



2013～2014年度
中津平成週報
Rotary Club Of Nakatsu Heisei



2013～2014年度
国際ロータリー・テーマ
**ロータリーを 実践し
みんなに豊かな人生を**
Engage Rotary Change Lives
国際ロータリー会長
ロンD.バートン

国際ロータリー2720地区 **中津平成ロータリークラブ**

会長 土居 孝信 幹事 長野 定生 会報担当 宇都宮 監浩 クラブ広報委員長 宇都宮 監浩

例会日/毎週木曜日 12:30
例会場/グランプラザ中津ホテル TEL 0979-24-7111
事務局/〒871-0055 中津市殿町1383の1 中津商工会館2F
TEL 0979-22-9716 FAX 0979-22-9722
e-mail office@n-heisei.org
<http://www.n-heisei.org/>



第1169回例会 平成26年6月19日 (木)

- 本日の例会プログラム 年度の終わりにあたって
会長・幹事
- ◎次回例会プログラム 2013-2014年度 最終例会
土居年度慰労会

前回(1168回例会)の記録
平成26年6月12日(木)

<p>■ゲスト とおやま整骨院 遠山健司氏</p> <p>■ビジター</p>	<p>■出席報告</p> <p>会員数 24名 免除者数 2名 対象者数 22名 本日出席者 13名 欠席者数 9名 出席率 59.09%</p>
--	--

■1167回出席報告の修正
1167回欠席者 4名
メイクアップ 1名
欠席者 3名
修正出席率 81.82% → **86.36%**

- メイクアップ
辛島会員(中津中央6/16)
- 欠席者
出納会員・浪治会員・矢頭会員

2013-14年度 国際ロータリー第2720地区 **基本方針「ロータリーを学び、友を広げ、ロータリーを楽しもう!!」**
中津平成ロータリークラブ **スローガン「I LOVE なかつ平成ロータリー」**

◎ロータリーソング 我らの生業

◎会長の時間 土居孝信会長

今日は、先日厚労省より発表された平成25年度の人口統計についてご紹介をいたします。それによると出生数は約103万人で過去最少となった一方、死亡数は126万8,000人と戦後最大となり、人口減少は過去最大の23万9,000人となりました。合計特殊出生率は、1.43で前年よりやや上昇したものの、出産適齢期の女性が減少しており、今後も人口減少が続くものとみられます。



出生数は102万9,800人で、前年より7,431人の減少です。母親の年齢をみると、15～19歳、35歳以上の出生数は前年を上回っていたが、20～24歳、25～29歳、30～34歳では下回っています。第1子出生時の母の出産年齢は、前年より0.1歳高い30.4歳で晩産化の傾向は定着している

ようです。

合計特殊出生率は、前年の1.41を0.02上回る1.43でした。このことは、3年連続の増加となっています。年齢階級別にみると、最も合計特殊出生率が高いのは30～34歳であり、都道府県別にみると、最も高いのは沖縄の1.94(前年は1.90)。次いで宮崎1.72(前年1.67)、島根1.65(前年1.68)、以下熊本、長崎、・・・

低いのは、東京1.13(前年1.09)、京都1.26、北海道1.28などとなっています。

これにより出生数と死亡者数の差である自然増減数は、23万8,632人の減少で過去最大となりました。

日本の抱える大きな問題であります。このことは、我々の地域でも同じであり、有効な少子化対策がまだまだ見出されていません。人口減少は、将来の人口推計で数字があらわされていますが長期的な対策を具体的に打っていかねばその地域の将来が見えてくるようです。



2013～2014年度

中津平成週報 Rotary Club Of Nakatsu Heisei



2013～2014年度
国際ロータリー・テーマ
ロータリーを实践し みんなに豊かな人生を
Engage Rotary Change Lives

◎幹事報告 長野定生幹事

- 例会変更 中津中央6月24日(火)
最終例会 18:30～
グランプラザ中津ホテル



- 週報受理 熊本平成、中津中央、中津
- 幹事報告
・2014～2015年度プライダル担当会員推薦のお願い

◎本日のメニュー



◎委員会報告 梶原次年度会長

例会終了後に次年度の理事会を開催します。

◎ニコニコボックス 担当：奉仕プロジェクト委員会

〔渡邊会員〕先日、第一グループのゴルフ大会があり、そこで優勝しました。

〔黒瀬会員〕熊本で会員増強退会防止の研修会に参加してまいりました。

〔土居会長〕今週の土曜日に日田のロータリークラブの50周年に行ってきます。あと3回の例会もよろしくお願ひいたします。



〔加来会員〕本日、広島で講習会、明けて東京に向かいます。うまく行きますようニコニコします。

〔永松会員〕沢山のニコニコありがとうございました。

◎ゲスト卓話

「いくつになっても腰が曲がらない方法」

とおやま整骨院 遠山健司氏



正しい姿勢でいると、膝に負担がかかりにくくなるので、正座もできます。

ストレッチで関節を伸ばすと、数カ月で効果が顕れます。正しい姿勢のコツは骨盤と両足の親指と肩甲骨の位置を意識すること。

1日に1分でも大丈夫なので、姿勢やストレッチの意識を持つのでは長い年月を考えたかなり変わってきますとのこと。

質問

Q 黒瀬会員 ストレッチで関節を伸ばすととても痛くなるのですが…

年齢とともに怪我をしやすくなるのは本当ですか？

A 筋肉の硬さには個人差がありますが、時間をかければ柔らかくなります。

加齢とともに怪我をしやすくなります。

お風呂上がりなども有効ですが、毎日することが第一です。

Q 土居会長 ビタミン剤を飲むのですが、肩こりが治らないのですが…

A 肩こりは頭の重さを首が支えている事へのストレスが起きますので、正しい姿勢で首への負担を減らすことが大切です。

健康について 正しい姿勢でいると、膝に負担がかかりにくくなるので、正座もできます。



ストレッチで関節を伸ばすと、数カ月で効果が顕れます。正しい姿勢のコツは骨盤と両足の親指と肩甲骨の位置を意識すること。

