

2012～2013年度国際ロータリーテーマ／奉仕を通じて平和を



山形中央ロータリークラブ クラブ会報 CLUB NEWS

WEEKLY REPORT YAMAGATA CENTRAL



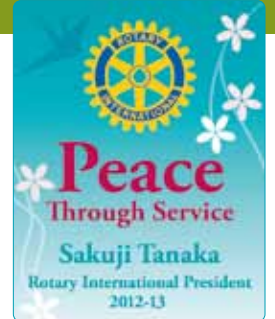
国際ロータリー第2800地区 第5ブロック 山形中央ロータリークラブ 「20年を祝し、次の10年へ」



〒990-0031 山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社社務所ビル2F TEL (023) 632-7777 FAX (023) 624-5200

例会 毎週火曜日12:30～13:30(但し第5週は18:30～) 会場 ホテルメトロポリタン山形

- | | | |
|-----------------|--------------|-----------------------------|
| ■ 会長 鹿野 淳一 | ■ 職業奉仕 遠藤 隆一 | ■ 副幹事 江目 祐一 |
| ■ 会長エレクト 板垣 喜代志 | ■ 社会奉仕 長橋 正人 | ■ 会計 小林 敏郎 |
| ■ 副会長 三浦 龍夫 | ■ 新世代奉仕 安部 敏 | ■ S A A 佐藤 吉信 |
| ■ 直前会長 安藤 英男 | ■ 国際奉仕 齊藤 真 | 国際ロータリー会長 田中 作次(八潮RC) |
| ■ クラブ管理運営 金子 将人 | ■ 幹事 伊藤 和子 | 第2800地区ガバナー 和田 廣(南陽東RC) |
| | | 第5ブロックガバナー補佐 千歳 徹(山形イコングRC) |



- ◆日時／2012.1.15 12:30 ◆例会場／ホテルメトロポリタン山形 ◆ソング／君が代・奉仕の理想
- ◆ビジター／ガバナー補佐 千歳徹氏(イブニングRC) IM実行委員長 小松公博氏(西RC直前会長)

会長挨拶



新年明けましておめでとうございます、本年もよろしくお願ひいたします。

平成25年第一例会は1月8日新年会から始まりました。

大勢の会員の皆様にご出席いただき、盛会のうちに今年のスタートが出来ました事に感謝いたします。

今年は巳年ということですが、蛇は商業の神様でありますし成長することに脱皮を繰り返す様にあやかり私達の事業も成長出来ればと感じています。

昨年末からの株高、大発会の株価の上昇と年末年始の株価の上昇は久々の事だと報道がありました。

何とかこれが实体经济にも反映してもらいたいものだと

思っています。

さて、私の年度も折返し点になりました、前半は20周年の記念式典や対外的な事業が主でしたが皆様にご協力いただき無事に終える事が出来ました。これからの半年は自クラブの事業に努めて参りますのでよろしくお願いいたします。今日は昨年完成した東京駅の復元工事の様子をご覧いただく事になっています、どうぞよろしくお願いいたします。

最後に、今日は千歳ガバナー補佐と小松IM実行委員長がPRお見えになっております。

今年度のIMIは3月2日土曜日にパレス・グランデールにおいて開催されますのでよろしくお願いいたします。



千歳ガバナー補佐



IM実行委員長 小松公博氏

2800地区第5ブロック「IM」

3/2(土) 14:00 閉会

パレスグランデール

ホストクラブ／山形西RC

テーマ

「日本の再生と

ロータリーの役割」

特別講演／佐高 信氏

本日出席・修正出席

	会員総数	出席義務出席数	出席会員数	出席率
本日出席	40名	—	26名	—
修正出席	40名	40名	39名	97.5%
他クラブで メイクアップ された会員	(山形北) 武田耕一			

DVD鑑賞例会 一東京駅一



ニコニコ情報

鹿野淳一・伊藤和子／千歳ガバナー補佐様、長澤IM 実行委員長様のご来訪に感謝申し上げます。

遠藤八千代／先日のクリスマスパーティに孫4人も参加させて頂きありがとうございました。大変喜んでおりました。

坂川好則／2/24のメロイベントのお知らせです。今年は清水アキラと良太郎です。是非、皆様の参加お待ちしております。

板垣喜代志／中央べにばな銀行より、積立のお願いです。本年度分、本日より申し込み受け付けさせて頂きます。ご希望の方は私まで。今年度今のところ、株価上昇中!!

