

創立 1980年10月8日



ROTARY CLUB OF SAKAI NORTH

第2640地区 堺北ロータリークラブ週報

事務所 〒590-0940 堺市堺区車之町西2丁1番30号 ポピア南海3階302号

Tel (072) 223-2300 番 Fax (072) 223-5005 番

URL : <http://www.sakai-kita.jp/>

E-mail : snrc@jasmine.ocn.ne.jp

例会日 毎週金曜日 午後0時30分

例会場 南海グリル 天兆閣別館 4階「ローズ」 Tel:(072)222-0131 番(代表)

ガバナー(第2640地区) : 福井 隆一郎

ガバナー事務所 URL : <http://rid2640g.com/fukui/>

E-mail : fukui2016@wind.ocn.ne.jp

会長: 中田 学 幹事: 笹山悦夫 広報委員長: 坂田兼則 編集者: 坂田兼則

四つのテスト 言行はこれに照らしてから 1.真実かどうか 2.みんなに公平か 3.好意と友情を深めるか 4.みんなのためになるかどうか

本日の例会

2016年12月2日(金)第1733回

卓話「テーブル会議」

今週の歌「君が代」「奉仕の理想」

「バースデーソング」

お客様の紹介

出席報告・会員総会・会長の時間

委員会報告・幹事報告・SAA報告

○会員・奥様誕生祝い(12月度)

泉谷一郎会員(4日) 塩見直子様(3日)

嶽盛幸子様(25日) 堀畑キヌ子様(26日)

澤井ふみ様(30日)

○結婚記念祝い(12月度)

泉谷一郎会員(4日)

次週の例会

2016年12月9日(金)第1734回

例会場変更 南海グリル ポピアガーデン

卓話「上半期を顧みて」

会長 中田 学

前回の例会

2016年11月25日(金)第1732回

卓話「堺市の防災対策について」

卓話者 堺市危機管理室長 岡本康成様

紹介者 國井 豊会員

今週の歌「日も風も星も」「待ちぼうけ」

お客様の紹介

堺市危機管理室長 岡本康成様

堺市危機管理室 白川皓士様

出席報告・会長の時間

委員会報告・幹事報告・SAA報告

<11月25日(金)の出席報告>

会員数	31名
出席会員	15名
欠席会員	16名
ゲスト	2名
ビジター	0名
10月23日(日)の出席率	100.00%



人類に
奉仕する
ロータリー

2016-17年度 国際ロータリーのテーマ

「人類に奉仕するロータリー」

国際ロータリー会長 ジョンF.ジャーム(米国・チャタヌーガRC)

卓話の時間

「平成 28 年熊本地震の被災地支援から
～ 堺市の防災対策への反映 ～」

堺市危機管理室長 岡本康成様

1. 熊本地震の概要

【地震の概要】

(1) 4 月 14 日 21 時 26 分に発生した地震

- 発生日時 平成 28 年 4 月 14 日 21:26 頃
- 震源地（震源の深さ）及び地震の規模
場所：熊本県熊本地方
規模：マグニチュード 6.5（暫定値）

(2) 4 月 16 日 1 時 25 分に発生した地震

- 発生日時 平成 28 年 4 月 16 日 1:25 頃
- 震源地（震源の深さ）及び地震の規模
場所：熊本県熊本地方
規模：マグニチュード 7.3（暫定値）

【人的・物的被害の状況】

(1) 人的被害

（4 月 14 日からの累計）

（消防庁 6 月 16 日 14:00 現在、熊本県 6 月 16 日 13:30 現在）

- 死亡 49 人
- 重症 347 人
- 軽傷 1,318 人
- ※このほか、震災後における災害による負傷の悪化又は身体的負担による疾病により死亡したと思われる死者数（正式には市町村に設置される審査会を経て決定）20 人（熊本県）
※このほか、程度分類未確定な負傷者が 140 人（熊本県）

(2) 建物被害（消防庁情報：6 月 16 日 14:00 現在、 熊本県 6 月 16 日 13:30 現在）

○住宅被害

- 全壊 7,696 棟
- 半壊 23,094 棟
- 一部破損 113,428 棟

○非住宅被害

- 公共建物 243 棟
- その他 1,238 棟

○火災 16 件

※このほか、分類未確定分の住家被害数 2,726 棟

2. 堺市の行った支援

- 緊急消防援助隊の活動（平成 28 年 4 月 16 日～23 日）
- 堺市立総合医療センターDMA T の支援活動（平成 28 年 4 月 16 日～19 日）

