

# 幹事報告

■10月28日の四国まんなか千年ものがたりですが、A班は多度津駅に10:10集合でリーダーは黒田さんと三好さんです。B班は高松駅バス乗り場⑬⑭⑮に8:40集合でリーダーは東さん、宮内さんです。  
11月14日の移動例会の出欠報告をお願いします。  
10月31日はクラブ協議会があります。

■地区大会登録料を事務局で集金しております。登録された方は納めてください。

## 例会変更のご案内

月日	曜	クラブ名	例会場	→	月日	曜	場所	時間
10/20	金	さぬきRC	トレストア白山	→	10/20	金	八十八庵	12:30
11/02	木	高松グリーンRC	オークラホテル高松	→	11/02	木	神童ろ	18:30
11/09	木	高松グリーンRC	オークラホテル高松	→	11/09	木	ホテルパールガーデン	18:30
11/10	金	さぬきRC	トレストア白山	→	11/09	木	9日~10日 皆生温泉	
11/17	金	さぬきRC	トレストア白山	→	11/17	金	定款第8条により休会	

ニコニコBOX 創立第2385回例会 11件 計 23,000円 累計 588,000円

地区補助事業、無事目録贈呈終了いたしました。(尾崎君)  
あゆみ園目録贈呈式行ってまいりました。(山村君)  
卓話をさせていただきました。(篠原君)  
良いことがありました。(中平君)

伝統工芸四国展の紹介をさせていただきました。(松村君)  
市原先生、いつもありがとうございます。(橋本君)  
松下先生、清水さんにお世話になりました。(西山君)  
早退お詫び。(倉山君、長谷川君、中平君、西山君)

## メークアップ

- 09/26 理事会 川畑君
- 10/02 eCLUB ONE 大庭君
- 10/03 高松中央RC 穴吹君、上野君、長谷川君、大山君、新谷君、市原君、香川君、星野君、槇塚君、木場君
- 10/04 善通寺RC 三井君、香川君、松岡君、野村君
- 10/04 ワールド大阪ロータリーEクラブ 古市君
- 10/12 高松RC 三好君、半井君
- 10/13 さぬきRC 三好君

## 卓話「ロコモとメタボ — 運動、生活習慣の改善で予防し、健康寿命を目指そう —

ロコモとはロコモティブ症候群の略で、メタボとはメタボリック症候群の略で、いずれも長年の生活習慣が原因で起こる生活習慣病で、合併しやすいのが特徴です。男性で平均寿命が79.55歳、健康寿命が70.42歳、女性では平均寿命が86.30歳、健康寿命が73.62歳ですので、要介護状態が男性で約10年、女性で約12年あることとなります。要介護の原因としてメタボ関連疾患で28.4%、ロコモ関連疾患で22.9%です。筋力は30代から衰え始めます。筋力低下から始まる悪循環、また運動不足や日頃の食生活が要因でロコモやメタボになります。皮下脂肪は女性や子どもにつきやすく、たまるのが遅いですが、内臓脂肪はたまりやすく脂肪が増減しやすくなります。この内臓脂肪の蓄積がメタボ等の生活習慣病を招きます。ロコモの発症のメカニズムは、骨・関節・筋肉の衰えから、痛み、バランス能力の低下、移動能力の低下から要介護・寝たきりになってしまいます。まずは足の筋肉から鍛えましょう。鍛えることにより、骨は古い細胞から新しい細胞に変わっていきますから、骨・筋肉の刺激で細胞のバランスが刺激されて、細胞が増えて骨が強くなります。最大限の自分の能力を活かしてロータリー、自分の人生を全うしてほしいと思います。

会員選考委員会  
篠原徹委員長



高松東ロータリークラブ  
例会場のご案内

会場 リーガホテルゼスト高松 3階 TEL:087-822-3555  
例会日 毎週火曜日 12:30~13:30