長谷川淳／過日行なわれましたクリスマス例会に家族全員で参加をさせていただきました。流石に高校生の息子ははずかしそうではありましたが、来年も是非全員で参加したいと思います。また子供たちに図書カードまでいただきありがとうございました。

1月 会員誕生・創立企業日

誕生日

安部 敏 1.31
小泉俊哉 1.1
海谷靖夫 1.4

企業創立記念日

武田耕一 H17.1.1



近隣クラブ例会案内

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
山形西 大沼デパート	山形南 ホテルキャッスル	山形 山形グランドホテル	山形北 山形グランドホテル	山形東 ホテルキャッスル
中山 料亭むらくま	山辺 料亭さ津き	かみのやま 月岡ホテル	寒河江 グランデール寒河江	天童 滝の湯ホテル
天童西 ホテル王将	寒河江さくらんぼ ホテルシンフォニー	天童東 天童ホテル		
山形イブニング パレスグランドール				

※欠席したらメイクアップ、メイクアップしたら出席委員長までご連絡下さい。



山形中央ロータリークラブ クラブ会報 CLUB NEWS

WEEKLY REPORT YAMAGATA CENTRAL



国際ロータリー第2800地区 第5ブロック 山形中央ロータリークラブ 「20年を祝し、次の10年へ」

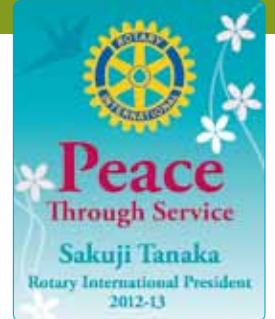


〒990-0031 山形市十日町1-1-26 歌懸稲荷神社社務所ビル2F TEL (023) 632-7777 FAX (023) 624-5200

例会 毎週火曜日12:30～13:30(但し第5週は18:30～) 会場 ホテルメトロポリタン山形

- | | | |
|-----------------|--------------|----------------------------|
| ■ 会長 鹿野 淳一 | ■ 職業奉仕 遠藤 隆一 | ■ 副幹事 江目 祐一 |
| ■ 会長エレクト 板垣喜代志 | ■ 社会奉仕 長橋 正人 | ■ 会計 小林 敏郎 |
| ■ 副会長 三浦 龍夫 | ■ 新世代奉仕 安部 敏 | ■ S A A 佐藤 吉信 |
| ■ 直前会長 安藤 英男 | ■ 国際奉仕 斉藤 真 | 国際ロータリー会長 田中 作次(八潮RC) |
| ■ クラブ管理運営 金子 将人 | ■ 幹事 伊藤 和子 | 第2800地区ガバナー 和田 廣(南陽東RC) |
| | | 第5ブロックガバナー補佐 千歳 徹(山形グングRC) |

◆日時／2012.1.22 12:30 ◆例会場／ホテルメトロポリタン山形 ◆ソング／我等の生業



会長挨拶



板垣喜代志会長エレクト

鹿野会長、三浦副会長の欠席のため、代理でご挨拶申し上げます。鹿野会長に代ってから2回目のご挨拶になります。

今年もあっという間に3週間が過ぎました。山形の雪が少ないなと話をしていたのですが、先週の大雪で四苦八苦しています。まだまだ寒さが厳しいので、健康管理には十分に注意をしていただきたいと思います。

先日、ある新聞で93歳のご老人のコメントが載っていましたのでご紹介します。「ごめんね」という言葉を、人と接する中で自分が悪い事をしてしまった時は、これからも

使い続けていこうというコメントが書いてありました。意外とこの言葉は出てこないものですが、小さい時に大人から躰で教えてもらった事を思い直して、「ごめんね」「ありがとう」の気持ちを忘れず、もっともっと言葉を発したら、さらにロータリーが楽しくなるのではないかと思います。

来年度に向けて計画書づくりに入りますが、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。ロータリーの例会に来てよかったな、楽しいなと思える例会を皆さんと作っていきたくと思います。県内で出席率がトップ10を目指していきます。

