



国際ロータリーのテーマ

奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

会長 シェカール・メータ

クラブのテーマ

奉仕と親睦で笑顔と感謝の輪を広げよう

会長 寄森 亘

第2750地区のテーマ

奉仕の心でつながろう
地域と世界と

ガバナー 三浦 真一

2021年12月16日第2554回・年末クリスマス 例会プログラム

18:00 開会点鐘

寄森会長

ロータリーソング

ソングリーダー 馬場会員・安居会員

「手に手つないで」「四つのテスト」

ビジター・ゲストの紹介 親睦委員会

会長報告

寄森会長

幹事報告

三田幹事

委員会報告

ニコニコ・ボックス

18:20 クリスマス開会

19:25 コンサート

20:10 ジャンケン大会

20:15 閉会点鐘

寄森会長

会長 報告

・本日のクリスマス夜間例会に多数ご参加いただき誠にありがとうございます。
ご設営頂いた親睦活動委員会山下委員長を始め親睦活動委員会の皆様に感謝申し上げます。

また、ホテル雅叙園東京カノビアーノの皆様本日は宜しくお願い致します。

12月に入り街中にイルミネーションが溢れています。ドイツにて1500年代に木にロウソクを付けることから始まり、1879年トーマス・エジソンが電球を発明し、日本では1551年頃クリスマスをザビエルが持ち込み当時はお祭りという概念だったようです。

明治時代に大阪の博覧会で白熱電球を使用したイルミネーションが飾られたのが日本での始まりのようです。今ではLEDを使いナイアガラのようなイルミネーションや幻想的なイルミネーションが流行っております。

イルミネーションランキングでは、恵比寿ガーデンプレイスの「Baccart ETERNALLIGHT」が東京都内で1位、全国2位だそうです。来年はホテル雅叙園東京が1位になることを期待しております。

日本の神社では、例年12月25日に大祓(おおはらい おおはらえ)という儀式が行われます。大祓は人々に色々と災害が起こる原因を取り除き、幸福と繁栄を迎えるために、諸々の罪穢(つみけがれ)を祓い清める意義深い神事です。

私は渋谷御嶽神社にて例年参加しております。

年末も皆様色々な行事があると思いますが、清々しい気持ちで新しい年を迎えましょう。

幹事 報告

- 2021-22年度 第2回米山記念奨学セミナーのご案内を皆さんに配信いたしましたがご参加ご希望の方はどうぞよろしくお願いいたします。
- 目黒シティマラソン大会実行委員会から協賛の御礼が届きましたので皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。
- 年明けの例会は1月13日(木)、午前理事会もございますので来年もよろしくお願い致します。
- 2021-22年度下半期会費がお済でない方は引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

●コロナ禍での新生活スタイル

【注意事項】

※会話をする時は常時マスク着用

※食事前は、手を消毒し、食事中はなるべく話をしないで食べる

※距離を置いて座る

記念日のお祝い

本日は該当の方はいらっしゃいません

ピアノ演奏 川上路子さん

本日のピアノ演奏はございません。

クリスマス演奏会

ジプシーヴァイオリニスト 古舘 由佳子氏

ギタリスト 竹内 永和氏

出席記録	会員数	出席数	出席免除者	出席率	メーキャップ 補正
12月9日	総数 33名	出席 21 名	出席0名/0名	69.7%	

「先週のビジター・ゲストのご紹介」

卓話ゲスト

小宮由紀博様(寄森会員ご紹介)

滝井美咲緒様(寄森会員ご紹介)

ニコニコBOX

■寄森会長

小宮さん、滝井さん、本日の卓話楽しみにしております！

■三田幹事

フレイル予防楽しみにしておりました。

小宮さん、滝井さんよろしくお願いします。

■竹内会員

妻の誕生日をお祝いいただきありがとうございます。

■斉藤会員

誕生日のお祝い有難うございました。

■花谷会員

オミクロン株はかなりの強敵のようです。

■岩松会員

誕生日祝い有難うございました。

件数 6件 金額 25,000円 累計 328,000円 目標 1,000,000円

●12月12日に行われたキッズチャリティフェスに参加して盛会員のコメント

本日、道面会員と東京サンライズ汐留RC主催のチャリティーキッズフェスタに参加しました。子供食堂への寄付にちなんで、「クラシック音楽レストランへようこそ」とかわいいタイトルでした。主な奉仕活動の展示もあり、目黒の奉仕活動の勉強にもなりました。参加できて幸せでした。



■2021年12月9日(木) 第2553回 フレイル予防について 小宮由紀博氏・滝井美咲緒氏

◆フレイル

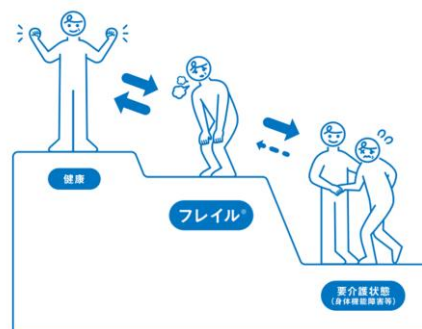
「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」

◆介護現場にいて感じていたこと

- ・要介護状態になると身体機能回復が難しくなる
在宅復帰すると機能維持が難しい
- ・社会との交流機会が減る
- ・トータルケアが受けにくい

やはり「フレイル予防重要」を実感する！

運動習慣は楽しく継続することが大事です。



※フレイルは、要介護状態に至る前段階として位置づけられますが、身体的脆弱性のみならず精神・心情的脆弱性や社会的脆弱性などの多面的な脆弱性を指します。自立障害や死亡リスクも併発しやすいためハイリスク状態を意味します。
『フレイル予防ガイド2018年版』(日本老年医学会・国立高齢者研究センター、2018)



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより)



今後の予定

2021年12月	「疫病と予防と治療」月間
12月16日(木)	年末クリスマス夜間例会 ホテル雅叙園東京「カノピアーノ」18:00～
	12月23日年末休会～1月6日(新年休会)
2022年1月	「職業奉仕」月間
1月13日(木)	新年年頭例会 第7回理事会

発行人 RI D2750 東京目黒ロータリークラブ
2021-22年度会長 寄森 亘 幹事 三田 春彦 副幹事 中村 健二郎
広報委員会週報委員会 2021年12月16日 第2554号

例会日：木曜日(Thursday) 12:30～13:30
例会場：ホテル雅叙園東京(hotel Gaiyo-en tokyo)
〒153-0064 東京都目黒区下目黒1-8-1
TEL:03-3491-4111(代表)

東京目黒ロータリークラブ事務局
〒153-0064 東京都目黒区下目黒1-8-1
アルコタワー3F
TEL:03-3492-1350 FAX:03-3492-2100
URL: <http://www.Tokyo-meguro-rotary.club>
E-mail: office@tokyo-meguro-rotary.club