Rotary 水戸好文ロータリークラブ

No. 464

9月　第2例会　令和４年9月18日（日）12：00～　於：イルバンカーレ

1.　点鐘	1.　委員会報告、幹事報告
1.　ロータリーソング	1.　卓話
1.　会長の時間	1.　ロータリーソング
1.　会食	1.　点鐘
1.　出席報告、にこにこBOX報告	

IMAGINE ROTARY

基本的教育と識字率の向上月間
ロータリーの友月間

９月　第1例会　令和4年9月1日（木）11：30～　於:水戸三の丸ホテル

会長の時間

enjoy lifeのためには健康を維持する事が大切です。健康寿命を伸ばす事です。好文のメンバーのBMIを調べて検討してみました。
死亡率の低いBMIの値は20から25、最近高齢者は低栄養やフレイルに対応して21.5以上に目標が引き上げとなっています。
好文14人において65才以上の若くないグループと64才以下の若いグループに分けて検討しました。若いグループ8名においては一人だけBMI 27と高値、1人は21以下の痩せ型でした。若くないグループ5人中2人が痩せすぎの低値でした。また、このグループからは最近身長が縮んでいるとのコメントあり。
体重減少、身長の縮みはサルコペニア、骨粗鬆症が心配されます。食事療法と運動療法、生活習慣の工夫が必要となります。
ガバナーのように定期的なゴルフは理想的です。楽しみながら2万歩歩いてしまう、戦略も考えながら歩くので認知症予防効果もあります。
若いグループにおいてもゴルフや太極拳など定期的な運動を取り入れて行く事をおすすめします。

出席報告

例会日	会員総数	出席数	出席率
令和４年9月1日	16人	14人	87.5%

ニコニコBOX報告

RI2820地区ガバナー大野治夫様

第3分区ガバナー補佐　宮内博夫様
公式訪問よろしくお願いいたします。

伊藤道子会長
大野治夫ガバナー公式訪問、まことにありがとうございます。
今日１日、ご指導をよろしくお願い申し上げます。

川上美智子会員、小松﨑忍会員、井坂陽子会員、
森田冴子会員、山田眞理子会員、永田道子会員、
友田みわ会員、石井慎子会員、髙井英花会員

幹事報告

●8月のロータリーレートは、1ドル133円です。
●地区大会のお知らせ、配布しました。
●9月18日環境保全活動後、テラスザガーデンでランチ会を開催しますので、会場出席委員会がメニューのアンケートを回しました。
●環境保全活動は、8時45分集合（水戸市役所東側広場）、9時開会式です。市役所駐車場に停めてください。
●環境保全活動の日までに、何らかの形で「水戸好文Tシャツ」をお配りしますので、当日着てきてください。当日お渡しになってしまう方もいるかもしれません。

委員会報告

【米山功労者表彰】
井坂陽子会員

ガバナー記念卓話

次回の例会　日時:10月6日（木）19時～ 場所:水戸三の丸ホテル	例会を欠席される会員は、日曜日までにLINEでご連絡ください。 【連絡先】 出席委員会　友田委員長
水戸好文ロータリークラブ事務局310-0011　水戸市三の丸2丁目1-1 水戸三の丸ホテル内 TEL 029-221-3011　FAX 029-221-3022	会場　水戸三の丸ホテル 会長　伊藤道子　幹事　藤澤利枝 発行　公共イメージ・IT委員会