



Daito Chuo Osaka Japan

第2660地区 大東中央ロータリークラブ

*事務所

〒574-0046
大東市赤井1-2-10-4F
TEL : 072-872-6349
FAX : 072-872-6552
E-mail : dc-rc@eagle.ocn.ne.jp
ホームページ http://www.dcrc31477.com/



*例会

毎週水曜日 18:30~19:30
大東市立市民会館
〒574-0076 大東市曙町4-6
TEL : 072-871-0001
FAX : 072-871-0004



BE THE INSPIRATION

■会長:荒金正之 ■幹事:岡橋由佳 ■会報委員長:住川奈美

RI会長 バリー・ラシン

2018~2019年度
国際ロータリー・テーマ
インスピレーションになろう

四つのテスト

- 言行はこれに照らしてから
1. 真実かどうか
 2. みんなに公平か
 3. 好意と友情を深めるか
 4. みんなのためになるかどうか

第 1035 回 例会 平成 31 年 3 月 6 日

開会点鐘 : 18:30
 ロータリーソング : 「我等の生業」
 来客紹介 : 親睦活動委員長
 会長の時間 : 会長
 諸報告 : 幹事、各委員長、出席報告、ニコニコ箱
 卓話 : 「私の履歴書」北田 宗男 会員
 閉会点鐘 : 19:30

次回のお知らせ

卓話 : 「わが町 大東」 伊泊 規子 会員

2 月 27 日の例会の記録

出席報告

会員数 : 21 名
 出席者数 : 13 名
 欠席者数 : 3 名
 出席規定免除者数 : 5 名
 出席率 : 81.25 %
 2月6日 修正出席率 : 75.00 %
 ↓
 76.47 %

お知らせ

- ・3/17(日)H30年度大東市こども会育成連絡協議会総会 荒金・岩本 市民会館キラリエホール2表彰式典14:30~ 懇親会16:00~
- ・3/23(土) IM第3組ロータリーデー ホスト大阪東RC 太閤園 受付11:45 式典・ソボジウム12:30~16:00 懇親会16:15~17:30
- ・3/29(金) 寝屋川RC50周年式典 住川・岡橋 リーガロイヤルホテル大阪3Fロイヤルホール 18:00~20:30
- ・4/13(土) 地区研修セミナー 大阪国際会議場5Fメインホール 12:30~17:00
- ・4/18(木) 門真RC50周年式典 荒金・岡橋 帝国ホテル3F孔雀の間 式典16:00~ 祝賀会18:00~



二〇二〇箱

- ・新入会員の吉村さんようこそ。 大東・住川 両会員
- ・住川さん卓話よろしく。 田中会員
- ・日帰り旅行欠席すみません。吉村さんようこそ。 岡橋会員
- ・吉村様のご入会をお祝いします。 東坂・西垣 両会員
- ・医療法人設立で来た記念に。 荒矢会員
- ・来週3月6日(水)出張の為、例会を欠席させていただきます。すいません。 庵谷会員
- ・欠席が続き、大変申し訳ありません。 白川会員
- ・吉村さん入会おめでとうございます。住川様卓話宜しくお願ひします。

荒金・北田 両会員

当日計	¥22,000
今期累計額	<u>¥358,200</u>

《 会長の時間 》

会長 荒金 正之



今日は新入会員に吉村悦子様をお迎えする事が出来て心から嬉しく思います。吉村さま 大東中央ロータリークラブへ入会して頂きありがとうございます。そして、前回の例会では荒矢さまに入会して頂きました。こうして、会員が増えてたくさんの会員の方とロータリークラブと言う一つの団体の中で対等にお付き合いさせて頂けると言うご縁を頂けることは、とても幸せな事であると同時に、真のロータリークラブの醍醐味であると考えます。

先日、親睦委員会の開催で香住にカニツアーに行かせて頂きました。プリプリでとても美味しいカニの味に感動する程でした。こうして、私たちの知らない美味しい食事の場所を共有しあえるのもロータリークラブの醍醐味であると考えています。

私たち会員も新入会員もこのご縁を大切にして楽しいロータリークラブを作って行きましょう。





[幹事報告]

