

ロータリー
変化をもたらす

帯広西ロータリークラブ 第2198回例会 2017.10.5 会報



■RI第2500地区テーマ■

今こそ行動を！
ークラブが元気になるために
地区が元気であるために
そして 私たちの未来のためにー



■クラブ・テーマ■

積極的に奉仕し、成長しよう

■米山奨学生

カリヤクサムマジユワナガマゲ、
レヌカメニケカリヤワサム 様

■10月結婚祝 親睦活動委員会 堂山啓太 会員

岡田 武稔 会員 1965.10.17
鈴木 享 会員 1971.10.24
近藤 誠勝 会員 1974.10.20
林 文昭 会員 1976.10.21
越智 孝佳 会員 1979.10.15
鎌田 裕樹 会員 1988.10.8



■10月誕生祝

本田美喜男 会員 1948.10.9
佐々木嘉晃 会員 1956.10.5
松田 貴史 会員 1963.10.13
松見 善明 会員 1964.10.4
伊藤 肇 会員 1967.10.22
平田 宗利 会員 1974.10.14

■乾杯

茨木雅敏 会員

10月は旧暦では神無月といいますが、日本国中の神様が出雲大社に集まる為に神様がいなくなるのでこのように「神無月」となったようです。



■会長報告

佐々木嘉晃 副会長

本日は年齢と健康についてお話させていただきます。敬老の日の十勝毎日新聞によりますと、足寄の野中温泉社



長の祖父が現在世界最高齢者112歳としてギネスブックに記載されています。毎朝新聞をしっかりと読み、食事でも三食欠かさずそしておやつも召し上がるそうです。掲載された写真は表情も明るくお元気な様子が伝わってきました。十勝の男性の平均寿命は79.17歳女性は86.30歳で、平均寿命というのは現在生きている方の寿命とは違い、今年産まれた赤ちゃんがこの年齢まで生きるだろうという予測の数字です。それに対して健康寿命というのは介護を受けたりしないで自立できる寿命で男性は71.11歳女性は74.39歳です。平均寿命と健康寿命との差は男性8.06歳女性11.94歳となっていてこの期間を出来るだけ短くすることが私たちの希望であり理想とすることだと思います。介護状態になる理由としては転倒による骨折、脳血管疾患、認知症で、この中の転倒による骨折はある程度自分でも防ぐことが出来ると思います。筋肉量減少により小さな段差でも転倒してしまいます。この筋肉量低下による転倒を防ぐには、筋肉量を減少させない、現状を維持するには食事が大切でお魚だけではなくお肉も大切に良質なたんぱく質を中心に、乳製品、豆製品、まぐろなどバランスの取れた食事が大切です。筋力量の目安としては椅子に座った状態から反動をつけないで片足立ちできるかどうかでわかるそうです。対策としては食事に気をつけて何か変化があったら病院を受診し脳血管疾患や認知症を事前に防ぎ、寝不足、ストレスにも気をつけ、そして何よりも歩くことがとても効果があるようです。たいまつ宣言にある生涯現役であり活動に引退なし、とありますのでこれを目指していきましょう。



会長 石原 英樹
幹事 萱場 誠一

副会長 佐々木嘉晃
副会長 小谷 典之

会場監督理事 立崎 貴之
プログラム委員理事 北川 勝啓

発行：広報委員会
委員長 柳沢 一元 (副)河西 智子



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)
創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル4階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

会務報告

萱場誠一 幹事

①2017-18年度地区大会開催のご案内

10月6日(金)～7日(日) 2日間

第1日目 記念親睦ゴルフ大会

8時半～

オホーツクカントリークラブ

第2日目 受付登録 8時半～網走市民会館

本会議9時から17時半まで

大会記念大親睦会18時から9時半

網走セントラルホテル



②帯広南RC 10月9日(月)の例会は祝日のため休会といたします

③帯広南RC 移動例会開催のご案内

日時 10月16日(月)午前11時

場所 JA帯広かわにし青果部販売課
(別府事業所)

