



国際ロータリー第2530地区

郡山東ロータリークラブ会報

Weekly Report



クラブ創立記念日：1970年4月5日

2016～2017年間テーマ
親睦と奉仕

会長：柳 沼 莞 爾 幹事：相 山 進 クラブ会報・雑誌・広報委員長：加 藤 昌 幸
例会日/毎週火曜日 例会場/郡山ビューホテル TEL024-924-1111

事務局/〒963-8844 郡山市字賀庄15-1 新沢ビル302 TEL024-973-7813 FAX024-973-7814 http://ri2530koriyama-east.org Email:kerc@cyber.ocn.ne.jp

第41回例会
(通算2275回)

2017年5月9日(火)

開会点鐘 国歌斉唱 奉仕の理想 四つのテスト

会長あいさつ

校友会設立20周年記念イベント

暦の上では夏、青葉が繁り人々の動きが活発になる時期でございます。国際ロータリー2530地区米山奨学会学友会会長のチンタカ・クマーラさんより、校友会設立20周年記念イベント多文化交流コンサートのご案内が届きました。学友会はロータリーが支援する奨学生、元奨学生の組織で、福島県では毎年留学生10～15名を応援しています。コンサートは、6月24日(土)14:00～郡山市中央公民館で開催されます。ぜひご参加下さい。



柳沼莞爾 会長

また奨学生のホームステイ先の要請がまいました。受けてもいいという方がおりましたら、お知らせ下さい。

東日本大震災の時に、台湾花蓮RCと奈良東RCからのご支援で、放射線の線量計を購入致しました。現在4台ありますが、会員の皆様で購入したい方がいらっしゃいましたらお申し出下さい。減価償却を考慮してお譲りします。

新会員入会式 推薦者：根本一男会員・過足と茂会員



真壁 健 会員 (株)東洋特殊印刷 代表取締役

入会させて頂き感謝しております。私は印刷会社の2代目で、46歳です。いろいろ勉強させて頂き、町づくり、社会貢献につながる事が出来たらと思っています。今後ともよろしくお願い申し上げます。

幹事報告

國分義之 前年度幹事

●4月のロータリーレート=110円

「東日本大震災 復興足跡」のご案内 根本朝秋社会奉仕委員長

地区社会奉仕委員会より案内がまいました。地区HPでご覧下さい。

5月の結婚・誕生日

- 結婚記念日…根本輝久(S52.5.4)、根本朝秋(S58.5.5)、菅野篤(S58.5.5)
- 水品幸意(S61.5.18)、加藤昌幸(S41.5.29)
- 誕生日…過足と茂(S45.5.4)、水品幸意(S31.5.16)
- ご夫人誕生日…柳沼子ヨコさん(5.5)、山内啓子さん(5.17)

ニコニコBOX

柳沼莞爾 葛西秀匡 中村秀勝 加藤昌幸 一條武人 佐藤雄三 橋詰勝雄
小川則雄 根本一男 過足と茂 根本朝秋 國分義之 根本輝久 野口亨
遠藤要臣 志賀誠 吉田純男 川村雄一郎 佐藤一正 菅野篤 清野正人
真壁 健

財団BOX

葛西秀匡 遠藤要臣

米山記念奨学会

柳沼莞爾 橋詰勝雄 根本朝秋 根本輝久 吉田純男

出席報告 会員数31名 出席22名 欠席9名 出席率78.57%

会員卓話「ALSOKの社会貢献活動」

佐藤一正会員・ALSOK福島(株)取締役管理担当

ALSOKでは経営理念「ありがとうの心」「武士の精神を持って社業を推進してお客様と社会の安全安心の確保のために最善を尽くす」に基づいて、社会貢献活動をしています。防犯授業「ALSOKあんしん教室」は、学校に出向いての授業です。



活動のきっかけは2004年頃、小学生を標的にした犯罪が社会問題になり、警備会社として、企業、市民として、1人でも多くの子どもの命を守ることを考え、守りのプロとしてのガードマンを小学校に派遣して、防犯授業をしたことが始まりです。

活動実績は、全国で累計132万人、42,000回。福島県では13000人、111回です。(H28年12月現在)

授業内容は「安心して登下校」(低学年・高学年向け)「安心してお留守番」(中学生向け)「安全な街ってなんだろう」(高学年向け)。今集中しているのは低学年向けです。

警視庁が開発した安全標語「いかのおすし」、これを基に危機の回避、心構えを教えます。中学年向けの「安心してお留守番」では、当社が開発した覚え言葉は「いいゆだな」を生徒に教えています。

い…いかない
の…のらない
お…おごえをだす
す…すぐにげる
し…しらせる

い…いえのカギを見せない!
い…いえのまわりをよく見る!
ゆ…ゆうびんポストをチェック!
だ…だれもいなくても「ただいま!」
な…なかに入ってすぐとじまり!

