



大網ロータリークラブ Club Weekly Bulletin



- クラブ創立：2000年1月13日
- 例会日：水曜日（12：30～13：30）
- 例会場：中部コミュニティセンター
TEL 0475-73-3337 FAX 0475-73-4360
- 事務所：〒299-3251
大網白里市大網 450-6 ユアサビル 2 階
TEL 0475-70-0200 FAX 0475-70-0222
- 会長：石田 英世 幹事：高野 祐二
- 広報・公共イメージ向上委員会
委員長 大越 将司・会報担当 石田 英世

2024年11月6日(水)
第26巻 第18号

通巻第1092号

<http://www.oamirotary.com>
E-mail : rc@oamirotary.com



本日の例会

- 点 鐘 会長 石田 英世
唱 和 四つのテスト
ソング 奉仕の理想
会長代理挨拶
会長エレクト 吉原 久男 会員
幹事報告 幹事 高野 祐二
プログラム
1. 奨学金授与式 シャンシャンさん
 2. 子ども食堂協賛金贈呈
 3. 11月誕生日祝い
望月昭宏会員・佐藤廣子会員
 4. 理事会報告

ニコニコBOX

星野 実 会員
昨日は雨の中、法人会のゴルフに参加頂きまして有難うございました。
小高 徹 会員
大変ご心配おかけ致しました。

例会日	10月30日	10月16日
会員数	29	29
出席	15	14
欠席	14	15
M U	0	0
免除	7	5
出席率	76%	66%

会長挨拶

石田 英世 会長



みなさん こんにちは。
みなさんは「星空の街・あおぞらの街」全国協議会をご存じでしょうか？
環境省が大気保全活動の普及や自然を生かした地域振興に向けて、1988年に設立したそうで、現在日本各地379団体が加入しています。

千葉県では19の自治体が加入していて関東ではトップです。千葉県や千葉市・東金市・いすみ市・市原市等の名前がありますが、大網白里市はありません。

私事ですが、以前から防犯組合において防犯灯の設置・管理をしまいましたが、防犯上隅々まで明るくなるのは悪いことではないのですが、深夜から朝まで灯りが必要なのか時々考えてしまいました。
たまには防犯灯を消して夜空いっぱい星を見てみたいという想いは、叶わぬ夢でした。

今、白里地区では少子高齢化が進み、あちこちに空き家が目立ちます。人口増加が難しいならそれを逆手にとって、美しき海・砂浜そして輝く星空を再生して観光資源とするのもいいかと思えます。
いすみ市では星空を観光資源にしている、ボランティア団体「いすみ星空学校」隔月で月や土星、銀河などを天体望遠鏡で観測する観望会を催して、毎回平均60人の参加者でにぎわっているそうです。
道の駅などの施設もいいですが、海に開けた白里のこんな利用方法もいいんじゃないかなと思えました。

米山奨学生卓話訪問



10月24日(木)当クラブでお世話している米山奨学生のシャンシャンさんが、成田空港南ロータリークラブで卓話をしました。皆さんから温かい歓迎を受け、同行された佐藤カウンセラーも大変喜んでいました。

卓 話



大網白里市 出前講座 生活習慣病について

誰一人取り残さない 健康づくりのために
厚生労働省が進める健康づくり 健康日本 21！ (配付リーフレットより)

日本では平均寿命がのびる一方、高齢化や生活習慣の変化により、新たな健康対策の必要性も出てきました。そこで厚生労働省は、昭和 53 年から「国民健康づくり」運動を展開 (図 1 参照)。平成 12 (2000 年からは「健康日本 21」(21 世紀における国民健康づくり運動) という通称も加わり、今日に至っています。厚生労働省は、令和 6 年度からスタートさせた「健康日本 21 (第三次) において、身体活動・運動分野に関連するガイドである「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を公表しています。そして、このガイドをもとにして名人のライフステージに応じた健康づくりに重点を置いてまとめたのが、このリーフレットです。近年増えている「座り過ぎ」を避け、今より少しでも多く身体を動かすことを勧めているのも新しい視点といえるでしょう。健康状態や体力レベルなどの個人差を考慮し、強度や量を調節しながら、できることから取り組んでいきましょう。

図1 「健康日本21 (第三次)」に至るまでの歩み



生活活動や運動の量が多いほど、病気のリスクは減っていきます。

身体活動とは？

私たちの身体は筋肉によって支えられ、動かされています。安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、そうした活動すべてを「身体活動」と言います。身体活動には、「生活活動」「運動」「座位行動」の3種類が含まれています。

元気に健康にすごすためのポイントは、「生活活動」や「運動」を増やし、「座位行動 (じっとしていること)」を減らすことです。

身体活動→安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動



■生活活動→日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動

■運 動 →スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持増進を目的として計画的・定期的を実施する活動

■座位行動→座ったり寝転んだりすること。

例えば、デスクワークや、テレビやスマートフォンを見ること
車や電車・バス移動で座っているなどの行動
(座位行動が増えると、死亡リスクも増えていきます。)

厚生労働省の研究班が世界中の研究をまとめたところ、「座位行動」、つまりじっとしている時間が長い人は死亡率が高いことがわかりました。身体を動かさない状態は、健康にとって決してよいものではありません。座位時間が増えると生活習慣病をはじめとする

病気のリスクが増えるのです。

しかしこれは、座位時間を減らせば死亡リスクを減らせるということでもあります。座りっぱなしを避け、ときどき立ち上がって身体を動かすなど、常に心がけることが大切です。

デスクワークのときでも、たとえば 30 分に 1 度は椅子から離れて近くを歩くとか、簡単な筋力トレーニングを行うなど自分なりの習慣やルールをつくってみてはいかがでしょうか。身体を動かすときの強度は、強くなくともかまいません。じっとしている状態から、少しでも「動かす」ことが大切なのです。

立ち上がることが困難な人も、座ったままで動かせるところはできるだけ動かすようにしてみましょう。

身体活動量が多いほど生活習慣病発症率や死亡率が低いことがわかりました。毎日の生活の中で実践できる、自分に合った取り組みを見つけていきましょう。

身体活動・運動は「無理なく少しずつ」が大切です。今より少しでも多く身体を動かす毎日が、健康な未来につながっていきます。

