



奈良大宮ロータリークラブ

Club Weekly Bulletin

発行日 2024年12月15日
2024-2025/21

Vol.46

No. 2124

2024-25年度会長スローガン
「皆が主役、一つひとつの
機会を大切に」

2024-25年度 RI テーマ



RI会長 ステファニーA. アーチック

地区スローガン
「持続可能なロータリーに！
共に学び、共に行動」
RI第2650地区ガバナー
中本 勝

- 創立：1979年1月23日
- 例会会場：毎週火曜日 17:30~18:30
奈良ホテル本館
奈良市高畑町1096番地 電話 (0742) 26-3300
- 事務所：奈良市大宮町6丁目3-7 中室ビル3F
電話 (0742) 33-8583 FAX (0742) 33-8600
hp : <http://www.naraomiya-rc.jp>
E-mail : info@naraomiya-rc.jp
- 会長：宮西 正伸 ■副会長：水野 憲治 ■幹事：門脇 伸幸

お客様紹介

・公益社団法人 奈良県栄養士会 会長 松田 仁 様

会長挨拶

【宮西会長】



本日皆様の状差しに、来年2月28日（金）から3月1日（土）開催されます、RI第2750地区大会のご案内をお配り致しました。本年度、友好クラブの東京恵比寿RCの伊藤千恵さんがガバナーをされており、ホストクラブとなりますので、より多くの方で応援しようということでご案内致します。申込受付が、12月20日（金）までと、非常に期限が短いですが、何卒宜しくお願い致します。ご案内の中に、PBGブランチャミティング、PBG活動紹介とありますが、2750地区は、東京南部と海外の北マリアナ諸島、グアム、ミクロネシア、パラオにあります9クラブと同じ地区となっております、これら海外のグループをパシフィックベイシンググループ、PBGというようです。

また私からも皆様の状差しに、クラブの定款、細則、事務取扱内規について、簡単に纏めましたものをお配り致しました。先週年次総会があり、いよいよ次年度もスタートしようという時期ですが、この時期にもう一度クラブの定款や、細則について意識を高めていただければと思っております。この冊子は3部構成になっておりまして、白地が定款、黄色地が細則、水色地が事務取扱内規です。特に黄色地の細則は、クラブが円滑に運営できますように、諸先輩方が築きあげてこられたルールです。仮にこのルールをおろそかにしましても、1~2年は大丈夫かもしれませんが、しかし3年目4年目になってきますと、小さなトラブルが生じ、それが元でクラブを2分するような大きなトラブルが生じる可能性もあると私は思っております。

例会プログラム

第22回 12月15日 通算2124回

1. 握手挨拶
2. 開会点鐘
3. ソング
4. 会長挨拶
5. 例会状況報告
6. 委員会報告
7. 幹事報告
8. 家族親睦例会
9. 閉会点鐘

例会状況報告

12月10日 通算2123回

- ・会員数 65名
- ・出席免除者数 14名
- ・出席者数 47名
- ・出席率 82.46%

11月26日 通算2121回 (修正)

- ・会員数 65名
- ・出席免除者数 14名
- ・補填者 7名
- ・出席率 94.83%

クラブの半数以上が退会されたクラブもありますが、当クラブはそのようなことに決してならない、今のうちに、いつまでもいいクラブであるために、皆様改めて目を通してほしいと思っております。紛失されました方は、事務局からデータ配信が可能ですので、ご連絡いただければと思います。

少し硬い話になりましたが、残りの時間は、視野を拡げまして、「ロータリーの友」のご案内の時間と致します。有り難うございました。
[詳しくは動画をご覧ください。](#)

委員会報告

【会報・雑誌委員会 金田委員】

- ・ロータリーの友読みどころ

【出席委員会 森田委員】

- ・出席報告

【ニコニコ委員会 松井委員】

- ・ニコニコ報告

【親睦活動委員会 森山副委員長】

皆さん、こんにちは、親睦活動委員会より3点のご報告がございます。まず1点目、第2回家族親睦例会のご案内でございます。次週の日曜日、12月15日でございますが、JWマリオットにて、11時受付、11時半開始で、家族親睦例会を開催させていただきます。ご参加をいただきます方々は11時半までにお越しいただきますように、どうぞよろしくお願いいたします。

