



Weekly Report

名古屋みなと

2019~2020

承認 1966年 5月12日 例会日 金曜日 12:30
 例会場 名古屋マリオットアソシアホテル
 事務局 TEL 052-586-2955 FAX 052-586-2956
 E-Mail office@portnagoya-rc.com
 URL http://www.portnagoya-rc.com
 会長 芹澤 謙一 幹事長 瀬 廣幸
 広報・雑誌・会報委員長 加藤 茂春

ROTARY CONNECTS THE WORLD ロータリーは世界をつなぐ R. I. 会長 マーク・ダニエル・マローニー



第 2574 回例会 No.24
 2020年(令和2年)2月21日(金) 晴
 「我らの生業」

出席報告

会員 68名中 出席 38名 出席率 55.88%
 ○スピーカー 理学療法士・日本スポーツ協会公認
 アスレチックトレーナー 片浦 聡司氏

会長挨拶



皆さんこんにちは、先程会員の田島くんからこの時期大変貴重となりましたマスクを配布頂きました、ありがとうございます。
 また、新型コロナウイルスの感染が拡大していることから当面友愛の握手は中止させていただきました。

今日の会長挨拶の時間をお借りして会員の皆さんにお知らせしたい事がございます。

昨年度、田島年度からクラブ戦略委員会にて議題に上がり話し合っただけで、将来に向けての事務局の在り方につきまして、今年度に入り急遽改善の必要性が生じ議論と熟慮の結果、一定の結論に至り理事会において審議し、全会一致での承認を得ましたのでその内容をお知らせします。

1. 全体の事務局業務は金銭出納も含めて外部の専門会社「株式会社 マイビジネスサービス」に一括委託する。
2. ホテル内に事務局を置かず、現事務局室は本年度末(6月末)を持って契約を解除する。
3. 例会場については従来通り契約を継続する。
4. そのため、現事務局員の契約期限満了となる6月末迄に業務引き継ぎを完了する。

理由としては、

1. 会員数の減少による会費収入の減少によって事務局関連経費の相対的割合の増加に繋がる。

2. 事務員の世代交代の必要性
 3. 将来の人材確保への対応リス
 4. 新しい地区事務処理手続きへの対応(IT化)アウトソーシングすることによるメリット
1. 大きなコスト削減に資する。(賃借料、給与、福利厚生費、リース料などの比較)
 2. 複数人での受託体制を取って頂くため、人的要因により事務局の「機能停滞リスク」が避けられるとともに新たな事務職員採用にかかるコストと選考、面接、契約等の手間が削減出来る。

会員の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

委嘱状伝達

2020~2021 年度地区 RYLA 委員
 寺西 高子さん



ニコBOX

(会員の皆さん、新型コロナウイルスの感染が拡大しています。充分お気を付けてください。片浦さん、ようこそお越し下さいました。卓話をよろしくお願い致します) 芹澤会長
 (先日はホームページ制作チームの皆様にお世話になりました。片浦様の卓話を楽しみにしております。どうぞよろしくお願い致します)

長瀬幹事

(マスクを配布させていただきました。上質な代物とは言えませんが、どうぞご利用ください) 田島君
(例会ご無沙汰していました) 室原君
(中井君、藤原君先日はお世話になりました) 棚橋君
(ご夫人誕生日) 箕浦君

本日合計	14,000 円
累 計	1,632,100 円

幹事報告

長瀬 廣幸君

- 冒頭でアナウンスがありましたが、本日よりコロナウイルス拡散の影響下に鑑み、ロータリーソング後の「友愛の握手」につきましては、当面の間【中止】とさせていただきますのでご了承ください。また、例会中でもお食事をされていない間はマスクを着けていただいたり、手洗いやうがいをこまめにするなど、くれぐれもご自愛ください。
- ※ なお、次回の例会で、コロナウイルスの現状と詳細について、菅先生よりご説明をいただく予定になっておりますので、ぜひ皆様ご出席をお願いいたします。

卓話 「いつまでも自分の足で歩くために」

理学療法士/日本スポーツ協会公認
アスレチックトレーナー 片浦 聡司氏



・人生 100 年時代

今から 500 年ほど前の織田信長の時代には「人生 50 年」と言われておりましたが、現在、日本は世界一の長寿国となっており、今や人生 100 年時代と言われる世の中になっ

ています。

その中で、本日のテーマである、「いつまでも自分の足で歩く」という能力は、寝たきりになって子供に迷惑をかけたくない、第 2 の人生を謳歌したいなど、これからの人生 100 年時代を生き抜く上で必要不可欠な能力ではないでしょうか？

・いつまでも自分の足で歩くために必要な 3 つの要素

「心肺機能」「柔軟性」「筋力」、この 3 つの要素が必要で、このどの要素が欠けても達成することはできません。

・心肺機能

“心肺機能”とは車に例えると「エンジン」。若い頃は、3 日 3 晩働いても疲れな、スポーツカーのよ

うなエンジンを持っていたのに、年々を重ねると原付のエンジンに様変わりし、ガソリタンクも出力も小さくなってしまいます。この心肺機能を維持するには、ウォーキングや自転車、水泳などといった有酸素運動が必要です。

・柔軟性

次に必要な要素は“柔軟性”です。柔軟性が欠けた典型例が「猫背」です。猫背になると、肩こりや頸部疾患、呼吸が浅くなったり、腰痛を引き起こしたりと、百害あって一利なしと言わざるを得ません。車で例えるとボディが歪んだ状態で走るわけですから、非常に効率が悪いのです。柔軟性を獲得するには、ストレッチを実践していく必要があります。

