



イマジン ロタリー

2022～2023 国際ロータリー会長 ジェニファー・E・ジョーンズ

例会場 厚木商工会議所 5F 大会議室

例会日 毎週火曜日 12:30～

事務所 厚木市栄町1丁目16番15号 厚木商工会議所内

<http://www.atsugi-rotary.jp> メールアドレス info@atsugi-rotary.jp TEL.046-222-5811 FAX.046-222-5821

第3010回例会(2月7日)☆司会 畑中雄太 副SAA

点鐘 …和田勝美会長

斉唱 …君が代・厚木 RC の歌

ゲスト紹介



厚木市健康づくり課ボランティア
小野鈴子様 一ノ瀬和彦様
横田剛一郎様 石綿祐樹様

会長のことば

皆様こんにちは。2月第一例会です。外の天気は快晴とはいきませんが「厚木ロータリーの歌」を皆さんと唱和する喜びを今日も胸いっぱい感じています。今日の卓話は国際奉仕委員会 鈴木茂男委員長の担当です。厚木市市民健康部健康づくり課ボランティアの方々に、身近なところでの健康体操のやり方やコツをお話していただくということです。よろしくお願いいたします。

来週は、先日にお知らせをいたしました本年度入会の内田幸弘会員の卓話となります。ご期待いただきたいと思います。

今日のお祝い 「おめでとうございます。心よりお慶び申し上げます。」

*結婚記念日

永井竜一君(14日)

今日の例会 (2023年2月14日)

「自己紹介」

担当：内田幸宏君

会長報告

◎バナー事務所 より

- ・2月ロータリーレート 1ドル=130円
- ・平和構築と紛争予防月間 | リソースのご案内

◎ロータリー米山記念奨学会 より

- ・米山功労者感謝状

◎ロータリーの友事務所 より

- ・2023-24年度版 ロータリー手帳お買い上げのお願い

委員会報告

◎雑誌広報委員会 金井良雄君

ロータリーの友紹介

大阪RC100周年(p20)、ガバナーコメント(p26)、スピーチ(p73)

スマイル

和田勝美会長・前島憲司幹事

寒さも少しやわらいできたでしょうか。本日は厚木市健康づくり課ボランティア 小野鈴子様、一ノ瀬和彦様、横田剛一郎様、石綿祐樹様におこしいたいただきました。卓話どうぞよろしくお祈いします。

黒柳告芳君

長い間欠席すみませんでした。本日より宜しくお祈い致します。

森住 等君

みなさまのおかげで37回目の結婚記念日を迎えられます。会話はだんだんに少なくなりましたが、話をしなくても伝わるようになりました。

次回の例会 (2023年2月21日)

「未定」タリー

担当：今井銀河君

講師：厚木市教育委員会 教育総務課長 柴田泰輔様

難波有三君

山口さんそして西迫さん、当学園が過日開催しました公開保育による研修会に保育園の先生方を派遣していただきありがとうございました。お蔭様で大変有意義な研修の場となりました。

難波有三君

本日所用で例会を中座しますのでスマイル致します。

今日のお花



びわ、梅(鈴木茂男君)
ガーベラ(畑中雄太君)

例会「カラダ快活講座」

担当：鈴木茂男君

講師：小野鈴子様・一ノ瀬和彦様・横田剛一郎様・石綿祐樹様

厚木市健康づくり課 ボランティア あつぎ健康推進リーダー 小野鈴子

私たちは厚木市健康づくり課に所属したボランティアあつぎ健康推進リーダーです。10人のメンバーで公民館や地域の講座に出かけて健康推進活動をしています。フレイル予防やお口の体操など、パンフレットで健康づくりにお役立てください。今日は、コグニサイズ、ストレッチ、ウォーキング、歌で楽しい時間を過ごしてください。





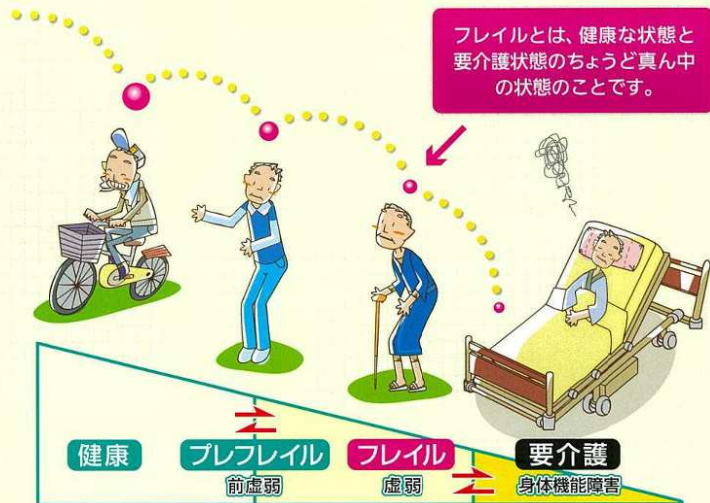
フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう

監修：飯島勝矢 教授
東京大学高齢社会総合研究機構

神奈川県版

フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



健康寿命に大切な3つの柱！

東京大学高齢社会総合研究機構が実施した「栄養とからだの健康増進調査」結果の分析を進めていくと、フレイルを予防して健康長寿を実現するために大切な3つのポイントが見えてきました。

それが、**栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加**です。これら3つの柱は相互に影響し合っており、特に社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。

健康寿命とは
元気に自立して、日常生活をおくることが出来る期間です。

▶ よく噛んで
しっかり食べましょう



食・口腔機能

▶ バランスのよい食事をとりましょう
▶ みんなで楽しく食事をとりましょう

身体活動・運動など

▶ 10分多くからだを動かしましょう



健康長寿 3つの柱

運動



▶ 自分に合った活動を見つけましょう



趣味・ボランティア・就労など

出席報告 <会員 39 名、出席対象 34 名>

1月24日例会	確定出席率 70.97%	2月7日例会	出席 28 名 欠席 7 名 出席率 82.35%
		<事前メイク>	常磐重雄君 (2月6日/地区)
		<欠席>	犬塚祥子君・黄金井陽介君・財津高広君・永井竜一君 早寄慶一郎君・相田 洋君