



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 冬休み子供元氣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、これから宜しくお願いします。

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 ポリオプラス(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、お話ししてはんとお酒を
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%