



クラブテーマ
『いいじゃない！ロータリー。』

国際ロータリー 鹿兒島城西ロータリークラブ vol.38-17
第2730地区 KAGOSHIMA JOHSEI ROTARY CLUB 1986.9.16創立

- 例会場：ホテル・レクストン鹿兒島 鹿兒島市山之口町4-20 毎月第1・3火曜日12:30~13:30 第4火曜日19:00~19:30
- 事務所：〒892-0848 鹿兒島市平之町4-11 リンダビスタパートI 205号
【TEL】 080-8399-1609 【FAX】 099-224-5166 【URL】 <http://kagoshimajohsei-rc.jp/>
- 会長：和田 拓郎 幹事：本田 まゆみ 公共イメージ委員長：桑鶴 浩二
- 国際ロータリー2023-24年度RI会長 ゴードン・R・マッキナリー ■ 第2730地区ガバナー 池ノ上 克 (宮崎RC)
- 鹿兒島市内Aグループ ガバナー補佐 瀬川 英憲 (鹿兒島城西RC) / Bグループガバナー補佐 有川 達也 (鹿兒島RC)

【第1647回例会】 本日のプログラム

RLIパートⅢ 報告

点鐘

- ①会長挨拶 ②会務報告 ③出席報告 ④親睦委員会報告 ⑤R財団・米山記念奨学会報告

令和5年12月19日(火) ホテル・レクストン鹿兒島12:30~

会長挨拶 和田 拓郎

皆様こんにちは。12月は【疾病予防と治療】月間ということで、ロータリーの友では、認知症の知識や理解を広めるロータリー活動の紹介記事が組まれています。認知症発症者数が増加の一方の日本において、認知症を「なりたくない・なってほしくない」病気として位置付けるのではなく、認知症と共に暮らせる社会作りが大事、というロータリアンの考えから記事はスタートしています。その中で認知症発症リスクの一つに「アルコール摂取」という項目が挙げられていました。“1週間に21ユニット以上”のアルコール摂取は認知症発症リスクを高めるとのこと。3u以上/日。1u=純アルコール8gとのことから、24g以上/日。

折しも11月末、厚労省が「飲酒ガイドライン」を策定するというニュースがでました。それまでは適切な飲酒量の目安として“何を何杯までならok”という測り方が一般的でしたが、純アルコールの量、つまり「g(グラム)」で示した方が明確だとのこと。で、ガイドライン案では、生活習慣病のリスクを高める飲酒の量として、

“男性であれば純アルコール40g以上/日、女性なら20g以上/日”とされているようです。

大雑把にまとめると、純アルコール24g以上/日で認知症リスク、40g以上/日で生活習慣病リスクを高める、ということになります。この純アルコール量(g)の計算方法はいたって簡単です。年末の飲み過ぎには気をつけましょう。

【 飲む量(ml)×度数×0.8 (=比重) 】・・・≤24g, 40g/日

⑦ 缶ビール 500ml×5%×0.8 = 20g。ということは1日2缶。

⑧ 焼酎100ml×25%×0.8 = 20g。1日2杯(但し水で割っていない状態)

城西ロータリークラブ 年末年始カレンダー (2023年12月~2024年1月)

事務局出勤	事務局出勤	事務局出勤	事務局出勤	事務局出勤	事務局出勤	事務局出勤
月	火	水	木	金	土	日
12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
新春合同例会出欠 締切	例会なし	事務局 お休み	事務局 お休み			RLIパートⅢ・米山 奨学生面接会(地区 役員)
12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
	例会 @レクストン 12:30~	事務局 お休み	補助金申請締切 (クラブ内)			
12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日
	クリスマス家族会@ サンデイズ鹿兒島 18:30~	事務局振替出勤				事務局 年末年始お休み
令和6年1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
				事務局 出勤(以 降、通常通り)		
1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
祝日につき、 事務局お休み	例会なし	事務局 お休み		1月の例会出席予定 締切		
1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
	例会なし	事務局 お休み		新春合同例会 @サンロイヤル 12:30~13:30		
1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
	例会・理事会 @サンデイズ鹿兒島 12:30~	事務局 お休み				
1月29日	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
	例会 @ペローゾ 19:00~	事務局 お休み				鹿兒島市内グループ IM@黎明館講堂 13:30~16:50 「メンタルヘルスへの取り組み」
2月5日	2月6日					
	例会・理事会 @サンデイズ鹿兒島 12:30~					

