



桜の里/三井恵美子・画

IMAGINE ROTARY 多様性 公平さ あらゆる人を歓迎、尊敬

2022～2023年度 R.I.会長 ジェニファー・ジョーンズ
第2620地区ガバナー 浅原 諒 蔵

2023.3.14 第2078回例会 No.2078

会 長 挨拶



最近また懲りずに英会話力を磨こうと思立ち、ユーチューブでネイティブのスピーキングを視聴することにしましたが、入浴中の湯船につかりながら一番ゆっくり時間が取れて最適だと考え、防水対応のタブレットPCを購入して視聴しはじめました。しかし、頻繁にネット広告が現れるため、排除するためにユーチューブPREMIUMを契約しました。月1,000円少々ですが快適です。

このように、いつでも使い放題というお得感が

Ito West R.C. Weekly

R.I. 第2620地区 静岡第1グループ



伊東西

会 長 稲葉雅之 副会長 市川正樹
幹 事 久保田英二

例会場 伊東市竹の内1-3-16 暖香園ボウル2F
例会日 毎週(金曜日) TEL 0557-37-1512
事務所 伊東市竹の内1-3-16 暖香園ボウル内
TEL・FAX 0557-37-0036
ホームページ <http://itowest.rcy.jp>

出席報告

	会員数	出席規定 該当者	出席者	欠席者	M. U	出席率
本 日	47	43	30	13		69.8%

ある契約、いわゆる『サブスク』は、便利である一方、使っても使わなくても、自分から解約手続きを行わない限り毎月料金が自動で無期限に引き落とされてしまうため、うっかり忘れてしまうと損をしてしまいます。

また利用や手続きには、それぞれのIDやパスワードが必要なため、それらもしっかり覚えておかなければならないなど、管理には気を抜けません。

私個人では現在、プロバイダー、グーグル、アマゾン、セキュリティソフト類等、PCやスマホ上で使用するものをはじめ、その他WOWOW等の有料コンテンツやクレジットカード類を合わせると、15～16種類ほどにもなります。

今の時代を生きる忙しい私たちにとって、効率よく仕事をこなし人生を楽しむためには、先端の科学技術文化を上手に使いこなすことは大切です。

そのためには、サブスク契約を残したまま認知症になったり、意識を失うことのないように、信頼できる人とシェアしてもらうか、或いは健康に気を付けることが大事です。

四つのテスト
言行はこれに照らしてから

1. 真実かどうか
2. みんなに公平か

3. 好意と友情を深めるか
4. みんなのためになるかどうか

本日の欠席者

原 幸男君 稲木孝彦君 梶原幹人君
工藤雅司君 牧野隆広君 勝又隆男君
大胡充利君 佐藤活也君 立木 泰君
土屋順史君 磯村英一君 西澤洋一君
増田真啓君

幹事報告

- 4月16日(日)に予定していました早朝例会は、4月14日(金)に変更となりました。会員旅行は予定通り16日に行います。早朝例会の詳細につきましては決まり次第ご報告いたします。
- 4月30日に行われます伊東市少年少女合唱団発表会の招待券が届きました。ご希望の方は事務局までお申し出ください。

ゲスト

(社)日本プロボウリング協会
第23期生
プロボウラー
佐藤清泰様

委員会報告

- 次期会長(小川)
3/12(日) PETS (プレジデント・エレクト・トレーニング・セミナー)に参加してきました。台湾ロータリーより、次期会長・幹事の決定の報告あり。
- 研修リーダー(杉本)
3/23(木) 18:00~
ファイアースイドミーティング行います。

スマイルボックス

石井 幸弘君 本日午前中、熱海海岸公園内に、橋田寿賀子先生の顕彰碑の工事が終わりました。23日除幕式を迎えます。

卓話



健康ボウリングのススメ

佐藤清泰プロボウラー

誰かに、ボウリングの健康効果はと、聞かれば、私は一番に「認知症予防への期待」と答えます。特に当社ダンコーエンボウルは日本に現存する唯一の「手書きスコア」のセンターで、その効果は更に最良と考えます。

主な理由としては、例えば健康ボウリング教室やリーグ戦(別説明有り)への参加に伴う、曜日、時間などの記憶。帯同する仲間の名前、ボウリングルール、マナー、スコア計算など脳活として多要素が含まれており、予防への最適なスポーツであると思います。

更に、ゲーム中には血圧が上昇する分、翌日の血圧の水準が下がり、高血圧や動脈硬化の予防にも大いに期待が出来ます。

これらの事から認知症の危険因子である糖尿病、高血圧、睡眠障害などを回避出来る事となり、加齢に伴う認知症と共に、転倒・骨折の危険性が減少など高齢者にとって最適なものであると考えます。

(担当 堀野泰司)