④帯広東RC 移動例会開催のご案内

日時 10月17日(火)午前10時半

場所 明治乳業十勝工場

⑤帯広北RC 移動例会開催のご案内

日時 10月20日(金)午後0時

場所 北の杜(帯広の森内)

⑥帯広南RC 10月23日(月)の例会は休会と致します

⑦帯広東RC 夜間移動例会のご案内

日時 10月24日(火) 午後6時半

場所 幕別パークホテル悠湯館

⑧帯広西RC 夜間例会開催のご案内

日時 10月26日(木)午後6時半

場所 北海道ホテル

⑨帯広東RC 10月31日(火)の例会は休会と致します

⑩例会終了後定例理事会を開催いたします

ニコニコ献金

横田幸宏 副委員長

岡田 武稔 会員

先週は傘寿の祝いありがとうございます。80歳になりましたけれどももう少しだけRCの仲間において下さい。



本田美喜男 会員

古希のお祝いありがとうございました。

金尾 剛 会員

先日のゴルフ同好会でメンバーに恵まれ優勝させていただきました、ありがとうございます。

森 房明 会員

今年度ゴルフ同好会年間ポイントで一位を金尾さんと同額でした。来年はハンディを上げるので無理ですが頑張ります

佐々木嘉晃 会員

本日会長報告をさせていただきます

横田 幸宏 会員

本日ニコニコ発表させていただきます

熊切 宏樹 会員

本日の担当例会宜しくお祈いします

ニコニコ
献金

10月5日

17,000円

累計

249,015円 (10月5日現在)

◆プログラム

米山記念奨学委員会 熊切 宏樹 委員長

いつもご協力ありがとうございます。米山奨学金の現在の財政をお知らせいたしますと

- ① 85億円の資金があるが低金利のため運用益が少なくなっている
- ② 財政の悪化から1,000名の米山から最低人数は700人まで減ったこと
- ③ 現在は少し回復し2018年は820名の奨学生



地区別寄付金額

- ① 2500地区の去年の総寄付額13,870,650円
- ② 西クラブは普通寄付と特別寄付をあわせて775,000円
- ③ 第6分区内では帯広1,056,000円南812,000円に次ぐ
- ④ 2500地区は全国34地区で32番目
- ⑤ 2500地区は個人平均寄付額は34地区中最下位

となっております、人と人との交流こそがロータリーの理想とする国際平和の創造と維持に貢献できる奉仕活動であることを認識していただき、今年度も多くのご寄付をお願いいたします。

「米山記念奨学生卓話」 カリヤクサムマジュワナガマゲ、レヌカメニケカリヤワサム様



こんにちは私は帯広西RCクラブの米山奨学生カリヤクサムマジュワナガマゲ、レヌカメニケカリヤワサムです。私は帯広畜産大学の博士課程2年生で専攻は生物資源科学で食品栄養について学んでいて、特に「まいたけが人間の健康をどのように改善できるか」に焦点を当てています。

