

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 原 郁夫 幹 事 柳川清紀 会報委員長 桐山晃忠



ロータリー:変化をもたらす

2017年～2018年度国際ロータリー会長
イアンH. S. ライズリー

第1576回例会 2017年12月7日(木)(晴)

司 会 鈴木和夫副幹事

点 鐘 原郁夫会長

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」(酒井健一さん)

御入会記念日 諸星常さん(12/10)

会社創業記念日 大屋さん(12/12)

ご結婚記念日 児玉さん(12/12)

スマイル大賞(11月度) 柳川さん

会長の時間

○今、テレビを付けるとどのチャンネルでも日馬富士の問題を取り上げています。良い悪いは別として騒ぎの発端はスマホということで、白鵬が説教している時に貴ノ岩がスマホをいじっていてそれに対して日馬富士が怒って暴行を加えてしまったということだそうです。スマホをいじるということはどこにでもあることで、残念ながらこのロータリーでも例会中にスマホをいじっていて会場監督に注意されることがあったり、例会中にLINEを使って仲間にメールを送っていたとの話も聞きます。例会中云々ではなく、一般常識として皆さんの会社で話

をされている時に従業員の方がスマホで何かやっていたらどうされるのだろう?どう教育されているのだろうと思うことがあります。皆さん事業主であられますから仕事の急な連絡が入ることがあるかと思います。その折りにはどうぞ席を外され外で電話を受けて頂き、また早急な対応が必要であれば退席されることは吝かではありません。

ロータリアン云々より一般常識のことですからマナーを守って頂きたいと思います。

<ガバナー事務所より>

①地区カレンダーについてのご願い

②疾病予防と治療月間リソースのご案内

③2020-2021年度ガバナーノミニ候補者告知

締切が11/30でした。12/1には指名委員会が開催されました。

候補者:鎌倉RC 久保田さん

12/14までに異議がなければ決定となります。

会員数	34名
出席義務	33名
出席数	26名
出席率	76.47%
前々回の修正	—%

メイクアップ	【事前】
	瀬戸さん(11/28 秦野)

本日のプログラム	12月7日
	○卓話 中西さん ○定例理事会

次週のプログラム	12月14日
	○年次総会

【受付文書】

- ①中学生英語スピーチコンテスト実行委員会より、第3回実行委員会開催案内
- ②秦野市より、ブックスタート事業ご協賛の御礼
- ③神奈川県地球温暖化防止活動推進センターより、講師リストの送付

スマイル報告

- 原郁夫さん「風邪をひいて寝込んでしまいました。皆様も気を付けて下さい。」
- 柳川清紀さん「強い決意で12月1日よりあることを断りました！今日で7日ですが早くもくじけました。こんな意思の弱い自分が大好きです。」
- 鈴木和夫さん「風邪が流行っています。注意しましょう！風邪ひかないようにスマイルします。」
- 諸星道治さん「スマイルします。寒くなりました。風邪ひかないように！」
- 今井銀河さん「スマイルします。」
- 大屋富茂さん「お陰様にて創業30年を経過致しました。お客様と社員の皆様に感謝する毎日でございます。更なる飛躍を目指し切磋琢磨致します。」
- 神崎達朗さん「スマイルします。」
- 北村まり子さん「スマイルします。」
- 桐山晃忠さん「人生100年時代、健康に留意しましょう。」
- 関隆明さん「スマイルします。」
- 西村隆之さん「スマイルします。」
- 原恵美子さん「穏やかな日々ですね。皆様ご無事に年末を過ごせますように!! スマイルします。」
- 東島礼美さん「もうすぐクリスマスです。出席お待ちしております。」
- 古谷スミ子さん「久しぶりに会う若者。それが別れの日とは悲しいことですが、新天地でご活躍されることを祈ります。ギャラクシーが私にわかる言葉で銀河であることを教えてくれた若者に感謝です。」
- 諸星常さん「入会記念ありがとうございます。申し訳ありませんが、風邪の為に早退します。」
- 山口光弘さん「スマイルします。」
- 山谷洋子さん「中西さん、卓話楽しみにしています。宜しくお願いします。」
- 米山君夫さん「今日は暦の上では大雪です。いよいよ本格的な寒さの季節となりました。風邪をひかないようインフルエンザの予防接種をしてきました。」
- 酒井健一さん「早いもので半年が過ぎようとしています。たくさんのスマイルありがとうございます。」

