

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1483回例会 2016年2月25日(木)(曇)

司 会 前 肇副幹事

点 鐘 米山君夫会長

合 唱 「手に手ついでないで」(山谷洋子さん)

提 唱 「四つのテスト」(諸星常平君)

ビジター紹介 守山文夫 IM実行委員会委員長 佐藤正二
IM実行委員会副委員長

祝誕生記念日 <奥様>酒井さん(3/1)

会長の時間

- 2/21(日)、ロータリーデー、渋沢駅南口にて麻薬乱用と振り込め詐欺撲滅キャンペーンを行いました。アンケート(ロータリーの認知度)も40枚程度協力頂きました。ご参加の皆様、お疲れさまでした。
- 環境省に全国名水百選があり、秦野の水は「おいしい水」で登録されています。3/31迄投票され、その結果により新しい名水百選が決まります。皆様も投票してみてくださいはいかがですか? 3/31までです!
- 2/20、山谷洋子さんが会長をされている「国際交流協会30周年式典」に出席しました。秦野に60カ国より3,000名の外国人が住んでいるとの事に驚きました。
- 今年度は従業員だけでなく、一般市民の地域に貢献された方の労をねぎらう表彰を行う予定で、自治会に候

補者をお願いしてありました。現在8名の推薦を頂きました。4/28(土)の例会で表彰を行いたいと思います。

○ ガバナー事務所より

1、クラブ表彰・賞について

- ・会員増強賞
- ・RI会長賞
- ・意義ある業績賞

締切 3/1(金)

2、青少年交換派遣学生オリエンテーション開催について

日時 3/5(土) 15:00~16:30 オリエンテーション

場所 第一相澤ビル 6F会議室

派遣学生・来日学生のスピーチテーマ「沖縄研修旅行のグループテーマ中間報告」

返信先 ガバナー事務所

締切 3/1(火)

幹事報告

[受付文書]

○ H27年度水無川平和橋上流おかめ桜育樹祭について

日時 3/13(日) 9:30~11:30

集合場所 東和運輸(株)秦野営業所(秦野市堀山下793)

会員数	37名
出席数	27名
出席率	75.00%
前々回の修正	休会

メークアップ	[事前] 大屋君 神崎君 高橋君
	吉田さん(ロータリーデー)

本日のプログラム	3月3日(木)
	○ クラブ協議会
	○ IMについて

次週のプログラム	3月10日(木)→12(土)
	○ IM
	於 秦野商工会議所 点鐘 13:00

持ち物 軍手、ビニール袋、手スコープ

駐車場 別紙「案内図」の通り

- 国際ロータリー日本事務局経理室より 3月のロータリーレートのお知らせ 1ドル=116円

- 第49回神奈川県ロータリアン親睦テニス会(上野杯)のご案内

日時 4/12(火)

場所 湘南ローンテニスクラブ

締切 4/1(金)

【例会変更】 平塚南

【本日の配布物】 ロータリーの友

スマイル報告

- 守山文夫君 佐藤正二君(秦野中) 「お世話になります。本日は3/12(土)に開催されますIMのご案内に参りました。どうぞ宜しくお願い申し上げます」
- 米山君夫君 「2/21のロータリーデイ麻薬乱用と振り込め詐欺撲滅キャンペーンに参加ご苦労様でした。スマイルします」
- 梅原正美君 「雪のちらつく寒い日となりましたが、IM実行委員長、守山様、副委員長、佐藤様からの心暖まるお話を頂けたらと思いスマイルします」
- 前 肇君 「スマイルします」
- 瀬戸 誠君 「男児たるもの、心懐爽快であるべき。スマイルします」
- 酒井健一君 「3/1で67歳です。よくここまで生きられたな！」
- 桐山晃忠君 「IMがんばりましょう。スマイルしましょう」
- 加藤一也君 「スマイルします」
- 北村まり子さん 「スマイルします」
- 鈴木和夫君 「スマイルします」
- 山谷洋子さん 「寒い日が続きます。早く春よこーい！！」
- 諸星道治君 「まだまだ寒さが続きます。例会に出席できるよう健康に充分注意して下さい」
- 百瀬正子さん 「遅ればせながらのチョコです。先週、忘れてしまったので…」

合計 32,000 円

◎IMのご案内

- 守山文夫IM実行委員長

- 佐藤正二IM副実行委員長

今年度は秦野中RCがホストでIMを開催いたします。

日時 3/12(土) 登録 12:00～

場所 秦野商工会議所

テーマ 「つなぐ！地域をつなぐ“まち”起こし」

※皆様全員の御参加、宜しくお願い致します。



委員会報告

- プログラム委員会 淵脇美代子委員長
3月の例会予定
3/3(木) クラブ協議会(IMについて)
理事会
3/10(木)→12(土) IM
3/17(木) 移動例会 クリーンセンター見学
3/24(木) 卓話 相原(宏)君
3/31(木) 古河東RCと合同例会(お花見)
- 職業奉仕委員会 東島礼美委員長
「クリーンセンター見学」について
現地集合(12:00までに)
※例会後、施設内見学
- 友好クラブ委員会 古谷スミ子委員長
「古河東RCと合同例会」について
日程 3/31(木)
内容 秦野の桜を觀賞
水無川沿いの桜(徒歩)→会議所→例会(国際交流について)→はだの桜みち(観光ボランティアが同席し説

明)→戸川公園(おおすみ山居にて抹茶)→会議所にて解散

卓話

「生活習慣病とは」

中西 聡君



まず、本日、ここにいらっしゃる方で定期的に病院に通っている方。ずいぶん多くの方が手を挙げて下さいました。私も高血圧、尿酸値が高い、高脂血症で通院し、薬を飲んでます。病院で処方される薬以外にもサプリメントやドリンク剤を適当に飲んでいるからか、寝込む事はありません。私は介護認定委員会の委員の一人ですが、最近では50代、60代の方の認定申請が増えています。

生活習慣病とは、

- ・偏食、運動不足、喫煙ストレス
- ・普段の生活習慣が発症や進行に深くかかわってくる病気を指します。
- ・代表的なものは、高血圧症、脂質異常、糖尿病(死の三重奏)

生活習慣病の現状

- ・糖尿病 有病者 740万人 予備軍 880万人
- ・高血圧症 — “—3100万人 —” —2000万人
- ・脂質異常 — “—3000万人

生活習慣病に肥満が加わると「死の四重奏」

生活習慣の改善をするには

1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬。

“運動” 普段の行動は運動には入らない。一回30～40分、週3～5回程度の運動の継続が不可欠。食前に運動し、運動後1時間以内に食事をする(満腹感を得やすい)。

“食事” バランス良くまんべんなく偏りのない食事をする。食と言う字は→人を良くする。今までの食事の10%減をする。甘いものは食事の前に食べる。

病気と薬に関する事。

- ・血圧の薬は止める事が出来ない?
④血管に負担がかからない為に飲むので。
- ・血圧の薬の血圧を下げる効果以外の効果。
④血管、心臓、腎臓を保護する。
- ・痩せれば降圧剤は弱くなる。
④症状によって違います。
- ・お医者さんの前で血圧を測ると高くなる。
④一瞬の時の高くなるという事を知り、自分の血圧を理解する。

