

2009-10年度 国際ロータリー

ロータリーの未来はあなたの手に

R I 会長 ジョン・ケニー

11月はロータリー財団月間です。

国際ロータリー 第2580地区
2009-10年度 ガバナー 多田 宏



寛容の心で奉仕をしよう

東京武蔵村山ロータリークラブテーマ
第38代クラブ会長 比留間 一康

本日の例会
卓話 「R財団について」
地区R財団委員 福生中央RC

第1828回
例会
2009. 11. 18

次回例会案内【11月25日(水)】
卓話 「心臓病について」
北多摩北部医療センター

第1827回例会報告 (2009年11月11日) 司会 川島 利男 副SAA (会場運営委員)

点 鐘

(比留間 一康 会長)

幹事報告

(比留間 孝司 幹事)

斉 唱

それこそロータリー

- 例会臨時変更
・葛飾東RC 11月18日→19日
新人会員歓迎会
- ロータリーの友
インターネット速報の紹介



来客紹介

(比留間 一康 会長)

出席報告

(宮崎 茂夫 会場運営委員長)

- ゲスト
石神 重信 様 (卓話講師)
- ビジター
若林 和男 様 (東大和RC)

会員数	出席者数	出席率	前々回出席率修正
35名	24名	78.79%	なし



- 事前メイクアップ
野島 征 会員 (地区環境保全委員会)
藤野 豊 会員 (地区世界社会奉仕委員会)

- 出席免除会員
渡辺 俊晴 会員
比留間 昭三 会員



会務報告

(比留間 一康 会長)

- 「ロータリー財団未来の夢計画パイロット地区」に関するアンケートが届いています。
- 2010年R I国際大会のプロジェクトブース申し込みについての案内が届いています。
- 第4回分区連絡会の案内
・12月3日(木)午後4時～
・パレスホテル立川
- 社会福祉協議会より
機関紙「こもれび」を頂きました。
- 2012～2013年度
当地区 ガバナーノミニ候補・指名
那覇西RC 石川 正一 様
*他候補・推薦される場合は11月25日必着にてガバナー事務所へ



卓 話



「老化の予防と若返り」
武蔵村山病院リハビリセンター長
石神 重信 様

○国際奉仕副委員長 R財団担当 網代 雅男 会員

- ・当地区は来年度からのR財団「未来の夢計画」パイロット地区ということで、来週の卓話には福生中央RCより、地区ロータリー財団委員の橋本恵治様がいらっしゃいます。
- ・募金のお願い
バギオ基金へのご協力をお願いします。



「老化の予防と若返り」
講師: 武蔵村山病院リハビリセンター長 石神 重信 様

皆さんは年を取ると動かなくなる。
脳卒中の再発やけがを恐れて動かないお年寄りが多いです。
ポックリ死にたい人は運動しないといけません。
いかに健康で長生きできるか。



リハで一番大切なのは身体的、精神的に自立することです。
亭主関白であり、企業のトップである皆さんは自分で動かす家族、社員にさせる。
これは寝たきり老人になる道を着実に進むと云うことです。

- *手の運動を効果的にしましょう。手の機能は頭の機能
手を動かすことは頭（脳）の刺激にもなります。
 - *環境を変えるな。
ダム建設により都会に引越した人は近隣に引越した人に比べ早死にでした。
入院も長引いては良くない。早く自分の環境に帰って生活すること。
 - *介護（育児）の基本は何でも手助けしてあげることはありません。
手は出すな、目は離すな ということです。
 - *体と心は二人三脚。
体が動かなくなるとぼけが始まる。ぼけると体が動かなくなる。
病人を静かな日当たりの良いところに置かない。猫じゃないんだから。
 - *Sun City→老人のみが住む街
ここに住む80歳代のおばあちゃんがガイドをしたり、介護をして社会に貢献している姿を見て美しく見えた。
- 社会に参加し、社会に対して何が出来るか、貢献していけるかを考えることが老化の予防に一番大切なことと考えます。



 **ニコニコBOX** （田中 伸彦 親睦委員）

- 若林和男様（東京東大和RC）本日は自由の身でお世話になります。
- 比留間一康会長⇒石神重信先生、本日は卓話をよろしくお願い致します。
私も現在リハビリ中ですので大いに参考にさせていただきます。
- 比留間孝司幹事⇒武蔵村山病院さんより石神重信先生、本日は卓話をお願いさせて頂き有難うございます。
- *東大和RCより若林様、本日はようこそお越し下さいました。
- 波多野稔会員⇒本日、石神先生には医療に永年に渡る経験から卓話として、老化の予防と若返りと皆様喜んで伺えるお話になると思います。よろしくお願い致します。
- 石井源一郎会員⇒石神先生、本日はご多忙の折、当クラブ例会の卓話講師有がとうございます。
- 峯岸一郎会員⇒東大和RC、若林さんようこそ武蔵村山RCへおいで下さいました。
- 清水高彦会員⇒若林さん、ようこそ。いつもお世話になります。

◆ 今回計 18,000円 累計749,000円

◇ 創立 1972年7月8日 ◇ 承認 1972年7月20日
◇ スポンサークラブ 東京立川ロータリークラブ
◎ 会長 比留間 一康 ◎ 幹事 比留間 孝司
○ 副会長 峯岸 一郎 ○ 副幹事 野島 征
□ 会報雑誌委員長 原田 友義 副委員長 倉内 淳
委員 高山 晃一 波多野 晃夫 北島 栄

◇ 例会場 西武信用金庫・村山支店2階
〒208-0004 武蔵村山市本町2-91-1
◇ 例会日 毎週水曜日 12:30~13:30
◇ クラブ事務局
〒208-0004 武蔵村山市本町2-91-1
TEL 042(520)3251 FAX 042(520)3252
Eメールアドレス t-mmrc@crest.ocn.ne.jp