



広島陵北ロータリークラブ  
THE ROTARY CLUB HIROSHIMA-RYOHOKU

# The Weekly Report



インスピレーションになろう  
国際ロータリー 2018-2019 テーマ  
会長 パリー・ラシン

クラブテーマ

こころゆたかなロータリアン

本年度会長方針

和を以って拡げようロータリーの輪

第1344回例会 2019年4月17日 No.1319号

## 会長時間



### 会長 信原 弘

皆様こんにちは。私は先週は出張のため欠席しまして、皆様とお会いするのは2週間ぶりですが、お変わりありませんか。本日も越しのお客様、ようこそお越し下さいました。最後までごゆっくりとお過ごし下さい。

さて、この頃は桜もすっかり散りまして、日々気温も上昇し、過ごしやすい気候となっています。黄砂や、PM2.5など気になるものもありますが、一年で一番心地よい季節ではないかと思います。来週末からは10連休も始まります。1

0連休の弊害なども言われていますが、せつかくの連休ですから家族サービスや趣味の時間を満喫しましょう。ロータリーの行事としましては、29日に14RC親睦ゴルフ大会が広島カントリー倶楽部西条コースにて行われます。各クラブ上位4名のスコアで競いますが、昨年は陵北RCはグロススコアの合計は14RC中1番だったと思います。実力者がそろっている訳ですから、あとは運を味方につけてネットスコアでも1番上を目指していきましょう。

また、来週の24日は広島北RCの50周年記念式典がありますが、この式典に台北松山RCの方々がご出席されます。北RCと合同で取り組んでいます台湾の水資源改善計画で台湾側の参加クラブとして台北松山RCに協力をお願いしていますが、その縁あつての来日となります。つきましては、来週の陵北RCの例会にもゲストとしてご出席頂けるとと思いますので、皆様で歓迎いたしましょう。

さて、本日の卓話は堀江会員をお願いしております。毎年、この時期に健康について堀江会員のお話し頂いておりますが、堀江会員のお話しを聞いて、改めて健康の大切さを認識したいと思います。堀江会員本日は宜しく願います。

これで本日の会長時間を終わります。ありがとうございました。

### 4月24日のプログラム

広島県健康福祉局 子ども未来応援部長 新宅郁子様

### 5月8日のプログラム

(株) サンフレッチェ広島 事業本部運営広報部部长  
山西博之様

### 出席報告 (例会運営委員会)

#### 4月17日出席者

会員総数	53名
出席会員	43名
欠席会員	10名
ご来賓	0名
ご来客	0名
ゲスト	0名

### 幹事報告 (村上 知史)

#### 1.例会変更

・広島安佐RC 「比治山公園清掃」

日時 4月20日(土) 10:00~ ※4月18日(木)の変更

場所 比治山公園

#### 2.お知らせ

・「2019-2020年度会員名簿記載事項の確認」をBOX配布しておりますので、確認されましたら、お帰りの際受付に提出して下さい。5月8日(水)までに提出下さいますようお願いいたします。

・4月30日~5月2日は祝日となりますのでメイクアップの受付は出ませんのでご注意下さい。5月1日当クラブの例会もありません。

・4月29日(月・祝)開催の広島14RC合同ゴルフ大会の組合せ表を参加される方へBOX配布しておりますのでご確認下さい。

### 会員卓話

#### フレイル・サルコペニアの予防 【高齢者の運動と栄養】



**堀江正憲会員**

#### ① フレイル【虚弱】

老化による筋力や活動の低下

#### ② サルコペニア【筋肉減少】

加齢による筋肉量と筋力

### ニコニコBOX

SMILE BOX

#### 菅泰晶会員

先週の例会を休みました。申し訳ございません。

当日計

3,000円

累計

962,808円