Rotary 第1420回例会　2023年 1月26日(木)

中友

SAKAI NAKA ROTARY CLUB

＜堺中ロータリークラブ＞
創　立　1991.4.9
例会日　毎週木曜日　午後6時30分
例会場　〒599-8273　大阪府堺市中区深井清水町1351-3
　　アンジェリカ・ノートルダム内
事務局　〒599-8237　堺市中区深井水池町3194　ﾛｲﾔﾙﾊｲﾂ深井106号
　　TEL 072(279)9074　FAX 072(279)9094
　　E-mail　sakainak@d2.dion.ne.jp
　　URL　http://www.sakainaka-rc.org
姉　妹　台中西屯ロータリークラブ(台湾)平成 5年 5月締結
クラブ　耽羅ロータリークラブ　(韓国)平成18年 3月締結

ガバナー(第2640地区)　森本芳宣
会長　富田康則
幹事　柿木大造
クラブ会報委員長　松本恭宣
クラブ会報副委員長　竹内伸雄

IMAGINE ROTARY

ジェニファーE.ジョーンズ
2022-23年度国際ロータリー会長

2022－2023年度　クラブテーマ
『堺中ロータリークラブの
輝かしい未来を想像しよう 』

2022～2023年度 No20

本日の例会
会員卓話　木下会員

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

次週の例会　2月2日の例会は
国際奉仕フォーラム　辰巳委員長

例 会 記 録

第1419回 2023.1.19(木) SAA 大西耕治

点　　鐘　会 長　富田康則
ソ　ン　グ　「君が代」「奉仕の理想」
お客様紹介　米山奨学生　李倩様
出 席 報 告　会員総数20名　出席免除3名
出席13名 欠席4名　出席率76.47%
前々前回(12月17日)
修正出席率70．58 %
☆会員誕生お祝い
間下敦司
☆ご夫人誕生お祝い
富田衣久子
乾　　杯　会 長　富田康則

会長の時間　会 長　富田康則

委員長報告　ロータリーの友1月号　松本雑誌委員長
3/17(金)堺7RC合同フォーラムについて
3/29(水)台中西屯扶輪社　訪日について
例会食事の件
幹 事 報 告　間下副幹事
〇例会変更のお知らせ　該当クラブ無し
〇ロータリー適用相場
1/1より1ドル132円になりました。
〇本日の配布物　ロータリーの友1月号

会員フォーラム　間下会員

ＳＡＡ報告　ＳＡＡ　間下敦司
点　　鐘　会 長　富田康則

今月のお祝い

間下会員・富田会員

ロータリーの友 1月号

松本雑誌委員長

今年度後半も順調な滑り出しでスタートしました。アフターコロナとはいかないまでも、ウィズコロナで頑張りましょう!!

ニコニコ 報告

富田康則　●今年も皆さま頑張りましょう。
奥田　均　●会員の皆様　本年もよろしく！
竹内伸雄　●ニコニコ
松本恭宣　●ニコニコ
出口みどり　●また寒くなるようです。皆さま気を付けましょう。
辰巳浩之　●ニコニコ
根来隆志　●ニコニコ
石川博一　●ニコニコ
大西耕治　●ニコニコ
間下敦司　●ニコニコ
岡本幸久　●新年明けましておめでとうございます

ニコニコ18,500円　累計284,501 円 ／ 一般寄付18,500円 累計284,500 円　ＳＡＡ間下敦司

会長の時間

平均寿命とは、0歳のときに何歳まで生きられるかを統計的に予測した**「平均余命」**のことです。
健康寿命とは、健康でいる期間のこと
　日本は平均寿命だけでなく健康寿命でも世界トップクラスで、2019年（令和元年）時点では、男性72.68年、女性75.38年となっています。
平均寿命と健康寿命の差は男性が8.73年、女性が12.07年で、女性のほうが3年ほど長くなっています。
、平均寿命の延伸に伴い、こうした健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護 給付費の多くを消費する期間が増大することになります。疾病予防と健康増進、介護予 防などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質 の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

