

# 週報

Rotary



福岡中央  
ロータリークラブ

- 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. みんなのためになるかどうか



世界に希望を生み出そう

「CREATE HOPE in the WORLD」

2023-2024年度 国際ロータリー会長

R.Gordon R.McInally

「ロータリーを開き、ロータリーを前進させよう」

国際ロータリー第2700地区

2023-2024年度 ガバナー 吉田 知弘

「再び動かす我らの歴史」

2023-2024年度 福岡中央ロータリークラブ

会長 怡土 順治 幹事 泥谷 高博

本日の例会 令和5年12月11日(第2054回) VOL.47 No.19

2023-2024年度 福岡中央RC・エンジョイ衛星クラブ  
合同忘年家族懇親夜間例会  
(西鉄グランドホテル 鳳凰の間)

疾病予防と治療月間

今後の  
例会予定

- ・ 12月18日(月) 卓話 新会員自己紹介(堤 春比古会員)
- ・ 12月25日(月) 休会
- ・ 1月1日(月) 休会
- ・ 1月8日(月) 休会
- ・ 1月15日(月) 新年夜間例会(18時～ 福新楼)

## 「クリスマスアドベント」



今年から「福岡クリスマスマーケット」は「クリスマスアドベント」に進化しています。天神中央公園では、世界で一番サントに出会える場所というテーマで多数の等身大のサンタクロースで賑わっています。※「アドベント」は「クリスマス待ち望む」という準備期間のこと

田口一孝

例会日…毎週月曜日 12:30～13:30 例会場・事務局…西鉄グランドホテル

TEL 714-0305 FAX 714-0311 E-mail fukuoka-chuo-rc@wind.ocn.ne.jp HP <http://www.fukuoka-chuo-rc.jp>

# 前週例会の記録(12月4日)

## 出席報告

前回例会 12月4日		前々回例会 11月27日	
会員数	52名	会員数	52名
出席会員	40名	出席会員	42名
ビジター他	2名	修正	1名
合計	42名	免除	2名
出席率	76.92%	修正後出席率	86.00%

## 会長の時間

### 怡土 順治会長

先週は久しぶりに忠孝ロータリークラブの皆様が当クラブの例会に参加していただきました。夜には歓迎会を開き、たくさん乾杯をして親睦を深めました。翌日の午前中は福岡市植物園に行きました。ここには当クラブと忠孝ロータリークラブの友好の樹が植えてあります。こちらは2008年4月14日に植えられたもので、タイワンツバキとイロハモミジが植えてあります。植えてから15年経過しました。こちらで記念撮影後に山の上ホテルで昼食を一緒にしました。色々とお手配をしてくださった国際奉仕委員長の高橋さんありがとうございました。金曜日にはローターアクトの5クラブ(福岡福岡中央 福岡東南 福岡南 福岡城西)合同の大忘年会に出席してきました。出席者が40人ぐらいだったでしょうか。非常に楽しい会でした。ローターアクト委員長の田中さん色々とお配慮くださりありがとうございました。

また、昨日は第23回ロータリー・ジュニア美術展の表彰式に参加してきました。実はこの美術展は福岡市内の中学校が出展する美術展としては一番規模も大きく、レベルの高い美術展として認知されています。昨日、数組のご家族の方と話しましたが、この美術展で入賞することを目標に頑張って一生懸命描いたそうです。その方は佳作でしたが来年は入賞できるように頑張りますと話していました。この美術展のテーマは自由で、油絵・水彩画・切り絵・デッサン・クレヨンを使ったものなど本当に様々な絵があります。美術の先生が生徒を連れてきて他の作品を参考にし、来年はこの描き方にチャレンジしよう、と意欲を掻き立てる立派な美術展なのです。子どもたちの想像力そして熟意あふれる絵の展示は今週5日(火)まで福岡アジア美術館に展示してあります。まだご覧にならない方は是非観に行ってください。昨日の表彰式の模様はJ-COMさんのチャンネルの「ジモトピックアップ」という番組内で12月16日(土)から22日(金)まで放送予定です。是非皆様ご覧にならってください。いつもほぼ一人でお世話をしてくださる山手さん、本当にありがとうございます。

これからはクラブ全体でお手伝いができるようにしていきたいと思います。

先週はそんなイベントが目白押しでしたが、来週は久しぶりの家族を呼んでの家族忘年懇親会です。確か、前はうちの娘が高校3年生でマイクを持たせてもらいステージにあがらせていただきましたが、それがもう大学4年生です。皆様のところのお子様やお孫様も大きくなりましたと思います。久しぶりにお会いできる事を楽しみにしています。さて、今月は「疾病予防と治療月間」となっています。このプログラムはロータリーの重点分野の一つとなっており、まず知っていただきたいことは、この世界に基本医療を受けることができない人は4億人いるということです。医療を受ける権利はすべての人にあると思います。ですから、疾病の予防と治療に力を注ぐのはこのためです。我々ロータリーはポリオ撲滅運動をはじめ様々な疾病予防や治療に尽力しています。とはいえ、会員の皆様が先ずは健康である事が一番大切なことであり、この例会をきっかけに今一度健康促進の為に何かやられた方が良くと思います。ここまで話をすると、あー走るのね、と思うでしょう？安心してください、走れとは言いません(笑)。確かに私は昔体重が80キロありこのままではまずいなと思いダイエットをはじめた経験があります。今はマラソンをしていますが故障中ですので健康ではありません(笑)。軽い運動やウォーキング等はもちろん簡単な方法ではありますが、今日はラジオ体操の話をしてほしいと思います。ラジオ体操の歴史は古く1928(昭和3)年に天皇陛下のご即位の大礼を記念して当時の逓信省簡易保険局が制定し、日本放送協会の協力を得て「国民健康体操」の名称で国民の健康保持増進を目的として実施したのが最初です。当時の世相は産業界の不況、労働条件の劣悪さ、人口の都市集中化、その上、国民の健康状態は栄養不良により欧米先進国に比べてかなり低い状態など暗い世相にうちひしがれていました。このような状況下で、ラジオ体操は式典に呼応した記念行事の一環として明るさを求めていた当時の国民の願いを担って登場しました。そんな認知度97%を超えるラジオ体操ですが、第一と第二を合わせると約6分しかありません。また13種類の運動があり使う筋肉の数は400以上。からの筋肉は約600あるようですからかなり多くの筋肉に刺激が入ることになります。ラジオ体操愛好者は、やらない人と比べると血管年齢が若く、肺機能も優れ骨密度も高く、やや肥満気味の人でも筋肉量が多くて歩行能力が高いという結果があるようです。真剣にやりますと、結構汗をかきます。運動不足だなと感じている人は是非取り入れてみてください。もっとハードにやりたい方は陸上部に入部してください(笑)。これで会長の時間を終わります。