

週報
WEEKLY

2020～20201 SHIMONOSEKI-NORTH ROTARY CLUB
7月28日（火）第2274回例会

ホルガー・クナーク RI会長テーマ ロータリーは機会の扉を開く
脇 正典 第2710地区ガバナー信条 不易流行～楽しくなくてはロータリーではない
弘山 直滋会長方針 ロータリーとは！？ベテランと若手の融合を目指して

例会進行 点鐘 ロータリーソング 会長挨拶ならびに来訪者紹介 食事
出席報告 SAA報告 委員会報告 幹事報告 本日のプログラム 点鐘

プログラム	他クラブ
会員卓話	下関西 7月29日（水） 「今年度活動方針発表②」 各委員長
新年度担当別挨拶並びに計画発表	
紺箭 R 情報委員長・矢壁職業奉仕委員長	下関東 7月30日（木） 「夜間例会」へ変更
大林社会奉仕委員長・松尾米山記念奨学委員長	
長・岡村親睦委員長・上原 R 財団委員長	下関中央 7月31日（金） 「新年度夜間家族例会」に変更
	下 関 8月3日（月） 「外部卓話」 中国電力陸上競技部 総監督 坂口 泰 様

次回予定 8月4日（火）12：30～例会
外部卓話
「母の綴ったエッセイを読む」

脇坂 弥生 様

（幹事・委員会報告）
◇ 地区事務局より

◇ 幹事報告

- ① 熊本豪雨災害義援金として皆様からのご寄付は、41,000円になりました。地区事務局へ送金致しました。ご協力ありがとうございました。
- ② 本日、新入会員 山田 浩志氏 渡邊 康弘氏が入会されました。
- ③ 障害者支援施設 下関幸陽園より「令和2年度 ふれあい幸陽園まつり中止」のお知らせを受領致しました。
- ④ 7月21日（火）臨時総会が開催されました。議事録を別紙添付しております。

事務局〒750-0065下関市伊崎町1-1-9 3F-Dサンビル TEL223-8220 FAX231-0551 設立記念日1973年2月25日
Eメール kitarc@abelia.ocn.ne.jp
例会日 毎週火曜日 12:30（毎月第3火曜日は定例夜間例会18:30） 例会場シーガルバレス TEL231-7000

（おめでとう）会員一同心からお祝い致します

😊 誕生日
7月29日 浅井 佳江 様

♡ 結婚記念日
7月28日 浅井 徹 君

🏠 事業所設立記念日
S12年8月1日 森脇 稔 君
S56年8月1日 大林 昭弘 君

☀ 入会記念日
なし

（先週のSMILE-BOX）

☆誕生日 代山君
☆多数のご出席ありがとうございます。
弘山君・福田稔君・山根君・森脇君
☆金川さんをお招きして 紺箭君
☆欠席お詫び 伊藤君
☆最後の娘が婚約します。 上原君
これで、親の役目は、果たせました。
☆本社の移転作業始まりました。 福田稔君
23日から業務が始まります。

コイン 3,501円
SMILE-BOX合計 13,501円
累計 74,451円

（録音） 「認知症の予防」

認知症にならず元気に過ごしたいというには、だれもが願っているでしょう。
しかし、認知症は誰でも発症する可能性がある病気の1つです。

では、この認知症は突然起きるのでしょうか？病気により発症する認知症を除いた「アルツハイマー型」は、発症する何十年前から神経細胞が破壊され発症すれば改善されることのない病気といわれています。しかし、認知症に対する研究が進み認知症はリスクを減らすことができる病気であると考えられ始めたのです。では、リスクを減らすにはどうすればいいのでしょうか？ある医学誌に「自分次第で改善できる9つのリスク要因」が掲載されました。低学歴（11歳～12歳に教育が終了）・高血圧・肥満・聴力低下・喫煙・抑うつ・運動不足・社会的孤立・糖尿病です。研究により、9つの状態にならないように自己管理すれば認知症が予防できるといわれています。

また、カレー・柑橘類・赤ワインには動脈硬化・認知症リスクの軽減効果があると言われており思考力の必要な、麻雀や将棋は脳を活性化する効果が期待できます。運動ではウォーキング・ゴルフ・ダンスもお勧めです。ゴルフは長時間歩くことで運動効果があり、ダンスは運動効果と異性と触れ合う刺激が認知症予防につながると言われています。

認知症は、一度発症してしまうと改善されません。日ごろから運動・趣味・禁煙・人との交流・栄養を意識するように心掛けるようにしましょう。

斉藤 昌昭

（今月のMake-Up）

7/7（火）理事会出席者

7/14（火）福本年度臨時理事会・弘山年度臨時理事会
（先週のMake-Up）

（先週の欠席）

山元君・松尾君

会員数	欠席数	出席率	修正出席率
41 名	7 名	82.93 %	95.12 %
先週の残食		0食	

（例会変更）~~~~~

7月30日（木）下関東RC 夜間例会へ変更 時間 18：30～ 於 下関グランドホテル4F

7月31日（金）下関中央RC 新年度夜間例会へ変更 時間 18：30～ 於 下関グランドホテル