1. 喫煙は控える
2. 過度な飲酒を控える
3. 食事は年齢に応じた量をバランス良く
4. 活発な身体活動を行う
5. 睡眠時間をしっかり確保する
6. 孤独にならず、社会関係を保つ
7. 定期的に健康診断をうける

「長生きをして、人生を楽しみたい・・」「寝たきりになりたくない・・」と、誰もが願う元気で過ごせる老後。健康長寿を寿命までどれだけ近づけられるか、その鍵として、いま注目を集めているキーワードが「フレイル対策」。
　フレイルとは、虚弱を意味する『frailty』からきている言葉で、加齢により筋力や食欲が落ち、ココロとカラダの活力が低下した状態。寝たきりや要介護を防ぐには早い段階でこの「フレイル」に気づき、対策することが大切です。
具体的には、足腰の筋力が衰えて、歩くのに杖が必要というイメージです。

フレイルについての３つの要素

・認知機能の低下やうつから起きる『精神・心理的フレイル』
・歯や口の衰えから起きる『オーラルフレイル』
・独居や閉じこもりを背景にした『社会的フレイル』

フレイルチェック

□体重減少
□疲労感
□歩行スピードが遅い（青信号の間に横断歩道を渡りきれない）
□筋力の低下（買い物したものを運ぶのが大変
　　瓶のふたやペットボトルのキャップがあけられない　など）
□身体活動の低下（人と接する機会が減った　定期的に運動していない　など）

3つ以上当てはまる方はフレイルの可能性があり要注意とのことです。

　日本人の死因の約6割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病が占めています。そのため、生活習慣病の予防に努めるとともに、早期発見・治療をすることは、平均寿命と健康寿命を延ばす効果があります。
予防と早期発見に重要なのが健診・検診の受診です。健康診断や人間ドックを受診するなどして生活習慣病を予防し、病気の早期発見に努める重要性を地域住民に伝えましょう。
一方、検診の代表例はがん検診と歯科検診です。特にがんは早期発見・早期治療ができれば、完治できるものもあります。

本日の例会プログラム

第1420回　2023.1.26　　SAA副委員長　　間下敦司

点鐘	会長　富田康則	幹事報告	柿木幹事 2･3月行事予定の報告
ソング	「四つのテスト」「トロイカ」		
お客様紹介			
出席報告	会員総数20名　出席免除3名 前々前回(1月7日) 休会	会員卓話	木下会員
会長の時間	会長　富田康則		
委員長報告	RLI（ディスカッションリーダー） DL研修　間下委員長	SAA報告	SAA　大西耕治
		点鐘	会長　富田康則

2･3月　例会予定表

2/2	木	定例理事会及び会員誕生祝　国際フォーラム　辰巳委員長
2/9	木	会員卓話　柿木会員
2/16	木	卒業生激励会(フルコースマナー講座)　午後6時開始
2/23	(祝)	祝日で休会
3/2	木	通定例理事会及び会員誕生祝　米山奨学生　李倩様　修了
3/9	木	3/5(日)に例会変更　堺7RC合同イベント(堺清陵RC)　盲導犬啓発活動ブース
3/16	木	3/17(金)に例会変更　堺7RC合同フォーラム　15時30分～　ﾎﾃﾙｱｺﾞｰﾗﾘｰｼﾞｪﾝｼｰ
3/23	木	3/29(水)に例会変更　台中西屯扶輪社　訪日　姉妹クラブ締結延長式典
3/30	木	定款による休会

もうすぐマナー講習だ～!!

♪本日のソング♪

四つのテスト

真実かどうか
みんなに公平か
好意と友情を
深めるか
みんなのために
なるかどうか

トロイカ

雪の白樺並木
夕日が映える
走れトロイカ
ほがらかに　鈴の音高く
走れトロイカ
ほがらかに　鈴の音高く