委員会及びその他の報告

- ＜親睦活動委員会 東島委員長＞
家族親睦クリスマス会について
本日締切となっています。帰宅後でも構いませんので検討して頂き是非大勢の参加をお願い致します。
- ＜その他報告 米山君夫さん＞
先週の例会時に、看板設置事業の文言についてお願いをしましたが、今のところ1名の方の提出がありますが、締切を来週に延ばしますので、良い案がありましたら是非提出をお願い致します。
- ＜名水RC ゴルフ同好会 桐山晃忠さん＞
開催日：1月24日(水)
場 所：東京カントリー
集 合：7時30分
多くの方の参加をお願い致します。
- ＜その他 原会長＞
米山さんがベネファクター 1000\$の寄付をして下さいました。また財団と米山月間が終わろうとしておりますが、多くの皆様にご協力して頂きました。そこで若干納付を忘れておられる方がいらっしゃるようなので是非ご協力をお願い致します。

その他挨拶

- ＜移籍について 今井銀河さん＞
1月1日付で、厚木RCへ移籍となります。
名水RCに入会しましたが、なかなか出席することが出来ず、このままではいけないと思い、またロータリーも本気でやりたいとの思いから、そしてまだまだ現役で現場に出て作業をしており、厚木から秦野まではなかなか通うことが難しいことから、事務所のある厚木RCさんの方へ移籍させて頂きたいと思います。
これで終わりではないので、これからもよろしくお願い致します。



卓 話

《中西 聡さん》



○自身が薬屋ということなので、薬と健康についてお話しさせていただきます。

ご存知の通り、今高齢化が進んでいます。そこで我が国の平均寿命は何歳位か？ということで2016年の発表では男性が80.98歳・女性が87.14歳となっています。ここで男性は世界4位→2位に、女性はもともと2位ということで男女揃って世界2位ということになります。この要因は厚生省は医療技術の進歩に加え、健康志向の高まりにより生活環境の改善が進んだことや対策が進んだことで自殺者が減ったことも影響しているとしています。主な国の平均寿命は女性で1位香港、3位スペイン、4位フランスとなり、男性では1位香港、3位キプロス、4位アイスランド・スイスが続きます。

○厚労省の試算では、2016年に生まれた日本人のうち、75歳まで生きる人の割合は女性87.8%、男性75.1%でした。また2016年生まれの人が、日本人の3大死因(ガン・心疾患・脳血管疾患)で死亡する確率は女性46.5%男性51.2%でこれらの病気による死亡が0になったと仮定すると平均寿命は更に女性5.74歳・男性6.95歳延びるとも推計しています。

平均寿命は男女共に長野県が1位、最下位は男女共に青森県となっています。

○健康寿命という言葉を知っていますか？健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間と定義されており、つまり平均寿命と健康寿命との差というのは、日常生活に制限のある健康でない期間を意味します。2000年にWHOが健康寿命を提唱して以来寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を延ばすかに関心が高まっています。

最新のデータによると男女共に健康でない期間が約10年となっています。平均寿命が延びるにつれてこの差が拡大すれば健康上の問題だけでなく、医療費や介護費の増加による家計への影響も懸念されます。寿命が長くても健康寿命が短ければQOL(クオリティ)は低下します。今後はこの健康寿命との差をなくすることが課題となって

きます。健康寿命の1位は男女共に山梨県となり、最下位は男性徳島県、女性大阪となっており、神奈川県は男女ともに15位となっています。

○何故女性は長生きするのかというと、①かかりやすい病気の違いがあります。男性がかかりやすい病気の代表的なものに「痛風」があり、女性では「骨粗鬆症」があります。そして日本人の死因トップ3であるガン、そして心筋梗塞・狭心症・肺炎等は男性の方が患者数が多いため女性の寿命が長い一因と言えるかもしれません。

では女性がかかりやすい病気は骨粗鬆症の他にアルツハイマー病・関節症等があり高齢になってかかる病が多いことから寿命が長いとなる一因となります。

②ホルモンの働きがあります。女性ホルモンの中には血圧を下げたり動脈硬化を抑える作用があるものがあり長寿の女性は男性よりも数値が高いことが分かっています。③基礎代謝が少ない、この基礎代謝は生きていく為に必要な最低限のエネルギーのことです。女性の方が低い為、少ないエネルギーで生きていける為環境への変化に対応しやすいということになります。④健康状態を気にする、女性の方が医療機関を受診する頻度が高く、食事で栄養バランスに注意したり、アルコール摂取が少なかったりと健康状態に注意しているからでしょう。ある程度の年齢になったら定期的に病院にかかった方がよいと思っています。健康寿命を延ばすことになるのであれば病院に行き、お薬を飲んででもいいと思います。

