

2023-24年度

Gordon R. McInally RI会長テーマ

Create Hope in the World

D.2520 仙台泉ロータリークラブ

鷺見 泰宏会長テーマ

必要とされることの喜びをかみしめよう！



世界に希望を生み出そう

Rotary



## 2023.8.31 (木) 第2507回 仙台泉RC例会

SAA 工藤 哲也会員

### 【ビジター】



RI第2520地区ガバナーノミニー  
加藤 雄彦様 (仙台RC)



仙台北RC  
会長 綿谷 秀弥様  
幹事 阿部 修様

### 【会務報告】 中村 昭幹事

ゴードン・マッキナリー国際ロータリー会長より

菅原裕典バスターガバナーへ 第2580地区 地区大会にRI会長代理出席のお願い拝受  
2024/2/28 (水) ~2/29 (木)

日本事務局 | 業務推進室より 基本的教育と識字率向上月間リソースのご案内拝受

ロータリー文庫運営委員会様より 2022-23年度決算報告書、2023-24年度予算書拝受

D2520 ガバナー事務所様より

- ・米山記念奨学会 研修会のご案内拝受 9/24 (日) 11:00 00~14:00 江陽グランドホテル
- ・RYLA (ロータリー青少年指導者養成プログラム) 開催のご案内拝受  
11/4 (土) -11/5 (日) 岩手県立県南少年の家

### フレイル予防について

奥村 秀定会員

(医) 虹の丘クリニック 理事長

フレイルを一言でいうと老化・加齢による衰えのことで大きく2つに分かれます

①身体的フレイル 体力、筋力の衰えで転びやすい、動作がおそくなる、とっさの動きに対応できないことです。②精神的フレイル。精神的・心身の衰え、目標がないことによる引きこもり等がおこる。精神的フレイル予防にロータリーは大いに役に立ちます。フレイルにより高齢者は転びやすくなります。転倒予防として大切なのはフレイル予防です。

**転倒防止「ぬ・か・づけ」と覚えて下さい。**

運動によりフレイル予防に努めることです。

「ぬ」濡れているところはすべて転びやすい。風呂場 フローリング床

「か」階段・段差はつまずいて転びやすい

「づけ」片付けていないところは転びやすい。床にものが散らかっている。

「動く喜び 動けるしあわせ」運動しないと加齢による筋力低下は胸・背筋・腹筋にきます。

皆さんフレイル予防に努めて、運動してください。まず継続して歩くことから始めてください。

### 【寄付金積立】

米山記念奨学会特別寄付 9名より18,000円 ロータリー財団寄付積立10名より10,000円

### ニコニコボックス

中村 昭幹事  
小池康浩会員  
以下同意文にて

加藤ガバナーノミニー、綿谷会長、阿部幹事 本日は本当に有難うございました  
加藤ガバナーノミニー、綿谷会長、阿部幹事 ご来会有難うございます。

市川・奥村・金子・鎌田 (一) ・菊地・工藤・小池・斎藤 (文) ・斎藤 (正) ・沢崎・菅原・鷺見・時  
堀越・前田・三浦 (宏) ・本木・鷺尾各会員 今回37,000円 今年度累計251,000円

発行日 2023.9.28

高橋 渉 会報広報委員長

Rotary  
Club of Sendai Izumi



事務局 宮城県仙台市青葉区本町2丁目3番1号  
江陽グランドホテル内

Tel: 022-267-5252 ・Fax:022-267-5265

E-mail:izumi.rc@theia.ocn.ne.jp