・筋力

最後に必要な要素が筋力です。実は、人間の身体は背骨 1 本で支えられています。皆様のご自宅の柱が 1 本しかなかったら怖いですね。その柱を補う役割をしてくれるのが筋肉で、自分の身体を筋肉でしっかり支えていく必要があります。男性では女性と比べて筋力が落ちやすく、特に下肢の筋力が落ちやすいという報告があり、しっかりと筋力トレーニングを実践していく必要があります。

・まとめ

この 3 要素を維持するべく、有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングをしっかりとバランスよく実践してみてください。最後に、厚生労働省「健やか生活習慣国民運動」の一文のこの言葉を皆様にお送りします。

“ 1 に運動 2 に食事 しっかりと禁煙 最後に葉”

第 2 回臨時理事会議事録

と き 2 月 21 日(金)13 : 35

ところ 17 階「櫻」

出席者 芹澤会長以下 12 名

① 審議事項

1. 事務局業務外部委託に関する移行期間契約について

→ 今般外部委託先である「(株)マイ.ビジネスサービズ」(以下、「MBS」)への事務局業務引継に関し、現在の事務局員の契約期限満了(6月末)までの移行引継期間の費用・対応等については、下記の通りとする旨、全会一致で決定した。

① 基本は 14 時～マリオット事務局にて引き継ぎを行う

② 時間と人数に関係なく 1 回あたり 5,500 円(税込)

- ③ 例会受付は制服着用にて行い、1人あたり 5,500円(税込)
 - ③ 未出勤日 火・水曜の電話対応 月額 11,000円 (税込)
⇒ 3~6月で 計 44,000円
 - ④ 交通費は地下鉄・伏見~名駅間 1人往復 420円を支給する
 - ⑤ 引継内容は毎回記録してメールにて会長・幹事・エレクト・副幹事に配信する
⇒ 3月第1例会からMBSより事務員が受付に立ち、引き継ぎを開始する。同日理事会にて顔合わせと新連絡先をオープンにする
2. 次年度地区補助金活用事業の承認について
フィリピン・パンダナン島での音楽教育活動支援と防災訓練指導を行う予定
- [事業内容]
校舎の屋根補修補助、文房具・防災用具の寄贈、ピアノ贈呈、防災訓練指導
安全面・費用面・島からの要望を踏まえ、個々に決めた
- [汗をかく内容は?]
音楽教育の向上要望が強い、電気が通じていないのでピアノを寄贈する
防災訓練のマニュアルを使用し、一緒に防災訓練を行い、安全意識の向上を図る
- [総事業費予算] ⇒ 150万円
(クラブ: 75万円/地区補助金: 75万円)
上記事業計画の申請につき、全会一致にて承認
3. 休会届について (福島 靖人君)
診断書を受領、現在自宅療養中のため、休会申請を承認

Fグループ家庭集会報告

とき 2月21日(金) 18:30~
ところ スtringスホテル名古屋
「グラマシースイート」

リーダー オ本 サブリーダー 藤原(報告)
出席者 菅、高村、三枝樹、小野田 6名
報告 高村君の乾杯で始まり、各自みなとロータリーに入会して良かった事などを話し合いました。

和気藹々とお酒を酌み交わせながら皆様からお話しいただいた中で記憶に残るコメントを下記に掲載致します。

・オ本君: 50歳と遅く入会したが、諸先輩方が謙虚で親切に接していただきその姿勢が大変勉強になった。

・高村君: 入会時より大先輩方に可愛がっていただき飲み会なども大変楽しかったが、一つの目的に向かってともに汗を流し強い絆が出来たことが

人生上大変プラスになっている。

・三枝樹君: 業界内部では視野が単一になりやすい為、自己研鑽において多様性を求め入会したが、大変満足のいく異業種交流であり、この先も長く続けていきたい。

・小野田君: 仕事上大変プラスになっており、この先も楽しく長く続けていきたい。

菅君: ロータリーの深い意味もあまりわからず入会したが、周囲にサポートされここまでやってきた。突然会長職を要請され困った時も事務局と諸先輩の多大な援助を受け役目を果たす事が出来て大変助かった。

・藤原: 入会5年経ちますが、異業種交流の点から仕事上大変プラスになっており、また諸先輩方々の人格、姿勢など自己研鑽の上でも大変有意義な会だと認識しております。

最後は菅君の中締でお開きとなりましたが、ムード溢れた店内にお洒落な紳士が集い熟成されたワインを嗜みつつそれぞれ入会時の思い出と現在の心意気をうかがうことが出来て大変価値のある集会となりました。参加の皆様お疲れ様でした。

第3回臨時理事会議事録

とき 2月27日(木)メールで連絡

回答者 芹澤会長以下12名

審議事項

1. 新型コロナウイルス感染拡大に伴う政府方針に鑑み、3月6日例会開催の可否について全会一致により【中止】とする。

第4回臨時理事会議事録

とき 3月2日(月)メールで連絡

回答者 芹澤会長以下14名

審議事項

1. 引き続き新型コロナウイルス感染拡大に伴い、3月13日例会の開催の可否について全会一致により【中止】とする。

月	日	今後の例会予定
3	6	【休会】 クラブ定款第7条第1節(d)
	13	理事会の決定により【休会】
	20	休会・春分の日
	27	【開催かどうか現在審議中】