

※ 幹事報告 中村大祐幹事

幹事報告をご覧ください。  
 ●6月5日16:00より国立新美術館  
 集いでアート&グルメがあります。  
 「ルーブル美術館展」の鑑賞しま  
 す。  
 ●6月7日18:00より川口ブルワ  
 リーにてロータリーを楽しく語る会  
 があります。  
 ●6月16日15:30よりパレスホテル  
 大宮にて事務局研修があります。



※ 出席報告 内田秀樹委員

本日分 5月18日  
 会員数 104名  
 会場参加 50名  
 Zoom参加 4名  
 Make-Up 20名  
 出席率 71.43%



※ ニコニコ資金報告 松本道和委員

前日までの累計  
**1,393,255円**  
 本日の計(34件)  
**42,000円**  
 本日までの累計  
**1,435,255円**



・卓話ありがとうございます。 小川博史会員  
 ・本日の卓話宜しくお祈いします! 浅沼良成会員  
 ・佐藤さん、卓話楽しみにしております。 新井秀雄会員  
 ・ダイビングチームの皆様、お世話になりました。楽しかったです。 佐藤先生、本日の卓話を楽しみにしております。

・佐藤先生、卓話楽しみです。 木内賢治会員  
 ・佐藤先生、長い間コロナの治療ご苦労さまでした。本日の卓話 本庄久子会員  
 楽しみにしております。 増田泰久会員  
 ・佐藤病院長、卓話楽しみにしています。宜しくお祈い致します。 佐藤進会員

・卓話楽しみにしています。 芝崎真理会員  
 ・佐藤医院長、卓話たのしみにしています。 岡村睦美会員  
 ・佐藤先生よろしくお祈いいたします。 丸山恵美子会員  
 ・同様の趣旨で。 小倉克徳会員、杉山伶子会員、  
 荒隆一会員、佐藤龍会員、北村透会員、小川長四郎会員、阿部  
 勇二郎会員

・佐藤先生お久しぶりです。後で聞きたい事があります。宜しく  
 お願いします。 森絹子会員

③配偶者誕生日  
 ・配偶者誕生日おめでとうございます。 白井靖会長  
 ・ありがとうございます。 柳和宏会員

④その他  
 ・ダイビング同好会で奄美大島へ。スゴク楽しみました。22日から  
 丸山さんと一足先に世界大会へ出かけます。楽しんで来ま  
 す。 朝日恵子会員  
 ・皆さん、ありがとうございました。 永瀬秀樹会員  
 ・夫の手術のため来週と再来週はお休みたいです。申し訳あり  
 ません。 請川かおり会員  
 ・ここにきて急に夏陽気。みなさんご自愛ください。 篠田元一会員

①入会祝い  
 ・埼玉りそな石井さん、感應寺石黒さん、ようこそ川口クラブへ。  
 白井靖会長  
 ・石井様、石黒様、これから宜しくお願いいたします。

中村大祐幹事  
 ・石井様、石黒様、ようこそ川口クラブへ!入会おめでとうございます。  
 網谷徹己会員  
 ・同様の趣旨で。 永井牧会員、永村俊朗会員  
 ・埼玉りそな銀行石井支店長、よろしくお祈いします。

阿部勇二郎会員  
 ・おめでとうございます。 請川かおり会員  
 ・入会おめでとうございます。 松本道和会員  
 ・石黒淳明上人入会おめでとうございます。私は5/15~19日ま  
 で京都ご本山にて大法要があり出仕しておりますので本日は欠  
 席いたします。これからもよろしくお祈いいたします。また、佐藤  
 院長先生お世話になっております。本日の卓話よろしくお祈いし  
 ます。 江連俊裕会員

②卓話  
 ・佐藤院長、卓話よろしくお祈いします。 白井靖会長

※ 本日の行事

● 配偶者誕生日祝



左から  
 柳和宏会員  
 白井靖会長  
 大森俊明会員

● 地区出向者報告

請川かおり会員より、RLI 運営委員会の報告がありました。



和暦	男	女	男女差
昭和22	50.06	53.96	3.90
25-27	59.57	62.97	3.40
30	63.60	67.75	4.15
35	65.32	70.19	4.87
40	67.74	72.92	5.18
45	69.31	74.66	5.35
50	71.73	76.89	5.16
55	73.35	78.76	5.41
60	74.78	80.48	5.70
平成2	75.92	81.90	5.98
7	76.38	82.85	6.47
12	77.72	84.60	6.88
13	78.07	84.93	6.86
14	78.32	85.23	6.91
15	78.36	85.33	6.97
16	78.64	85.59	6.95
17	78.56	85.52	6.96
18	79.00	85.81	6.81
19	79.19	85.99	6.80
20	79.29	86.05	6.76
21	79.59	86.44	6.85

男 81.5歳  
 女 87.6歳

世界の平均寿命ランキング

日本	84.3歳	1位
スイス	83.4	
韓国	83.3	
シンガポール	83.2	
スペイン	83.2	
アメリカ	78.5	40位
中国	77.4	48位
ロシア	73.2	98位
モザンビーク・ソマリア・エスワティニ	58. 歳	

死亡数最多年齢

	男	女
平均寿命	81.47歳	87.57歳
健康寿命	72.68歳	75.38歳

健康寿命

介護や人の助けを借りずに起床・衣類の  
 着脱・食事・入浴などの普通の生活が一人  
 でき、健康的な日常がおくれる期間

健康寿命を伸ばすためには

- ・ 適度な運動
- ・ 規則正しい食事
- ・ 十分な睡眠
- ・ 心の健康
- ・ 生活習慣病の予防 (悪性新生物、心疾患、脳血管疾患)

適切な食生活

- ・ バランスの良い主食・主菜・副食
- ・ 食塩の取りすぎは、高血圧・胃がんのリスク
- ・ 飲みすぎに注意

十分な睡眠

- ・ 健やかな睡眠があつてこそ健康維持に  
 必要な十分な休養がとれます
- ・ 規則正しい生活を行うと体内時計が整い、  
 ホルモンバランスが整い快眠へ導かれます

成人病

1955年ころから使われた 40歳から50歳の働  
 き盛りの人々に発生しやすい疾患  
 脳血管障害 悪性新生物 心疾患  
 高血圧 糖尿病 高脂血症 痛風  
 歯周病 骨粗鬆症

生活習慣病

1997年 食生活・運動・飲酒・喫煙などの生活  
 習慣と深くかかっている

適度な運動

- ・ 適度な運動は心臓病、脳卒中、足腰の痛み  
 など多くの病気のリスクを下げます
- ・ フレイルを回避しましょう  
 (加齢に伴う筋力や心身の活力の低下  
 により健康障害を起こしやすくなる状態)
- ・ 体幹の筋肉を減らさない

心の健康

ストレス解消

ストレスが加わると自律神経のバランスが崩れ  
 免疫細胞の働きが弱まる

- ・ 適度な運動
- ・ ややぬるめの入浴
- ・ 良質な睡眠
- ・ 笑い
- ・ ストレス発散