地区スローガン 『平和を求め、希望あふれる、明るいロータリーライフを進めよう』

例会報告

第1646回
年次総会（次年度理事役員選出）



米山奨学金(12月)授与

出席委員会報告

12月5日	第1646回
会員数	26 (25)
出席数	15
出席率	60%

次回例会
令和5年

12月26日(火)
18:30~
@サンデイズ
鹿児島

クリスマス
家族会



《12月の結婚祝い》

永田 眞一君
(2日)

和田 拓郎君
(12日)

会務報告

【会務報告事項】

12/5理事会にて、理事会議事録を会員へメール送信することが決定。12/8に送信済み。

【回覧事項】

- 2/3鹿児島市内グループIM 出欠表を回覧します。
令和RCと共同で主幹クラブとなっているため、積極的な参加をお願いします。
- 指宿ロータリークラブより、事務局・例会場変更のお知らせ



本田 まゆみ君

さすがに還暦を迎えると、寒さが身にしみてヒートテックとセーターが手放せない今日この頃にニコニコします。

赤崎 安隆君

三木先生のご冥福をお祈り申し上げます。

村田 恵美子君

コロナ・インフルエンザに気を付けて、12月を乗り切りましょう。地球の平和を願います。

永田 眞一君

クラブの周年に寄付します。

納利一君

甲南保健クラブの過去現在未来。

甲南保健クラブは「健康づくり・むらまちづくり」を目的として平成元年5月より活動してきていました。鹿児島市行政のバックアップで平成30年4月1日中州校区コミュニティ協議会がスタートしてからは、その構成団体の一つとして活動しています。これからもよろしくお育てくださいますようお願いいたします。

ささやかなボランティア活動として始まった甲南保健クラブ活動が行政のバックアップを受けて大きく広がり、その目的が実現していくかもしれません。何卒よろしくお祈りいたします。

健康づくり、むらまちづくり、みなさち地球づくり。

「甲南保健クラブ。」で検索すると、「甲南保健クラブ」、「われにきびしく・ひとにやさしく・うそつかず・みんなが調和し幸せに。」、「生命科学振興会やロータリークラブへの期待。」、「僕の責任、君の責任、みんなの責任、地球人の責任。」などがヒットする。

「中州校区コミュニティ協議会。」で、「中州校区コミュニティプラン（校区振興計画）。」などがヒットした。

瀬川 英憲君

三木先生との思いがけないお別れとても残念です。たくさんお世話になりました。感謝申し上げます。

時村 佳尚君

三木先生とは10月の夜間例会で、今度は私のドローンで山城を空撮してみてもどうかとの話をしたばかりでした。楽しみにしていたのに、残念でなりません。ご冥福をお祈りします。



BOX合計

12月5日合計
7名 10,000円

23-24年度合計
107,000円

市内クラブのプログラム

クラブ名	月日	プログラム	例会場
鹿児島南	12月20日(水)	☆クリスマス家族会	サンロイヤルホテル
鹿児島西	12月20日(水)	☆クリスマス家族会 18:30~城山ホテル鹿児島	山形屋
鹿児島西南	12月20日(水)	クラブ協議会	ピエント
鹿児島東	12月21日(木)	クラブアッセンブリー「上期反省」	サンデイズ鹿児島
鹿児島北	12月22日(木)	12/21(木)を変更 クリスマス家族会 18:30~	アートホテル
鹿児島サザンウインド	12月21日(木)	ロータリー大学(危機管理について)	ホテルレクストン鹿児島
鹿児島	12月22日(金)	ゲスト卓話 de nuance代表 山元みゆき様	山形屋
鹿児島大学アカデミー	1月5日(金)	休会→1/12(金)に変更 クラブ協議会	鹿児島大学稲盛記念館
鹿児島中央	12月25日(月)	会長・幹事 上期を終えて	山形屋
鹿児島令和	12月25日(月)	クリスマス例会	ホテルレクストン鹿児島
鹿児島東南	1月9日(火)	会長幹事新年挨拶	サンロイヤルホテル

(例会変更 記帳メモキャップ ☆11:30~(東RCは12:30~) ★17:30~(令和RCは18:00~))