

(2022~2023年度 国際ロータリー・テーマ)



「水戸城大手門」

## 自転車のすゝめ

山口 政美 (総合商品関連)

接の衝撃も無いため、足首、ひざ、腰などを痛めることも稀です。

●自転車の種類

「ロード」ハンドルの形状がドロップ型で、重量が軽くタイヤも細く、舗装路を速く走るためのバイク。

「マウンテン」ハンドルがT字型で、タイヤが太く、本来山道や未舗装路を走るために作られ、段差に乗り上げたり、ぬかるんだ道などでも走れるバイク。

「クロス」ハンドルがT字型で、ロードの速さとマウンテンの操作性を組み合わせたバイク。舗装路中心で気軽に走りを楽しむ人向け。

●自動車を運転する方へのお願い

自転車は車道を走るのが原則です。レーンの端を走っていますが、ちょっととした横風や落ちている石やごみを避けて、ふらついたり移動します。接触すると転倒して大けがは免れません。追い越す際は、1.5m程度の間隔を開けるようお願い申し上げます。

●最後に

皆さま、自転車が身边にある生活を始めてみませんか？心よりお勧めしますので、ご興味がある方、お声がけ下さい。

No. 37 2023・5・16

1951年3月6日設立  
1951年3月15日RI認証

■事務所

〒310-0021 水戸市南町2丁目5番5号 常陽銀行本店 別館5階  
TEL.029(231)2151(代表) 直通(225)4820 FAX.029(225)4825  
E-mail r.i.mito@sage.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.mito-rc.jp/>

**水戸ロータリークラブ**

■会長 川名 信博 ■幹事 長野 久嗣

■例会日  
毎週火曜日・12時30分  
常陽銀行本店8階

---

**【卓 話】 整形外科医としての私の役割  
—人生100年時代を迎えるにあたって—**

石島 隆弘 会員（整形外科医）



人生100年時代を迎えるました。厚生労働省発表の令和3年簡易生命表によれば、平均寿命は男性81.47年、女性87.57年となっています。今後も、男性女性とともに平均寿命は伸び続け40年後の2060年ごろには男性84.95年、女性91.35年となると予測されており100歳まで生きる高齢者は今よりもさらに増え、どのように充実した人生を送っていくかという事が注目されてきています。ただし、この超長寿社会による様々な社会的問題も出てくることが見込まれており「長く人生を楽しめる時代が来たのだ」と単純に楽観視できないようです。

ご存じのように日本では少子高齢化が顕著となっており、これに伴い生産年齢人口の減少が問題となってきます。今後さらにこの状況は加速していき働き手の人材不足は深刻化、社会保障を支える人口も減るために社会保障給付費を貯えるだけの保険料収入や税収の確保が困難になると考えられます。医療、介護サービスの提供にも大きな影響を及ぼすでしょう。

平成29年12月に内閣府より発表された「人生100年時代構想会議 中間報告」の会議の中では、“100年という長い期間をより充実したものにするためには、学校教育の重要性と更に

は社会人の学び直しに至るまで、生涯にわたる学習が重要であり人生100年時代に、高齢者から若者まで、全ての国民に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくることが重要な課題となっている。”（人生100年時代構想会議中間報告より引用）と提言されています。つまりは高齢者の健康寿命を延ばし、元気に働くことにより先に述べた問題の解決の一助になるという事でしょう。2025年、いわゆる「団塊の世代」800万人が75歳以上の後期高齢者となりますますがもはや働き盛りの世代と呼ぶのがふさわしいのかもしれません。

