



2022~23年度 D-2700 No. 5 2022年8月5日

小倉ロータリークラブ 週報

R I テーマ：“イマジン ロータリー”

R I 会長：ジェニファー・ジョーンズ 氏
(所属：カナダ/ワインザー・ローズランド RC)

地区テーマ：“ロータリー、継続活動と変化”

地区ガバナー：西島 英利 氏(所属：小倉南 RC)

クラブテーマ：“エターナル ロータリー”

会長 坪根 悟郎 / 幹事 高山 定典



表紙写真(初夏の花シリーズ/芙蓉の花)

芙蓉の木は、庭木としてよく植えられています。朝は白く、夕方には赤くなる醉芙蓉は、京都のお寺にあり、風の盆恋唱のテーマになっています。【写真撮影：辰巳 和正 会員／令和4年7月7日／北九州市・小倉北区にて】

例会場 リーガロイヤルホテル小倉 TEL 093(531)1121

《報告に関して、敬称略》

例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

事務局 e-MAIL : kokura@2700rid.com

事務局 北九州市小倉北区浅野2-14-2 リーガロイヤルホテル小倉2F TEL(531)1727 FAX(522)4333

クラブ会報委員会 委員長：竹中 休義 副委員長：藤澤 修司

委員：合馬 誠一、田中 幸一郎、雲田 昭慶、傍示 文昭、西東 大、伊藤 泰

四つのテスト 1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか



本日の例会 第3521回

- ・国歌斉唱
- ・ロータリーソング “2700 のマーチ”
- ・会員卓話
(株)TVQ九州放送
専務取締役北九州本社代表
傍示 文昭 氏

第3520回 例会 記録

7月29日(金) 普通例会

- ・ロータリーソング “それでこそロータリー”
- ・卓話
国立病院機構 小倉医療センター
糖尿病センター長
的場 ゆか 氏

れているような気がいたしましたので、その点についてガバナー補佐、およびガバナーにおたずねしました。ガバナーのご回答は、クラブの独自性を認めるということでした。2点目は、ローター アクトのメンバーが来訪したときのビジターフィーについてお尋ねしましたが、今のところ地区として決まっていることはなく、各クラブで決めるようにとのことでした。最後に、最近特に研修会が多く、これは会員にとって大きな負担になっているということをお伝えしました。

懇談の後、ガバナーの指導のお時間でしたが、特に指導することはない、ただ1点だけ、会員増強とも関係するが、女性の入会を促進していただきたいとのことでした。ガバナーのご指摘やご意見を伺うだけの会ではなく、直接ガバナーに自分の考えを伝えることができ、有意義な時間を過ごせました。

出席報告

中村 委員長

2022年7月1日：68名でスタート

	会員数	出席者数	メークアップ [°]	出席率
当日の出席	69名	38名	—	65.52%
先週の出席	69名	46名	18名	91.94% 修正後

- ◆ゲスト 1名 (卓話者)
- ◆ビジター 0名
- ◆名誉会員 1名
- ・稻原 浩 氏

会長の時間

坪根 悟郎 会長

7月15日の西島ガバナーとの懇談会の報告をいたします。まず、その前週のガバナー補佐講評において、「会長・幹事は反旗を翻すおつもりですか」と問いかけられました。これは小倉RCの委員会構成が、地区が推奨するものとは違っていることを指摘されたものです。反旗を翻すつもりはさらさらないのですが、各クラブの独自性は認められないのか、また反旗を翻すという言葉は強く上下関係を意識させる言葉であり、ロータリアンはすべて対等であるという基本理念から大きく外

幹事報告

高山 幹事

・既にメールにてご案内しておりますが、8月26日の例会は夜間例会・クラブ・フォーラムを開催いたします。クラブ・フォーラムは、奉仕理念やクラブ管理運営、委員会活動などの問題点について、自由に意見を述べ合う討論会です。事の白黒をつけたり、敢えて結論を導き出す必要はない、とされています。今回は、「新しい親睦活動を考える」をテーマにいたしました。忌憚のない意見交換をしていただければと思います。どうか多数のご出席をお願いいたします。

