

国際ロータリー第2520地区 仙台レインボーロータリークラブ会報

2025年5月23日(金)
第26回例会(通算1099回)

毎週金曜日 12:30~13:30

例会場 ANAホリデイ・イン仙台
仙台市若林区新寺1-4-1

e-mail sendairainbow@mbp.ocn.ne.jp
URLhttp://www.sendairainbow.jp/

Rotary



ロータリーの
マジック

2024-25 RIテーマ

2024-25年度

RI会長 ステファニー・A.アーチック氏

ガバナー 佐藤 剛 氏

会長 大槻 正信 幹事 岩淵 徹

副会長 梶浦 正

仙台レインボーロータリークラブ事務局

仙台市若林区新寺1-6-8-307号

TEL/FAX 022-293-3498

今週の例会

「創立25周年記念例会」

12:30~ANAホリデイイン仙台

5月「青少年奉仕月間」

5月ロータリーレート 1ドル142円

2025/5/9(金)の報告

ゲストスピーカー やまと内科クリニック 管理栄養士 菊地 紘美 様

ビジター 仙台奥羽ロータリークラブ幹事 岩淵 雄司 様

幹事報告

1, 地区ラーニングアセンブリ(地区研修協議会)の直前連絡が届いております。

2, 第4 回地区行動計画推進リーダー会議について

2025年5月13日(火)18時~19時半 オンラインにて 梶浦会員が出席です

3, 米山奨学記念会 寄付金明細書が届いております。

★会報が届いております 仙台南、仙台北、仙台西、仙台青葉 各RC

今後の予定

5月30日(金) **休 会**

6月6日(金)

「2024-25年度クラブ協議会」

一年を振り返って 各委員長よりご報告

12:30~ANAホリデイイン仙台

* 例会終了後理事会がございます

6月13日(金) 「親睦夜間例会」

18:30~ANAホリデイイン仙台

HAPPY
BIRTHDAY!

5月19日
本木拓也会員

本日のメニュー

・松花堂弁当(鈴木の塩こうじ焼、
厚切りとんかつ、てんぷら、春巻き等)
・味噌汁・デザート

出席報告 会員9名 (5/1現在)

4/11 88.88% 4/18 88.88% 5/9 88.88%



Rotary International

「伸ばそう健康寿命」



やまと内科クリニック
管理栄養士 菊地 紘美 様

私が勤務しております「やまと内科クリニック」は神経内科・糖尿病代謝内科を中心に一般内科、健診など、幅広い診療を行っています。その中で私は管理栄養士としての専門性を活かし、糖尿病や脂質異常症等をお持ちの患者さんへ個別栄養指導を行い、食事療法を通して、患者さんが少しでも元気にお過ごしいただけるよう支援しています。

今回は「伸ばそう健康寿命」をテーマにお話させていただきました。元気で長生きするためには、日常生活が制限されることなく生活できる「健康寿命」を伸ばすことが重要となります。そのためには、規則正しい生活を送るとともに、バランスの良い食事を摂ること、過度な飲酒を避けるなどの生活習慣に留意しつつ、適正体重を維持することが重要であるとされています。長年、減量を意識さ

れてきた方でも 70 歳前後からは、フレイル（虚弱状態）予防へとギアチェンジし、しっかり栄養を摂る必要性についても、お話させていただきました。

今回の講話を機にお一人お一人が今までの生活を振り返り、ますます精力的にお過ごしただけましたら幸いです。



ニコニコボックス 5/9

- 大槻 正信 会長 健康寿命と平均寿命は同じと思っていました。同じではありませんでした。100 歳でも現役でも頑張っている女性もおります。生涯青春で行きましょう。
- 秋田 陽子 会員 菊地様、本日の卓話よろしくお願いいたします。なんせ年寄りの健康は難しくついていけません。この頃、四苦の大変さを痛感しています。元気にさせて。
- 梶浦 正 会員 本日は菊地紘美様卓話をお引受けいただきましてありがとうございます。お話し楽しみにしています。
- 香高 茂 会員 本日はやまと内科クリニック管理栄養士菊地紘美様、仙台奥羽ロータリークラブ幹事岩淵雄司様、ようこそおいでいただきました。卓話を楽しみにしております。健康寿命を実際の寿命と一致させることが重要です。私達が健康寿命を全うするのは身体面の健康だけでなく精神面の健康も併せて充実させることが大事です。生涯仕事に従事して現役で活躍し続けることは精神面の健康を保つうえで重要です。最後まで仕事に就きながら頑張りたいものです。
- 目黒 一夫 会員 今日健康寿命のお話を栄養士の菊地先生からお聞きできるとのこと、大変楽しみにしております。

5月21日は仙台レインボーRC 創立記念日・6月2日はRI 加盟の認証日です

1999 年（平成 11 年）加藤昭ガバナー、花岡十弘特別代表のもと、仙台東 RC をスポンサークラブとし、5 月 21 日当クラブが創立、6 月 2 日に RI 加盟の認証を受けました。野田二郎初代会長が中心となって会員 23 名でスタートしました。当初のレインボー RC は、女性会員に大きく門戸を開放していること、再入会を期待していること、この 2 点が特色のクラブでした。

国際ロータリー加盟認証状



バナー

樺並木は仙台市を、虹は空間の広がりを感じられるようにし、限らない未来に続く希望と夢を表現されています



2025 年 5 月 11 日（日）地区ラーニングアセンブリーが開催されました ～参加の皆様 ありがとうございました～

2024-25 年度ガバナーエレクト 加藤雄彦様よりメッセージ（5/13）が届いております。

「立夏の候、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。クラブ会長エレクトならびにクラブリーダーの皆様におかれましては、7月から始まる新たなロータリー年度を目前に控えご準備にお励みのことと存じます。

さて、去る 5 月 11 日に開催されました「2025-2026 年度 地区研修・協議会」では、国際ロータリー マリオ・セザール・マルティンス・デ・カマルゴ会長エレクトが提唱する以下の重点事項について、皆様と共に学ぶ機会を得られたことを心より感謝申し上げます。」

1. 会員増強とクラブの活性化
2. 公共イメージと認知度の向上
3. DDF を活用した国際奉仕（国際共同委員会の活用を含む）
4. 新たなパートナーシップの構築

また、佐藤剛ガバナー年度より始まった「3-Year Rolling Goals（3 カ年行動目標）」の計画を引き継ぎ、柴田茂ガバナー年度においてその成果が結実するよう、クラブの皆様のご理解とご協力を得ることが小職の使命であり、地区運営を担う者としてその責任の重さを痛感しております。何卒ご支援を賜りますようお願い申し上げます。」



佐沼ロータリークラブ創立 60 周年記念式典

2025 年 5 月 17 日（土）ホテルサンシャイン佐沼にて、佐沼ロータリークラブ創立 60 周年記念式典が開催されました。当クラブから、大槻会長、秋田会員、本木会員 3 名で参加。



2025-26 年度の各委員長の皆様へ

委員会の活動計画書は 6 月 6 日（金）までにご提出をお願い申し上げます