsmX>

那覇西奨学生



左から(大嶺会長、島袋さん、仲村さん)

卓話 運動について 西田 里さん(理学療法士)



理学療法士とは医師の指示のもとに患者に運動を指導します。最近云われている2025年問題は、団塊の世代が75才以上になる時、4人に一人が後期高齢者になる。20代と比較すると40代で30%、60代で40%、80代で50%の筋力が低下する。筋力は年齢とともに付き難くなるため、維持するには継続した運動が必要になる。目標設定は大切で具体的で明確であるほど効果が上がる。運動目標は①自分の筋力から負荷を決める筋トレ(無酸素運動系)②心拍数で心肺機能の負荷を図る(有酸素運動系)。③自覚するきつきから目標を設定するやり方がある。効果が見えると運動することが楽しくなる。筋力は効果が出るのに1か月位かかるため焦らないこと。ストレッチは関節の痛み等に効果がある。まとめ、運動は目標を明確にすること。自分の運動負荷を決める(いきなり頑張らずにゆっくり始める)こと。自分に合った運動を見つけることが重要です。