



インスピレーションに  
なるう



# Weekly Bulletin



2018~2019年度  
RI会長  
バリー・ランシン



RI 第2620地区  
ガバナー  
星野 善忠



2018~2019年度  
静岡日本平RC会長  
吉岡 章

## 静岡日本平ロータリークラブ週報 第2,266回例会 平成30.10.5

### 会長挨拶

吉岡 章 会長

日本では65才以上の4人に1人が認知症の疑いです。アルツハイマー病は世界では認知症の7割です。このアルツハイマー病にならないように予防したいものです。

アルツハイマー病の人の脳にはアミロイドβという物質がたまり、そのうちタウ蛋白というものが溜りだし、神経細胞が破壊され、アルツハイマー病が発症します。現在のところ不治の病となっていますが、これら物質がたまらないようにすることで、予防可能とされています。以下に注意されて下さい。

#### 1、適正体重

体重÷(身長×身長)=BMI

22が一番いい

#### 2、運動

1日30分、週3日以上、途中休み可

歩きながら考えるのが良い

#### 3、食事

癌予防と同じが良い

#### 4、人とのコミュニケーションが大事

楽しい会話は脳を活性化する

更に社会の中で役割を持つこと

認知症になっても幸せなおじいちゃんおばあちゃんになるには、ただ一つ、何時もありがとうと言える人です。ありがとうの言葉は魔法の言葉、皆身を粉にして尽くそうとします。日頃から言って下さい。

### 幹事報告

池上 直子 幹事

#### ①理事役員会報告

#### ②10月の予定

12日【会計フォーラム】

19日【招聘卓話3】

静岡市医師会検診センター長村上隼夫様

20日【ポリオ募金活動】

26日【特別休会日1】

27日・28日【地区大会】

#### ③クールビズは9月で終了

### 会員のお祝い

#### 誕生日



辻村 宜孝 会員(10月9日生)



北川 浩孝 会員(10月10日生)

### 委員会報告

村松 克己 会員

#### ロータリーの友紹介



### ロータリーソング

京戸 悦子 会員

国歌・奉仕の理想



### 出席報告

坪内 志のぶ 会員

回	月・日	会員数	出席計算 会員数	出席 会員数	出席率	メイク アップ	出席+ メイクアップ	確定 出席率	完 欠
前々回	9/21	41名	40名	34名	85.0%	4	38	95.0%	2
本日	10/5	41名	41名	31名	75.6%	—	—	—	—

2018年10月9日までのホームページ閲覧総回数:32309回

## スマイル

坪内 志のぶ 会員

### ○吉岡 章 会長

- ①トヨタ工場見学大変有意義でした。
- ②もっと良い気候になりますように。

### ○竹田、星野 会員

9月までで、クールビズは終わったのでしょうか?ネクタイを忘れました。笑ってゆるして…スマイルです。

### ○会員増強委員会 芦澤 会員

- ・皆様、新会員の情報をお知らせ下さい。
- ・この方と思う人を是非おさそい下さい。

### ○星野 敏夫 会員

パリンアートコンテスト静岡立ちあがりました。

### ○北川 清孝 会員

お誕生日スマイルです。

### ○辻村 宜孝 会員

10月9日で71才の誕生日を迎えます。ありがとうございます。

## 公共イメージ向上委員会

## フォーラム

- ・ロータリークラブのホームページと日本ロータリーEクラブ2650についての紹介をします。
- ・皆さんあまりHPを観る機会は少ないと思いますが、欠席した時や他クラブの活動などを参考にするときなどは是非見て頂きたい。今回色々なクラブのHPを拝見したが、静岡日本平ロータリークラブのHPは情報も早く中々良いと改めて感心した。
- ・イメージ向上のためには多くの方にアクセスして頂き、日ごろの活動や会員の紹介などRCの奉仕活動や楽しさを伝えていきたい。
- ・また、「日本ロータリーEクラブ2650」はHP上で24時間いつでも例会に参加できる。内容も通常の例会と遜色なく例会を覗くだけなら無料、メイクアップする場合は例会に対して感想や意見を投稿し、1000円クレジットで支払えばメイクアップの証明書がメール送付される。サインのみのメイクアップより参加した充実感があり大変便利な仕組みとなっている。
- ・公共イメージ向上を意識して頂くきっかけになればと考えて紹介しました。



竹田 昭男 委員長