



<本年度会長方針>

もっと知ってもらおう 我々の活動を

承認 1985年2月12日 例会日 木曜日 12:30 例会場 名古屋東急ホテル
会長 田崎 雅三 事務局 名古屋市中区栄4丁目6番5号 丸越ビル6F
幹事 丹下 富博 電話 (052)251-0181 FAX (052)251-0337 〒460-0008
URL http://www.nagoya-osu.org E-mail office@nagoya-osu.org



第1556回例会

平和と紛争予防
／紛争解決月間

平成28年2月25日(木)
クラブフォーラム

於 名古屋東急ホテル
会員 56名

出席計算数
51名中45名出席

出席率 88・24%
前々回出席率 94・23%

例年プログラム

★委嘱状伝達式(地区役員)

★R財団ワールド・クラス
認証ピン贈呈

★神野会員より復帰の挨拶

ロータリーソング

「ROTARY-ARY」

指揮者 鬼頭 茂成
ピアノ伴奏 富板 玲子

ゲスト

受入青少年交換学生
エドゥアルド・ベンコフスキー

ニコボックス

危険ドラッグ撲滅キャンペーン、
ご協力宜しくお願い致します。

田崎 雅三
酒井 修・岡村 隆徳

危険ドラッグ撲滅キャンペーンの
成功を願って！ 岡部 快圓

本日はクラブフォーラムとオオス
シンガーズのリサイタルよろしく
お願いします。 丹下 富博

生き返りました。ご心配おかけし
ました。 神野 邦利

良き仲間感謝！ 前田 隆久
ニコボックス久しぶりです。

妻草世の誕生日です。林 富徳
今月は妻の誕生日です。

妻の誕生日です。高木 政義
誕生月です。 浅井 隆宣

オオスシンガーズ創立10周年記念
コンサート本日は6時半開演です。

皆様よろしくお願ひします。

オオスシンガーズ一同

会長挨拶

会長 田崎 雅三

みなさんこんにちは。最近はお
画投稿サイトなどを使った、自治
体によるPR競争が熱を帯びてい
ます。愛知県も松平健を使ったV
TRを作成していますが、ご覧に
なった事はありませんでしょうか？

自治体によるPRレテオで話題
になった大分県の温泉とシンク
ロ ナイスドスイミングを引っ掛けた
動画「シンフロ」をご紹介します。

「関西からの観光客が伸び悩ん
でいる。のんびりつかる温泉のイ
メージとはかけ離れた動画で、関
西人に訴えかけたい」という意向
で制作したそうです。CMも関西
で放映し、製作・事業費は全部で
約4,500万円だそうです。

YouTubeで去年の10月5日
に公開して、2ヶ月足らずで再生
回数は100万回以上。海外では
特に台湾で人気を集めて23万回



香港や米國、ロシアでも1万回を
超えたそうです。

県がまとめた観光統計で宿泊客
総数の推移をみると、

13年：約430万人
14年：約433万人

平成27年1月から12月までの
県内の外国人宿泊客数は53万6、
007人で、初めて50万人を突破
したということです。果たして税
金を活用した「シンフロ」がどれ
くらい貢献したかは図れません

みなさんはいかがでしたでしょうか？
大分県PRレテオを紹介させて
頂きました、ありがとうございます
でした。

クラブフォーラム

「危険ドラッグ撲滅
キャンペーンについて」

3月17日(木)開催の「STO
P・THE 危険ドラッグ」撲滅
キャンペーン」につきまして、
当日の役割、会場での動きにつ
いてご説明
いたしました。

全員参加で
是非成功裏
に終わられ
ますよう、
皆様のご協
力をお願い
いたします。



委嘱状伝達式(地区役員)

地区諮問委員会

立法案審議委員会

青少年交換委員会委員長

青少年奉仕委員会副委員長

危機管理委員会副委員長

WFF実行委員会

地区大会企画委員会

地区大会企画委員会

公共イメージ向上委員会

国際奉仕委員会

木村 光徳

杉浦 令淑



次年度地区役員の皆様へ委嘱状が手渡されました。

【R財団ワールドクラス認証の贈呈】

14・15年度会長 高木 政義

R財団に寄付した功績に対して昨年度のクラブ会長ハラビンドラNRI会長より「ワールドクラス認証ピン」が贈られました。

卓話(2月18日例会)

