

健康養生園地～牢記護腦五招不怕失智找上門

第一招、戒菸

據研究顯示，吸菸者相較於未吸菸者罹患失智症的風險增加 1.27 倍。戒菸除對身體的好處很多，亦可降低認知退化的可能。

第二招、多運動

研究發現高強度活動量可以降低 38% 認知退化風險，而中度活動量也可以降低 35% 認知風險。世界衛生組織建議成人每週從事中度的身體活動至少 150 分鐘，每次 10 分鐘，分段累積身體活動量，達到微流汗程度，即為中度身體活動，皆有助於健康。

第三招、維持健康體重

研究顯示，中年時期體重過重相較於正常體重者發生失智症風險的相關風險高 1.26 倍，而中年肥胖者相較於正常體重者，患有失智症相關風險為 1.64 倍。民眾可透過維持正常體位 ($18.5 \leq \text{BMI} \leq 24$) 的方式，降低失智症風險。

第四招、均衡飲食

健康飲食型態，如地中海飲食、得舒飲食、日式飲食等，皆與降低罹患失智症的危險性有關。國民健康署建議攝取多樣化的蔬果，使用天然調味料、低鹽，搭配全穀、堅果；肉類以攝取魚、雞肉等白肉為主，並均衡攝取 6 大類食物。

第五招、不過量飲酒

研究顯示酒精的攝取與失智症的風險有關，建議長者不可過量飲酒。



蘇澳扶輪社 社刊

Rotary Club Of Suao District 3490 R.I.

互為貴人 創造希望 23-24 全力以赴

第 47 卷 第 12 期 2023 年 09 月 27 日 WEEKLY BULLETIN VOL. 47. NO. 12

【第 2429 次例會】

月圓人團圓

祝全體社員伉儷 ~ 中秋佳節愉快

中秋節的含義

中秋節，定於農曆八月十五，因為恰好在三秋的中間，所以稱之為中秋。也有些地方將中秋節定在八月十六。有祭月、賞月、拜月、吃月餅、賞桂花、飲桂花酒、等習俗。以月之圓兆人之團圓，為寄托思念故鄉，思念親人之情，祈盼豐收、幸福，成為豐富多彩、彌足珍貴的文化遺產。

本週例會節目	下週例會節目	本月重要行事
9/27 第 2429 次例會 (三) 中秋聯歡晚會 時間：下午 6:30 地點：花漾婚宴會館	10/4 (三) 女賓夕 邀請廖敏華夫人 專題演講	9/27 (三) 中秋聯歡晚會 摸彩活動

09/24 第 2428 次例會

社員數	免列計社員	出席社員	補出席社員	出席率	缺席數	前次出席率
65 (不含賣卷)	2	50	0	80%	13	72%
社長 簡明發 T.B.B.	社長當選人 黎文雄 Piao Pie	副社長 游本吉 Safe				
秘書 蘇晉慶 Plank	財務長 俞國明 Akira	糾察 林吉龍 A.B.S.				
出席主委 林永裕 Builder	聯誼主委 呂輝宏 Tire	節目主委 吳枝坤 Study				
公共形象主委 陳宗鼎 Computer	扶輪基金主委 俞國遠 Part	執行秘書 林颯汝 Michelle				

扶輪頌

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 早已聞名世界，從南到北，由東至西，服務最多獲益最大。ROTARY 叫做扶輪社。

ROTARY 叫做扶輪社，ROTARY 像一個大家庭，增進情感，促進友誼，各盡其力服務他人。ROTARY 叫做扶輪社。

四大考驗

我們所想、所說、所做的事，應事先捫心自問-

1. 是否一切屬於真實？
2. 是否各方得到公平？
3. 能否促進親善友誼？
4. 能否兼顧彼此利益？

社 館 / 蘇澳鎮蘇北里中原路 48 巷 30 號
每星期三例會下午 6 時 30 分
E-mail: suao.rotary@msa.hinet.net

TEL: (03) 9953510 . 0912953510
FAX: (03) 9960900



9/24(日)台北永樂.五工.蘇澳社聯合例會



地區總監陳昱森 DG. Ethan 致詞

社長致詞

1. 09/27(星期三)假宜蘭花漾婚宴會館舉行第 2429 次例會暨中秋節聯歡晚會。
2. 社長致詞一
 - (一) 今天適逢中秋節前夕，很高興能與蘇澳扶輪社的家人們在此團圓，祝大家中秋佳節愉快，家庭幸福美滿，也預祝大家抽到大獎。
 - (二) 首先恭喜今年度金榜題名的所有蘇澳扶輪社員的公子、千金們皆能如願以償考上各位心目中理想的學校。你們是蘇澳扶輪社的資產也是我們的希望，盼望大家能戮力以赴再接再厲繼續為妳們的人生創造高峰，你們的表現也是蘇澳扶輪社的榮耀，在此謹代表全體社友實眷致上12萬分的祝賀之意。恭喜各位！
 - (三) 9/16(六)感謝與我一同參與五結社授證典禮的PP、社友及夫人們，謝謝您們～
 - (四) 9/19-20(二～三)感謝本社PP. 及社員參與由花蓮港區社舉辦的三港高爾夫球聯誼賽。
 - (五) 9/24(日)感謝各位PP、社友及夫人踴躍參與本社與台北永樂、五工社聯合例會，因為有您們的热情參與增添了光彩，本次活動圓滿成功，謝謝大家～
 - (六) 10/04(三)將舉行10月份生日及結婚紀念慶祝，請壽星及結婚紀念伉儷們記得出席。
 - (七) 本社第四次理事會會議紀錄，請秘書報告。

社務報告

國際扶輪 3490 地區辦公室來函：

一、主旨：扶輪3490地區2023-24年度{互為貴人創造希望}活動影片甄選辦法。
說明：

1. 目的：2023-24 扶輪活動主題為[CREATE HOPE IN THE WORLD]，為鼓勵各社及各委員會能將[互為貴人創造希望]的各項活動，能以生動的影音，紀錄活動過程與成果，除分享全體扶輪社友外，亦可經由各社群媒體傳播分享予社會大眾弘揚扶輪服務理念與成果。
2. 參加甄選對象：參加選對象分為三類：
 - ①參加對象為各扶輪社單一社[含扶青社]或各扶輪社分區。
 - ②扶輪地區之各活動委員會。
 - ③扶輪社友個人或數人。
3. 甄選主題：23-24年度[互為貴人創造希望]的扶輪故事影片。
4. 活動日期：報名期間2024年2月1日至2月25日。
5. 報名方式：填寫報名表及授權同意書，並將影片先上傳YOUTUBE，報名表上應正確填寫參加影片之YOUTUBE 連結資料，完成之後，以EMAIL將報名表、授權同意書及參加甄選影片電子檔寄送承辦單位。由承辦單位進行審查其格式，符合規定YOUTUBE影片可正常播放後送甄選小組。
[承辦單位信箱pcrc@ms53.hinet.net]

紅箱報告

❖09/24 第 2428 次例會，統一紅箱金額總計 33,500 元，感謝全體社員踴躍捐獻。

友社消息

羅東東區社：

★配合與羅東中區扶輪社聯合例會，原定10月5日(星期四)舉開之例會，提前於10月3日(星期二)下午6:30假羅東晶園會館舉行。



吳澤成政務委員蒞臨專題演講



社長簡明發 P. T. B. B. 致詞



頒發紀念品及小社旗予主講人



新社員簡詩景 Bank 宣誓入社