「安全な街ってなんだろう」は高学年向けで、仮想の地図をもとにしながら、危険な場所とその理由、対策を教えます。

生徒さんからは、感謝の手紙も頂くので、掲示板で社員に紹介しています。最近では、授業を受けた児童さんが、ALSOKに入社する動きもありました。

授業の品質保持のため、社員の技術向上と認定制度の導入をしています。マスター1～3まであり、最高位のマスター3は、当社では2名だけです。仕事をしながらの貢献活動、ボランティアです。

アンケート結果報告

会員の皆様にアンケートを実施致しました。民主主義に則り、皆さんのご意見を聞きながら進めてまいりたいと思います。

現在役員会で決まっていることは、財政難でもあり、これまでの結婚記念日、会員誕生日、ご夫人誕生日のプレゼントを、次年度からは、会員のみとさせて頂きます。どうぞご理解下さい。

過足と茂会長エレクト



(株)郡山自動車学校

代表取締役 小川 則 雄

郡山市田村町金屋マセ口53 TEL024-944-0440

第42回例会
(通算2276回)

ロータリー情報委員会 ファイヤーサイドミーティング

2017年5月16日(火) なりた温泉
講習会17:30~18:00・懇親会18:05~20:00



柳沼莞爾 会長

今日は、当クラブ創立40周年実行委員長葛西秀匡さんに、40周年の経験をふまえ、50周年に向けて話を頂きます。

橋詰勝雄 ロータリー情報委員長

皆さんの参考になるお話を頂けるとおもいます。50周年に向けて参考にしたいと考えています。



講習会「創立 50 周年に向けて」

講師：葛西秀匡会員

(創立 40 周年実行委員長)

葛西会員からは、まず50周年年度の会長・幹事を中心にするべきであること。

他クラブの周年事業にはできるだけ多くの会員で参加し、50周年事業の参考にすると共に、他クラブとの懇親を深めておくことが大切とお話がありました。

また、次年度の早期に50周年実行委員会を立ち上げることで会場の意見がまとまりました。

●今後の準備・検討について

- 実行委員会の立ち上げ
- 予算・記念事業の検討
- 招待・来賓・友好クラブの招待について
- 登録料について
- 式典の内容、アトラクションなどについて
- ご夫人のお手伝いについて 他



懇親会

乾杯 葛西秀匡会員



お疲れさまでした！
講習会の後は、おいしいお酒と焼き肉で楽しいひとときをすごしました。



創立50周年に向けて、会員一丸となりがんばりましょう！

一本締め 根本輝久会員



出席報告 会員数31名 出席16名 欠席15名 出席率51%
●他クラブ出席 郡山西北RC…根本輝久

(株)ヤマカ不動産

代表取締役 葛西秀匡

郡山市池ノ台19-35 TEL024-922-5001

第43回例会
(通算2277回)2017年5月23日(火)
開会点鐘 我らの生業 四つのテスト

会長あいさつ

「職業奉仕」はロータリーの根幹

農家では田植え、作物や生物の成長で活気のある時期です。

先週はファイヤーサイドミーティングでした。講師の葛西秀匡さんは創立40周年の実行委員長で、豊かな経験から50周年に向けてお話を頂きました。ありがとうございました。残念だったのは入会3年未満の方の出席が少なかったことです。ロータリーを理解する上で先輩の声を聞く機会です。毎年1回ありますので、ぜひご出席下さい。

ロータリーの友5月号に、宇治RC内良益雄さんの「職業奉仕」はロータリーの根幹です」という投稿がありました。「ロータリーは自己の職業に『奉仕の理想』という考え方を導入することが基本です。RCは奉仕を専門にする団体ではなく、各会員にロータリーの精神を吹き込み、その実践を奨励するだけです。クラブとして守るべきことは、一業種一人制と、定期的な例会の開催と出席の強制、そしてロータリーの綱領と「決議23-34(社会奉仕に関する声明)」の遵守。過去のロータリーがなぜ輝いていたかを考えてみてはどうでしょう。」と、問いかけています。参考になさって下さい。