これから私の国スリランカについて紹介します。私の国の挨拶の言葉"Auybowan"は日本語でこんにちはですが文字通りの意味は「長生きしてくださいね」です。正式な国名はスリランカ社会主義共和国ですが短い名前はスリランカでインドの南東2キロあたりでインド洋に囲まれた島ですが歴史家によると紀元前5000年まではアダムス橋という砂州でインドとつながっていたと言われていました。私の国には二つの有名なニックネームがあり、「インド洋の真珠」と、島の形に由来する「インド洋の涙」です。面積は北海道と同じくらいで人口は2200万人です。国旗はライオン旗と呼ばれライオンは勇気象徴とされ一般的にライオンは国を表すシンボルとして使用されます。ナショナルスポーツはバレーボールですが、最も人気のあるスポーツはクリケットでスリランカ代表のクリケットチームは世界三位です。歴史的にみると1505年に経済と宗教の拡大のためにポルトガル人が国を侵略し次に1638年にオランダの助けを借りてポルトガル人を追放しましたが、このオランダが1658年に海岸領域を支配しこの支配が140年間続きました。1796年にオランダを追放した英国に島全体を支配されました。それが国旗にも残されています。多くの戦いの後1948年2月4日に独立を果たしました。スリランカは400年以上ヨーロッパ諸国に支配され経済や独自の文化や習慣が破壊され、結果として現在発展する途中にあります。スリランカの通貨はスリランカルピーで最高額の紙幣は5000ルピーです、写真にシンハラアルファベットで古代言語であるサンスクリット語に由来し1660文字ありその下画像はタミル語アルファベットでインドの言語に似ており250文字あります。スリランカの地理は暖かいインド洋に囲まれ青い美しい海で、サンゴ礁、サーフィン、ダイビング、ホエールウォッチングなどが有名です。日本と違ってスリランカには雨季と乾季の2つの季節しかなく平均気温は26度Cです。識字率は南アジアで最も高く全人口の96%で教育は基本的権利と考えられていてすべての子どもが無料です。さらに平均寿命は77才であり、医療費はすべて無料であり南アジア最善のケアが提供されています。次に経済と産業で主に米、さとうきび、果物野菜、スパイス、紅茶、ココナッツ、ゴム、内戦後は観光、織物、アパレルなども劇的に増えています。主な輸出品は織物、アパレルと陶器、ゴム製品、皮革製品靴、セラミックココナッツ、ハーブ、お茶です、キリンの「午後の紅茶」はスリランカのお茶を使っています。輸入品は石油、機械、自動車、衣類などです。スリランカには8つの世界遺産があります。何千もの野生動物、美しい景色、滝などがありもし皆さんがスリランカに来たらこれらの世界遺産を訪れてみてください。スリランカの食べ物は日本と同じように主食は米です。カレー、野菜サラダ揚げ物などのおかずと一緒にお米を食べます。スリランカでは朝食と夕食に軽食を食べますがランチはいつもフルコースです。暖かくてスパイシーなスリランカに是非一度行って下さい。

最後に皆さんにお知らせがあります。写真は私の夫で西アフリカのベナン出身の帯広畜産大学の研究員です。私たちは12月の第1週に女兒を出産する予定です。聞いてくださりありがとうございます。



Country profile

- Democratic Socialist Republic of Sri Lanka
- Nick names: pearl of the Indian ocean, tear drop of the Indian ocean
- Population: 22 million
- Area: 65,610 km²
- Capital: Sri Jayawardenepura Kotte
- Largest cities: Colombo, Galle, Kandy

Sri Jayawardenepura Kotte

Colombo

Galle

Kandy

Currency: Sri Lankan Rupee

Sinhala alphabet: 1060 characters

Sri Lanka: Geography

Sri Lanka: Geography

- Total: 65,610 sq km
- Land: 64,230 sq km
- Water: 980 sq km
- Country is surrounded by warm Indian Ocean
- Around 200 mountains, highest "Pidurutalagala", 2524m
- Natural resources: limestone, graphite, mineral sands, gems, phosphates, clay

Climate:

- Near Average: 25°C
- Highlands: 5-20°C
- Coastal: 25-30°C

Seasons: dry and temp. southwest monsoon (December to March), northeast monsoon (June to October)

Sri Lanka: Food

Export: tea and apparel, tea and spices, rubber & products, gemstones, coconut products, fish, sugar, cosmetics, beverages, medicinal products, sea food, cereals & products, wooden products and crafts, leather and footwear, jewelry, textiles.

Import: petroleum, fertilizers, machinery and transportation equipment, building materials, mineral products.

World oldest tree: Bo tree

World largest cave temple

Temple of tooth relic

Galle fortress

Adams peak

Sinhajaya forest

Sri Lanka: Festivals

Year: April 13-14

Features: New year custom, New year food, floral cloths, games.

Kanda Yaka penchala

Features: Biggest traditional festival to worship the gods of rice. Includes: water, fire, elephants, bull, bull, 5 days, traditional dance, drums etc.

Sri Lanka: Food

Staple food: rice

- Rice and curry

Features: Use coconut milk, ground 20 spices, make curry from meat, and local vegetables, and some fish.

Dessert can be fruits or sweets.

Other dishes:

Mainly use for breakfast or dinner or tea time

Features: use rice, cassava, finger millet, sorghum, wheat flour etc.

