



KUZUU

例会日 毎週火曜日
 例会場 栃木県佐野市葛生東
 1-12-11
 ㈱足利銀行葛生支店 2F
 FAX 0283(85)4451

ROTARY CLUB NEWS

2023～2024 RI 会長テーマ	「世界に希望を生み出そう」 ゴードンR.マッキナリー
葛生 RC 会長テーマ	「共存共栄・自他共栄」 ～情報を活用し未来につながる明日の奉仕～ 関塚保雄 副会長 保科純一郎 幹事 奥山 浩司 副幹事 川上 卓也

2023～2024 第 2955 回 2023. 10. 10 例会場 於：㈱足利銀行 2F 12：30～

葛生RC ホームページアドレス <https://www.kuzuurc.com/> ★メールアドレス info@kuzuurc.com

会長挨拶



23年前までは10月10日は体育の日でしたが、現在は10月9日をスポーツの日として祝日になっています。昨日は、あいにく一日中寒い雨でしたが、佐野市民ゴルフ大会に出席しました。気温の変化に体がなかなか順応出来ず「老化しているのではないか」と感じる一日でした。そこで本日は、「老化予防」についてお話ししたいと思います。

私たちの体は、生まれてから亡くなるまで常に変化が起きています。これらの変化は、一般的に40代から衰える傾向にあるため、年齢を重ねていけば誰にでも起こるものです。生まれてから成長を続けてきた体は、あるときに成熟期を迎え、この時期から生じる生理機能の衰えを「老化」と呼ぶそうです。白髪が増えたり、何をするのも「よいしょっ」と掛け声をしたり、坂道や階段をのぼると息切れしたり、就寝時にはトイレの回数が増えてきます。私も慣れてきましたが、夜中と明け方の2回は行ってます。時間の流れは誰にとっても同じです。しかし、体の変化するスピードは同じではありません。体の成長速度に個人差があるように、老化の進行速度も人それぞれ異なります。以前、ゴルフの前日はなるべく体を休めるようにしていましたが、今は体を出来るだけ動かすようにし、朝、散歩や体操をして、適度な運動によって筋肉の衰えをなくし、老化を遅くするように努力しています。

これから寒い冬が来ます。風邪をひかないように厚着をするのではなく、風邪をひきにくい体作りが、老化を遅くする一番の予防のようです。



会長報告

入会予定の田中幸弘さんの入会日が11月1日に決まりました。
 来週の10月17日(火)に例会見学、11月7日(火)が入会式となりますので宜しくお願いします。

幹事報告

・11月12日地区大会の出欠を、来週例会で確認します。

第 2 回クラブフォーラム

社会奉仕委員会
中田英昭 委員長



出席状況報告

永井治寿委員長

※ 出席率の計算式

$$\frac{\text{当日出席した正会員数}}{(\text{全正会員数}) - (\text{欠席した免除適用を受けた正会員数})} \times 100$$



本日の出席	会員数	義務出席者数	欠席数	事前メイク	出席率
	39名	27名	8名	0名	77.1%
本日の欠席者	飯田 大橋 工藤 石澤 長島 平井 松原 吉澤(浅) 会員				
前回の出席 (修正)	前例会日	欠席数	事前メイク	修正出席率	
	10/3	8名	0名	77.1%	



欠席の連絡は SAA **中野委員長** へお願いします。

090-3532-6506

ニコニコBOX報告

永井治寿委員長

関塚 保雄 君

昨日は150名のゴルフコンペでしたが、寒くてドシャ降りの雨のため、半数近くの方が、キャンセルとなりました。体力づくりと思い、雨でも楽しくプレーして、そこそこのスコアで8位となり豪華賞品(りんご)をいただきました。

奥山 浩司 君

私の大好きな番組NHK「雲霧仁左衛門6」今週が最終回です。
中田クルミちゃんの胡蝶は必見です。
今週金曜日夜8:00 BS1を是非ご覧ください。



土屋 登 君

昨日市民ゴルフに参加しました。
土砂降りの中のプレーでしたが、ハンディに恵まれ4位で米10kg頂きました。

永井 治寿 君

昨日、久しぶりの雨のラウンドを楽しみました。
ハーフコンペでハンディに恵まれ3位になりました。感謝 合掌

合計

8,000円

クラブ会報委員会

大串政希 委員長

駒形忠晴 副委員長

長島 徹 委員