新名誉会員の紹介

いなはら ひろし
稻原 浩 氏
職業 北九州市役所
副市長



1ヶ月程前に北九州市の副市長を就任しました。このような形で伝統のある小倉RCに名誉会員として参加させていただける機会を得まして、嬉しく思っています。私は前任の鈴木清氏と同様、総務省という役所配属です。幾度か外部団体に勤務する機会もありましたが、北九州市は初めてです。住んで1ヶ月、色々な顔をもっている街だと感じました。色々なところに出掛けてこの街を知りたいと思っています。また、小倉RCの活動にも出来る限り参加させていただいて、勉強させていただきたいと思います。これからどうぞよろしくお願ひいたします。

ニコニコ献金

棟安 副SAA

6,900円 : 累計金額 73,268円

辰巳 和正 君

①7月16日の「第25回萬斎の会」を、大濠公園能楽堂で楽しんで来ました。

②7月17日の博多ヨットクラブの湾内レースは、16チーム参加しての1着でした。

天ヶ瀬 洋正 君

小倉医療センター・的場ゆか先生、本日の卓話「よい肥満と悪い肥満」をありがとうございます。さて、私はどちらでしょうか？

甲木 正子 君

スペースワールド跡地にできた科学館「スペースLABO」は西日本新聞グループの西日本新聞イベントサービスが運営を受託しています。夏休みの今、子供たちに大人気のアニメ「はたらく細胞」の特別展を開催中で、お子さまやお孫さまの夏休みの宿題にもぴったりです。是非お出かけください。「はたらく細胞店」は入場料1,300円（小学生までは900円）が必要ですが、スペースLABOの常設コーナーは北九州市の「お出かけ応援プレミアムサマー」のおかげで無料になります。スペースLABOにいくなら今がチャンスですよ！

クラブ会報委員会

クラブ会報委員会の会合でのおつりをニコニコします。

卓 話

国立病院機構 小倉医療センター

糖尿病センター長

的場 ゆか 氏

『よい肥満とわるい肥満～ここで差がつく体重管理』



肥満は体格指数[Body Mass Index (BMI) : 体重(kg)/身長(m²)]が25以上のものを指します。肥満は様々な疾患の源流となりえることから、内臓脂肪の蓄積、もしくは、糖尿病や高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、心血管疾患、脂肪肝、睡眠時無呼吸症候群、運動器疾患など11の健康障害のうち一つでも伴っていれば、医学的に減量を要する肥満“症”とみなし、一疾患単位として取り扱います。減量を行うことで多くの健康障害が一挙に改善することや生命予後が改善することが分かっているからです。

ただし、筋肉重量が大きいアスリートでもBMIが高ければ肥満に分類されてしまうことや、ハイリスクとなる内臓脂肪蓄積のある腹部肥満でも筋肉量が少なくBMIが至っていなければ非肥満に分類されてしまうことには留意しておく必要があります。このため、肥満症の診療においては体重、BMIのほか、筋肉量や脂肪量を体組成計で測定して正しく変化を評価するようにしています。

若いうちは特に気を付けなくても筋肉の良い状態を維持できるのですが、加齢とともに筋肉の量・質が低下します。これをサルコペニアと呼びます。肥満症の方が年齢を重ねてサルコペニアを伴ってくると、肥満症とサルコペニアが相互に悪影響を及ぼしあうため、さらに予後を悪くします。肥満症の治療は、基本的に食事運動療法による減量となります。高齢期の肥満症に対してはやみくもに減量をするのではなく、しっかりとバランスの良い食事を摂り、適正な運動(有酸素運動とレジスタンス運動の組み合わせ)を行い、サルコペニアによる身体機能の低下を回避することが優先されます。

若いうちは生活習慣の予防を目的に食事のエネルギー・脂質、塩分を控え、きちんと体重や腹囲を適正範囲内に維持し、高齢期に入ったら身体機能の維持を目標に蛋白質やビタミンの摂取、定期的な運動を継続することが、健康寿命を延伸する秘訣です。これが体重管理の差が付くポイントです！

次回例会予告

8月19日（金）普通例会

- ・ロータリーソング “我等の生業”
- ・IAC活動報告