Weekly News of the Rotary Club of Tokyo Yoneyama YUAI
東京米山友愛ロータリークラブ会報
2020-21年度 のテーマ
ホルガー・クナーク国際ロータリー会長

日時：2021 年 1 月 16 日（土）【通算 4753 回】	場所：ZOOM 例会

構成員数	2021 年 1 月 16 日 現在	36 名	出席者数	21 名

ゲストビジター紹介

・品川メディカルモールセンター長　医師・医学博士　陰山　康成（かげやま　やすなり）様
・国際ロータリー第 2530 地区　パストガバナー　/　福島喜多方ロータリークラブ
　佐原　元（さはら　はじめ）様
・国際ロータリー第 2750 地区　東京中央ロータリークラブ　会長
　太田　嘉正（おおた　よしまさ）様
・拡大補佐　吉井　栄 (よしい　さかえ)様
・米山奨学生　張 準好（じゃん じゅんほ）様
・米山奨学生　賈 悦（か えつ）様

議事内容

1．会長報告
・矢野さんが 1 月から当クラブの会員となりました。入会おめでとうございます。
・10 周年収支報告。
・上期・下期会費の振り込みよろしくお願いいたします。
・RI 会長卓話決定。E クラブとの合同例会決定。

2．幹事報告
・ガバナークリップの共有。
・今後のスケジュール
1/23　10：30～11：30＝ZOOM 例会
特定医療法人大坪会　三軒茶屋病院　大坪医院長の卓話
2/3　19：30～20：20＝ZOOM 例会
女子プロレスラー山本美優様による卓話

3．卓話
品川メディカルモールセンター長　医師・医学博士　陰山　康成（かげやま　やすなり）様
「和合医療・腸内フローラ・再生医療」コロナについて

男性ホルモン旺盛の方、肥満の方はコロナに感染しやすい。

ビタミンＤの摂取がコロナ予防になる。キノコ、特に黒キクラゲはビタミンＤを多く含む。ビタミンＤを摂取して、日光に浴びる必要がある。腸内フローラのバランスが良い人はコロナ重症化しにくい。腸内フローラのバランスを整える為には、食物繊維の摂取と乳酸菌の摂取が大事。キノコ、プルーンなどが良い。腸内フローラが美容、メンタルにまで影響する。脳は腸の菌の影響を強く受ける。うつ病治療やボディメンテナンス、痩せる・太る、アレルギー皮膚炎、認知症、発毛も腸内フローラの調整が有効。キノコと日光浴で免疫力をあげましょう。肺炎球菌、インフルエンザの予防接種はコロナ予防に有効です。

国際ロータリー第2750地区
東京米山友愛ロータリークラブ
Rotary Club of Tokyo Yoneyama YUAI

創立年月日　2010年2月11日
国際ロータリー加盟認証日　2010年3月16日
加盟認証状伝達式　2010年5月30日
スポンサークラブ　東京世田谷中央ロータリー・クラブ
例会日　第1、3、5水曜日 19:30～20:30 / 第2、4土曜日 10:30～11:30
例会場　ホテルニューオータニ （東京都千代田区紀尾井町4-1）
クラブホームページ　http://yoneyamaui.org/

会　長　劉 艶明
会長エレクト　中田 俊明
副 会 長　程 禎琈
幹　事　堺 夏七子
会　計　中田 俊明
副 幹 事　村田 彰子
理　事　朴 貞子(会場監督)、後藤 康之(クラブ管理運営委員長)、
韓 美善(奉仕プロジェクト委員長)、各務 智仁(直前会長)、
関 博子(特別代表)、川妻 二郎(シニアアドバイザー)
クラブ会報　原田 大輔、王露、林 士超、村田 彰子、坂川 馨
渡邉 美和、勝田 洋絵、ギリ ラム、渡多野 克人