国際ロータリー第2580地区
東京東村山ロータリークラブ

WEEKLY NEWS

Vol.57　第2713回例会　2023.9.21

今年度会長テーマ　よき事をしよう！地域で、世界で、人生で！！

卓話：(一社)リクリエーション協会参与飯田弘様

プログラム

① 点鐘：中條会長
② 合唱：ソングリーダー：山本会員
　日も風も星も
③ 会長挨拶・会務報告：中條会長
④ 幹事報告：榎本幹事
⑤ 出席報告：川嶋会員
⑥ ニコニコボックス：美山会員
⑦ 委員長報告
⑧ 卓話
⑨ 謝辞・閉会点鐘：中條会長

司会：菅原会員

①
点鐘：中條会長

④
幹事報告：榎本幹事

②
合唱：山本会員

⑤
出席報告：川嶋会員

- 会員数：28名
- 欠席：2名
- 免除者：1名
- 出席率：92.59%
- 出席者：25名
- 3週間前出席率（修正後）：休会

例会日：毎週木曜日 12:30～13:30
例会場：八坂神社 社務所
〒189-0013 東京都東村山市栄町3-25-1

週報作成：クラブ管理委員長 平野 裕明
事務所：〒189-0013　東京都東村山市栄町3-5-1 ハイツむさしの101
URL：https://hm-rc.org/　h.murayama@eagle.ocn.ne.jp
facebook：https://www.facebook.com/HigashimurayamaRC/
TEL 042-393-7500　FAX 042-395-1166

会長：中條基成
副会長：鈴木龍雄
幹事：榎本弘容
副幹事：平野裕明

③会長挨拶・会務報告　中條会長

お彼岸・国際平和デーです。

④幹事報告　榎本幹事

・2023-24年度国際ロータリー第1、第2、第3地域(ゾーン１A、2&3)ロータリー財団地域セミナー開催
11/19(日)9：00～@神戸ポートピアホテル
・東村山青年会議所創立50周年記念式典
10/28(土)16:00～@ベルホール

[回覧]
R財団地域セミナー/

⑥ニコニコBOX　美山会員

◆中條会長・榎本幹事：東京都リクリエーション協会参与飯田弘様、本日はようこそおいで頂きました。健康寿命、健康年齢についてのお話を楽しみにしております。よろしくお願いいたします。

合計：5,000円　累計：392,000円

⑦委員長報告

■北久保会員増強委員長
本日、会員増強懇親会開催

■田中ゴルフ部部長
分区ゴルフ参加ご協力のお願い

⑧卓話

■卓話者紹介：野澤秀夫プログラム委員長

～健康寿命・健康年齢について～

■(一社)リクリエーション協会参与飯田弘様

80歳以上の人口比が1割を超えたというニュースがありました。ここに居る人の多くが100歳まで生かされる世の中になってきています。平均寿命の競争には世界でもトップクラスですが、今後は「健康寿命」となります。(WHOが2000年に提唱) 健康寿命は平均寿命より10年ほど短くなっています。
日本は世界より早く健康寿命に関して意識付けがありました。1980年にPPK(ピンピンコロリ)運動。地域でボランティア活動で健康寿命が伸びました。
これによって長野県の平均寿命が全国No.1になったにも関わらず、医療費は全国No.47という快挙を達成。

人生100年時代、私が大事にしていること
①元気の源は、楽しさから
②好奇心は、若さを保つ
③遊び心は老いを防ぐ
④年寄りの元気は、社会貢献
⑤誰でも歳をとる、前向きに生きよう

80歳以上の自立が日本を支える必須条件です。少子化の世の中、子、孫に面倒をみてもらうのは不可能な世の中になります。お年寄りは、社会に貢献していくと必ず元気になります。自立できます。その機会を与えてくれる社会を作るのがロータリーではないでしょうか？

⑨謝辞・閉会点鐘：中條会長

マイ・ロータリーへの登録

マイ・ロータリーへ登録ましょう。登録は4ステップ!!
下記の3つが必要になります。
・**メールアドレス**
(事務局にお知らせ済みのメールアドレス)
・**パスワード**(ご自身でお考えください)
パスワードは、8文字以上で、大文字1つ、小文字1つ、数字1つ以上を含んでいる必要があります。
・**秘密の質問に対する答え**(ご自身でお考えください)

ステップ①

https://my.rotary.org/ja/user/register

先ずは、URL又はQRコードでサイトにアクセス。
(英語で)氏名とメールアドレスを入力。
「続ける」をクリック。

ステップ②

登録したメールアドレスに確認メールが届きます。
メール本文にある「アカウントを有効にする」をクリック。

ステップ③

・パスワード(ご自身でお考えください)
パスワードは、8文字以上で、大文字1つ、小文字1つ、数字1つ以上を含んでいる必要があります。
・秘密の質問に対する答え(ご自身でお考えください)
上記を入力したら「CREATE ACCOUNT」をクリック

ステップ④

・「あなたはロータリークラブかロータアクトの現役会員、またはクラブ関係者ですか。」…「はい」
・「REMEMBER ME」
上記2つにチェックを入れて「CONTINUE ／ SIGN IN」をクリック

以上でマイ・ロータリー登録完了!!

注) 事務局に登録済のメールアドレスをお忘れの方は、菱沼事務局にお尋ねください。