ロータリーのマジック
Rotary
No. 33・No. 34 the Rotary Club of
Takasago, Japan
週　報
高砂

Stephanie A. Urchick
ステファニー A. アーチック
2024-25年度国際ロータリー会長

クラブ会長方針

Let's increase the value of Rotary
ーロータリーの価値を高めよう！ー

◇クラブビジョン・戦略計画にそって活動しましょう。
◇ロータリーの原点に返って例会の価値を高めましょう。
　規律あるなかにもハートウォーミングな例会を。
◇新しい仲間を増やしクラブを活性化しましょう。
◇メンバー全員が一丸となってIMを成功させましょう。
◇奉仕活動をとおして地域の人たちにロータリーの価値を知ってもらいましょう。

例　会　記　録（2025. 5. 30（金））　通算3,416回

◆開　会

◆ロータリーソング「我等の生業」
「四つのテスト」

◆プログラム予定

6月6日(金)	6月14日(土)	6月20日(金)	6月27日(金)
クラブフォーラム 事業報告発表	移動例会(13日分) 引継ぎ家族例会 (明賢荘 神戸市中央区)	会長・幹事挨拶 年度末報告他	休　会 定款第7条第1節(d)による

◆出席報告

本　日　５月３０日　　会員数３１名　　出席者　　１６名　　出席率５９.２６％
前々回　５月１６日　　会員数３１名　　修正出席者　２４名　　出席率７７.４２％

◆ＭＡＫＥ－ＵＰ

森本　幸吉会員　　ｅ‐ＣＬＵＢ Ｏｎｅ　　５月２９日（　５月２３日分）
後藤　純次会員　　ｅ‐ＣＬＵＢ Ｏｎｅ　　５月２９日（　５月３０日分）

◆Ｓ．Ａ．Ａ．（ニコニコ箱報告）

西田　州応会長……委員長の皆様１年間ありがとうございました。委員会報告よろしくお願いします。
池本　和正幹事……妻を大事にして参ります。
結婚記念日のお祝いありがとうございました。
覚野　成広会員……結婚記念日のお祝いありがとうございました。

◆幹事報告

〈例会変更のお知らせ〉
○姫路南ＲＣ
６月２４日（火）　最終例会
１８：００～２０：００

・国際ロータリー
第５２回神戸まつり　おまつりパレードご参加御礼が届いております。

幹事報告　池本和正幹事

◆会長の時間

会長の時間　西田州応会長

アジア初の足病専門医院を開業した久道勝也医師の話を聞きました。足病学とは足と歩行だけにフォーカスした領域で、欧米では足病専門医院はたくさんあるそうです。足病学では人間の足の健康寿命は５０年とされており、５０歳を超えると何かしら足に故障が起こって来るそうで、そのトラブルに適切な処置とアドバイスを行うのが足病医療なのだそうです。人間の寿命は、①筋力②歩く速さ③肥満、のうちのどれと一番相関関係があるかというと、歩く速さだそうです。イギリスで４７万５千人を対象に１０年間にわたる調査を行っ

た結果、早歩きの習慣（時速４．８km以上）がある女性の平均寿命が８６歳、男性が８７歳、最も遅い走行速度（時速３．８km以下）の群の平均寿命は、女性７２歳、男性６５歳と衝撃的結果が出ました。健康寿命達成率は時速４．８kmの群は、時速３．８kmの群の２．７倍だったそうです。人間の脳が他の哺乳類より発達したのは二足歩行を始めたからだと言われていますが、二足歩行は実は動物学的に大変な行為であるそうで、二本足で立つこと自体が不安定なうえ、歩くときは４０％の時間片足で立っている、それにもかかわらず足もとも見ないで平気で歩きます。その時、足の裏のセンサーが地面の状態を感知し、その信号を脳に送り、脳はその信号を受けバランスを取って次の一歩を踏み出す、その結果を足裏が感知し予想と違っていた場合、脳は修正を加え次の一歩を踏み出す、という行為を繰り返しているのだそうです。

