



西脇ロータリークラブ 2680 地区 2024-2025 週報



No.37 第2859回 令和7年6月9日

今週の歌: それでこそロータリー

プログラム 「魅力のカクテル&バー」
Bar Lebateau バーテンダー 小野玲香氏

会長 園田 純也 幹事 蘆田 裕三
例会日 月曜日 12:30-13:30
例会場 西脇ロイヤルホテル 2F
Tel: 0795(23)2000
事務局 西脇商工会議所内
〒677-0015 西脇市西脇 990
Tel: 0795(22)3901 Fax: 0795(22)8739

園田会長のテーマ

「夢の力 Power of Dreams」～ポジティブな発想でアクティブに行動！ Being Positive leads to Active～

6月2日(月) 第2858回例会記録

◎出席・・・会員数 43 名 出席 39 名 (MU 3 名)
(出席免除会員 5 名・休会 1 名)

会長の時間

園田純也会長

皆さん、こんにちは。昨日の会長杯ゴルフにご参加いただきました皆様、大変お疲れ様でした。本日は、そのご報告をさせていただきます。今回の会長杯は、5組15名の参加者に各組1名ずつ女子プロゴルファーが加わり、計20名の参加で、西脇カントリークラブにて開催しました。当日は天候にも恵まれ、プロによるレッスンを受けながらの、充実した楽しい一日となりました。ただ開催日が播博と重なってしまったことで、例年に比べ参加人数が少なかったのは残念なことでした。優勝は後藤直樹会員で、今回でなんと3度目の優勝となります。誠にめでたうございました！ちなみに、後藤会員の午前(東コース)のスコアは39でした。また、飛び賞を受賞された皆様もめでたうございました。以前報告しましたが、今年の東播第3グループのIMにおいて、高瀬幸一郎会員が作られたことば「ニコニコは喜びが奉仕に変わる瞬間」が、ベストコピー賞を受賞されました。素晴らしいお言葉です。昨日、喜びを手にした皆様には、ぜひその喜びを“奉仕”へと繋げていただければと思います。よろしくお願いいたします。閉会後は会場を移して懇親会を行い、参加者同士で親睦を深めることができました。その中で、「来年の会長杯も女子プロを迎えて開催してほしい！」という声が多く寄せられました。この件は、吉田エレクトに強くお伝えしておきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。また、昨日、来住泰幸会員・藤井英理会員・数原会員とラウンドをご一緒された「山田成美プロ」が、6月26日～29日に開催される『アース・モンダミンカップ』に出場されるとのことです。ぜひ皆さんも



「山田成美プロ」の名前を覚えていただき、応援のほどよろしくお願いいたします。



さて本日は、6月最初の例会です。園田年度も15日の家族例会を含めて、残すところあと4回となりました。気を引き締めて、例会運営に努めてまいります。ちなみに、来週の例会では、私の知人で神戸・三宮にてバーを経営しているバーテンダーをお招きし、「魅力のカクテル&バー」という題目で卓話をお願いしております。どうぞご期待ください。

幹事報告

(来 信)

○地区事務所より、RI 日本事務局財団室 NEWS (報 告)

- ・会長杯ゴルフ大会ご参加の皆様、お疲れ様でした。また6月15日は家族例会となっておりますので、よろしくお願いいたします。
- ・例会終了後、理事会を開催します。

委員会報告

○2024 学年度米山記念奨学生カウンセラー

高瀬幸一郎会員

久しぶりに龍 心美さんから近況をお知らせするメールが届きましたので、ご報告いたします。帰国後は1カ月半ほど中国各地を回りながら、中国の介護サービスの現状について見学・調査していたそうです。色々と訪れた中で江蘇省蘇州市にある介護付き高齢者住宅「泰康之家・蘇州吳園」に内定をもら

い、今後は、そこで入居されている高齢者の方々に
向けた文芸活動の企画・実施を行う仕事に就かれる
そうです。西脇ロータリークラブの皆様にもよろし
くお伝えくださいとのことでした。

