

# 第 2630 地区 多治見西ロータリークラブ



## WEEKLY REPORT



←吐竜の滝（山梨県）隅谷洋里写

第 48 期会長テーマ  
**ありがとう 広がる笑顔 奉仕の心**

第 2331 例会 2014 年 5 月 29 日（木）

## お 祝 い 例 会

点 鐘 : 12 : 30 場 所 : 例会場

### 本日のプログラム

点 鐘  
ロータリーソング 手に手つないで  
四つのテスト

会長挨拶  
出席・スマイル報告  
委員会報告  
その他報告  
幹事報告

お祝い例会 親睦委員長  
お誕生日  
結婚記念日

点 鐘

### 5 月のお祝い お誕生日

5 月 11 日 松浦毅君  
5 月 16 日 安藤和子様（宏君夫人）  
5 月 17 日 大澤恵里子様（大二君夫人）  
5 月 27 日 佐々木幸枝様（銚二君夫人）

### 結婚記念日

5 月 25 日 古田徳夫君

### 退会のお知らせ

5 月末にて柴田雅生君が退会されます。  
平成 21 年 7 月入会 有難うございました。

### 着信書類

- ・多治見 RAC より  
次期会長幹事決定のお知らせ  
会 長 井戸美里さん  
幹 事 石井秀実さん
- ・6 月のロータリーレイト 1 ドル 102 円
- ・ガバナーエレクト事務所より来期準備のため  
の案内・月信の記事 出席報告の仕方 等



## 先週の記録

### ●出席報告

会員数 38名 免除者 5名 出席義務者 33名

出席者	欠席者	出席率
30名	5名	85.71%

メーキャップカード提出者

加藤真左子（ロータリーの友委員会）

### ●スマイル報告

投函者 23人 金額 24,000円

下手な話をしますがよろしくお願ひします。

安藤宏

安藤さんの卓話を楽しみにしています。谷口津富例会終了後ガバナー事務所にて総務部会が開催されます。関係者の皆様よろしくお願ひします。

佐藤正

## 先週の卓話

内科医 安藤宏君

PPK とアンチエイジング

日本は世界に名だたる長寿国ですが、年をとってもピンピンしている健康長寿の人はそんなに多くありません。ただ長生きするだけでなく、なくなる直前まで元気に活動する人生を望みます。

PPK（ピンピンコロリ）はなかなか難しいことです。まずは癌の予防をすること。胃癌、大腸癌は手術も進歩してきたため死亡率も低くなっています。早期発見が大切です。必ず検診して下さい。癌抑制遺伝子はストレスがかかると減ってしまいます。ストレスを減らし適度な運動をお勧めしたい。脳梗塞、心筋梗塞にならないためには、



動脈硬化を予防することです。禁煙し動物性脂肪を減らし野菜の繊維を多くとりたいものです。血圧を下げ

ることも大切です。脚力が落ちると生活範囲が狭くなります。脚を鍛えて脳に刺激を与えて下さい。

### 健康寿命を守る

- 1) 筋年齢: 脚力が落ちると、生活範囲が狭くなる
- 2) 脳神経: 有酸素運動は脳の活性化にもつながる
- 3) 脳神経: 低運動はアルツハイマーのリスクを増し、有酸素運動は脳の活力をます
- 4) その他、会話、音楽、日記を書く、などは、アルツハイマーの予防になる
- 3) 血管年齢: アテロネクチン、ストレス、酸化ストレスは動脈硬化を進める
- 4) ホルモン年齢: 女性ホルモン、男性ホルモンともに補充療法は行われていない

## 多治見リバーサイド RC 移動例会のお知らせ

古屋大臣来多&卓話例会

日時: 6月21日(土)

食事と交歓 12:00~

点鐘 12:40~

大臣卓話 12:50~13:30

場所: 産業文化センター4F 例会場

※出席していただける方は6月10日までに事務局にご連絡ください。

## 次期会員基盤増強維持研修セミナーについて

日時: 2014年6月14日(土)

受付 10:30~ 点鐘 11:30 終了 15:30

場所: 岐阜グランドホテル

出席者: 山田正史 篠田博文 中島竹壽

※RI 直前会長田中作次様の講演を予定  
演題「ロータリーの魅力」

## 今後の予定

6月5日(木)

定例理事会 3F 特別会議室 11:30~

卓話 多治見 RC 会員 美和勇夫様

6月12日(木) 委員会引継ぎ

6月19日(木) 最終例会 点鐘 18:00

グランドティアラ

多治見市赤坂 2-62-25

6月26日(木) 特別休会

7月3日(木) 第49期定例理事会

3F 特別会議室 11:30~

第48期臨時理事会

例会後例会場

(48期決算承認について)

## ポリオプラス (財団ニュースより)

### インドでのポリオ撲滅

インドで最後のポリオ症例が報告されてから2014年1月で3年となり、ポリオ撲滅の認定条件を満たしました。世界ポリオ撲滅推進計画は3月27日(WHOの定める)東南アジア地域をポリオのない地域として宣言しました。

### 【インドでのポリオ撲滅祝賀行事】

インドを含む東南アジア地域の“ポリオフリー”が認定されたことを祝い3月29日と30日に各国政府、WHO、UNICEF、CDC、ゲイツ財団の関係者などを招いてロータリー主催のイベントがインドで開催されました。このイベントにはポリオ撲滅活動を熱心に行っている日本のロータリアンの参加もありました。