



2021-2022年度 RIテーマ

「奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために」

SERVE TO CHANGE LIVES

富山南ロータリー

Rotary



奉仕しよう みんなの人生を豊かにするために

2021-2022

第2813例会 Toyama South Rotary Club Weekly

R 4. 6.3 NO. 32

創立/1963(昭38)12.20 承認/1964(昭39)6.24 会長/島林桂一 幹事/藤谷弦一郎 会報委員長/高見之信

本日の予定(6月3日(金))

場 所:富山電気ビル4階光の間

株式会社 irodor labo

代表取締役 松永 智草 様

次回の予定(6月10日(金))

場 所:富山電気ビル4階光の間

卓 話:有限会社寝装の大郷

代表取締役 大郷 卓也 様

前例会の記録

(2812回)

令和4年5月27日(金)

司 会 赤瀬弘行 SAA

開 会 点 鐘 島林桂一 会長

R C ソング 「手に手つないで」

四つのテスト 桐林 豊 職業奉仕委員長

会 長 挨拶 島林桂一 会長

地区大会御礼の挨拶 黒川伸一 ガバナーエレクト

ゲスト紹介 オフィス彩

代表 高木綾乃 様

ビジター紹介

幹 事 報 告 藤谷弦一郎 幹事

委員会報告

ニコボックス紹介 林 洋一 親睦委員

出 席 報 告 本谷博幸 出席委員長

当 日	5/27	35(3)52	67.30%
例会修正	5/13	33(2)52	62.26%

総員56名 免除会員5名()はマークアップ人数

お誕生日のお祝い 5/29 山岸 達 会員

結婚記念日のお祝い

卓 話 オフィス彩

代表 高木 綾乃 様

演 題

「50歳からのリスタート

～彩り豊かな100年人生をおくるために～」

ロータリー・レートのお知らせ

国際ロータリー為替レート 6月1ドル127円

6月はロータリー親睦活動月間

6月のお食事メニュー

6月 3日(金) 付出 豚バラ生姜焼き わんこうどん
ご飯 漬物6月10日(金) コーンスープ 新湊蟹クリームコロッケ
サラダ 有頭エビフライアメリカンソース
オレンジプリンバニラアイス パン

6月17日(金) 年度末懇親会(富山電気ビル)

6月24日(金) 南瓜スープ サラダ パン
鶏モモ肉ポワレ香味野菜ソース
ガトーショコラ・バニラアイス

ニコボックス

☆第2グループ親睦ゴルフ団体戦4位でした。

高木綾乃さん本日は卓話宜しくお願ひ致します。 島林桂一さん

☆第2グループ親睦ゴルフに参加頂いた皆様

ありがとうございます。 藤谷弦一郎さん

☆家内のお誕生日ありがとうございます。

草野 繁さん

☆明日京都でバナー交換してきます。

黒川伸一さん

☆富山第2グループ親睦ゴルフ2位でした

ありがとうございます。

杉本秀作さん

☆高木様本日は宜しくお願ひ致します。

本谷博幸さん

例会日:毎週金曜日12時30分~13時30分 例会場:富山電気ビル4階「光の間」事務所:富山市桜橋り3-1

富山電気ビル2階228号室 TEL(076)441-2351 FAX(076)441-2354 E-mail:rotary@toyama373.org

携帯:090-2375-1963 URL:http://www.toyama373.org/

事務局執務時間 9:30~16:30

(5月27日 ゲスト卓話)

オフィス彩

高木綾乃 様

演題「50歳からのリスタート
～彩り豊かな100年人生をおくるために～」



私は、富山県の皆様が住み慣れた地域で一日でも長く健康で充実した毎日を過ごしてほしいと思い2017年より認知症予防のトレーニングをしています。

きっかけは私の祖母が認知症だったことから高齢者化の今に、必要なことだと感じたからでした。医療の専門でも介護の専門でもない私でもできる事は何だろう？とリサーチする中「脳若トレーニング」というプログラムに出会いました。

運動、食事、知的活動を中心に楽しみながら脳の色々な部分を刺激するという事になりますが、多くの人生の先輩方(脳トレの生徒様)から私が学ばせていただいたことは「好奇心」がとても大切だという事です。どちらかというと脳トレをしなくてもよさそうな方が参加してくださっています。

好奇心で、人生が変わる、その通りチャレンジ精神です。そして好奇心、チャレンジ精神は高齢になってからでも湧いてくるものではなく、今ままで、生きてきた経験等から養われるものなのだと日々感じています。

また、この活動を通じて知ったのが認知症は20年～30年かけて発症するという事です。40歳頃からその因子となる異常タンパク質が溜まるので働き盛り世代からの予防が発症リスクを低下させると言えるようです。

基本的には生活習慣の改善が大切となります。そこでアロマセラピストの先生と共にメンタルケア、ヘルスケアを中心に健康経営の取り組みの中で予防策を提案させて頂いております。

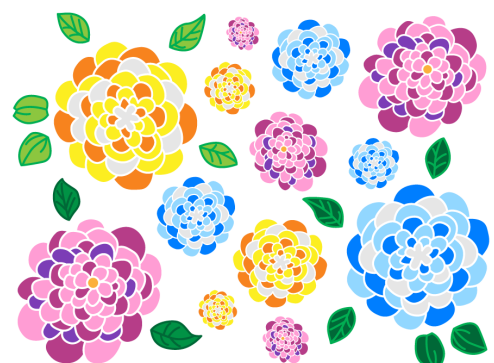
ウエルビーイング共に目指していけたら嬉しく思います。

人生100年題と言われる中で私自身も折り返し地点を出発いたしました。同年代の友人から定年後は、「何をしたら良いかわからない」とよく聞きます。

正直、私も体的なことは決めておりませんが、3ステージからマルチ・ステージと言われる時代ですので、50歳からは後半戦の為の学び直し(リスタート)が必要だと思います。

そのきっかけになるようなコミュニティーサロンを計画中です。

脳若トレーニングを通じて学んだ「レジリエンス」柳の木のように折れない強さも持ち添えて子育てや介護などの経験をしながら自分らしく彩ある生き方を見つけて楽しみたいと思っています。



ロータリーの友5月号に升田義次会員の俳句が掲載されました。

降りて来し鳩に福豆分けてやり

年度末懇親会のお知らせ

2022年6月17日(金)
富山電気ビル5階大ホール 呉羽カントリークラブ

例会 18:30～ 日本海 OUT
懇親会 18:40～ 9:02 スタート

懇親会費 10,000円 親睦ゴルフ 3,000円

皆様のご参加をお待ち申し上げます。



📄ハナー交換してきました。



千葉県柏西ロータリークラブさんからです。

※お知らせ

例会を欠席される場合は必ず木曜日の午前中までにお返事をお願いいたします。

次年度のロータリー手帳を作成中です。
変更事項のある方は事務局までご連絡をお願いします。

会員企業紹介

富山促成青果株式会社

代表取締役 島林桂一
(青果仲卸)

富山市掛尾町 500

TEL 495-2000

FAX 495-2316

株式会社富山鋳金工業所

代表取締役 柴草甚敦
(建築金物製造)

富山市上赤江町 1-16-10

TEL 433-1717

FAX 433-1794