

Rotary



2021-2022 年度 国際ロータリー第 2670 地区
高松グリーンロータリークラブ

発行日
2022 年 5 月 19 日

2021-2022 年度
国際ロータリーのテーマ

NO.
1333



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

WEEKLY REPORT

- 例会場:ホテルマリンパレスさぬき
- 例会日:毎週木曜日 PM6:30 より
- 事務所:高松ホテル旅館料理協同組合
高松市西の丸町 10-15 TEL851-2661
- URL:http://tgrc.jp
- 会長:佐藤 義則 幹事:難波 ひとみ

- 今週プログラム ● 5 月 19 日(1333 回)
委員会事業 30 周年準備委員会 理事会
- 次週プログラム ● 5 月 26 日(1334 回)
委員会事業 青少年奉仕委員会
- 先週プログラム ● 5 月 12 日(1332 回)
卓話 高嶋会員

第 1333 回 例会報告 5 月 19 日 奉仕活動の推進とクラブ組織の強化

プログラム委員会より

◀ 5 月度例会 スケジュール ▶

- * 5/05 休会
- * 5/12 1332 回 卓話 高嶋会員
- * 5/19 1333 回 委員会事業 30 周年準備委員会 理事会
- * 5/26 1334 回 委員会事業 青少年奉仕委員会

5/12 出席報告

- 会員数 : 37 名 ●出席基準数 : 32 名
- 出席者数 : 30 名 ●欠席者数 : 2 名
- 出席率 : 93.75% ●ビジター : 0 名
- 04 月 14 日 最終出席率 80.00% → 91.18%
- 最終欠席者名 : 石井・岩村・清水

幹事報告

- ・財団 news5 月号、財団チームニュース第 8 号を回覧しました。
- ・石川会員寄贈図書の出出を始めました。
- ・インターアクトクラブより DVD が届いています。
- ・本日、理事会があります。

ニコニコ

- ・誕生日祝いありがとうございます。/森
- ・写真ありがとうございます。本日気付きました。/幡
- ・誕生日祝いありがとうございます。/八田
- ・知事から表彰していただきました。/寛
- ・卓話させて頂きました。ありがとうございます。/高嶋
- ・事務所の名称を「河村・柳瀬・明石法律事務所」に変更しました。/柳瀬

メイクアップ

- ・高松東 RC 5/10 高嶋由
- ・高松 RC 5/12 高嶋由・早川
- ・高松西 RC 5/13 高嶋由・高嶋浩・白井

会長挨拶

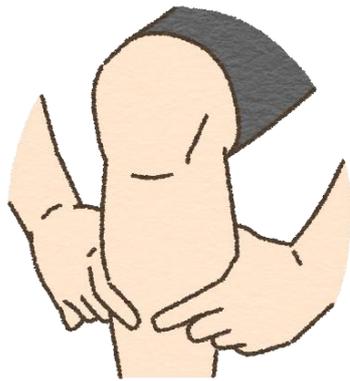
例会には多くの出席を頂きありがとうございます。

毎回、コロナウイルスの話になって申し訳ないのですが、香川県のコロナの新規感染者数は少しは減少傾向ですが、未だ安心できません。

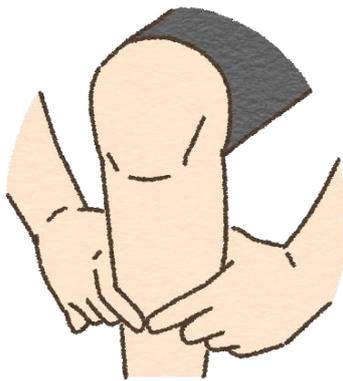
県は、13 日に対策本部会議を開き、4 月 15 日までとっていた県独自の「感染拡大防止対策期」を 6 月 5 日まで延長する事を決めました。

皆さん方も、引き続き、基本的な感染防止策を続けるようお願いいたします。

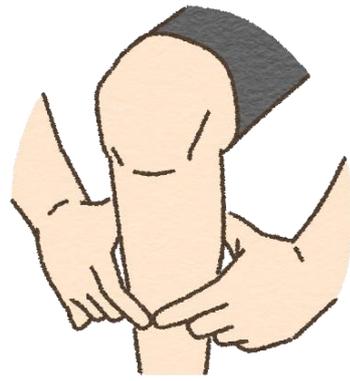
低 ← サルコペニアの可能性 → 高



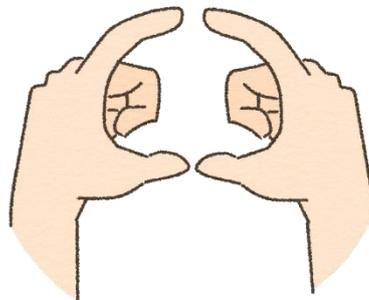
困めない



ちょうど囲める



隙間ができる



休会

○なし

例会臨時変更

○5月24日(火) 観音寺東 RC は、18時30分 観音寺グランドホテル。
○6月28日(火) 観音寺東 RC は、18時30分 観音寺グランドホテル。

＜ 一言コラム ＞

サルコペニアという言葉をご存知でしょうか。ギリシャ語の筋肉(サルコ)と喪失(ペニア)を組み合わせた造語で、加齢、低栄養、低活動のため筋肉量が減少し身体機能が低下した状態のことです。

筋肉量の簡単なチェックは、利き足ではない「ふくらはぎ」の太い部分を両手の親指と人さし指で囲み、指とふくらはぎの間に隙間ができると要注意です。

予防には食事と運動が大切で、食事はバランスとタンパク質を意識した摂取を心がけ、運動は長時間する必要はなく、家でできる程度を毎日行う事です。

サルコペニアが進行すると介護が必要となることもあり、健康寿命を伸ばすためにも食べる・動くということを意識する事です。