

第1430回 例会 (平成29年2月3日)

本日のプログラム **ゲスト卓話 和田 治子様(ハートエイド主催)**
川上 幸様(チーフサポーター)

前例会の記録 (第1429回 平成29年1月27日)

- ・会員数 41名
- ・出席者 34名 ・出席率 82・93%
- ・欠席者 7名 石田 恵谷 越智 北殿 椋梨 高橋 池田孝の諸君
- ・1月17日メーキャップ後の出席率 78・05%を97・56%に補正

1月24日笠岡RCへ大島俊明,狩屋幸治,松田重雄,椋梨孝章,江原和之,藤田秀樹,岡原稔君

1月18日シャアラムRCへ吉岡孝恭君

- ・ゲスト 山本 茂雅様 (例会体験)
- ・ビジター なし
- ・会長報告 本日は、国際ロータリー創立111年と332日に当たり、笠岡東ロータリークラブは創立30年と45日に当たります。

今日は、嬉しい事があります。それは、例会体験として本日、山本茂雅様をお招き出来た事です。山本様、ようこそいらっしゃいました。今日の雰囲気をご参考に、どうぞ笠岡東RCの一員として一緒にロータリー活動が出来る様、入会を前向きにお考え頂きたいと思っております。

幹事報告 地区ロータアクト「国際交流行事」についてご案内を頂いております。

次年度会長宛てに、PETSのご案内と、資料一式、及び地区委員の委嘱状と承諾書へのサインのお願いが参っております。

ロータリーレートのお知らせです。2月は1ドル116円です。

- ・委員会報告 なし
- ・配布 週報 ・食事 牛井&そば

◎スマイル

小川隆則君 山本茂雅様是非ともご入会をご検討下さい。私事ですが、CT検査をして胸膜中皮腫ソケイ部ヘルニア他の診断をもらいました。元気になれる様祈願してスマイルします。

石田官義君 本日は仕事の都合により欠席させて頂きます。

新井善久君 山本茂雅様入会宜しくお願ひします。

奥野千秋君 先週は職場例会で弊社にお出で頂きました、この日曜にはホールインワンコンペにてお世話になります。

工藤一郎君 週報に写真がいっぱい載りました。

岡辺賢二君 山本茂雅様ゲスト出席ありがとうございます。ご入会期待しています。

福嶋啓祐君 卓話させて頂きます。山本さん入会をお待ちしています。

吉岡孝恭君 山本君ようこそ例会にお出で下さいました。ご入会をお待ちしています。

藤田秀樹君 連日本当にお寒うございます。

長鋪方隆君 山本茂雅様よくいらっしゃいました。山本家とは曾祖父の代よりお付き合いしています。平成25年5月5日より巡っていた四国33ヶ所1月8日に満願となりました。

荒川佳朗君 四十九日も終わりました、この場をお借りしまして御礼を申し上げます。

山本雅夫君 早退します。

スマイル 39,000円

●プログラム 会員一口卓話(福嶋啓祐・淵野瑛木会員)

福嶋啓祐会員・・・2015年の国勢調査で我が国の100歳以上の人(百寿者)は61,769人、内105歳以上は3,916人でした。慶大の調査で100歳以上の人の約2割が105歳以上に達しており、この人達の遺伝子を分析し、動脈硬化(心筋梗塞など)、糖尿病の人が少なく、若い時に肥満だった人はほぼいない事が分かりました。75歳ごろから筋力や体重が落ち「虚弱・クレイル」に陥り易い。百寿者は概して、しっかり食べており、開放的で社交的、好奇心が強い傾向がありました。高齢者が介護が必要になる要因の5割は栄養不足(クレイル)であり、筋肉を保つために蛋白質(肉、魚、乳製品、卵、大豆など)を十分に摂取する事が大切です。皆さん、スポーツと蛋白質を意思して食べて充実した毎日を過ごしましょう。



内科医と歯科医の先生のお話でした。

淵野瑛木会員・・・いろんな歯ブラシが出回っているが、歯科医のお勧めの歯ブラシはPBTが良い。しっかり確認してご購入下さい。(当医院では100円です。)それから、元気に100歳を迎えるには、お口が何より大切です。食事はよく噛んで、しっかり唾液を出すために一口30回以上噛む事をお勧め致します。左右に変え10回づつと噛みやすい方で後10回と言うふうにすれば良いでしょう。そうすれば、便秘知らずの毎日が送れると思えます。



例会体験と言う事で、入会候補者の山本茂雅様が来会されました。

次週以降のプログラム&行事予定

2/7(火) 60代による会員増強委員会 19:00~ 妃富美

2/10(金) ゲスト卓話 若井 勝行様(中国銀行鳴方支店長)

2/17(金) ゲスト卓話 遠藤 堅三様(吉備路文学館元館長)

2/18(土) 第6グループIM 13:00~19:00 まなび広場にいみ/新見商工会館

2/24(金) ゲスト卓話 清水 信義様(淳風会健康管理センター長)

2/26(日) スマイル会ゴルフ大会 笠岡カントリー倶楽部

3/3(金) 会員一口卓話(予定会員:牧野真樹・松田重雄・光井 伸会員)