健康寿命を延ばすにあたっては趣味を持ったり、積極的に地域や社会活動に参加し生活の質を上げるのが重要であるのと同時に医療、介護事業の役割も重要になってきます。ここに運動器を取り扱う整形外科医の存在意義は高いものになるのではないかと思います。ある調査では介護が必要となる主な原因として、骨折、転倒、関節疾患が全体の25%にも及び、整形外科疾患が寝たきりの第1位となっております。我々整形外科医は転倒骨折を防ぐために高齢者の骨折の原因である骨粗鬆症の治療や転倒、その予防に積極的に介入し、また要介護になってしまった場合、受けられる介護サービスの充実を図り、高齢者そしてその家族が安心して地域社会で生活できる環境を作っていくことが重要と考えています。

---

**例 会 報 告**

5月第3例会

司会 玉木委員

◇ 米山功労者感謝状伝達

清水会長エレクトより、川名 信博会員には米山功労者感謝状（第4回）、益子 一彦会員・根本洋一朗会員には（第3回）が手渡されました。

◇ 会長の時間

川名会長

今日からようやく円卓での例会を開催する事が出来ました。

これから夜の懇親会も含めて、多いに活動出来ればと考えています。ただし、私の任期は残り1ヶ月半ですので、ラストスパートとなります。本日夜は、新旧合同クラブ協議会が開催され、清水年度の会長方針等が発表されますので、どんどん肩が軽くなってきてています。

先週土曜日の地区親善野球大会では、第一試合つくば学園R Cとの闘いでは、大野ガバナーブーム出チームに8対7で惜敗しました。

つくば学園R Cに花を持たせた形です。横須賀会員が一人投げ切り、土子会員が足を引っ張っていたようですが、お疲れ様でした。新入部員山本会員の動きはとても軽快でした、22日日曜日に水戸市総合運動公園軟式球場にて開催される水戸市内6 R C親睦野球大会での活躍も期待しています。試合は9時から開催されますので、お時間がある会員の皆様、応援等試合観戦に来て頂ければ幸いです。

本日も宜しくお願ひ致します。

## ◇ 出席報告

谷川委員長

会員数	出席数	欠席数	本日の出席率
124名	90名	34名	76.27%

前週訂正出席率 75.00%

## ◇ 会員メークアップ

4/2 水戸RAC 横須賀 靖

4/19 水戸RAC 横須賀 靖

4/23 地区研修協議会

藤田 卓也、畠山 佳樹

5/13 地区親善野球大会

川名 信博、荒川 繁美、白田 礼治、  
香嶋 貴、工藤 勝則、根本洋一朗、  
荻原 武、大関竜太郎、土子 仁志、  
津田 祥一、山本 圭介、横須賀 靖

## ◇ にこにこBOX

山口(晃)副委員長

八文字会員……いい事がありました。

内藤会員……今日から円卓、ルンルンです。

内田会員……目標まであと少しです。

松井会員……ニコニコ協力します。

豊崎(一)会員……目標未達につき。

沼田(元)会員……本日ジムニーが納車になりました。

黒田会員……新しい花を見つけたかもしれない?

谷川会員……今年度もあと僅かとなりました。

川名会長、長野幹事ラストスパートして下さい。

横須賀(靖)会員……いつもありがとうございます。

藤田卓也会員……川名会長、長野幹事、あと少しです。頑張って下さい！

佐藤会員……催促に負けました。

長野(公)会員……娘が一人暮らしを始めました。

早く子離れしなくては…。

中庭会員……6/4のビオトープ事業のご参加

お待ちしております。

安(隆)会員……目標達成です。

小川(洋)会員……円卓形式初めてです。よろしくお願いします。

上野会員……先週末のみやぎん寄席で大いに笑いました！

玉木会員……本日初めての司会やらせていただきます。よろしくお願いします。

生澤会員……誕生日祝いありがとうございます。(夫婦揃ってでした。)