話し上手より聞き上手に徹したいと思いますので、宜しくお願いいたします。



伊藤和子／本日、佐野様の卓話に感謝して。

板垣喜代志／本日のゲストの佐野さんに感謝します。また、今日は鹿野会長の代役をつとめさせて頂きました。やはり皆さんの前では緊張しますね。今後共よろしく願います。

小泉俊哉／先週皆様から心温まる誕生を祝って頂き有難うございました。

本日出席・修正出席

	会員総数	出席義務出席数	出席会員数	出席率
本日出席	40名	—	20名	—
修正出席	40名	40名	38名	95.0%
他クラブで メイクアップ された会員	(山形西) 金子昌弘 (イブニング) 武田耕一			



ゲスト卓話 「上山型 温泉クアオルトを目指して」

上市市役所 クアオルト推進室 主任 佐野千鈴氏



上山型温泉クアオルトを目指して
—上山の資源を総動員—

観光業界からの評価

第4回 ヘルスツーリズム大賞 受賞 (平成24年3月21日)

賞状理由: 科学的根拠に基づいた健康増進に関する地域ぐるみの取り組みが、国内外で高く評価され、健康増進に寄与。ウォーキングを推進し、観光客と地元住民が共に楽しむ観光地づくりが、健康増進に寄与。また、和歌山県、大分県と共同で日本温泉クアオルトの推進を行うなど、ヘルスツーリズムの発展に大きく寄与している。賞状は、賞状と賞状額状を授けられた。

クアオルトの定義

自然の治癒力と活用する専門施設が、市民生活に寄り添う地域づくりが望ましい。

クアオルト=療養地、健康保養地 kur:療養+ort:地域

クアオルト 認証保護の適用	374
法律の認定 健康を中心としたまち	40% 5,000
ドイツの自治体数	12,315

クアオルトに認定されたまち

- 市民が健康
- 観光産業が盛ん

	年間宿泊者数	平均泊数
ドイツ(2009年)	102,735,148泊	5.26泊
日本(2010年)	697,614泊	2.17泊



上山型温泉クアオルト事業

「市民の健康増進」と「交流人口の拡大(産業振興)」
気候性地形療法の手法を取り入れたウォーキングを軸

かみのやまの特長

- 標高1,000m 蔵王高原坊平
- 万人向けの美質
- 温泉街の近くに上山
- 豊富な果物 多様な農産物
- 出羽三山・蔵王 山岳信仰 歴史

かみのやまの特長① 蔵王高原坊平—NTC 蔵王坊平アスリートヴィレッジ—

かみのやまの特長② 豊富な果物と多様な農産物



城下町/温泉町/宿場町



かみのやま温泉

温度 63~69℃
泉質 ナトリウム・カルシウム 塩化物・硫酸塩泉
pH 7.8~8.0
弱アルカリ性
あったまりの湯・美肌の湯

万人向け 温泉で運動可能

事業の経過

平成20年度 内閣府 国の元気再生事業 2か年

推進組織

上市市温泉クアオルト協議会(会長:上市市長)

行政・観光・まちづくり・農業・医療・健康の各分野に専門家をいれて、広範囲な組織 地域全体の取り組み

行政の組織

- クアオルト推進室の設置(平成23年4月)
 - 専任 1人
 - 兼務 6人
 - 庶務課課長、主幹、保健師3人、観光課
- 観光課に担当者
- クアオルト推進員の設置

近隣クラブ例会案内

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
山形西 大沼デパート	山形南 ホテルキャッスル	山形 山形グランドホテル	山形北 山形グランドホテル	山形東 ホテルキャッスル
中山 料亭むらくま	山辺 料亭さつき	かみのやま 月岡ホテル	寒河江 グランデール寒河江	天童 瀧の湯ホテル
天童西 ホテル王将	寒河江さくらんぼ ホテルソフォニー	天童東 天童ホテル		
山形イブニング パルスグランドール				

※ 欠席したらメイクアップ、メイクアップしたら出席委員長までご連絡下さい。

クアオルト推進員

- プロフェッショナルコーチ
クアオルト研究室 代表 小間信行 氏
熊野で健康ラボ 所長 木下輝寿 氏
- 上山クアオルト担当医師
長岡医院 医院長 長岡通生 氏
みゆき会病院 診療部長 加藤直美 氏
瀬田医院 医院長 瀬田 峻 氏
- アドバイザー・フェロー
札幌市立大学 上田裕文 氏
札幌市立大学 町田佳世子 氏

