

第1202回例会

神戸みなとライオンズクラブ（第50期）

2018年12月6日
12月第一例会号

vol.09

2018/12/6

発行責任者：第50期会長 団 英男

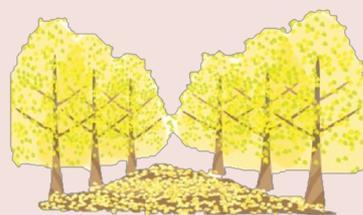


Autumn Letter

会長挨拶

神戸みなとライオンズクラブ会長（第50期） 団 英男

みなさんのご協力のおかげと結成50周年記念大会運営会議のご尽力で無事に50周年記念大会を終えることができました。メンバー全員の一致団結の力だと確信しています。昨年の国際会長が言っていたPower of Weを見事に達成できたと大変うれしく思っています。ありがとうございました。次の10年を目指してゴールの先にある神戸みなとライオンズクラブを楽しみにしています。多くの仲間からも励ましと感謝のことばをいただきました。新生神戸みなとライオンズクラブのスタートです。



サルコペニアって知ってますか？

貯金だけではなく「貯筋」を

皆さんは“サルコペニア”という言葉をご存知ですか？サルコペニアは加齢や疾患により筋肉量が減少して、筋力の低下、身体機能の低下をきたすことを意味する言葉です。筋肉量が減少することにより様々な合併症が出てきます。サルコペニアは、認知症や骨粗鬆症と同じように高齢者でよく見られます。普段からゴルフやウォーキングの運動をされている方は筋肉量は維持されますが、まったく運動をしないと糖尿病や認知症、寝たきりや転倒による骨折などが起こります。普段から運動をする習慣を心がけましょう！



11月10日にL大島と団会長が、335-D地区のアクティビティ「加古川ツーデーマーチ」に参加しました。ライオンズのメンバー300余名を合わせて約6,000人の方が秋の播州路を歩き歴史と文化に触れました。糖尿病予防のための啓蒙の一日となりました。



新しい仲間をお迎えします。

今期二度目の入会式です。今回は、八塚昌幸様、和氣大輔様を新会員にお迎えできること、大変嬉しく思います。



八塚昌幸様（SP L団英男）
昭和40年3月19日生まれ
ジェイアライブ代表

和氣大輔様（SP L吉田寛）
昭和43年8月2日生まれ
梅山税理士法人神戸事務所長

本田様の入会式は都合で1月となりました。



次回例会は、クリスマス家族例会

おいしい中華料理と楽しいアトラクション

次回の例会はお楽しみクリスマス家族例会です。12月23日（日曜日）神戸ポートピアホテル本館29階の

中国レストラン 聚景園
で開催です。

担当委員会
計画・会員交流委員会