ニュージーランドで１９７２年～７３年に生まれた約千人を歩行速度の違いで差が出るかどうかを４５年に亘って追跡調査した結果、歩行速度が遅い場合、加速的な生物的老化の兆候が見られ容姿の老化も早く、脳容量の減少、皮膚の硬化、最も早い歩行群と、１６ＩＱポイントの差、握力・バランス能力の低下、視覚運動能力低下による日常生活における身体制限を招く、等が明らかになったそうです。

早く歩ける能力があるから健康なのか、早く歩く努力をするから健康なのか、という卵が先か、鶏が先かという疑問も残りますが、若く健康であるためにはキビキビと歩く歩行習慣を身につけるのが大切だと思いました。

◆本日のプログラム

クラブフォーラム「事業報告発表」

S.A.A.　加茂 良祐 副委員長

クラブ奉仕委員会　谷川 こずえ 委員長

親睦活動委員会　高木 史郎 委員長

国際奉仕委員会　佐野 敏晴 委員長

青少年奉仕委員会　覚野 成広 委員長

職業奉仕委員会　信原 智彦 委員長

会員増強・選考委員会　福島 孝一 委員長

プログラム委員会　坂井 智代 委員長

例　会　記　録（2025. 6. 6（金））　通算3,417回

◆開　会

◆国歌「君が代」斉唱

◆ロータリーソング「奉仕の理想」
「四つのテスト」

◆ゲスト紹介

東播第２グループ ガバナー補佐　中野 哲郎 様

◆歓迎歌「松の緑」

◆プログラム予定

６月１４日（土）	６月２０日（金）	６月２７日（金）	７月４日（金）
移動例会（13日分） 引継ぎ家族例会 （明賢荘 神戸市中央区）	会長・幹事挨拶 年度末報告他	休　会 定款第7条第1節（d）による	クラブフォーラム 会長・幹事 （年間方針発表）

◆国際ロータリー第２６８０地区　東播第２グループ 中野ガバナー補佐挨拶

◆入会式

㈱神戸製鋼所 高砂製作所 所長　大溝 貴史 様

◆出席報告

本　日　６月　６日　　会員数３２名　　出席者　　２１名　　出席率８０.７７％
前々回　５月２３日　　会員数３１名　　修正出席者　２６名　　出席率８３.８７％

◆ＭＡＫＥ－ＵＰ

森本　幸吉会員　　ｅ‐ＣＬＵＢ　　６月２日（５月３０日分）
谷川こずえ会員　　ｅ‐ＣＬＵＢ　　６月３日（６月　６日分）

◆Ｓ．Ａ．Ａ．（ニコニコ箱報告）

西田　州応会長……中野ガバナー補佐、１年間ご苦労様でした。
　　各委員長の皆様、１年間ありがとうございました。
池本　和正幹事……もう少しで幹事終了いたします。１年間ありがとうございました。
中野　哲郎会員……感謝。
脇谷　政孝会員……大溝会員のご入会を歓迎いたします。
　　加茂会員のお顔を今日も拝見できてうれしいです。
桂田　重信会員……入会記念日（２６年）のお祝いありがとうございました。
　　誕生日のお祝いありがとうございました。
江村　　治会員……配偶者誕生日のお祝いありがとうございました。
後藤　純次会員……配偶者誕生日のお祝いありがとうございました。
　　結婚記念日のお祝いありがとうございました。

◆幹事報告

・国際ロータリー
　①ＲＩ日本事務局 財団室 ＮＥＷＳ６月号
　②ロータリーマガジンが届いております。
　③ロータリー親睦活動月間リソースのご案内。
・各種団体
　①兵庫県陶芸美術館長より特別展の開催案内
　②公益財団法人 ひょうご子どもと家庭福祉財団より
　　チャリティコンサート

