

HADANO MEISUI ROTARY CLUB WEEKLY

例会場 秦野市平沢 2550-1 秦野商工会議所内 TEL(0463)81-1355

事務所 秦野市平沢 2550-1 秦野商工会議所内 TEL(0463)81-1355

例会日 毎週木曜日 12時30分～13時30分

会 長 米山君夫 幹 事 梅原正美 会報委員長 北村まり子



世界へのプレゼントになろう

2015年～2016年度国際ロータリー会長
K.R. ラビンドラン

第1471例会 2015年12月3日(木)(曇)

司 会 前 肇副幹事

点 鐘 米山君夫会長

合 唱 「君が代」「奉仕の理想」(山谷洋子さん)

唱 和 「ロータリーの目的」(東島礼美さん)

祝誕生記念日 <奥様>中島君(12/3)

会長の時間

- 青少年交換学生、今井亜子さんより、月例報告が届きました。11月にはホストファミリーとアメリカ旅行に行ったと記されています。
- 今日は何をお話するか考える暇がありませんでした。昨夜は夜の会合が終わり、帰宅したところで妻の姉が危篤との連絡が入り、横浜まで妻と行き、今朝9時に秦野に戻ってきました。義姉は心臓にペースメーカーが入っていたので脳死はしてもペースメーカーで心臓は動いていました。ペースメーカーを止めたと同時に息を引き取りました。これに立ち会いました。睡眠なしでの例会出席で頭がボーっとしています。
G R I F、年金積立金管理運用独立行政法人と言う物があります。国民から得た年金を国が株にして運用している機構です。7～9月の間に8兆円の損失を出してしまった、本当は10兆円を超えているのではとも言われています。バブルの時代に箱物を作って、失敗したにもかかわらず、また同じような事を行っている事、考えてみるとぞっとするほど怖い事です。万一破綻してしまった時にだれが責任を取るのか？一省庁の役人は定年で退職してしまえばそれでいいのでしょうか…。お金を扱う部署ではチェック機構を設置して見守る必要があるといつも考えています。

幹事報告

[受付文書]

- 秦野市教育委員会より 第6回親子川柳大会お礼状が届きました。
- 秦野警察及び秦野地区警察官友の会より、「武道始式・新春の集い」のご案内
- ロータリー日本財団より 秦野3クラブ合同「麻薬撲滅・ポリオキャンペーン」12,000円の寄付明細が届きました。
- 青少年交換学生今井亜子さんより、「交換学生月例報告書11月分」が届きました。
- 秦野市少年野球連盟より、卒業大会表彰式のご案内
日時 12/13(日)
時間 14:30
場所 秦野球場
- 中栄信用金庫南支店より、法人利子割(地方税)廃止に関するお知らせ
- [例会変更] 秦野 秦野中 伊勢原中央 伊勢原平成 茅ヶ崎 寒川
- 本日、例会終了後、理事会を開催いたします。

スマイル報告

- 米山君夫君 「今年も早いもので12月に入りました。年末何かと忙しいと思いますが、ロータリー頑張ります。スマイルします」
- 梅原正美君 「今年度も半期を終了しようとしています。今月の楽しみ、クリスマス例会を締め、頑張っていくので、スマイルします」
- 前 肇君 「スマイルします」

会員数	40名
出席数	31名
出席率	79.49%
前々回の修正	74.36%

メークアップ	[事前] 吉田さん(秦野中)
	[事後] 大屋君(秦野中)