- 応急給水活動（平成 28 年 4 月 16 日～5 月 4 日）
- 応急給水活動（平成 28 年 4 月 16 日～5 月 4 日）
- 水道管漏水調査活動（平成 28 年 4 月 28 日～5 月 10 日）
- 下水道被害状況調査活動（平成 28 年 4 月 19 日～5 月 23 日）
- 応急危険度判定・被災宅地危険度判定業務
（平成 28 年 4 月 28 日～5 月 1 日）
（平成 28 年 5 月 24 日～5 月 27 日）
- 応急危険度判定・被災宅地危険度判定業務（平成 28 年 4 月 28 日～5 月 1 日）
- 応急危険度判定・被災建築物危険度判定業務（平成 28 年 4 月 19 日～4 月 29 日）
- 保健師による健康支援（平成 28 年 4 月 20 日～6 月 1 日）
- 避難所運営支援（平成 28 年 4 月 27 日～5 月 18 日）
- り災証明受付発行業務の支援（平成 28 年 5 月 8 日～6 月 1 日）
- 廃棄物収集運搬支援業務（平成 28 年 5 月 11 日～7 月 3 日）
- 支援物資の搬送

被災地への物資による支援として、市民の皆さんから支援物資を受け付け、市で備蓄している物資とともに搬送しました。

1. 市民のみなさんからの支援物資の受付、搬送

被災地が必要とする物資（紙おむつ、ウェットティッシュ、トイレットペーパー）に限定し、市民の皆さんから支援物資の受付をし、熊本県宇土市及び熊本市に搬送しました。

【受付実施期間】平成 28 年 4 月 21 日～4 月 30 日

【受付実施場所】堺市役所高層館 1 階ロビー
各区役所 1 階ロビー

【支援物資】

紙おむつ（子ども用）	40,030 枚
紙おむつ（大人用）	29,532 枚
ウェットティッシュ	5,052 個
トイレットペーパー	18,315 ロール

【搬送日】平成 28 年 4 月 25 日（熊本県宇土市）
平成 28 年 5 月 16 日（熊本市）

2. 市備蓄物資等の搬送

熊本市への支援物資として備蓄物資等を搬送しました。

○第 1 次堺市支援物資

【支援物資】（4 トントラック 2 台）

アルファ化米	21,000 食
ビスケット類	2,880 食
おかゆ	350 食
生理用品	12,900 個
紙おむつ	4,200 枚

【搬送日】平成 28 年 4 月 17 日

○第 2 次堺市支援物資

【支援物資】（4 トントラック 1 台）

飲料水	5,016 本
簡易トイレ	1,500 基

【搬送日】平成 28 年 4 月 19 日

3. 熊本地震からの教訓と今後の防災対策

熊本地震での教訓は、大きく2点あると考えます。まず1点は、震度7という大きな揺れが、短期間で2回発生したことです。大きな揺れは短期間でも連続して起こるということを踏まえ、国でも建物の耐震基準の検証をしているところです。

もう1点は、この熊本地震による行政対応の課題が、様々にメディアでも取り上げられていましたが、この地震による対応については、これまでの災害の教訓から、国の指針やマニュアルなどで既に対策方法が決められていたことにあると考えます。実際に堺市でも同様の災害が発生した場合の課題を、現地への支援状況や実際の現場を見て、目の当たりにし、感じたところです。

堺市でも、今後の災害対応のあり方踏まえ、行政としての対応力向上の必要性和、1自治体だけでは、大規模な災害には太刀打ちできないことを改めて認識し、他の自治体や防災関係機関の応援を受けることを、あらかじめ想定した「受援計画」の策定や、それらを発災時に機能させるための、堺市災害対策本部や、区災害対策本部の機能強化など、まさに公助の更なる推進が必要と考えます。

また、公助に合わせて、特に必要となりますのが、地域の皆様の自助、共助による地域防災力の向上です。我々も、昨年度から進める避難所運営ワークショップなどの取組みをもとに、地域の支援拠点となる指定避難所を中心とした地域と区役所が密接に連携した地域防災力向上の取組を進めておりますが、これら取組みを中心に更なる推進が必要であると考えます。