幹事報告　池本和正幹事

◆会長の時間

会長の時間　西田州応会長

先週の会長の時間で歩く速度と健康寿命に相関関係があるとお話ししましたが、よく歩くことは、血糖値を下げる、血圧を下げる、癌のリスクが下がる、不眠が改善する、脳卒中のリスクが下がる、等々の効果があるそうです。また脳の記憶を司る海馬は４０歳以降、年に１～２％ずつ萎縮するそうですが、よく歩く人は逆に１～２％容量が増えたという研究もあるそうです。

人間が人間たる所以は直立２足歩行にあるわけですが、３０万年前に人間が誕生してから、１万２千年前に農耕が始まるまでの狩猟採集時代は１日に３万～４万歩いていたそうです。しかし現代の日本人の１日の平均歩数は、男性で６，６２８歩、女性で５，６５９歩だそうです。そもそも人間は２足歩行をたくさんするように設計されているのに、１日、８時間坐るデスクワークなどは非常に人間の健康を害する行為であり、近代から始まった異常な生活なのだそうです。

普段の生活で積極的に歩く習慣をつけることは勿論大切であると分かっていますが、車での移動が多い現代では十分に歩くことができません。ですので、１週間に３回以上、４０分程度のウォーキングを取り入れると良いそうです。

歩く場合、当然靴を履くわけですが、本来、人間は素足で歩いていました。レオナルド･ダ･ヴィンチは「足は人間工学上、最大の傑作であり、そしてまた最高の芸術作品である」という言葉を残しています。足は大小さまざまな計２８個の骨から構成されており、各々の骨は互いに関節を形成しそれぞれに可動性を有しています。また、１つ１つが靭帯や筋肉、腱などの柔軟性のある組織で支持され、荷重による強い刺激にも耐えうる力学的に安定した、そして頑丈な構造をしているので、素足で歩くことが一番良いそうです。先が細くなり、前後に高低差があり、クッション性の高い現代の靴は、足本来の性能を阻害し、関節痛や腰痛、外反母趾などの足の変形､等々さまざまな問題を引き起こす原因になるそうです｡そこで､今､私が「これはきてるな」と思ったのが「ベアフットシューズ」です｡「ベアフットシューズ」とは極めて裸足に近い靴という意味です。興味のある方は検索してみてください。

◆本日のプログラム

クラブフォーラム「事業報告発表」

ロータリー情報・広報委員会
後藤 宗久 委員長

雑誌会報委員会　江村 治 委員長

社会奉仕委員会　後藤 純次 委員長

ロータリー財団委員会　丸山 恵右 委員長

米山奨学委員会　伊地知 正治 副委員長

友愛奉仕活動委員会　庄司 治 副委員長

出席委員会　脇谷 政孝 委員長

定例理事・役員会

令和７年６月６日（金）
於　高砂商工会議所　例会終了後

出　席　者

西田　州応	○	後藤　宗久	○	覚野　成広	×	山名　克典	×
谷川こずえ	×	新井　哲三	×	佐野　敏晴	○	奥田　正浩	○
池本　和正	○	信原　智彦	×	高木　史郎	○		
加茂　良祐	○	後藤　純次	○	坂井　智代	○		

１．開　　会
２．会長挨拶
３．定例報告　　出席率　　４月度　平均７５．８０％
　　会計報告　５月度（別紙）
４．協議事項
　１）６月・７月度プログラムの件・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・承認
　２）退会会員の件・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・承認
　３）ＢＡＮ－ＢＡＮガイド 暑中お見舞い名刺広告の件・・・・・・・・・・・・・承認
　４）構成表変更の件・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・承認
　５）その他
　　①本年度決算書監査の件・・・・・・・・・・・・・・・・・監査日は７月２日予定
　　②新旧合同理事・役員会の件・・・・・・・・・・・・・・・・・７月４日予定
５．報告事項
　①米山奨学会通帳解約の件・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・承認
６．そ の 他
　７月３１日（木）有志の会　於：しげ真
７．閉　　会
　＊次回新旧合同理事会　令和７年７月４日（金）