



2023-2024年度

三次ロータリークラブ会報

会長テーマ

継続は力なり ~すべての世代が希望を持てるために~

題字 常光 英子

会長 **花本 好正** 幹事 **高杉 将壽**

例会 ■木曜日/12:30~13:30 会場 ■三次商工会議所2F 事務局 ■三次商工会議所内 〒728-0021 三次市三次町1843-1
TEL.0824-62-3127 FAX.0824-62-9580 E-mail:m-rc@p1.pionet.ne.jp URL : http://miyoshi-rc.jp/

国際ロータリー会長 **ゴードン・R・マッキナリー**

国際ロータリー第2710地区 ガバナー **井内 康輝**(広島南 RC)



世界に希望を生み出そう
Create Hope in the World

CREATE HOPE
in the WORLD

スコットランド(サウスカインズフェリー RC)



平和の種をまこう!! ~ロータリアンにできること~
達成すべき目標

- RI会長テーマ、ガバナー信条をふまえた“奉仕プロジェクト”の実施
- RIの行動目標としての“会員の基盤を拡げる”ための取組み
- マイロータリーの利用とロータリー賞へのチャレンジ
- ロータリー財団と米山記念奨学会への支援



2023年12月14日 第2758回例会

本日のプログラム

年次総会

次回例会日/会場

12月21日(木) 18:30~/森新

次回プログラム予告

夜間忘年例会(オープン例会)

2023年12月7日例会記録-第2757回-

12月14日発行:第21号)



会長挨拶: 花本 好正

皆さん、こんにちは。

今月は疾病予防と治療月間です。本日のプログラムは佐々木会員に現在猛威を振るっている感染症についての卓話です。佐々木会員よろしくお願ひいたします。

疾病予防月間ということなので、健康について少しお話をさせていただきます。皆さん、「サルコペニア」「フレイル」という、言葉を聞いたことがおありでしょうか。どちら

も身体の状態を表す言葉になります。

サルコペニアとは、全身の筋力低下が起こることを指し、寝たきりや転倒・骨折などのリスクが増える状態のことです。サルコペニアになりやすいタイプは、高齢で痩せ型、メタボ体型だけ筋肉がない、極端なダイエットをしている方とされています。サルコペニアのセルフチェックで「指輪つかテスト」があります。ふくらはぎの一番太い部分に、両手の親指と人差し指を合わせるようにして輪を作ります。輪でふくらはぎを囲むことができない、もしくはちょうど囲める方は問題なしです。逆に、指がしっかりと重なる、またはふくらはぎと輪の間にすき間ができる場合は、サルコペニアの可能性が高い方です。

フレイルとは、虚弱という意味です。加齢と共に心身の活力(筋力や認知機能等)が低下した状態で、発症すると要介護状態に進みやすくなります。フレイルは健康と要介護状態の間です。フレイルの要因は、筋力低下等の身体的要因、うつ病、認知症等の精神的要因、孤独、閉じこもり等の社会的要因があるとされています。

サルコペニア、フレイルの予防に大切なのは、食事と運動とされています。食事で大切なのは、筋肉を作るために、良質なたんぱく質を摂取すること。また、骨を強く保つためにカルシウムを摂ることが重要とされています。また、運動では、ウォーキングやプールでの歩行などの有酸素運動や、レジスタンス運動がお勧めです。レジスタンス運動とは、筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返す運動のことです。運動をする際は呼吸を止めず、深呼吸しながら行うことが大切だそうです。

本日、卓話をして頂きます佐々木会員のようにフルマラソンとまでは言いませんが、先般、早朝例会に来ていただいたスポーツジムなどに通うことも、大変有効と思います。一日でも長く健康で居られるように、バランスの取れた食事をして、適度な運動を継続することの重要性を自分自身に言い聞かせて、開会の挨拶とさせていただきます。

本日もよろしくお願ひいたします。

例 会 次 第

【点 鐘】 花本 好正会長 【ソング】 「君が代」「奉仕の理想」

【四つのテスト】 石田 光司郎会員

【ゲスト】 2023-24年度青少年交換受入留学生

Zayley Kaye Hinds (ザーリ・ケイ・ハインズ) さん



幹事報告：高杉将寿 幹事

- ・本日、例会終了後に第3会議室にて理事役員会議を行います。該当の方はよろしくお願いたします。
《来信文書》
- ・国際ロータリー：月刊ロータリー12月号
- ・RI日本事務局：財団室NEWS12月号
- ・三次もののけミュージアム：新春企画展のご案内

出席報告：中井啓二 部会長

| 第2755回(11月16日)の出席報告 | | | | | 第2757回(12月7日)の出席状況 | | | |
|---------------------|-----|-----|---------|-------|--------------------|-----|----|--------|
| 会員数 | 出席者 | 免除者 | Make-up | 出席率 | 会員数 | 出席者 | 欠席 | 出席率 |
| 41 | 33 | 1 | 2 | 87.5% | 41 | 29 | 12 | 70.73% |

Make-up内訳：明山会員(東城RC) 吉田会員(9/24花火大会翌日清掃作業)

記念品贈呈



皆出席3年
松尾 宏会員



配偶者誕生月
金本 尚也会員 中川 筆之会員



