

Weekly Report

令和7年5月27日(火)
第2198回例会



作者の言葉
我が百合丘ロータリークラブの例会は、毎週水曜日の午後7時から、昭和音楽大学の学食で開かれます。この例会は、例会の目的を達成し、会員同士の交流を深め、社会に貢献するための場です。例会では、例会の目的を達成し、会員同士の交流を深め、社会に貢献するための場です。例会では、例会の目的を達成し、会員同士の交流を深め、社会に貢献するための場です。

◆ 会長／安藤 美恵子 ◆ 幹事／伊藤 久史 ◆ 会報／左藤 正道

● 例会日 毎週火曜日 12:30～13:30
● 例会会場 ホテルモリノ7F TEL 044-966-1300

● 川崎百合丘ロータリークラブ ホームページ
<http://www.kawasaki-yurigaoka-rc.jp/>

第2198回例会記録 令和7年5月27日(火) 41/45回

<点鐘> 安藤美恵子会長
<ソング> それでこそロータリー

<お客様ご紹介> 安藤美恵子会長
国際ロータリー第2590地区パストガバナー 川崎西RC 高良明様→「安藤美恵子会長、あと1か月と少しありますが、ここまで会長としてご活躍されているようで何よりです。最後まで頑張って下さい。今年は3年に1度の規定審議会が開催され、いくつか改正点がありました。地区大会等変更点もありますので今後注視して頂ければと思います」。

高良明パストガバナーより安藤美恵子会長に花束が贈呈されました。



<会長報告> 安藤美恵子会長
1. クラブサポートミーティングのための25-26・26-27年度目標入力をお願い
次年度会長に依頼しました。
2. 2025-26年度ガバナー公式訪問にあたり各種資料着
当クラブガバナー公式訪問 9/16(火)
3. 川崎・しんゆり芸術祭(アルテリッカしんゆり)

2025第5回実行委員会の開催の件
6/25(水) 実行委員会 16:30～18:00 昭和音楽大学
懇親会 18:15～ 昭和音楽大学学食
4. 第75回“社会を明るくする運動”麻生区推進委員会の開催について
6/20(金) 14:00～ 麻生区役所4F

<幹事報告> 伊藤久史幹事

* 当クラブ例会
6/3(火) 本年を省みて(社会・職業奉仕委員長)
6/10(火) 本年を省みて
(クラブ奉仕・国際・青少年奉仕委員長)
6/14(土) 川崎百合丘ロータリークラブ杯
閉会式(予定)
6/17(火) 本年を省みて(会長)
6/24(火)・25(水)

会長・幹事ご苦労様会 箱根富士屋ホテル
* 近隣クラブ例会変更・案内
川崎麻生RC、川崎大師RC

<ニコニコ委員会> 嶋委員
国際ロータリー第2590地区パストガバナー 川崎西RC 高良明様→「川崎百合丘RCの益々のご発展を祈っております。菅先生の卓話楽しみにしております」。当クラブより、安藤美恵子会長→「パストガバナー川崎西RCの高良明様ようこそおいで下さいました」。伊藤久史幹事→「菅会員、本日の卓話よろし

第2200回 6月10日 本年を省みて 社会・国際・青少年奉仕委員長
第2201回 6月17日 本年を省みて 会長
第2202回 6月24・25日 会長・幹事ご苦労様会 箱根富士屋ホテル

※諸事情により、スケジュールは変更になる場合があります。

くお願いします」。以下、感謝をこめてニコニコへ。
赤本会員、阿久澤会員、安藤亭会員、府川会員、福
家会員、土井会員、平岡会員、井上久会員、井上勇
会員、鴨志田敏彦会員、鴨志田新会員、菊池会員、
北島裕斗会員、小島会員、小塚会員、松野会員、森
会員、永田会員、中島眞一会員、大野会員、大矢会
員、親松会員、嵯峨野会員、白井会員、菅会員、鈴
木岳人会員、玉井会員、俵会員、渡邊会員、結城会
員、嶋会員。

<出席委員会>

福家委員長

	会員	出席	欠席	メーク	出席率
第2198回	49	33	16		67.35%
第2197回	49	23	26	7	61.22%

<ニコニコ・財団・米山委員会>

	今回		累計	
ニコニコ	34件	38,000円	1,245件	1,343,000円
財団	2件	44,000円	18件	364,000円
ベネファクター	0件	0円	1件	139,000円
米山	5件	90,000円	28件	400,000円

<ロータリー財団委員会>

小塚委員長

鴨志田敏彦会員→「寄付済みました」。阿久澤会員か
らも頂きました。

<米山奨学委員会>

鴨志田敏彦委員長

赤本会員→「みなさま、安藤美恵子年度もあとわず
か。米山、および財団の寄付がまだお済みでない方
はお急ぎ下さい。国際奉仕委員長からのお願いでし
た」。俵会員→「お世話になりました。ありがとう御座
いました」。府川会員、菊池会員、鈴木岳人会員。

<ご報告>

平山青少年交換委員長

タイに留学している近藤さんよりマンスリーレポ
ートが届きました。ラフティングや大きな滝を見に行っ
たり様々な経験をしているようです。言葉も日常会話
には困らずとても楽しく過ごしているようです。

本日のプログラム

<クラブ協議会>

菅会員

本日は「長寿世界一の麻生区における予防医学～
健康長寿の観点から～」という内容で卓話をさせて
頂きます。前提として予防は治療に勝るということ
で、予防を中心にお話ししたいと思います。令和2

年の市区町村別長寿ランキングを見ると、国内には
1700の自治体があるのですが、男女ともに麻生区が
1位となっており喜ばしいことだと思います。健康
長寿の特徴としては、私の私見も含まれております
が、仕事や社会活動を続けている、食事に気をつか
っている、定期的な運動、ノンスモーカー、大切な
家族や友人に囲まれて日々を過ごしている、定期健
診を行っている方が多いです。予防すべき疾患とし
ては、1番が癌、2番が骨折、3番肺炎です。癌のリス
クにはたばこ、食べ物、放射線、地域性、化学物質、
体格等があります。がん予防としては喫煙を控え、
飲酒もほどほどに、適度な運動がよいとされていま
す。次に骨折についてですが、足と脊椎の骨折は特
に健康長寿に関わります。足の筋力と体幹を鍛えて
下さい。1日30分、週3回以上で会話は可能ですが息
がはずむ程度の運動が有効です。女性は骨粗しょう
症にも注意が必要です。3つ目は肺炎です。肺炎予
防には運動、睡眠、栄養バランスが重要です。ワク
チン接種も有効です。年齢が上がると誤嚥性肺炎の
比率が増えます。80歳までに20本以上の歯を残すこ
とは大切です。嚥下体操や唾液腺マッサージで唾液
の分泌を促し、口の中を乾燥させないことが誤嚥を
防ぎます。

<点鐘>

安藤美恵子会長

