

2015 - 16年度 RI テーマ



世界へのプレゼントになろう

Rotary International
国際ロータリー会長
K.R. ラビンドラン



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

ベテランと若手の団結で
品格あるロータリー活動を!

第2660地区
八尾東ロータリークラブ
YAO EAST ROTARY CLUB
●創 立：1973年2月23日
●会 長：上田 郁生
●幹 事：上山 惣太
●会報委員長：堀内 伸也

今週のプログラム

第2085回例会

- ① 開会 点鐘
- ② ソング 「クラブソング」
- ③ ビジターの紹介
- ④ 会務報告
「会長の時間」「幹事報告」
- ⑤ 委員会報告
「出席報告」「各委員会」「ニコニコ報告」
- ⑥ 「ロータリーの友」紹介
長尾 穰治広報・雑誌委員長
- ⑦ 卓話 「次年度の会長方針」
中澤 剛会長エレクト
- ⑧ 閉会 点鐘

*4/9(土)

2016~2017年度のための地区研修・協議会
於：大阪国際会議場
登録開始 12:30 開会 13:00
閉会予定 17:00
出席者(次年度役職者)
中澤会長、高橋幹事、山田 SAA&クラブ運営
委員長、大松職業奉仕委員長、堀内社会奉仕
委員長、谷村青少年奉仕委員長代理高岡会
員、武田国際奉仕委員長代理鈴木会員、森下
R財団委員長、桑田米山奨学委員長、上田ク
ラブ研修リーダー 出席

*4/14(木) 四和会(ホスト：八尾中央RC)

於：ホテルニューオオタニ大阪 3階

「リバーサイドテラス」

受付：17:30~ 四和会：18:00~

上田会長、石川副会長、上山幹事、中澤会長エ
レクト、山田次年度副会長、高橋次年度幹事、
山本事務局員 出席予定

来週の予定

第2086回例会 4月15日(金)

☆卓話「次年度の為の地区協議会報告①」

鈴木 洋次年度国際奉仕委員長代理

森下 慶治次年度R財団委員長

桑田 タア子次年度米山奨学委員長

上田 郁生次年度クラブ研修リーダー

*4/16(土) 第2回クラブ社会奉仕委員長会議

於：薬業年金会館 601号室

登録 13:00~ 会議 13:30~16:00

森下今年度社会奉仕委員長

堀内次年度社会奉仕委員長 出席予定

前週の例会記録

2016年4月1日(金)

出席報告

例会数	会員数	出席数	出席率	備考
第2084回	28名	20名	76.9%	出席義務免除 4名(出1)
第2082回	28名	15名	60.0%	補 填 0名

★例会場：(株)西武百貨店八尾店8階バンケットルーム TEL:072(997)0111 内線5580 ★例会日時：毎週金曜日12時30分

★事務所：〒581-0803 大阪府八尾市光町2丁目60番 西武百貨店内 TEL:072(997)0626 Fax:072(997)2620

★http://www.yaohigashi.org/ E-mail:yaohigashi@japan.email.ne.jp

ニコニコ箱

●池本さん、卓話楽しみです。 上田 郁生会員

●池本さん、卓話宜しく願います。

大橋 秀造会員

●池本さん、卓話楽しみです。 奥田 長二会員

●池本会員の卓話、楽しみにしています。

森下 慶治会員

●親睦旅行のご参加ありがとうございました。

仕事の都合でしばらくお休みをいただきます。ご迷惑をお掛けしますが、宜しく願います。

武田 大輔会員

●①上山さん、大森さん「智弁」優勝おめでとうございます。

②池本さん、卓話楽しみです。 鈴木 洋会員

●池本さん、卓話楽しみです。

親睦旅行楽しかったです。 安田 憲司会員

●上山さん、母校の選抜優勝おめでとうございます。

池本さん、卓話宜しく願います。

長尾 穰治会員

●先々週の卓話、急遽鈴木さんに代わって貰って助かりました。ありがとう。 池本 繁喜会員

●先日は旅行楽しかったです。

又、母校、選抜優勝おめでとう。みなさま、ご声援ありがとうございます。 上山 惣太会員

●池本さん、卓話御苦労様です。

伊勢一泊旅行、伊勢神宮の内宮、下宮に参拝することが出来ました。楽しい旅行をありがとう!!