クラブ細則変更について

クラブ細則変更が5月9日の役員理事会で採択されました。その上で会員の皆様に伺いたいと思います。

- 例会は毎週から、月2回以上開催
- 入会手続き及び会費は、転勤または移動で会員変更の場合に入会手続き料は免除する。

賛成多数で承認されました

米山記念奨学会学友会 20周年記念イベントのご案内

地区米山記念奨学会学友会 会長 チンタカ・クマーラ 様

多文化交流コンサート

6月24日(土) 14:00~

郡山市中央公民館

入場料2,000円

米山記念奨学会第2530地区学友会は20周年を迎え、記念イベントを企画致しました。国内の奨学生や留学生を郡山にお呼びし、イベントを開催します。

5月23日の温泉一泊、そして24日のコンサート、多くの方にご協力頂きたいと思っております。

エコキャップ回収のご報告

5月21日地区研修協議会にて、エコキャップ30kgを環境保全委員会にお渡し致してまいりました。協力して頂いた小池正幸会員ありがとうございました。

ニコニコBOX

柳沼莞爾 相山 進 葛西秀匡 高田藤太郎 中村秀勝 加藤昌幸 佐藤雄三 橋詰勝雄 過足 和茂 小池正幸 根本朝秋 根本輝久 野口 亨 遠藤要臣 川村雄一 清野正人

財団BOX

葛西秀匡 遠藤要臣

米山記念奨学会

橋詰勝雄 根本朝秋 根本輝久

出席報告

会員数31名 出席19名 欠席12名 出席率61.29% 前回修正率58.62%

●他クラブ出席 地区行事…過足 和茂 根本朝秋 山内崇史 川村雄一郎

中村秀勝 國分義之 小池正幸

●ビジター 地区米山記念奨学会学友会会長 チンタカ・クマーラ様(福島グローバルRC)

柳沼莞爾 会長



ゲスト卓話「ロコモティブシンドロームの予防について」

星総合病院 理学療法士 二瓶健司 様

ロコモティブシンドロームとは、運動器症候群、骨や軟骨、関節、筋肉、神経、など身体の動きを司る部分が低下して日常生活に支障をきたすことを言います。

代表的な疾患は、変形性関節症、骨粗しょう症など。要介護状態になる割合いで、一番多いのが運動器の障害の約25%です。厚生労働省でもここをなんとかしたい、郡山市でも予防に取り組んでいます。

骨や軟骨を支える筋肉の研究も進んでいます。筋肉は20歳平均で男性52.3kg、女性36.3kg、これが年齢と共に少しずつ下がり、80歳で男性が43.5kg、女性は32.3kgになります。特に顕著なのは下肢(足)で、20歳から80歳で、男女とも3割減です。下肢の筋肉が落ちると、歩く、移動能力が落ちます。

体脂肪だけでなく、筋肉量を測る体重計もあります。筋力も高性能な機械で測ることができですが、握力でだいたいわかります。一番のピークが30代でそこからだんだん下降すると言われています。

足の筋力は、まず一般的なイス(高さ40cm位)から、両手を使わないで立てるかどうか、次に20cm位の高さから両手を使わず立てるかどうか。歩幅も重要で、筋肉量が落ちると歩幅がせばまります。横断歩道を青信号で渡りきれない、それが目安になります。



●ロコチェック

- 1) 片足立ちで靴下がはけない
- 2) 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- 3) 階段を上るのに手すりが必要である
- 4) 家のやや重い仕事が困難である
- 5) 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 6) 15分くらい続けて歩くことができない
- 7) 横断歩道を青信号で渡りきれない



予防のための運動は、日常生活できる運動方法が長続きすると思います。

1) 片足立ち(バランス強化)…1分を目安

2) 立ち上がり運動(脚力強化)…

立ったり座ったりの動作。ゆっくりと前を見ながら。

3) ストレッチ(腰痛・膝痛の予防)…

大腿部後面の筋肉(ハムストリング)の伸張20~30秒。

イスに座って片足を前に出し、身体をゆっくり前に倒す。

ロコモ予防には筋力・バランス・歩行能力の維持が大切です。運動はまとめてやろうと思ってもなかなかできません。日常的な動作に意識的に取り込んでいただければいいと思います。

星総合病院では、水中ウォーキング教室を行っています。プールでは、関節に負担をかけずに運動ができます。水温は少し高め33~34℃で、高齢の方やリハビリの方、また一般のプールが冷たいと感じる方におすすめします。

総合広告代理店 アドスタジオ

代表 加藤 昌幸

郡山市本町1-14-2 TEL024-922-0022

第44回例会
(通算2278回)

2017年5月30日(火)
開会点鐘 我らの生業 四つのテスト

会長あいさつ

日本民族の三大源流

5月28日(日)の郡山西北RC創立40周年式典にご出席頂いた会員の皆さん、お疲れ様でした。30名を超えるクラブとして、それなりの数で参加し、我々の創立50周年記念には、たくさんの方に来て頂ける様にしたいと思います。

