



Daito Chuo Osaka Japan

第2660地区 大東中央ロータリークラブ

*事務所

〒574-0046
大東市赤井1-2-10-4F
TEL : 072-872-6349
FAX : 072-872-6552
E-mail : dc-rc@eagle.ocn.ne.jp
ホームページ <http://www.dcrc31477.com/>



*例会

毎週水曜日 12:30~13:30
ホテル阪奈
〒574-0012 大東市龍間266-8
TEL : 072-869-0181
FAX : 072-869-0105

■会長:清水順市 ■幹事:大東雅代 ■会報委員長:岩崎文江



RI会長 ステファニー A. アーチック
2024~2025年度
国際ロータリー・テーマ
ロータリーのマジック

四つのテスト

言行はこれに照らしてから

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

第 1164 回 例会 令和 6 年 10 月 9 日

開 会 点 鐘 : 12:30
 ロータリーソング : 「奉仕の理想」
 来 客 紹 介 : 親睦活動委員長
 会 長 の 時 間 : 会 長
 諸 報 告 : 幹事、各委員長、出席報告、ニコニコ箱
 卓 話 : 岡田 光司 ガバナー補佐訪問
 閉 会 点 鐘 : 13:30

次回(10/23)のお知らせ

卓話 : 「社会奉仕月間に因んで」 北田社会奉仕委員長

10 月 2 日の例会の記録

出席報告

会 員 数 : 24 名
 出 席 者 数 : 12 名
 欠 席 者 数 : 7 名
 出席規定免除者数 : 5 名
 出 席 率 : 63.15 %
 8月7日 修正出席率 : 60.00 %
 ↓
 80.00 %

お知らせ

- ・10/16(水) 定款による休会
- ・10/30(水) 大橋秀典ガバナー公式訪問
- ・11/3日(日・祝)大東市こども会フェスティバル表彰式 岩本・大東
13:30~ 大東市総合文化センター(サティホール)視聴覚室
- ・11/6(水) 定款による休会
- ・11/12(火) 台中南門RC30周年記念式典
- ・11/13(水) 定款による休会

お客様

米山奨学生フインティフックインさん



今月のお誕生祝
吉村・森原 各会員



二〇二〇箱

- ・ 来週はガバナー補佐訪問です。出席をお願いします。荒金会員
- ・ 荒金さん卓話楽しみにしております。 大東・岩本・中村・庵谷・寺田 各会員
- ・ 荒金会員卓話よろしくをお願いします。 白川会員
- ・ 吉村えっちゃんお誕生日おめでとう。荒金会員卓話宜しくをお願いします。住川会員
- ・ 誕生日プレゼントありがとうございます。 吉村会員
- ・ 前回皆勤賞を表彰して頂いて。 清水会員
- ・ H. C. 例会早退のお詫び。 北田会員

当日計	¥24,000
今期累計額	<u>¥253,000</u>

米山奨学金授与



お誕生日
おめでとう




お誕生日おめでとうございます





◀ 会長の時間 ▶



会長 清水 順市

スマイルウォーク in だいとう ポップタウン住道オペラパーク

あなたらしくイキイキ元気に過ごす毎日のために

Walking



スマイルウォークへご参加ありがとうございます！
健康に関心の高い皆様へ、本日は2つの内容をお伝えいたします。

1. 厚生労働省推奨『プラス・デン』について
2. 『認知症と歩幅の関係』について

『プラス・デン』って何のこと？

厚生労働省が作成した健康増進のための指針より、『プラス・デン』という目標が提唱されています。
今より、『10分』多く身体を動かしましょう！
というものです。

実は体操やウォーキングばかりではなく、日常生活の中でも「掃除機をかける」、「洗濯物を干しに階段を上る」ことは、歩行と同じくらい、それ以上の運動効果です。

役割をもち、毎日イキイキと過ごすことも、健康への一歩なんですね！



チェックしてみましょう！

- 1. 毎日合計60分以上、歩いたり動いている
- 2. 運動習慣がある
- 3. 同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