2点目でございます。会長の方からもご案内ございましたが、2750地区の地区大会のご案内が、友好ロータリーでございます東京恵比寿ロータリーより届いております。

日程の方は、2月28日金曜日、3月の1日土曜日、場所は東京グランドプリンスホテル新高輪でございます。委員長の清岡の方よりもたくさんの皆様にご参加をいただきたいということで、くれぐれもよろしくお願いをしたいということでございます。

最後、3点目でございます。第3回家族親睦例会のご案内でございます。日程が3月の16日の日曜日でございますが、大相撲春場所（大阪場所）を見に行く企画（予定）とさせていただいております、そのチケットの手配の予定のため、12月の24日が締め切りになりますので、そこまでに出席の可否をお示しいただきますように、どうぞよろしくお願いをいたします。以上3点でございます。ありがとうございました。

【国際奉仕委員会 堀内委員長】

先週も報告させてもらってます国際大会ですけども、最安値で登録する日程が12月15日までですので、本日はその最終例会になりますので、再度案内させていただきます。登録の方、15日までにしていただくと1番お安いということですので、行かれる方は今登録をした方がいいと思います。よろしくお願ひします。以上です。

喜寿のお祝い

【楠原会員】



本日、クラブの概況報告を拝見すると、現在、クラブで最年長の方は95歳の平野先生でいらっしゃいます。そして、私より年上の方は10名おられ、私はクラブで11番目の年齢となります。次に、私は昭和59年（1984年）12月に入会させていただきました。同じ時期に、現在クラブにおられる松岡会員のお父様もご入会されました。とてもお元気な方でしたが、残念ながら今はお亡くなりになっています。私はこのクラブに在籍して39年、さまざまな経験をさせていただきました。これからも会員の皆様にお世話になることがあると思いますが、できるだけご迷惑をおかけしないよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。改めまして喜寿の祝い、誠に誠に

ありがとうございました。

米山奨学金授与

【仁青措（リンチェンツォ）さん】



皆様、こんばんは。私は奈良教育大学の仁青措（リンチェンツォ）です。また、今回、例会に参加させていただき誠にありがとうございます。皆様のおかげで自分の研究と論文についても順調に進んでいます。また、留学生活も充実させております。本当にありがとうございます。今日は本日の卓話についても楽しみにしております。また、今度の家族親睦例会も楽しみにしております。よろしくお願いいたします。

RLI（ロータリーリーダーシップ研修会）パート II（修了証書お渡し）

【鈴木副幹事】



皆さん、改めましてこんばんは。RLIパート2受講してまいりました。パートIに引き続きまして、ほぼ1日缶詰めでなかなかハードな1日でした。残りがパートIIIだけとなって、なんとかもう1日だけ頑張ろうと思ってます。よろしくお願いいたします。ありがとうございます。

幹事報告

・12/10本日IA例会がありました。地区大会の感想・3月に企画している地域交流会の打ち合わせなどをおこないました。次回は1/9開催です。

◎状差し

- ・2750地区 地区大会ちらし 全員配布
- ・第6回定例理事会議事録 全員配布
- ・1A地区対報告書作成に当たってご協力をお願い 全員配布

◎受付出欠表

- ・6/21～25カルガリ一国際大会
出欠表 本日最終
- ・3/1 2750地区 地区大会
出欠表 本日最終
- ・3/16第3回家族親睦例会出欠表

卓話

【卓話講師紹介：プログラム委員会 谷川委員長】

本日の卓話講師は、公益社団法人奈良県栄養士会の松田会長をご紹介させていただきます。先生は1979年9月に管理栄養士の資格を登録され、1980年4月から奈良県公立学校栄養職員に採用され、その後、平群小学校、県内2か所の小学校、中学校に勤務され、その間、給食レシピも作成、知事表彰、農林水産省文部科学大臣賞表彰等を受賞されました。2017年3月、60歳で定年退職され、同年4月から公益社団法人奈良県栄養士会の会長に就任されました。とともに、大学で専任講師として4年間学生の指導に従事、現在、奈良保育学院非常勤講師、やまと福祉事業団ふぁ～すと顧問、株式会社しあわせ家顧問等の役職に就かれておられます。栄養士会ということで、ヤクルトもお腹（おなか）で栄養を吸収するっていう部分で、私ども、奈良ヤクルトだけじゃなくって、ヤクルトグループ全体、各県の栄養士会さんだったり、ヤクルト本社の方も大変お世話になっております。今日は「高齢期のフレイル予防」ということで講演いただきます。よろしくお願いいたします。