日本民族には三大源流があるそうです。縄文人、弥生人、古墳人で、DNA鑑定でわかるそうです。縄文人は土着アイヌ人、先住海人族「ヘイ」、渡来シュメール族「タチバナ」。弥生人は古代イスラエルの十支族(海部・物部・秦)、海部氏が率いてきた倭族。古墳人は崇神天皇以後の渡来系騎馬民族、応神期に秦氏が朝鮮半島から呼び寄せたツングース系人。なぜ海洋民族が日本に来たか、日本海から来た人もいますが、ほとんどが紀州、紀伊半島に流れ着いた人が多いそうです。イスラエルの十支族はアッシリアに滅ぼされ、東方の漂着し広がっていった。その末裔が海部(あまべ)、物部(ものべ)、秦(はた)という苗字になったそうです。

柳沼莞爾 会長



ゴルフコンペ報告 ゴルフ愛好会 高田藤太郎会長

5月25日(日)、郡山ゴルフ倶楽部で、今年の1回目のコンペが開催されました。楽しいゴルフでした。懇親会は小池正幸会員のなれた温泉で大変盛り上がりしました。

ベスト1吉田純男さん、ベスト2添野幹市郎さん、ベスト3高田、ベスト4小池さん、ベスト5佐藤一正さん、ベスト6根本朝秋さん、ベスト7根本輝久さんです。できれば17名100%出席が、親睦としてのゴルフ愛好会のあるべき道筋だと盛り上がりしました。秋にも開催致しますのでよろしくお祈りします。



ライラ研修会ご報告 青少年奉仕委員会 根本一男委員長

5月27~28日、ブリテッシュヒルズで行われ、高田会員の会社からご参加頂きました。ありがとうございました。

ゲスト卓話「地域と共にある学校」

郡山市教育委員会 教育長 小野義明 様

郡山東RCの皆様には日頃からご支援を頂き、感謝申し上げます。3月には郡山市内の全ての小学校に郡山の民話CDを贈って頂きました。お昼の放送、特設クラブ語り部、ボランティア、朝の読み聞かせの時間などで聴いているようです。



郡山市では地域との連携「学校内外の教育環境パワーアップ」事業を、地域の皆様のご理解を頂きながら推進しています。登下校の見守り、長期休業日の体験学習などの連携。地域教育懇談会は各地区に出向き、皆様と教育に関する話し合いをさせて頂いております。高等教育機関では、市内4大学との協定締結に基づく学習ボランティアの実施。音楽の力をつけるために、東京芸大との連携を含め活動を進めています。プログラミング教育は会津大学と連携しています。

郡山市篤志奨学生枠は、中学生が経済的な理由で進学がかなわない時に篤志家の皆様が支援しています。

来年4月、福島県初の義務教育学校西田学園が誕生します。5つの小学校が統合し西田中学校と併設します。コミュニティスクールは地域と共にある学校を想定した国の政策で、学校運営協議会を設置している学校を言います。郡山市は、西田学園をコミュニティスクールに指定しました。

地域を生かした教育環境パワーアップ事業は、各地区の皆様から支援頂きながらボランティア活動など体験活動などを行っています。平成27年からスタートしています。地域のコーディネーター(P T A・地区団体役員経験者・教員O B等)に就任して頂き、学校のニーズ、地域の人材と交流しながら学校で必要としている教育活動を展開します。教育環境日本一に整った郡山を目指しながら、地域の皆様と進める事業です。事業成果は文部科学省でも紹介されています。

2020年から学習指導要領が改訂され、その中に「よりよい学校教育を通じてよりよい社会を創る」という目標を共有し、社会と連携・協働しながら、未来の創り手となるための必要な資質・能力を育む『社会に開かれた教育課程』の実現」とあります。郡山市は地域学校協働活動、コミュニティスクールを進めています。子どもたちにとってよりよい教育環境が整いますよう頑張っておりますので、これからも皆様のご支援、ご協力をお願いします。

ニコニコBOX

柳沼莞爾 相山 進 葛西秀匡 高田藤太郎 中村秀勝 加藤昌幸 一條武人 佐藤雄三 橋詰勝雄 小川則雄 根本一男 過足 和茂 小池正幸 國分義之 根本輝久 野口 亨 志賀 誠 吉田純男 山内崇史 川村雄一郎 佐藤一正 菅野 篤 清野 正人

財団BOX

小池正幸 吉田純男 菅野 篤

米山記念奨学会

柳沼莞爾 葛西秀匡 橋詰勝雄 小池正幸 根本輝久 菅野 篤

出席報告

会員数31名 出席23名 欠席8名 出席率82.75% 前回修正率68.96%

- 他クラブ出席 郡山西北RC50周年…柳沼莞爾 相山 進 葛西秀匡 小池正幸 佐藤雄三 高田藤太郎 中村秀勝 根本一男 根本輝久 根本朝秋 橋詰勝雄 菅野 篤 郡山北RC…佐藤雄三

(株)川村会計パートナーズ

代表取締役 川村 雄一郎

郡山市中野2-13 TEL024-983-1912