ニコニコ箱

- 高瀬(英)会員 昨日の播博では1万人を超えるお客様
に来西いただきました。感謝！
- 来住(泰)会員 BB 賞をいただき、感謝！70の手習い
ですが、矢納カントリークラブのおか
げです。
- 矢納会員 楽しくゴルフをさせて頂きました。あ
りがとうございました。
- 高瀬(幸)会員 昨日の園田会長杯ゴルフコンペにて園
田会長、蘆田幹事にお世話になりまし
た。ありがとうございました。
- 園田会員 昨日の会長杯ゴルフにご参加頂きまし
た皆様、大変お疲れ様でした。後藤直
樹会員はじめ入賞された皆様おめでと
うございました。皆様と女子プロと共
に楽しい時間を持てたことに感謝いた
します。
- 竹内会員 昨日は園田会長杯皆様お疲れ様でした
村上会員 昨日、父の一周忌法要が無事終わりました。そして、早退します。
- 蘆田会員 会長杯、楽しくまわらせて頂きました。
皆様ありがとうございました。数
原委員長、何かとお世話になり、あ
りがとうございました。
- 後藤(直)会員 会長杯ゴルフ大会で優勝いたしました
数原会員 昨日の会長杯ゴルフ大会参加の皆様、
ありがとうございました。
先日、大西会員、来住泰幸会員、村上
会員にお世話になりました。
- 笹倉会員 先日は来住泰幸会員、大西会員、村上
会員、数原会員にお世話になりまし
た。ありがとうございました。
- 有田会員 昨日は会長賞いただき、ありがとうござ
いました。
- 小澤会員 昨日の園田会長杯、楽しかったです。
藤原都子さんの上達に驚かせて頂きま
した。ありがとうございました。
- 廣中会員 昨日、園田会長杯ゴルフコンペで楽し
い1日を過ごすことが出来ました。前
半で都子さんに並びそうになってヒヤ
ヒヤしました。
- 藤原(都)会員 昨日の会長杯では、ありがとうござ
いました。おかげ様で私なりのベストが
出ました。
- 藤井(英)会員 会長杯ゴルフお世話になりました。

藤原(由)会員 先日、蘆田会員にととてもお世話になり
ました。ありがとうございました。

※本日のニコニコ 46,000 円
連続出席お祝い 51,000 円
ミャンマー地震支援金 10,000 円

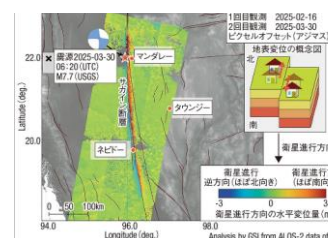
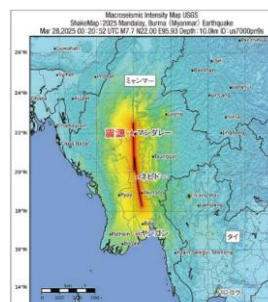
※本年度累計額 (6/2 現在) 1,864,073 円

🌸 本日の花：バラ

プログラム 「卓 話」

○藤井雅浩会員

ミャンマー大地震が、3月28日
発生し、2か月が経過しました。
マグニチュード7.9、1720万人が
被災、約4000人の死者がでています。
軍事政権の為、復旧作業、救援も難航しています。
ミャンマーを南北約1000km以上に渡って横断する
世界有数の活断層「サガイン断層」で地盤が水平方
向にずれ、断層破壊の距離は400kmにおよび、最
大6mのずれが発生しました。能登半島地震での断
層破壊は150kmに比べると非常に長いといえます。
1000km離れた、タイのバンコクでは30階建ての
高層ビルが長周期地震動により崩壊しました。タイ
会計検査院の新庁舎であり、タイではこの一棟のみ
が倒壊しました。パンケーキクラッシュが発生し
約100名が死亡または行方不明です。原因は耐力壁
不足や鉄筋の強度不足・施工不良も指摘されていま
す。タイの大手建設業者と中国国営建設会社の企業
が参画しており、数十人が当局に拘束されました。



日本の鉄筋（異形棒鋼）は主に5種類の強度（降伏点）が設定されています。国の指針で鉄筋量や、加工寸法、継手寸法等非常に厳しい基準が定められています。鉄筋コンクリート造(Reinforced Concrete Construction) 補強されたコンクリートの略語
鉄筋は引張に強いが熱や錆に弱い、コンクリートは

引張に弱いが圧縮に強い アルカリ性お互いの特性を生かした構造です。

能登半島地震は 2024.1.1 発生し、マグニチュード 7.6、死者約 600 人です。人手不足を背景に、公費解体や復旧作業が難航しており、復興計画作成に充てる職員も足りていない状況が続いています。耐震化率の低さが被害に直結しました（全国 90%の約半分程度）

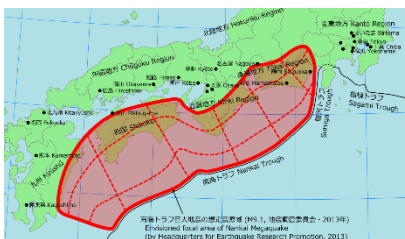
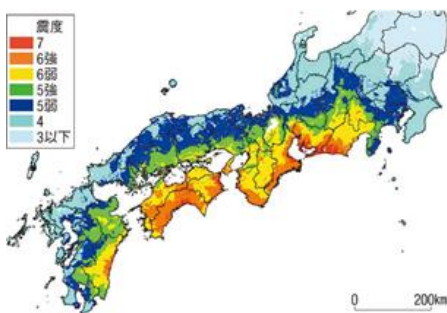
輪島市の 7 階建てビルの転倒被害
鉄筋コンクリート造の杭基礎での転倒被害は、日本で初めてです。地中内で支持杭が折れた可能性があり、現在調査中です。