桑田 タア子会員

●今回合計 12,184 円

●累計 645,794 円



4月結婚記念日祝
石川会員・桑田会員



4月誕生月祝
柳会員



4月誕生月祝
品川会員

会長の時間

4月になって、ようやく桜も満開に近づいてきました。

不思議なもので、天候不順で寒さが続いたりしても、入学式・入社式の時には満開になります。日本人にとって『桜』というものは切っても切れない存在です。オリンピックの選手団や日本代表のマークも、桜が使われています。これだけ日本人に馴染みが深いと、国花というイメージがあります。

しかし桜は日本の国花ではありません。因みに菊も国花ではなく、正式には国花は定められていないそうです。なぜ桜がここまで日本人に愛されているのでしょうか。パッと咲き、パッと散る潔さが武士道に通じるなど諸説ありますが、やはり満開の時の美しさや華やかさが一番の理由だと思われれます。

現在の日本で植えられている桜の木の8割はソメイヨシノという品種で、この種は葉が出てくる前に花が咲き満開になるということで、美しさが際立っているため好まれているようです。ただこの品種は寿命が60年くらいと短く大木にならないようです。

寿命が長いのはエドヒガンザクラという品種だそうです。山梨県の神代桜は樹齢1800年から2000年、岐阜県の淡墨桜は樹齢1400年から1500年と、各地に500年から2000年の古木や大木が今なお花を咲かせているそうです。ソメイヨシノの華やかな桜並木をはじめ、1000年、2000年と咲き続けている古木を大切に守っていくことで、お花見という日本の伝統文化を継承し、その他の伝統文化も大切にしていきたいものです。

幹事報告

①本日は特にございません。

卓話

「生涯健康脳」

池本 繁喜会員



今日の卓話は、東北大学加齢医学研究所機能画像研究分野教授で、医学博士・医師の瀧靖之先生の「生涯健康脳」～こんなカンタンなことで脳は一生健康でいられる～をもとにお話させて貰います。

脳は会社の組織に似通っており、「大脳」「小脳」「脳幹」と三つの部に分れ、「大脳」は、脳全体の80%を占めています。その大脳は「前頭葉」「側頭葉」「頭頂葉」「後頭葉」の四つの課に分れ、その中にまたさまざまな「係」があり、各々の役割を果たしています。

これらは頭のどのあたりにあるかは、お配りしている「脳の配置図」をご覧ください。

生涯健康脳（健全な脳を保つ）ためには、次のようなことをすれば良い

- 有酸素運動
- デュアルタクス
- 十分な時間と質の良い睡眠
- 知的好奇心
- 感情（楽しい。嬉しい）
- 趣味
- 新しいこと
- コミュニケーション
- 音楽

これらは、脳の活性化を促し、健全な脳を保つのに重要なこと。

逆に、脳を萎縮させる恐れがあり、してはいけないこととして、

- 飲酒
- 肥満
- ストレス
- その他 糖尿病・動脈硬化・高血圧などがあげられています。

健全な脳でない（脳が委縮している）人は認知症のリスクが高く、認知症予備軍と認知症患者を合わせると、日本人の65歳以上の4人に1人が何らかのかたちで認知症を持っていると言われていました。

認知症予防への取り組みは早いほど効果があり、脳はトレーニング次第で健康な脳であり続けることができるということですから年齢に関係なく「運動」や「趣味」あるいは「知的好奇心」などで常に脳に刺激を与え続け、「生涯健康脳」で毎日を過ごせればと願っております。

4 月度定例理事会報告

幹事：上山 惣太

●日 時：2016年4月1日（金）

例会前 11：11～11：35

●場 所：例会場

●出席者：理事役員7名

1. 会計報告3月分⇒承認。
2. 会費未納者の件
⇒本日連絡を取り、後日会長・幹事他で訪問予定。（承認）
3. 武田会員からの休会願の件
⇒今年度末である6月末までの休会は承認。来年度の7月以降については、次年度理事会にて再度議案とし、検討する。（承認）
4. 植樹場所点検の件
⇒本日の天候次第で決行予定。（後日報告）
5. 新旧クラブ協議会の件
⇒6月10日予定。それに伴い、今年度の報告書及び次年度の計画書の提出×切日設定し、会員に連絡する。（承認）
6. アールブリュット展覧会の件
⇒再度、日程や式典の詳細、チラシなどについて、社会奉仕委員長に確認する。（継続）
7. IM準備の件
⇒近々、石川IM実行準備委員長が当該年度のガバナー補佐を訪問し、IMの詳細について相談することとする。（継続）

以上



第2660地区
八尾東ロータリークラブ
YAO EAST ROTARY