



# 水戸南

Weekly Report  
Rotary Club of Mito-Minami

週報

# ロータリークラブ

## IMAGINE ROTARY

地区スローガン: enjoy life ~人生を楽しむ~ クラブ会長方針: [ENJOY ROTARY] ~ロータリーを楽しむ~

Vol.50 No19(第2324) -1 2022年(令和4年)12月16日(金)

RIテーマ:イマジン ロータリー

疾病予防と治療月間

### 2022年12月16日(金)

### 12月第3例会プログラム

1. 点鐘・開会
2. ロータリーソング〈我らの生業〉※ご静聴ください
3. ビジター・ゲスト紹介
4. ロータリーの時間 桑田信行会長
5. 会食
6. 会務報告 (出席状況報告 ニコニコBOX  
ロータリー財団 米山記念奨学 その他)
7. 幹事報告
8. My Business 卓話  
米田英雄会員(駐車場業/株ファースト・トラスト)  
高柳益美会員(小売店/株DFC)  
軍司由佳会員(自動車販売/株G・STYLE)
9. ロータリーソング
10. 点鐘・閉会

## 幹事報告

### 1 冬休み子供元気プロジェクトが開催されます。

日時: 12月18日(日)  
準備をお手伝いくださる方は 9:00~  
受付や配布をお手伝いくださる方は 10:00~  
場所: 双葉台市民センター  
水戸市双葉台2-1-5 TEL.251-3991  
※御協賛をお待ち致しております。

### 2 2022-23年度 地区ロータリー財団セミナーが開催されます。

日時: 1月14日(土) 受付 13:30~ 開会 14:00~  
場所: ホテルテラス ザ ガーデン水戸  
出席者: 及川 謙幹事 (代理)

### 3 2022-23年度 第2回地区職業奉仕セミナーが開催されます。

日時: 1月21日(土) 受付 12:30~ 開会 13:00~  
場所: ホテル日航つくば 別館1F「昇」  
出席者: 米川幸喜職業奉仕委員長

### 4 次回例会日程

日時: 12月23日(金) 18:30~  
場所: ホテル・ザ・ウエストヒルズ・水戸  
内容: クラブ忘年会&クリスマスパーティー  
※会場が変更となります。お間違え無き様お願いします。



ロータリーの時間  
桑田信行会長



米山奨学金授与  
アップワウド メストリ デシルバ オシニリドミカさん



雑誌の時間  
人見光一雑誌委員長



一般社団法人日本高齢者改善介護協議会  
理事長 岩下由加里氏

## 国際ロータリー第2820地区 水戸南ロータリークラブ

■例会場 水戸プラザホテル TEL.029-305-8111

■事務所 常陽銀行本店 TEL.029-225-4820

■URL <http://www.mito-m-rc.com>

◆RI加盟承認 1973年(昭和48年)6月7日

◆チャーターナイト 1974年(昭和49年)2月10日

●会長 桑田 信行 会長エレクト 石川 啓司

●幹事 及川 謙 副会長 兼子 充裕

副幹事 赤岩 賢二

クラブ会報委員会/委員長: 原口一吉 副委員長: 金原和美 アドバイザー: 綿引甚介 委員: 中庭浩実



# 12月第2例会 12月9日(金)

## ■ゲスト

一般社団法人 日本高齢者改善介護協議会 理事長 岩下由加里 氏  
米山奨学生 アップワ ワドゥ メストリ デ シルバ オシニ リドミカ さん

■ビジター 水戸RC 横須賀満夫会員

## ■ニコニコBOX(12月9日(金)扱)

桑田信行会員・笹館康男会員

……本日は日本高齢者改善介護協議会理事長の岩下様、卓話を宜しく申し上げます。

及川 譲会員……本日は日本高齢者改善介護協議会理事長の岩下様、本日の卓話宜しくお願い致します。リドミカさん、テストお疲れ様でした。

篠原 勉会員・石井浩一会員

……本日は日本高齢者改善介護協議会理事長の岩下様、卓話を宜しく申し上げます。

原口一吉会員……寒くなってきましたので皆様ご自愛下さい。

石川啓司会員……季節は巡り、冬の星座と木星、火星が明るく賑やかにになりましたね。

久保田規子会員……遅くなりましたが、伊藤さん、川上さん、これから宜しく申し上げます。

この計 8件 26,000円

## ■会員メイクアップ

12/3 地区国際奉仕セミナー 二川隆司 橋本 哲

12/4 地区青少年交換委員会 宇留野秀一  
全国青少年交換委員長及び危機管理委員長会議  
宇留野秀一

## ■財団BOX(12月9日(金)扱)

鈴木憲一会員……財団の友献金(第3回)  
\$100 13,800円(累計\$19,300)

大原康宏会員……財団の友献金(第6回)  
\$100 13,800円(累計\$12,600)

久保田啓藏会員……財団の友献金 パリオプラス(第8回)  
\$100 13,800円(累計\$10,800)

桑田信行会員……財団の友献金(第10回)  
\$100 13,800円(累計 \$8,000)

この計 4件 \$400 55,200円



卓話「食事から取り組むアンチエイジング」  
一般社団法人日本高齢者改善介護協議会 理事長 岩下由加里氏

食事に取り組むアンチエイジング

一般社団法人日本高齢者改善介護協議会 理事長  
有限会社ファイブローズ 取締役  
岩下由加里

アンチエイジングとは?

不老不死  
健康寿命  
加齢との戦い  
ストレス

「抗加齢」「抗老化」を意味する言葉。  
老化を食い止めていつまでも若々しさを維持する。

アンチエイジングの対策

※日本抗加齢協会サイトより <http://www.ko-kareii.com/>

生活療法(栄養療法、運動療法、精神療法)  
サプリメント療法: ヒトの診療領域で有用性あり、高機能素材  
薬物療法: ホルモン補充療法、免疫強化療法  
抗酸化療法  
特殊療法: 美容形成外科、皮膚科、  
代替医療(音楽療法、鍼灸療法、呼吸法、ヨガ、  
アーユルベータ)  
キレーション療法

血管のアンチエイジング

柔らかい血管を作る。  
細胞膜は脂質でできている。  
先端まで血流が流れているか?  
全身の臓器に栄養と酸素を届けるのは血管の役割

血管は若いと全身が若くなる。  
血管もたんぱく質でできてる。  
男性は血管が弱い。

注意点

たんぱく質を増やしたら、おなかの調子が悪くなった。  
ガスが増えた。下痢や便秘になった。  
そんな方は胃腸の消化と吸収能力が低下しているかもしれない。  
少しずつ増やしていきましょう。

卓話の機会を頂き  
ありがとうございました

もっと詳しく知りたい方  
個人的な体調不良やアンチエイジングのお  
悩みがある方は、おしいとほんとお酒を  
ごちそうしていただければ、  
いつでもご相談を受けております。  
ビジネスではないので、お知り合いのみです。

岩下由加里

※卓話資料より抜粋

## 出席報告

12月第2例会(12月9日)  
出席状況

会員数	出席数	欠席数	本日出席率
80名	46名	34名	61.33%

前週訂正出席率66.67%