南海トラフ巨大地震

政府の地震調査委員会は今年 1 月、今後 30 年以内にマグニチュード 8～9 クラスの地震が発生する確率について、「70～80%」から「80%程度」に引き上げました。

過去 100～150 年のサイクルで発生しており、東日本大震災から 日本列島が千年ぶりの「大地変動の時代」に入ったといわれています。東海地震・東南海地震・南海地震が連動して起こる可能性があり、首都直下型地震・富士山の噴火も心配されています。



	2025年推定	前回推定
被害額	292兆3000億円	220兆3000億円
被災地の被害	224兆9000億円	169兆5000億円
全国の経済活動への影響	67兆4000億円	50兆8000億円
死者数	29万8000人	33万2000人
建物倒壊	7万3000人	9万3000人
津波	21万5000人	22万9000人
地震火災	9000人	1万人
全壊・焼失棟数	235万棟	250万4000棟
倒壊	127万9000棟	150万棟
津波	18万8000棟	14万6000棟
地震火災	76万7000棟	85万8000棟
電力(停電軒数)	2950万軒	2710万軒
情報通信(不通回線数)	1310万回線	930万回線
避難者数	1230万人	950万人
食糧不足(3日間)	1990万食	3200万食



○和田良勝会員

サルコペニア予防で健やかな老後

社会



○「平均寿命」と「健康寿命」

2023 年平均寿命 男性 81.09 歳 女性 87.14 歳
2022 年健康寿命 男性 72.57 歳 女性 75.45 歳
不健康期間＝平均寿命－健康寿命 男性 8.49 年 女性 11.63 年

☆自立した老後の生活⇒不健康期間をいかに短くするかがキーポイント

○サルコペニアは筋肉量が減少し、筋力が低下した状態

特徴：日常生活動作が困難、身体機能が低下し転倒リスク増加

原因：加齢、運動不足、栄養不足⇒⇒サルコペニアの悪循環（資料の右下図）

一方ロコモとは、年齢変化に伴い筋肉・骨・関節・神経が弱ってきて、結果として運動機能が衰え日常生活に支障をきたした状態です（サルコペニアは筋肉に限定した病態）

対策を怠ると、サルコペニア⇒フレイル⇒寝たきり状態となるリスク！！

○サルコペニアチェック

①あなたの BMI をまずはチェックしましょう 体重/身長×身長
正常範囲 18.5～25 未満が目安、筋肉量や体脂肪率も参考に

○サルコペニアの予防法

①蛋白質の摂取（肉・魚・大豆製品・乳製品・卵をしっかり摂取）

蛋白質の 1 日必要量 男性 50～60 g 女性 40～50 g

動物性蛋白質と植物性蛋白質の特徴、差を知っておこう！

動物性蛋白質はアミノ酸スコアが高い、吸収率高く、吸収スピードが早い

植物性蛋白質はアミノ酸スコアが低く、吸収率低く、吸収スピードが遅い

植物性蛋白質のメリットもあり！

サボニン、イソフラボン抗酸化作用の成分が多い⇒⇒菜食主義者は長生きする？

低脂質、ナトリウムやカリウム等の電解質が豊富

蛋白質以外に、骨粗しょう症予防にカルシウムとビタミン D も意識して摂取！

②運動習慣の継続：ちょっとした隙間時間を利用してこまめに身体を動かしましょう

有酸素運動 [7000～8000 歩のウォーキング、階段の昇降、掃除などの軽い運動]

上肢の筋トレ：ハンドグリップ、ダンベル体操

下肢の筋トレ：ハーフスクワット、足上げ運動等のレジスタンス運動

例）歩くスピードに緩急をつける散歩、階段坂道の利用で負荷をかける

◎人体を構成する成分の 20%が蛋白質（筋肉・臓器・血液・皮膚・ホルモン・酵素など）

60～70%が水分、脂肪などその他が 10～20%

◎蛋白質は 20 種類のアミノ酸によって合成された化合物で、9 種類のアミノ酸は体内では合成出来ないため、必須アミノ酸と呼ばれる食品から摂取する必要があります

今後のプログラム

6 月 15 日(日) 親睦家族例会

6 月 30 日(月) 担当：会長・幹事・SAA

6 月 23 日(月)

7 月 7 日(月)

担当：プログラム委員会

クラブフォーラム