

2022-23年度RIテーマ
IMAGINE ROTARY
イマジン ローターリー



RI会長
ジェニファー・ジョーンズ

TAKEHARA ROTARY CLUB WEEKLY BULLETIN 竹原ロータリークラブ週報

| | | | | | |
|--------|-------|--------|-------|------|-------|
| 会長 | 板場 英行 | 会計 | 土伏 英晴 | 直前会長 | 福本 博之 |
| 会長エレクト | 宮本 和彦 | 副会計 | 野田 眞治 | 管理運営 | 久藤 孝仁 |
| 幹事 | 木村 安伸 | S A A | 宇都宮勝博 | 会員組織 | 堀越 賢二 |
| 副幹事 | 中川 康子 | 副S A A | 三好 静子 | 奉仕 | 吉本きよ子 |

事務局／〒725-0021竹原市竹原町3591
TEL／0846-22-7570 FAX／0846-22-7651
E-mail／rc-take@estate.ocn.ne.jp
http://www.takehara-rc.com

例会日／毎週木曜日12:30~13:30
例会場／大広苑 TEL(0846)-22-2970

本日のプログラム 8月4日

誕生祝・各会員各記念日祝
誕生月該当者会員卓話

次週のプログラム 8月18日

クラブアッセンブリー

【2022年7月28日 第2743回例会記録】

- 点 鐘
- ロータリーソング：我等の生業
- 4つのテスト：福本博之会員
- 会員数：14名（免除者：0名）
- 出席者：13名 □欠席者：1名
- メイク：0名 □出席率：92.86%

各会員各記念日（8月）

- 会員誕生日 中川 康子
- 宮本 和彦
- 野田 眞治

幹事報告

【幹事 木村 安伸】

- ・プレ公式訪問ご案内
- 日時：9月1日（木）
- 12:30~13:30例会
- 13:40~14:20クラブアッセンブリー
- 14:20~14:50会長幹事打ち合わせ
- ゲスト：G9ガバナー補佐 吉田大造様（尾道RC）
- 補佐幹事 松井孝光様（尾道RC）

会長の時間



【会長 板場英行】

会員の皆様こんにちは。連日の猛暑ですが皆様ご健勝のことと思います。新型コロナウイルス、一日20万人を超える感染者が報告されています。広島県下においても、連日過去最多を更新しており、8月中旬には一日5000人に達するという予測が示されています。国や県は、行動制限をせず暮らしと社会経済活動を両立させる方針であり、ワクチン接種の速やかな実施、移動や会食の自粛を含めた自己管理と自己ケアが求められます。

7月第3回目の会長の時間は、石川ガバナーがガバナー信条に掲げておられます「人生100年時代に向けて健康寿命をのばそう」に関する内容です。健康寿命に関する情報は、多くの書籍、TV番組、コマーシャル、新聞雑誌、健康関連産業で幅広く紹介、宣伝され、いささか情報過多の印象です。本当に効果のあるものは何だろうか？配付資料には、「健康寿命をのばす7つの習慣」「健康寿命、老化・認知症予防に関する中国新聞記事」、「老化・認知症予防の会話と笑いの効果」について記されています。その中で「健康寿命をのばす7つの習慣」については、のちほど関連ビデオを供覧させていただきます。

老化・認知症予防に関する内容は、中国新聞記事「広場」からの情報です。老化・認知症予防のキーとなる「一、十、百、千、万」に関する事項です。「万」は一日一万歩を目標とした歩きです。ウオー

キングは、年齢に関係なく、いつでもどこでも実践できる「運動不足」解消の最も手軽な有酸素運動です。個人の年齢や体力に応じ5000歩から8000歩に可変したマイペースでのウォーキングを。

「千」は一日千文字読むという意味です。小説、エッセイ集などが定番ですが、中国新聞の天風録が500文字、広場が約400文字ですので、新聞記事の音読がおすすめです。声を出して読む音読は前頭葉を刺激する効果があり、一日1分間の音読が老化・認知症予防に有効といわれています。

「百」は毎日百文字書くという意味です。日記、好きな書籍内容の書き写し、般若心経書写などとともに手帳を用いたメモ箇条書きも良いかと思えます。

「十」は一日十人以上と話すことです。定年退職後の生活では限られた人との対話が余儀なくされますが、会話不足は認知症の始まりといわれます。会話が脳にもたらす効果を認識し、散歩、買い物、外出、趣味活動等を通して親和的会話を楽しみましょう。

「一」は一日一回大笑いすることです。笑いは人間特有の感情表出行動です。「笑う門には福来たる」など、笑いによる生理的効果（副交感神経優位による安らぎ、安心、ストレス解消、NK細胞活性化に基づくがんの予防、治癒促進など）が報告されています。

笑いには、大笑い、爆笑、哄笑、馬鹿笑い、高笑いなどがありますが、入眠前の大笑いが良いようで、寝る前に落語や漫才を聞いたり、お笑い芸人の番組を見てから寝ることをおすすめします。

「一、十、百、千、万」の日常励行で、老化・認知症を予防し健康寿命を延ばそう！