



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

2022年6月2日第2571回・例会プログラム

12:30 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

「国歌」「奉仕の理想」

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

記念日祝い

ニコニコ・ボックス

ピアノ演奏 川上路子

13:00 卓話「フレイル予防」

小宮由紀博氏

13:30 閉会点鐘

会長 報告

- ・年度最終の6月に入りました。6月は「ロータリー親睦活動」月間です。ロータリー親睦活動は、共通の趣味、レクリエーション、職業的関心の下にメンバーが集まる国際的なグループで、グループごとに独自に運営されています。メンバーは楽しみを分かち合い、世界中の人びとと親睦を深めながら、ロータリーでの経験をより深いものにしていきます。と当地区でも紹介しています。今年度当クラブにおける親睦活動は、家庭集会、目黒4クラブゴルフコンペ、8月のZOOMでの創立記念納涼夜間例会、12月のクリスマス夜間例会、3月の観桜会夜間例会、WeLoveMeguro移動例会をウイズコロナの中で実施できたことに感謝しております。次年度は温泉一泊旅行等計画していただければ嬉しく思います。
- ・令和4年は壬寅五黄土星になりますが、五黄土星は悪い意味で戦争、騒乱、天災が多く起こった年でもあります。明治38年日本海海戦、大正3年第一次世界大戦勃発、大正12年関東大震災、昭和7年五・一五事件、昭和16年第二次世界大戦勃発、昭和25年朝鮮戦争、昭和35年伊勢湾台風、昭和7年阪神大震災、地下鉄サリン事件、平成16年狂牛病、鳥インフルエンザ、新潟中越地震、インドネシア・スマトラ島沖地震等です。年頭例会の会長報告で話しをしようと考えておりましたが、縁起でもないので壬寅の話をさせていただきました。実際にパンデミック、ロシアのウクライナ侵攻が現在進行形です。年後半は、台風、地震に気を付けましょう。
- ・フレイルの判断基準は、体重減少(半年で2, 3kg以上の体重減少)、筋力低下(握力:男性26kg以下・女性18kg以下)、疲労感(2週間程度の疲労感の持続)、歩行速度(通常歩行速度が1m/秒以下)、身体(運動)活動を1週間に1度もしていない 3項目当てはまるとフレイル、1~2項目でプレフレイルと日本では判断されます。予防・改善するには運動、栄養、社会参加です。本日は小宮さんから運動のやり方を教えて貰えます食後の運動になりますが張り切って頑張りましょう。

幹事 報告

- 6月23日(木)は寄森年度の最終夜間例会です。
皆様のご参加をよろしくお願いいたします。
- 6月からクールビズになりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
- 次年度の理事の皆様は活動計画書用の原稿依頼をお願いしておりますが
まだ提出されていない理事の皆様、提出どうぞよろしくお願いいたします。
- 来週、6月9日(木)は休会ですので、お間違えのないようにお願いいたします。
次回は6月16日(木)です。

●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、食事中は黙食
- ※距離を置いて座る

記念日のお祝い

会員誕生日

6月11日 道面会員

ご夫人誕生日

6月8日 寄森美里夫人

結婚記念日

6月13日 富田会員

ピアノ演奏 川上路子さん

サミー・フェイン作曲 曲名「いつか夢で」

卓 話

フレイル予防
小宮由紀博氏

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
5月26日	総数 32名	出席 24 名	出席0名/0名	75%	

「先週のビジター・ゲストのご紹介」

ニコニコBOX

■ 寄森会長

七里先生、本日の卓話宜しくお願い致します。

■ 三田幹事

七里先生、今日のイニシエーションスピーチをよろしく申し上げます。
楽しみにしておりました。

■ 菅野会員

誕生日のお祝いをいただき、ありがとうございます。
76歳になると残りも少なく感じますが、まだまだ元気で頑張りたいと思います。

■ 羽田会員

We love 目黒の動画や写真の御提供いただきました皆様
ありがとうございます。
現在奉仕委員会と鋭意製作中です。

■ 須賀会員

先週は家内の誕生日のお祝いをいただき、ありがとうございました。

■ 下川会員

RC以外の団体の会合も増えていますね。

■ 花谷会員

姚さんよろしく申し上げます。

■ 安東会員

久しぶりに出席できたのを記念して、
早くマスク無しでお逢いできるといいですね！！

- 国家公務員共済組合連合
東京共済病院 院長 七里眞義会員



自己紹介: 昭和1年 大阪生まれ 66歳 趣味は特になし
学歴: 昭和55年 東京医科歯科大学医学部医学科卒業
昭和59年 同 大学院修了(医学研究科内科学専攻)

職歴: 東京医科歯科大学医学部附属病院第2内科
国家公務員共済組合連合会 横須賀共済病院内科
茨城県厚生連 取手協同病院内科
東京都立大久保病院腎センター・内科
茨城県厚生連猿島協同病院(現 茨城県西南医療センター内科科長)
Yale大学医学部分子生物物理生化学博士研究員
東京医科歯科大学医学部第2内科/内分泌・糖尿病・代謝内科
文部省学術国際局学術調査官(遺伝子治療臨床研究担当)
北里大学医学部内分泌代謝内科学 主任教授
北里大学病院 副院長・内科系部長
国家公務員共済連合会 東京共済病院・病院長

これからも、どうぞよろしくお願い致します。

今後の予定

6月	「ロータリー親睦活動」月間
6月 2日(木)	通常例会: 第12回新旧合同理事会
6月 9日(木)	休会
6月16日(木)	通常例会: 米山奨学生 姚 子茜さん
6月23日(木)	最終夜間例会:

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 2022年6月2日 第2571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