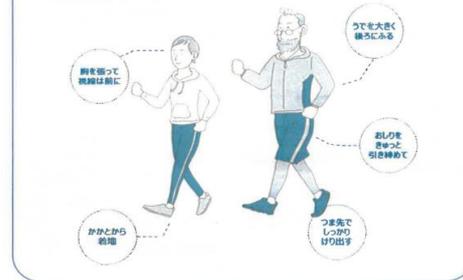
全てチェックがついた方：『素晴らしい！』一層にからだを動かす仲間を増やしましょう。
1にチェックがついた方：『目標達成しています』よりアクティブな生活のために+10を目標！
2又は3にチェック：『あと一歩！』できそうな+10を今日から始めましょう。
チェック0個だった方：スマイルウォークのスタッフへお声掛けください。一緒に+10を考えましょう！

※厚生省 アクティブガイド—健康づくりのための身体活動指針—より

歩幅を広げれば、認知症は防げる！？

運動が認知症予防に有効であることは、多くの研究で示されていますが、国立環境研究所 谷口氏より、「歩幅が狭い人は認知症になりやすい」との研究結果が出て、世界中で大きな反響を巻き起こしています。

歩幅を広げるための 5つのポイント♪



※歩幅の目標としては、65cm。これは縦線、【横断歩道の白線】と同じ幅です。
買い物や外出の際に、横断歩道で自身の歩幅をチェックしてみましょう。



1966年6月29日～7月3日
来日した、かの有名な英国4人組
ロックバンドのレコードジャケットでも、
横断歩道を歩いていますね・・・？

※協力：大東、谷根崎 リハビリテーション連絡会
※参加費無料（50名程度）
主催：大東中央病院 / 社会福祉法人 康生会 / リハビリテーションセンター秋芳 / リハビリテーションセンターアミアミ

ベンチMAPをつくりませんか？

みなさんが知ってる既存のベンチを教えてください

スマイルベンチプロジェクトinダイトウを立ち上げるにあたり、
大東市内でベンチがある場所の情報を教えてください！

LINEでカンタン共有！

ベンチのある場所を写真に撮って左記の二次元コードよりLINEで送信ください ※友だち登録をお願いいたします

LINE送信ができない方は info@sumaisc.comまでメール下さい

送っていただきたいもの

- 写真
- ベンチがあるところの住所 ※わからなければ場所の特徴など
- 投稿者のお名前・連絡先

みなさまの情報をもとに「ちよこっと座」ついていたいただける場所をマップに配置し、出かけたくなるまちづくり「スマイルベンチプロジェクト」を推進してまいります
スマイルベンチプロジェクトについては裏面をご覧ください！

お申し込み・お問い合わせ

生活サポートセンター（NPO法人 住まいみまもりたい）
〒574-0072 大東市深野3-28-3 アクティブ・スクエア・大東303号
TEL 072-812-6571 FAX 072-812-6572 E-mail info@sumaisc.com
※電話受付の時間は月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

スマイルベンチプロジェクト! inダイトウ

こんなまちを作ませんか

いつまでも自分の足で歩けるまち

長い道のりを歩くのが難しい高齢者や妊婦、障がい者の方が休憩できるベンチがあれば安心して外出ができます。「次のベンチまで頑張ろう!」と励みに。

つながりのあるまち

ベンチが有ることで、そこで憩う人たちのコミュニケーションも生まれ、さらに地域の防犯や見守りの効果も期待できます。

てかたくなるまち

地域の住民やお店、企業の思いやりのベンチを置くことで、つながりや優しさにあふれたまちになります。いろんなベンチがあることで、「ここにもこんなベンチがある」と見つける楽しさが生まれます。

スマイルベンチプロジェクトは地域の住民、関係機関、お店、企業などが意見を出し合い協力してベンチを設置することで互いに絆を深め、住みやすいまちづくりを地域で取り組みます。



[幹事報告]

幹事 大東 雅代

2024-2025 年度 大東中央ロータリークラブ 理事会議事録

議 題	2024-2025 年度 第 4 回 理事会議事録
日 時	2024/10/2 11:30~
場 所	ホテル阪奈 4F 例会場
出席者	清水・吉村・荒金・庵谷・白川・住川・大東・北田・寺田
欠席者	青田・岩本・西垣

