



天童東ロータリークラブ

インスピレーションになろう

クラブテーマ 「奉仕の心を育み、楽しい天童東ロータリークラブにしよう」
楽しいことは何でもやってみよう・楽しい仲間を作ろう
会長/ 佐藤 豊 ・ 幹事/ 乙高昭市

通常例会 1595 回 ・ 本年度第21回 例会日 2018年12月5日 会場/天童ホテル

司会 / 緑 英樹 ソング / 君が代 タクト / 永山 和敏

会長挨拶 佐藤 豊 会長

今日の例会は村山RC事務局員の今 志麻さんの卓話例会です。どうぞよろしくお願ひいたします。
演題は「引き算の健康学」だそうです。興味深い演題で楽しみにしています。

幹事報告 乙高 昭市 幹事

1. 山形イブニング RC より2019年9月7日開催創立20周年記念式典のお知らせが届いています。
2. サンデータイムス営業部様より年賀名刺広告企画のご案内が届いております。
3. ロータリーの友委員会より、フィリピン育英会バギオ基金から寄付のお願いを回覧しました。
4. 本日例会終了後、理事役員会を開催いたします。

委員会報告

なし

スマイル報告 報告者 関 大輔さん 親睦・スマイル委員

- 今 志麻さんの卓話楽しみです。佐藤 豊会長(計6名)
- 結婚記念日 伊藤 敏明さん・村山 征彦さん・益田 秀紀さん
- 奥様誕生日 古瀬 正勝さん・白鳥 功さん・村山 征彦さん
- 会員誕生日 相馬 勝博さん・三瓶 誠さん・工藤 一夫さん
- 企業創立記念日 安部 米位さん(昭和12年12月12日)



本日のメニュー

本日の卓話 「引き算の健康学 ～ウェルネスファスティングのすすめ」

講師:村山 RC 事務局員ウェルネスファスティングリーダー 今 志麻(こん しま)氏

健康なひとが対象

健康が一番大切、その為には生活習慣の乱れをなくす。

	健康寿命	平均寿命	差
日本人男子	71.2 才	80.2 才	9 才
〃 女子	74.2 才	86.6 才	12.4 才

健康で生きるためには健康寿命を伸ばすことが大事

ファスティング＝断食・排出(様々な毒素を)

回復食、良質な栄養・ミネラル・ビタミン etc 摂取

大人が楽しめる健康づくり～講義・運動実践

出席報告 出席委員会 出席委員 山口 孝さん

本日会員 53名 出席者 40名 出席率 88% 前々回出席率 95.45%に修正いたします。