今後も、行政の公助、地域の皆様の自助、共助のこの3つが連携した防災対策の推進が、改めて重要であると認識するとともに、引き続き、本市防災対策への皆様のご支援、ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。

会長の時間

会長 中田 学



筋肉は何歳になっても増やせます。

動きづらくなった体の悩みを解消するには、筋肉を再び増やすことが効果的です。

筋力をアップすることで、これまでと同じように動けるようになり、少しの段差などにひっかからなくなったり、つまずきにくくなるそうです。

一度、落ちてしまった筋肉でも、嬉しいことに何歳になっても増やすことができます。

しかも筋肉は、骨や関節に比べて、蘇生する力が圧倒的に強く、わずか48日で約半分が生まれ変わります。何もしなければ、筋肉は減る一方ですが、きちんと手入れすれば、何歳からでも増やせます。80代でも、筋肉量が増えたという報告も少なくありません。筋肉には「歩く」「走る」「座る」といったからだを動かす働きの他に、「関節や骨格などを支える」という役割もあります。

体の動きを安定させたり、正しい姿勢を保ったりできるのも、筋肉の働きが大きいのです。

ですから、何歳になっても筋肉の生まれ変わりを促して、筋肉を増やすことを心がけることは、いつまでも自分のことは自分でできる、健やかな体づくりにつながるのです。

70歳になっても80歳になっても、筋力があれば、背筋もピンと伸びて、若いころと同じように歩くことができるはずですよ。

筋力を高める方法のひとつは食生活です。筋肉はタンパク質でできていますから、筋力を高めるには、タンパク質を取り入れることが欠かせません。

近年は野菜中心の食生活を心がける方も増えていますが、筋肉のためには、肉や魚、卵、チーズなど、タンパク質豊富な食材をバランスよく摂取することがとても大切なのです。とはいえ、年齢とともにどうしても肉や魚を好まなくなったり、食が細くなったりするのも自然なことです。

そんなときは、タンパク質のもとになる、アミノ酸系のものも良いそうです。簡単な運動は、タイヤのチューブで手の引き伸ばし、足の曲げ伸ばしです。

委員会報告

親睦活動委員会

「例会変更及び忘年家族例会のご案内」

親睦活動委員長 山ノ内修一



早いもので今年ももう 11 月おわり。「例会変更及び忘年家族例会」のご案内をさせていただく時期となりました。下記のとおりご案内申し上げますので、皆様ご家族お誘いあわせの上、たくさんのご参

加をお待ちしております。

記

開催日時 2016 年 12 月 17 日 (土)

場 所 大阪マリオット都ホテル 20 階「茜」

受 付 17:00～

開 会 17:30～

会 費 会員及びファミリー会員 12,000 円 ご家族 10,000 円 中学生 8,000 円
小学生以下は無料

S A A 報告

中田 学会員 岡本様本日の卓話宜しくお願い致します。

國井 豊会員 本日は「堺市の防災対策について」堺市危機管理室より岡本室長様をお迎えして。

那須宗弘会員 花園大学同窓会公開講演では、中田会長始め堺北ロータリークラブ、那須プロの皆さん大変お世話になりました。初めての事で不手際も有りましたが、お許し下さい。先ずは本当に有難うございました。

中川 澄会員 那須さん、公開講演会大成功おめでとうございます。

小西幹夫会員 昨日、毎日放送のテレビに出ました。城岡さんみたいに慣れてないので、うまくいきませんでした。

合計 33,000円

幹事報告

(1) 配布物 週報

(2) 幹事報告

- ・ 12月2日(金)例会終了後、理事会を開催いたしますので、理事役員の方々はお集まりくださいます様、お願い申し上げます。
- ・ 12月9日(金)の例会は、タイ・ノンケーム RC の皆さまが来日され、堺北 RC の例会にご出席下さいます。例会場を南海グ릴内のポピアガーデンで例会を行いますので、お間違いなきようお願い申し上げます。

11月例会風景



会員・奥様誕生祝い
11月代表 木畑会員
おめでとうございます



結婚記念祝い
11月代表 奥野会員
おめでとうございます



皆出席表彰
11月度 池田会員
おめでとうございます