北島会員・吉原会員・鯉沼会員・細井会員……誕生日プレゼントありがとうございます。

根本会員・宮田会員・石川会員……妻の誕生祝いをありがとうございました。

本日の合計	25件	155,000円
-------	-----	----------

※前週(5/9)のにこにこBOX訂正

その他1件を削除。 18件 110,000円

## ◇ 米山BOX

豊崎 一彦会員	……米山功労者献金 (第2回)	10,000円 (累計 320,000円)
松井 忠重会員	……米山功労者献金 (第10回)	10,000円 (累計 300,000円)
篠崎 和則会員	……米山功労者献金 (第10回)	10,000円 (累計 300,000円)
衣笠 勤会員	……米山功労者献金 (第9回)	10,000円 (累計 290,000円)
土子 仁志会員	……米山功労者献金 (第1回)	10,000円 (累計 210,000円)
二川 泰久会員	……米山功労者献金 (第10回)	10,000円 (累計 200,000円)
宮本 章会員	……米山功労者献金 (第7回)	10,000円 (累計 170,000円)
和田徹太郎会員	……準米山功労者献金 (第8回)	10,000円 (累計 80,000円)
江沼 豊会員	……準米山功労者献金 (第2回)	10,000円 (累計 20,000円)
木村 崇会員	……準米山功労者献金 (第1・2回)	20,000円 (累計 20,000円)
筒井 博基会員	……準米山功労者献金 (第1・2回)	20,000円 (累計 20,000円)

この計	11件	130,000円
-----	-----	----------

## ◇ 幹事報告

長野(久)幹事

1. 本日、新旧合同クラブ協議会がホテルテラス ザ ガーデン水戸にて18:30より開催されます。新旧の役員理事・委員長の方のご出席をお願い致します。

2. 地区RLI（ロータリー・リーダーシップ研究会）研修会が開催されます。

とき 6月4日(日) 登録 8:30

研修 9:00～17:00

ところ 智学館中等教育学校

〒310-0914

水戸市小吹町2092

TEL 212-3311

参加者 大久保博之ガバナーエレクト、  
清水 洋一会長エレクト  
外地区関係者及びガバナーエレクト事務所

登録料 6,000円

3. 今年度「千波湖ビオトープ事業」が実施されます。

とき 6月4日(日) 9:00～12:00 (予定)

集合場所 千波湖ふれあい広場前

集合時間 8:30

\*詳細については、中庭 忠社会奉仕委員長までお尋ねください。

4. 本年度第2回職場訪問が開催されます。就職支援協定を締結しております茨城県立水戸高等特別支援学校への職場訪問を実施いたします。

とき 6月6日(火)

例会終了後各自で移動

開始 14:20 終了 16:00

ところ 茨城県立水戸高等特別支援学校

申込期限 5月26日(金)

募集人員 25名 (申し込み順)

\*詳細については、沼田 邦郎職業奉仕委員長までお尋ねください。

5. ロータリー財団寄付及び米山奨学寄付の受付は、決算の都合もございますので5月30日(火)の例会までとなっております。尚、ニコニコBOXは6月最終例会まで受け付けております。

ロータリー財団寄付状況は、目標は\$17,850で現在\$19,818で達成。ポリオ寄付も、目標\$3,570にて現在\$3,600で達成。ベネファクターは1名にて達成致しました。

米山奨学寄付は、現在、普通寄付602,500円、特別寄付が2,090,000円、合計2,612,500円、目標は2,975,000円です。後282,500円で達成します。

ロータリー財団寄付及び米山奨学寄付を今年度献金されていない会員の方、2回目の献金の会員の方、ご献金宜しくお願い致します。



週報担当 土子 仁志 委員長

## 例会予告

5月30日(火)

卓話「ガバナー就任にあたって」  
大久保博之 ガバナーエレクト

6月 6日(火)

卓話「今年度を振り返って」  
清水 洋一 会員組織委員長  
櫻場 誠二 クラブ管理運営委員長  
齊藤 佳昭 サポート委員長

6月 13日(火)

卓話「今年度を振り返って」  
中庭 忠 社会奉仕委員長  
中村 三喜 青少年奉仕委員長  
山西 裕 インターアクト委員長  
横須賀 靖 ローターアクト委員長