卓話講師：奈良県栄養士会 会長 松田 仁 様
テーマ：高齢期のフレイル予防～ピンピンころり～

本日は「高齢期のフレイル予防～ピンピンころり～」をテーマにお話しします。人間は最終的に死を迎えますが、できれば健康で自立した生活が続けた後、安らかに最期を迎えるのが理想です。そのためにフレイル（虚弱）の予防が重要となります。本日は奈良県栄養士会の活動や、高齢者の現状、フレイル予防についてお話しします。

奈良県栄養士会は約560名の会員で構成され、地域の健康祭りや包括ケア会議、特定健診指導、料理講習会の講師派遣などを行っています。また、災害支援にも積極的に取り組み、今年には能登半島地震で現地に派遣されました。被災地では、高血圧の住民に減塩のアドバイスを行うなど、栄養士としての役割を果たしました。栄養士は病院や保健所、高齢者施設、学校給食、スポーツ施設などさまざまな場で活躍しています。

超高齢化社会の日本では、100歳以上の高齢者が9万5千人を超え、そのうち90%は女性です。厚労省の統計によると、平均寿命と健康寿命の差が男性で約8年、女性で約12年あります。この差を縮め、健康寿命を延ばすことが重要です。現在、骨折や転倒、関節疾患が要介護・要支援の主要な原因となっており、適切な栄養と生活習慣がその予防につながります。

フレイルは、自分では気づきにくいものですが、他人から見るとわかることが多く、放置すると要介護状態に進行します。しかし、早期発見・介入により健康な状態に戻ることも可能です。フレイル予防には、タンパク質やビタミンD、ビタミンE、ビタミンC、葉酸といった栄養素の摂取が重要です。例えば、タンパク質が不足するとフレイルのリスクが倍増するとの研究結果もあります。これらの栄養素を含む食品として、肉、魚、卵、乳製品、野菜、果物、豆類などが挙げられます。

健康寿命を延ばすためには、栄養だけでなく適切な生活習慣も大切です。一汁三菜を基本としたバランスの良い食事を心がけるとともに、適度な運動や社会参加を取り入れることが求められます。特に高齢者では、日常生活での動作や歩行の速度が健康の指標となります。

超高齢化社会において、フレイル予防は個人だけでなく社会全体の課題です。奈良県栄養士会としても、引き続き地域に貢献し、高齢者の健康寿命延伸に寄与してまいります。

詳しくは動画をご覧ください。

ニコニコ箱 合計 34,000円 累計 1,526,000円

- 宮西正伸君 奈良県栄養士会 会長 松田 仁 様、本日の卓話有り難うございます。
 楠原忠夫君 喜寿のお祝いありがとうございます。
 谷川千代則君 公益社団法人 奈良県栄養士会 会長 松田 仁 様、本日の卓話よろしくお
 願います。来年のカレンダーを受付に置いてます。今回の表紙は馬見
 丘陵公園です。
 宮坂勝紀君 結婚記念日に素敵なお花をいただきありがとうございます。にこにこ
 森田住秀君 新入会員卓話で宣言してました奈良マラソン5時間をきることができません
 でした。宣言どおりヒゲをそりましたので今後ともよろしく願います。
 吉田英正君 前回欠席のおわびに。急に十津川へ出向く用事ができまして、朝から出発
 して用事を済ませて帰宅したら夜でした。
 ニコニコ協力 川端昇君 古尾憲司君 松井和弘君

今後の予定

- ・12月17日 (火) 休み (例会日振替→12/15)
- ・12月24日 (火) 友愛例会
- ・12月31日 (火) 休会
- ・2025年1月7日 (火) 友愛例会