

RI第2510地区

留萌ロータリークラブ

会報

2012 ▶ 2013
WEEKLY REPORT



奉仕を通じて
平和を

田中作次

2012-13年度
国際ロータリー会長

留萌
ロータリークラブ
会長目標

ロータリーを楽しく・
学び・奉仕しよう

会長／山本讓二 幹事／森 幹雄

プログラム

- 本日
来賓卓話 留萌地方特別支援教育連盟南部ブロック
太田 徹 校長／西野 珠美 先生
- 次週予定
会員卓話「地区国際奉仕タイ検証ツアー報告」
田中会員／西谷(英)会員

配偶者誕生日
2月13日 高田美保子
2月13日 福士 泰雄

No. 2546

第30回 2月13日

出席報告

前
例
会

会員総数	42名
出免会員	10名
出免出席	5名
基準会員出席	17名
出席率	59.45%

前
々
会

第27回	1月23日
欠席会員	12名
内メイクアップ	6名
修正出席率	82.05%

例会／毎週水曜 12:15～13:15 留萌産業会館2F

会長報告

- 1月31日に第8回理事役員会を開催しました。決定事項を報告いたします。
 - ①2月例会プログラムについて承認。
 - ②新春夜間例会決算について承認。
 - ③留萌RC創立記念夜間例会予算案について承認。
 - ④社会奉仕委員会担当事業の特別支援教育連盟合同学習会(2月15日)は、メイクアップ事業とする事を承認。
 - ⑤1月31日現在の会計報告を承認。

ゲスト

留萌市コホートピア推進室
主査 橋本るみ子様

委員会報告

社会奉仕委員会 辻本委員長
2013年度南部ブロック合同学習会が2月15日(金)午前10時より、留萌市文化センター小ホールにて開催されます。留萌地方特別支援教育連盟「合同学習会」で、社会奉仕事業の一環であります支援金の贈呈が実施されます。子供たちの学習成果にも触れ、この事業への理解を深めるためにも、是非多くの会員の皆様に参加していただきたいと思います。よろしくお願ひします。場所は留萌市文化センター小ホールです。

愛好会

音楽カラオケ愛好会 中川会長
2月27日の創立記念夜間例会において、余興

の部を音楽カラオケ愛好会が担当します。9委員会の委員長さんに参加していただき、委員長都合が悪ければ副委員長さん、若しくは委員さんをお願いします。

対象者は今週と次週の例会にて曲を選んでください。審査員、審査基準、景品は現在考慮中です。対象委員会は次の通りです。①広報クラブ会報委員会、②例会運営委員会、③親睦活動委員会、④会員研修委員会、⑤会員増強委員会、⑥奉仕プロジェクト委員会、⑦職業奉仕委員会、⑧社会奉仕委員会、⑨国際奉仕委員会。以上よろしくをお願いします。

ニコニコBOX

- ・対馬会員より寸志をいただきました
- | | |
|--------------|----------|
| | 鈴木会員 |
| ・良い事がありますように | 行徳会員 |
| 前 回 | 475,000円 |
| 今 回 | 1,700円 |
| 累 計 | 476,700円 |

プログラム

「コホートピア・るもい健康の駅」

留萌コホートピア推進室 主査 橋本るみ子様
留萌健康の駅は平成21年7月にオープンした施設で、北海道より建物の無償譲渡を受け、現在は留萌市の施設となっております。施設の中には、留萌市の職員2名とNPO法人るもいコホートピアの職員9名が働いております。このNPO法人るもいコホートピアは、札幌医科大学の小海教授が理事長となっている法人です。るもい健康の駅は、まだまだ街の駅や道の駅、健康の家と言われるなど、認知度が低いものですから、私たちが頑張って少しでも知っていたらこうと、本日も参加させていただきました。留萌市では、このコホートピア構想を掲げており、“コホート”(前向きな医学研究)と“ピア”というのはユートピア(理想郷)という言葉を掛け合わせた造語でございます。それでは、はじめに梅田より、健康の駅の取り組みについてお話をさせていただきます。

NPO法人るもいコホートピア 梅田様

るもい健康の駅は、先ほど橋本主査が言われたように、平成21年7月に開設致しました。地域住民の健康維持や増進を目的として、健康のための活動を行なう施設で、全国に健康の駅と認証されているのは20箇所ありますが、北海道では留萌市にしかございません。北海道に唯一の健康に関する認証を受けた施設です。私たちが普段取り組んでいるのは、地域の方々が安心して健康に暮らしていける街づくりを目指して、日々活動しております。