本日のプログラム	12月10日
	○ 年次総会

次週のプログラム	12月17日
	○ 家族親睦会 (クリスマス会) 点鐘18:00

- 中島賢治君 「妻の誕生祝い、結婚記念、ありがとうございます」
- 大屋富茂君 「11/28家内の70歳の誕生日でございました。お祝いを頂き、感謝であります。今日は初めて家内からプレゼントを要求されましたよ！！」
- 桐山晃忠君 「あーという間に半期がたちました。米山・梅原年度、後半も頑張ってください」
- 古谷スミ子さん ①「歳末助け合い募金運動に行ってきました。寒い中頑張る皆さんに感謝です」 ②「木村さんの議会質問を傍聴に行きました。子育てに関する迫力ある質問でした」
- 諸星利男君 「スマイル致します」
- 山本裕宣君 「創業記念の祝い、ありがとうございます。早退します。すみません」
- 鈴木和夫君 「名水RCのコンペで初めてブービーメーカーをとってしまいました。次は優勝するぞー！！」
- 諸星道治君 「創業記念ありがとうございます」
- 高橋幸雄君 「所用の為早退します」

合計 41,000 円

委員会報告

- 山口光弘青少年交換学生カウンセラー
メキシコに派遣してる「今井亜子さん」より月例報告書が届きましたので、皆様に配布致しました。今井亜子さんに皆さんからメッセージを送って頂きたいと思います。12/18までに事務局まで提出して下さい。まとめて送ります。励ましの言葉、宜しくお願い致します

卓話

「予防医学」(DVDで説明)

諸星利男君



予防医学、範囲が非常に広いです。人間は限りある人生を生きていますが、平均寿命は日本人が世界一の長寿です。日本の人口1億人。長生きしている人を最後までサポートする国は世界で日本しかありません。生きている間には行かに質の良い生活をするかが大事です。人間は必ず死にます。生きている間を如何に長生きするか、楽しく過ごすかを考えるのが、予防医学につながると思います。

私は大学で病理解剖を長く勉強してきました。

1、病気の種類・分類

① 奇形

- ② 代謝障害(肥満、糖尿病)
- ③ 循環障害(血液)
- ④ 炎症(結核、エイズ、アレルギー)
- ⑤ 腫瘍(ガン)
- ⑥ メンタル面(精神)

2、主な生活習慣病(文明社会になって)

- ① 心臓病(虚血慢心疾患など)
- ② 癌(悪性新生物)
- ③ 脳卒中(脳血管疾患)

以上が三大死因(全体の約6割を占める)

- ④ 高血圧症
- ⑤ 高脂血症
- ⑥ 肥満
- ⑦ 糖尿病
- ⑧ 骨粗鬆症
- ⑨ 歯周病

3、生活習慣病の危険因子

- ① 生活環境(生物学的、物理学的、化学的、社会的因子)
- ② 喫煙
- ③ 食物、食事接種過多
- ④ アルコール多飲
- ⑤ 運動不足
- ⑥ 睡眠、休養不足
- ⑦ メンタルヘルス
- ⑧ 歯・口の健康

4、健康に暮らしたいと望むなら(Salem 養生訓)

- ① 深刻な悩みは捨て去りなさい
- ② 怒りは冒流行病をお考えなさい
- ③ 生(き)のワインはほどほどに
- ④ 夕食は控えめに
- ⑤ 晩餐後に立ち上がるのは悪くない
- ⑥ 午睡は避けなさい
- ⑦ 尿意は我慢しない
- ⑧ 肛門を無駄に締めつけてはいけない

5、長生きするためには

- ① 朗らかな心持
- ② 休息
- ③ 程良い食事

6、貝原益軒：養生訓

- ① 長寿を全うするために

「三楽」・道を行い、善を積む事を楽しむ

- ・ 怒り、心配事を少なく健康な生活を楽しむ
- ・ 長寿を楽しむ

「四つの欲」を抑える

- ・ 食欲(腹八分目) 酒はほろ酔い程度
- ・ 色欲
- ・ 睡眠欲(長時間睡眠)
- ・ しゃべりたがる欲

7、①長く生きている事で癌になる。

(細胞分裂が重なることにより)

- ② 三人に一人は“癌”で死亡
- ③ 早期発見の癌の場合、5年生存で完治したと言われる。
- ④ 定期健診を致しましょう。