役員	議案	承認・その他
清水会長	・指名委員会発足 (指名委員会 10/23 14:00 頃予定) (メンバー 清水会長・寺田会長以外・青田直前会長・吉村会長/ミニ・大東幹事)	報告
寺田会長エレクト		
吉村副会長 (クラブ 奉仕委員長)		
大東幹事	①10/9(水)G 補佐訪問、10/30(水)ガバナ公式訪問 両日クラブ 協議会無し 11 時 30 分より懇談会のみ、 参加者：清水会長、大東幹事、青田直前会長、寺田会長 以外、次年度幹事（予定者）5 名） 4 階ザ・ビューのお部屋にて ②10/27(日)リーガロイヤルホテルにて くずは RC50 周年記念式典 2 名出席お祝い金 4 万円 ③事務局 10/4(金)、10/24(木)有給休暇について ④フレッシュロータリアン研修対象者の希望が無かった ので、不参加致します。	①④報告 ②③承認
庵谷会計	9 月会計報告	承認
荒金 SAA		
青田直前会長	情報集会(移動例会) 決算案について	欠席 承認

理事	議案	承認・その他
職業奉仕 (白川委員長)		
社会奉仕 (北田委員長)	・「薬物乱用防止対話集会 IN 大東市」に協賛 5 万円 11/23「薬物乱用防止対話集会 IN 大東市」への参加の お願い	承認
国際奉仕 (西垣委員長)		
青少年奉仕 (岩本委員長)		
親睦活動 (住川委員長)	12/11(水)クリスマス例会(帝国ホテル)の内容につい て協議しました。	協議



〔委員会報告〕

ロータリー情報集会・規定・研修委員 岩本 静江

情報集会報告

先日はありがとうございました。

「創立30周年に向けて」と云うテーマで、皆様より多数のご意見をいただきありがとうございました。

ロータリー情報集会 決算

ロータリー情報・規定・研修委員長 青田 朝代

日時 2024年 9月 18日(水) 18時00分より

場所 木曽路

参加費 2,000円

収 入			
例会費 @2,500円×12名	30,000	飲食代 @8,085円×12名	97,020
参加費 @2,000円×11名	22,000	(飲み放題/コーヒー込み)	
ロータリー情報委員会より	45,020		
合 計	¥97,020		¥97,020

社会奉仕委員長 北田 宗男

9月20日(金) JR住道駅前デッキ上にて「秋の全国交通安全運動」早朝街頭キャンペーンにご協力いただきありがとうございました。





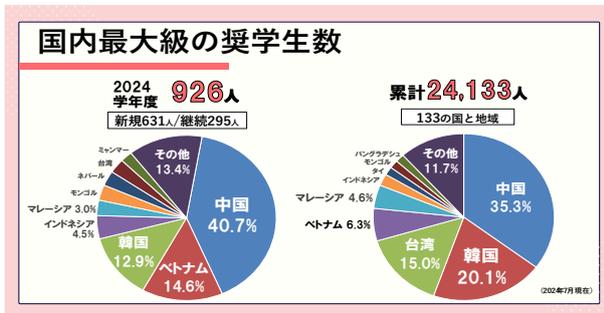
●)) 先週の卓話 ((●



「米山奨学月間に因んで」

国際奉仕委員 荒金 正之
米山奨学生 フィンティフックイン氏

- ①. 米山奨学金を受ける前と受けた後で何か変わりましたか？
A. ローターの活動や学校の活動に積極的に参加する事が出来るようになりました。
- ①. ロータリーの他の学友との交流はありますか？
A. あります。様々な学友と話をします。
- ①. 同じ大学の他の留学生と比べていかがですか？
A. 他の留学生は生活のためにアルバイトを多く入れるので学校の活動にもあまり参加できません。勉強の時間をとるのも大変なようです。
- ①. 米山奨学金の目的に日本との懸け橋を担って頂く事がありますがいかがですか？
A. 自分たちの国の文化を日本で披露したり様々な活動をしています。
- ①. 奨学金をもらう人の選定はどうなっていますか？
A. 学校や教授の推薦の他にグループディスカッションや面接があります。
- ①. 日本から他の国への留学生への支援は無いのですか？
A. 交換留学制度があります。
大垣さんとは今でも交流があります。



奨学生の選考

採用基準 (全国統一)

- ・勉学への意欲、人物面・学業面が優秀、将来日本との懸け橋になりうる人材
- ・家庭状況、経済状況は評価対象外

地区数 + ショー能力 + 人間性 + 交流への熱意 + 留学の目的

