

# 平塚西ロータリークラブ 週報

会長 小網 嘉則  
幹事 寺島 理恵  
エレクト 近藤 直樹  
週報担当 関口 俊一

創立 1976年6月23日  
例会日 月3回水曜日 12:30より  
例会場 カルチャーボンス平塚  
平塚市平塚 5-32-12  
TEL 0463-34-9911

事務局  
〒254-0045 平塚市見附町 32-7  
TEL 0463-33-1475  
FAX 0463-33-8676  
E-Mail : office@hiratsuka-w-rc.jp

## 第221回 2024年5月8日(水)☀

出席報告	総会員数	計算対象数	出席会員数	今回出席率	メイクアップ	修正出席率
	24名	21名	15名	71.43%	0名	4/17 71.43%

### ◆ 会長挨拶 ◆

皆様こんにちは  
お休みしている間、御迷惑をお掛けしてすみませんでした。  
皆様はGW、どのように過ごしましたか？  
自分は、ほとんどがダウンしていました。年齢を重ねるたびに回復が遅いのを実感し始めています。こんな感じの体調ですが、ネパール行きについて行き、先輩たちがやった奉仕活動の学校を見てみたいと思います。  
この後の卓話、高橋あゆみ様 宜しくお願いします。

### 祖父から学んだこと

#### 長生きの秘訣



### ◆ ゲスト卓話 ◆



高橋あゆみ様

### 祖父から学んだこと

#### 長生きの実践 8個のこと

- ① 毎日動き動く (筋力を維持、自分が必要とされている仕事)
- ② 家族との会話 (話すことで唾液が出る)
- ③ 3食が十分にされていること (食べることで目耳鼻などの5感覚をきたえる 唾液の促進)
- ④ 充分噛むことができる
- ⑤ できるだけ必要以上の薬を飲まない(個々の薬の副作用が多い)
- ⑥ お金?あまり必要ない(お金は、人生の目的ではない)
- ⑦ 自分で身の回りのことは自身です(たとえ片側不随になっても) (脳の感覚を維持する)
- ⑧ 病気 (安静を保つ) 以外は、バジャマでない (普段着であることで、いつでも外出する意識)

### ～祖父から学んだこと 長生きの秘訣～

今年1月、96歳で亡くなられたおじいさまのお話をさせていただきました。



## ◆ スマイル ◆

### ◆小網会長◆

5月5日の子供の日に立夏となり、夏が始まる季節となりました。お茶の世界でも夏のお点前の風炉になっていきますので夏を楽しむ準備をしてみたいでしょうか？

### ◆小泉会員◆

先日、妻の誕生日に素晴らしい花をありがとうございました。大変喜んでおりました。木川会員・齋藤会員誕生日おめでとうありがとうございます。高橋様、卓話宜しく願いたします。

### ◆山田会員◆

高橋あゆみ様、本日の卓話宜しくお願い致します。久保田智子様、ようこそおいでいただきました。誕生日をお迎いの齋藤さん、木川さん、おめでとうありがとうございます。ネパールを訪問される皆様、行ってらっしゃい。先日、大阪の娘のところに行き「るり溪」を探索して来ました。奥入瀬溪谷に劣らず良いところでした。

### ◆成田会員◆

齋藤さん、木川さんお誕生日おめでとうありがとうございます。高橋さん、久保田さん、本日の卓話宜しく願いたします。先日の連休は天気にも恵まれ、下田、大島へセーリングして来ました。どこも大勢の人が来ていました。

### ◆関口会員◆

5/10よりネパールに行かせていただきます。さて、どんな出会いがあるか・・・久保田智子様お世話になっています。高橋あゆみ様、本日は卓話宜しく願いたします。

### ◆近藤(直)会員◆

齋藤さん、木川さん誕生日おめでとうありがとうございます。久保田智子さん、高橋あゆみさん、ようこそお越しくださいました。卓話宜しく願致します。

### ◆小玉会員・大畑会員・久保田会員・荒井会員・佐藤会員・石井(義)会員◆

久保田智子様、高橋あゆみ様、本日はようこそお越しくださいました。高橋あゆみ様、卓話宜しく願いたします。

## ◆ 次回例会 ◆

5月15日(水)

## 3 クラブ合同例会

今日は、久しぶりに懐かしい仲間たちと再会でき  
とてもうれしい気持ちでいっぱいです  
学生時代にたくさんの思い出を共有し  
それぞれに成長して今日を迎えることができました  
今後も、同窓生と交流を深め、互いに刺激あ  
いまいながら **老いを楽しまたいと思**  
アルバムをスライドショーにしました  
お楽しみください



久保田会員、大磯中学時代のお話

## ◆ 幹事報告 ◆

### ●第2780地区より●

\*5月のレートは157円/ドルです

## ◆ 受理 ◆

\*5月「青少年奉仕月間」のリソース  
\*財団ニュース5月号

## ◆ ビジター・ゲスト ◆

久保田智子さま、ようこそお越し頂きました。

