

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