幹事 岡橋 由佳

- ・3月23日(土)に行われます。IMロータリーリーダー一般参加募集ご協力のお願いがホスト大阪東RCより届いております。参加費は無料、懇親会にはご参加頂けません。一般参加ご希望の方がいらっしゃいましたら、事務局までお知らせください。
- ・春のライラセミナー開催のご案内が届いております。
開始日時：2019年4月27日(土)13時00分 解散日時：4月29日(月・祝)15時00分
場所：ホテルセイリュウ(最寄り駅 近鉄奈良線 石切駅南出口) ※駐車場無し
受講料：青少年・ロータリアン(全日参加)1名18,000円、
ロータリアン(日帰り参加)1名3,000円 ホストクラブ：東大阪東RC

吉村 悦子 会員、ご入会おめでとうございます



●)) 先週の卓話 (●



「 フレイルとは 」

住川 奈美 会員

フレイルとは、フレイルティ(虚弱)という英語を活用した言葉です。高齢化社会のなかで、いかにいつまでも元気で要介護にならず、自立した生活を続けていけるか、予防意識を高めて頂く事を目的としています。

フレイルは、身体の衰えだけでなく、こころ・認知機能の衰え、社会性の衰えなど、多面的で負の連鎖で悪化します。そこには、筋肉の衰え(サルコペニア)が大きくかわるため、筋肉の維持・向上が、フレイルの予防に繋がります。

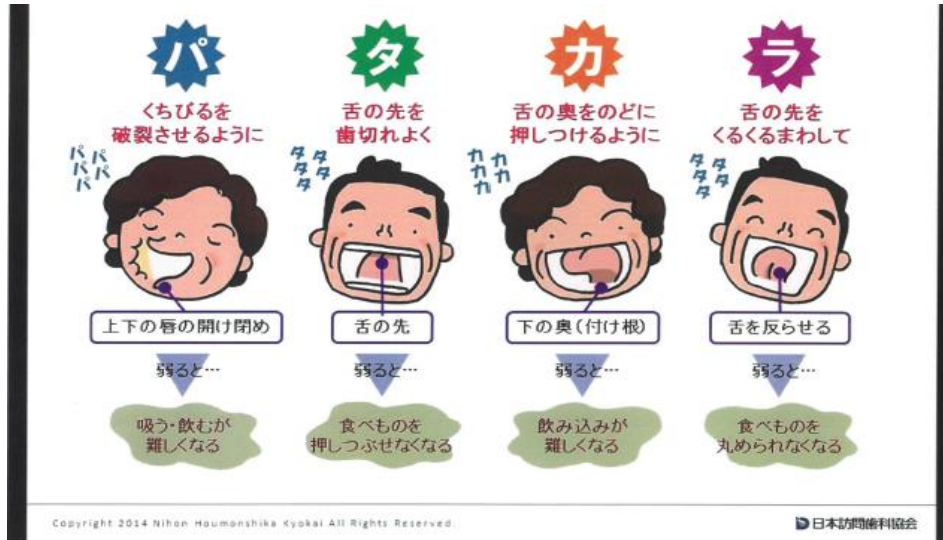


ここで重要なのが、口腔機能の衰えを予防する事です。

添付しております資料には、

サルコペニア評価方法 指輪っかテスト と、オーラルフレイルを予防するあっかんべー体操を示しております。

自立し、充実した老年期を過ごすためにも、少しの時間を利用し、オーラルフレイルを予防しましょう。



1. 真正面を向いて舌を思いっきり前に突き出して真っすぐに伸ばして10秒キープ
2. 上を向いて舌を上に向けて、鼻先につけるイメージで10秒キープ
3. 真正面を向いて舌を下に向けて思いっきり伸ばして10秒キープ
4. 真正面を向いて舌を右に思いっきり伸ばして耳たぶにつくイメージで10秒キープ
5. 真正面を向いて舌を左に思いっきり伸ばして耳たぶにつくイメージで10秒キープ

舌の付け根をしっかりと伸ばすことを意識することが大切です。

1日3回、食前に行うことで唾液の出がよくなります。もちろん、小顔効果も期待できますので、寝る前にもやるのもおすすめです。

ちなみにこのあっかんべー体操をしていて頭痛がしてきたという方は

筋肉が衰えている証拠です。ですので無理をせず、少しずつ自分ができる範囲で行いましょう。

【あっかんべー体操】