健康の駅の施設は基本的に無料の施設で、月曜日と祝日だけがお休みで、水曜と木曜の夜は8時30分まで開いております。施設の概要を申しますと、1階には健康体験室、健康指導室、図書室、健康サロンがあり、2階には軽運動室としてエアロバイク、ウォーキングマシン、ステップマシン、バランスボールなどを取り揃えております。

皆さんは以前に例会で利用された事がございますのでお分かりかと思いますが、健康チェックを無料で受ける事ができます。時間が無くてなかなか病院にも行けない方にでも少し時間を作って頂き、簡単に健康相談ができます。

次に、るもい健康の駅で開催している取り組みを少しご紹介いたします。先ず初めは“学ぶ”として基礎老年医学講座です。これは高齢期における身体の特徴や構造を学び、日々の生活に活かせる講座です。病気や介護の予防、また家庭で介護をされている方にもお勧めの講座で、介護に携わっている方を対象に毎月4回開催しております。これは理事長の小海先生が授業を担当しておりますので、興味のある方は是非自分の為にも家族の為にも受けてみてはと思います。次に、認知症サポーター養成講習です。これは地域で認知症の患者さんがとても増えてきまして、留萌も例外ではなく高齢化が進んでおりますので、認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族を地域で支える応援者の養成講座です。昨年から企業でもこの講座を受けていただき、認知症患者が気軽に買い物が出る手助け

になろうという事で、企業の方にもこの講習をぜひ受けていただければと思います。また、健康よろず相談も行なっており、看護師やケアマネージャー、介護福祉士が医療や介護に関することの相談を受けております。その外に、マンスリー健康講話を毎月行なっております。医師や医療・介護の専門職が病気の予防のヒントや運動のアドバイス、介護予防等をテーマに開催していますので、興味のあるテーマがございましたらぜひお聞きください。

次に“体験する”という事で、ふまねっと運動です。これは認知症の予防運動になっております。頭を使って、手を使って、足も使って、口も使うという運動で、総てを使い、皆で行なう楽しい運動です。認知症の予防、バランス感覚を高め、下肢の筋力の低下を予防します。これも無料で毎週木曜日に開催しております。また、ココから体操というものがあり、30分の有酸素運動です。これは低体力者や生活習慣病罹患者の心と身体の健康体操で、音楽に合わせて身体をほぐし、柔軟性を高めます。

そして、一次救命・AED体験講習会です。いざという時、あなたにも助けられる命があります。ぜひこの講習会を受けていただければと思います。

最後に健康チェックです。これは機械に乗るだけで、内臓脂肪や基礎代謝量、骨密度などが測れます。自分の身体を知る事から健康づくりが出来ます。ぜひ受けてみてはと思います。

皆様のお手元に、名刺サイズのカードがあると思いますが、是非これを、何時も目につく所に貼っていただければと思います。これは脳卒中中の危険サインを書いたものですが、留萌の脳卒中患者の発症率は全国平均の1.6～7倍といわれています。ですから、この危険サイン3つのうち1つでも当てはまったら救急車です。①顔がゆがむ。ニッコリした時顔の片側がゆがむ。②腕が下がる。目を閉じて両腕を前に上げると片腕が下がる。③言葉がもつれる。特にラリレロが言いつらくなります。この内1つでも当てはまると72%の確立で脳卒中。3つともですと87%の確立になります。留萌は脳卒中中の発症率が高いので、ご家族・友達などでこのような

症状の方がおりましたら、すぐに病院にかかるように教えてください。よく一晩様子を見る方がいますが、なんでもなければ笑って帰ってこれますので、すぐに病院へ掛かるようにしてください。何故かといいますと、アルテブラーゼという点滴なんですけど、これは発症から3時間以内しか使えません。世界レベルで決まっておりますので、ぜひ早く専門医へかかるようにしてください。

この様にるもい健康の駅では、皆さんの健康に関する様々な事業と啓発活動を行なっております。ぜひ今後ともよろしく願います。

留萌コホートピア推進室 主査 橋本るみ子様

るもい健康の駅は平成21年に開業してから、26の調査研究事業を行っております。今年、平成24年度の調査研究事業としましては、広報るもい11月号に載せました「独居高齢者栄養実態調査」というものを行っております。皆様の町内会にも、今後お邪魔して色々なお願いをする事になると思いますが、独居というものはとてもリスクが高く、留萌市から孤立死・孤独死を無くそうということで調査研究をはじめています。それと海藻由来フコキサンチンによる生活習慣病予防研究という物も行なっております。これは海藻の中にあるフコキサンチンを使ってBMI25以上の方を対象に50名の方に協力をいたさき、内臓脂肪にどの様に影響を及ぼすのかを研究しております。ちなみに私の主人の検体を差し出しておりますが、7キロ位痩せるのではないかとと言われております。興味のある方は今年度は終わりましたが、来年度も行なう予定ですので、ぜひ申し込んでほしいと思います。



