



WEEKLY REPORT

創立／1986年2月19日 (会長)佐藤美枝子 (副会長)神原 一久 (幹事)榎田 隆治
 例会場／〒171-8505 東京都豊島区西池袋1-6-1 ホテルメトロポリタン TEL 03-3980-1111
 事務所／〒171-0014 東京都豊島区池袋2-61-8-705 TEL 03-3985-7577 FAX 03-3590-6644
 受付時間：火・水・木 10:00～16:00
 HP <http://www.toshimah-rc.jp> E-mail info@toshimah-rc.jp

第1606 回例会 2022 年 4 月 20 日 (水)

本日のプログラム

例 会 12:30～13:45
 クラブフォーラム
 臨時総会

次回5月11日のプログラム

理事会 11:15～12:00
 例 会 12:30～13:45
 卓 話 「青少年交換留学について」
 卓話者 横山晴夫様
 東京練馬西ロータリークラブ
 紹介者 佐藤美枝子会員

前回第1605回[2022年4月13日]

東京池袋ロータリークラブとの合同例会
 (豊島東主催)

ソングリーダー 有我 信行会員
 春よ来い・ロータリーソング

会 長 報 告

- 1 コロナ感染防止を徹底して例会を開催いたします。会員の皆様には体調に気を付けて、例会にご出席ください。
- 2 ウクライナ支援の第2回目(クラブから24万円+ニコニコ)の支援金を送金予定です。最大限の支援をウクライナと周辺国のロ-タリアンへ届けたいものと考えます。
- 3 米山梅吉記念館の賛助会員(年間3,000)募集のお願いが来ております。
 東京豊島東クラブの会員として登録する機会が最期になりますので、是非ご登録を!
- 4 地区RACの年次総会が5月7日に開催されます。オンライン登録は2,000円です。是非ご登録を!クラブでまとめて登録します。

5 4月20日の例会では臨時総会があります。是非ご出席ください。

幹 事 報 告

- 1 近隣クラブなどからコロナ対策のお知らせ:詳細は事務局まで
- 2 米山梅吉記念館の賛助会員登録は次週の例会時に事務局でまとめます。皆様に意思表示とともに3,000円をお預かりいたします。
- 3 食事のメニューについて、改善ご意見とご希望を幹事まで!

■ゲスト

卓話者
 医療法人社団 ウィミンズ・ウェルネス理事長
 対馬ルリ子様

■ビジター

北分区ガバナー補佐エレクト
 東京池袋西ロータリークラブ 須藤 和由様
 地区副幹事エレクト
 東京板橋セントラルロータリークラブ
 高田 由美様

ロコモ体操

武内潔会員

もも上げ運動

運動効果

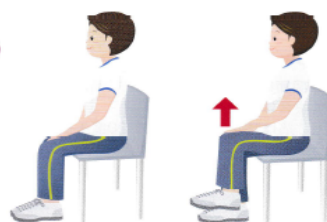
- 足がしっかりと上がるようになり大股(歩幅広く)で安定した歩行が可能。
- 段差を楽に越えるようになる。
- 骨盤の位置(姿勢)が改善され腰痛の予防・改善に効果が期待できる。

運動方法

- 良い姿勢を保ったまま、人ももを10～20cm真上上げる。

ターゲットにする筋肉

- 腸腰筋…股関節と背骨、骨盤をつないでいる筋肉。太ももを高く上げるときに使う筋肉。



人生100年時代の働く男女の健康を守る

医療法人社団 ウィミンズ・ウェルネス理事長

産婦人科医師・医学博士 対馬ルリ子様



日本人の寿命は現在では男性81歳、女性87歳ですが、今後もお伸びる予想がされており、人生100年時代はもうすぐ実現されます。しかし、「不老長寿」に関してはまだ実現されておらず、加齢に伴う機能低下や慢性疾患と、死に至る病は、人生の後半に次々に現れる現実です。

しかし見方を変えれば、いまや日本は「健康長寿」を実現できるトップランナー。我々こそ、健康で幸



5月4日 特別休会

5月6日 日台R親善会議（博多）対面と

Zoom（各会員宅）

5月11日【1607】

理事会 11:15~12:00

例会 12:30~13:45

5月18日【1608】

例会 12:30~13:45

地区大会説明 稲川一実行委員長＋クラブフォーラム

5月30日 ニューオータニ

地区大会準備 宅配荷物受け取り&確認

15:00~18:00頃

対応：会長、幹事＋会員にお願い

（多いほど良い）

5月31日【1609】ニューオータニ

地区大会 9:00~21:00

（当クラブはホストクラブ：食事代を含め経費はクラブ負担）

新入会員研修（昼食）会：

石塚、王、土屋、武内、

衣笠（2020.1~）

昼食：地区で準備、晚餐会

（19時~21時）



せな人生を生きていかなければ、世界の健康長寿＝平和に貢献できません。

そこで、これまでメタボ、急性期疾患と老人介護にフォーカスされてきた日本の医療や福祉の視点を、女性や若い人の心身の健康（妊娠と子育てを容易にする）、慢性疾患の予防、ひいては終末期まで介護を不要とするコミュニティや社会のありかたにまで夢を広げてお話ししたいと思います。

ポイントは3つです。

1. 女性の健康特性は男性と違うことを理解する（性差医療）。
2. 多様な人々が理解しあい助け合うことにより、全体としてのパフォーマンスが最大化する。（ダイバーシティ）
3. 健康長寿は知識・実践・習慣化、そしてかかりつけ医を持つことから（ヘルスリテラシーの向上）



■出席報告

会 員	出席算入 会員数	出席数	欠席数	出席率
24 名	20 名	13 名	11 名	65%

■ニコニコ BOX

第1605回（4月13日）	2021-22 累計
5名	30,000円
	114名 672,500円

ニコニコ BOX コメント

東京池袋ロータリークラブ 山本伸也様／合併まで秒読みです。7月からが楽しみです。今日は14人で伺いました。

東京池袋ロータリークラブ 鴨田和恵様／本日は合同例会で、皆様にお会いできて良かったです。また、卓話も興味深い内容で楽しみにしております。

東京池袋ロータリークラブ 小泉博明様／須藤ガバナ補佐エレクト、高田地区副幹事エレクト次年度、東京池袋豊島東ロータリークラブのご指導をお願い致します。

<指定ニコニコ>

佐藤(美)会員（社会奉仕委員会）／対馬先生、お忙しい中卓話にお越しくださり有難うございます。母子月間にベストなお話と思います。

櫛田会員（社会奉仕委員会）／4月16日(土)・17日(日)にシングル世帯へお米などの配布活動を行います！是非ご参加下さいませ！！