「アクティブライフのための」

骨・筋を知って健康になろう

名古屋文理大学健康生活学部

健康栄養学科解剖生理学研究室

教授 平林 義喜さん

運動器には骨(骨格筋)があり、骨(受動的な運動器)は、約200個の骨が関節でつながったもので、その骨に、大小あわせて約400個の筋(能動的な運動器)が付着しています。

骨は、体の支持だけでなく、臓

器の保護、造血、カルシウム代謝に関与しています。骨形成の起源をたどると、外部骨格から内部骨格への変化として見られます。海から地上へ、重力(1G)に耐える体を作るための進化です。

骨は、骨細胞などの細胞成分とコラーゲン、プロテオグリカン、ヒドロキシアパタイト(カルシウムのリン酸塩)などの間質成分からできています。健康な骨を維持するためには、カルシウムなどの骨質の成分を摂取することも大切ですが、カルシウム代謝や骨質の代謝に関するビタミンD(カルシウム吸収に関与)、ビタミンC(コラーゲン合成に必須)、ビタミンK(骨形成に関与)も摂取することが大切です。

筋は、骨を介して体を動かすほかに、体熱の産生、タンパク質の貯蔵場所としての働きがあります。筋を鍛えることは、運動機能の維持、転倒の予防などに有効です。

高齢期の骨・関節では、「骨のカルシウム含量の減少」、「関節軟骨の弾性の低下」などが見られます。これらは、運動機能を低下させる要因となります。運動機能を維持し健康な体をつくるためにはある程度の運動が必要です。スポーツのためのトレーニングと異なり、健康を維持するための運動は、「生活活動+運動」という考え方が大切です。日頃の生活活動に足りない

自分を運動として補います。

また、運動負荷としては、その人の最大限の運動強度の30%から60%程度がよいとされています。それと、骨・筋の成長は運動時ではなく、運動後の回復期に生じます。運動した後は、十分な休息が必要で、過度な運動と疲労をためたままの連続的な運動は、かえって「百害あって一利なし」です。

その他・お知らせ

派遣青少年交換生 報告

「マンズリーレポート」(続き)

青少年交換生 渡辺 玄

1月13日、豪雨の影響で道路が



浸水して川のようになりました。この写真は、ホストグランドファミリーの家から撮ったものです。何台か車が走っていたのですが、タイヤの半分くらいまで水に

浸かっている、見ていても怖かったです。ピラシカバ川も水が溢れて、近隣の道路に交通規制がかけられたそうです。ブラジルに来てから今までに浸水を経験したことはありませんが、このような規模は初めてだったので、本当に怖かったです。今は全て水が引いて、ピラシカバ川近隣の道路も普通に通行することができます。

1月14日、ホストブラザーがデノンマークに1年間留学するので、壮行会が行われました。ホストブラザーは、



今までポルトガル語が分からない時に英語に訳してくれ、とても助けていたので、いなくなってしまうのは少しさみしいです。デノンマークでも頑張っています。ホストブラザーが

ら聞いた話では、デノンマークは今雪が降っているらしく、とても寒いと言っているそうです。

最後になりましたが、やっと折り返し地点にきました。長いようでも短く、その間に多くの経験をさせていただきました。残り半年、後悔しないように様々な経験をもちとしていきたいです！

これで、僕の1月分のレポートは終了です。また2月分のレポートを送信しますので、これからもどうぞよろしくお願ひします。

3月10日(木) 例会の案内

SPEAK OUT DAY

*市内25RC社会奉仕委員長 会議支援先活動報告

特定非営利活動法人

全国でも福祉センター

理事長 荒井 和樹さん

3月17日(木) 例会の案内

例会変更 同日

STOP・THE

「危険なフック」

撲滅キャンペーン

於 オアシス21

例会は11時30分開始

客席にて

広報委員会

前田 隆久

大津 伸悟・杉浦 令淑

*本文は、原則、頂いた原稿を転載しています。