最後に今年度の調査研究事業で一番お知らせしたかったものですが、チラシをお持ちしましたので是非目を通していただければと思います。これは、目のコホート研究といわれる物で、留萌市近郊の40歳以上を対象にした調査研究です。旭川医科大学と留萌市の共同で行なっています。旭川医科大学が開発したウエルネットリンクと

第29回 2月6日(水) 天候/晴

いうもので、留萌にしながら旭川医科大学の診断が受けられるというものです。40歳以上の方の20人に1人が緑内障といわれています。進行すると失明の恐れがあり、自覚症状が少ないため、検診が必要となります。検診は簡単で、るもい健康の駅で目の検査、健康測定、生活習慣アンケートです。年1回、これを5年間続けていただくだけです。検査結果は健康の駅に来るか、またはご自宅のパソコンで眼科医の健康アドバイスとして確認できます。ぜひこの機会に受けてみてはと思います。

募集人員は1700名です。皆さんの中にも20人

~~~~~  
(先週のつづき)

また、留萌の港からロシアの極東の港へ入れて中国へ持っていった場合、費用がどの位かかるのかも調べていただきました。その結果を、先ほどお話をした中国の商務局長さんに資料として送りましたところ、この金額であれば十分に検討することが出来るとの返事をいただきました。その後、開発局に行きまして留萌の港を使って木材を輸出したいとの事を伝え、開発局としても協力してほしいとお願いに行っていました。そうすると、留萌の開発建設部からもその様な話を聞いているとの事で、留萌港湾事務所からもぜひお手伝いをするとの協力をとっております。この事からも、私自身ぜひ実現出来るようにと頑張っているところでございます。しかし、先ほど言ったように、ロシアの港にはワイロや税関についても不明確な事も多いとの事や、港の設備についても、また中国が望む木材を本当にそれだけの量を調達出来るのかなど、超えなければならぬハードルも多くあります。実際に輸出の素人が出来る仕事も見極めなければなりません。何年かかるかわかりませんが、この夢の実現に向かってがんばろうと思います。

最後になりましたが、北海道の電力事情についてお話をさせていただきます。

現在、泊の原子力発電所が3基とも停止状態ですが、この発電所においては207万kw、北海道使用電力(この冬期間530万kw必要)で、約40%をまかなっておりました。これが昨年5月

に1人の割合ですが、その1人中この緑内障に掛かっている方がいるかもしれません。ぜひこの機会に、目の健康アドバイスを受けてみてはと思います。また、皆様に宣伝マンになっていただけたらとも思っております。痛くも痒くもありません。留萌市民が健康で生活が出来る事を願っております。この目の健康アドバイスは、毎週火曜日と木曜日の1時から3時まで試行的に行なっております。今後皆様の要望を取り入れて、時間なども変えて行ないたいと思います。職場単位や地域単位なども考えていきたいと思っております。

~~~~~  
に完全にストップしてしまいました。これにより、現在は12基ある火力発電所によって賄われております。また、自家発電を持っている企業から分けてもらったりして供給しているのが現状です。火力発電所は建設してから40年以上が経過しているものもあり、けっこう老朽化しております。原子力発電があったものですから、定期的に点検し、休み休み使っていたのが現状でございます。それをこの冬にフル稼働をしておりますので、故障が頻発しております。7%の節電要請が来ておりますが、北海道は寒さが厳しく節電がかなり厳しい状態です。この様な状態で原発が稼働しなければ来年の冬にもこの様な事が起こりますし、万が一大型の火力発電所が故障をいたしますと、電力不足の恐れもでございます。

私自身、原発推進派ではございませんが、この様な危うい状況である事を知っておくべきだと思います。道民生活、道内企業・経済への影響も考えなければなりません。再生可能エネルギーなどによく言われますが、風力発電においても風が強すぎると周波数に影響して発電が出来ないとか、当然風が無ければ発電は出来ませんし、太陽光発電といっても送電網が完備されておられません。色々な問題がございます。やはり、原子力規制委員会が泊発電所の安全性を確認できた際には、原発の再稼働を検討すべきだと思います。

時間になりましたのでこの辺で終わらせていただきます。ありがとうございました。