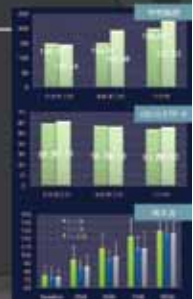
気候性地形療法の医学的効果検証

- 市民モニターで検証
 - 平成20年度 51名
気候性地形療法ウォーキング
4週間 16回実施(うち11回)
 - 平成21年度 62名
気候性地形療法ウォーキングと
温泉療法
7週間 32回実施(うち21回)



医学的効果結果

- 気候性地形療群の変化
 - ・筋力
 - ・心肺機能
 - ・血糖値
 - ・HDLコレステロール
 - ・中性脂肪
- 温泉療法群
 - ・HbA1c
- 気候療法+温泉療法群
 - ・中性脂肪
 - ・HbA1c



認定コース

【ドイツのミュンヘン大学認定】

5箇所 8コース

- 西山
- 葉山
- 三吉山(山頂・北堰)
- 虚空蔵山(山頂・中腹)
- 蔵王高原坊平(お清水・樹水原)

ドイツミュンヘン大学認定
気候性地形療法ウォーキング5カ所8コース



- 各コースは1原則2〜5km程度
- 道幅自ずろ、難易度等が異なるため、事前にコースを確認されている
- 早期の登山コースは145m〜575m、準高山コースは145m〜1450mの標高で、美しい環境見物・運動開始に利用出来る。

認定コース

- 案内看板、水場の設置
- ガイドブック、マップの作成

いつでも・だれでも・一人でも



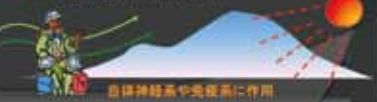
クアの道

地域発案、身近に健康づくりの道



気候性地形療法とは

- 上山の気候性地形療法は、
- ◎日本初・日本で唯一ミュンヘン大学認定の専門コースを活用した健康づくり
- ◎自分のペースにあわせてペースで「冷気と風」「太陽光線」等の自然現象を活用し、体表面を冷たく保ちながら森や山の中の傾斜地を歩くことで持久力を強化し、通常の運動の効果を倍増させるものです。



自律神経系や免疫系に作用

人材育成

- 温泉入浴アドバイザー修了者 60名
- 気候性地形療法ガイド
 - 平成21年度 16名
 - 平成22年度 14名
 - 平成23年度 9名
 - 平成24年度 20名 受講中
- クアの道ガイド 1日間 平成23年度 10名



旅館でヘルシー膳



クアオルト弁当

環境の取り組み

- 西山ホテル保存会
ホテルの復活、保存
- 葉山まちづくり委員会
花咲山の創設
- 城下町再生志士隊
城下町らしい景観づくり



EVエコタウンプロジェクト

- クアオルト⇒環境負荷の少ない保養地
モーターエコシティ 新しい旅の提案
- タクシー会社への導入要請
- 市役所への急速充電器、ソーラーパネルの設置
- 旅館への普通充電器の設置
- EVレンタカーの社会実験



クアオルト健康ウォーキング

いつでも、誰でも、一人でも

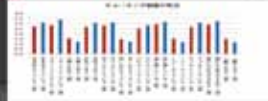
- 毎日ウォーキング
360日間催 2〜4時間のプログラム
コースを日替わり・申込不要
年間2,700人
- 単発ウォーキング
年間4,500人
旅館のご主人らが自ら率先して実践
- 暮色(KUREINO)ウォーキング
旅館宿泊パック、オプションツアーとして



札幌市立大学 学術調査報告から

(心理・環境意識・看護合同研究)

- 2011年10月 5回調査
- 調査人数96人(男46人、女50人)
- 快晴1日、晴れ2日、曇1日、曇のち雨1日
- ウォーキング前、途中、後、翌日 6回 調査
- すべての気分項目に有意な変化
- 翌日まで続く効果



温泉クアオルト研究会

- 2011年5月9日
由布院温泉(大分県由布市)
黒野古道(和歌山県田辺市)
かみのやま温泉
3市連携
研究組織を立ち上げ
クアオルト(健康保養地)を確立するために、観光庁の支援を得て、研究と取り組みを実施する。



第3回 研究会 in蔵王かみのやま
平成24年10月10〜11日