○次に体温についてお話しします。まず体温は36.5℃～37.2℃が最も良いとされています。この範囲内ですと健康体で免疫力旺盛になります。特に35℃台はガンが一番増殖する体温とされています。

1℃体温が下がると30%免疫力が低下すると言われています。では体温を上げるには何をしたらいいのでしょうか。

①1日30分歩いて筋肉量を増やす、②体を冷やさない生活をするということです。陰性食品と言われる体を冷やす食べ物は、夏に採れるもの、暑い地方で採れるもの、地面の上で育つもの、柔らかいもの、水っぽいもの、白いもの、化学調味料なども体を冷やします。ですから朝起きて牛乳とバナナは最悪の組み合わせとなります。次に体を温める陽性食品は冬に採れるもの、寒い地方で採れるもの、土の中で育ったもの、硬いもの、黒っぽいものです。

○またお風呂は湯舟にしっかり浸かって体を温めましょう。体が温まると基礎代謝も上がり、血行が良くなり血液量が増え細胞に十分な酸素や栄養が供給されます。是非体を冷やさず、体を温めて健康寿命を延ばすようにしましょう。

第7回 定例理事会議事録

日 時	2017年12月7日（木）13時30分～					
場 所	秦野商工会議所 402室					
出席者（欠席者は抹消する）						
会 長	原 郁夫	副 会 長	北村 俊和	会長エレクト	諸星 道治	
幹 事	柳川 清紀	副 幹 事	鈴木 和夫	会 場 監 督	大屋 富茂	
職 業 奉 仕	諸星 利男	社 会 奉 仕	陶山 典之	青 少 年 奉 仕	北村まり子	
国 際 奉 仕	神崎 達朗	直 前 会 長	瀬戸 誠	親 睦 活 動	東島 礼美	
[オブザーバー]				(理事・役員8名)		
IM実行委員：山谷洋子さん						
※決議事項確認 鈴木和夫 副幹事						
※議事録作成人 書記						

審 議 事 項

【報告事項】

1. 友好クラブ（古河東）について 報告者：原会長
⇒11/9に新宿で集まり打ち合わせを行い、古河東からは4名、名水RCからは6名が出席しました。
名水RCでは事前にフォーラムを開き皆さんの意向を伺い、「盛り上がってはいないが細く長く続けたらどうか」という意見を持って行き、古河東RCも否定的ではありませんが、あまり盛り上がっていないということで、今日の話しを持ち帰り検討したいとのことでした。
また、30周年記念式典には参加して頂くことで了解を得ています。但し調印式を行うか否かは現時点では未定です。
2. 3クラブ合同麻薬撲滅キャンペーン会計報告 報告者：陶山社会奉仕委員長
⇒配布資料に沿って説明。名水RCの支出分に関しては、社会奉仕費から支出するということで承認。
3. 指名委員会について 報告者：原会長
⇒11/16に開催。決定事項に関しては次回例会時(12/14)に発表します。

【審議事項】

1. 新会員承認について 報告者：原会長
⇒神崎さん紹介ということで「高橋幸雄さん」です。⇒ 承認、1/11に入会式
2. 植樹について 報告者：原会長
⇒最終的には、名水RCの単独事業として実施したい考えをもっています。苗木については会員1本/人用意してあります。そのた費用のかかるものとして、折角なので秦野名水RCが植えたという看板の類を作成したら如何かということで、どのあたりまでが可能か予算の部分と形や素材を東島さんと陶山さんで考えて頂きたいと思います。予算は社会奉仕費から10万円拠出となります。
また日程は例会変更ということで、東島さんの卓話予定の3/8(木)に実施。時間は微調整致します。
⇒ 承認

【その他】

1. クリスマス家族親睦会について

報告者：東島親睦活動委員長

⇒今日現在 41 名の出席、大谷ガバナーと特別名誉会員武さん、交換留学生の方はご案内を出しましたが欠席ということです。もう少し参加者を募ります。

2. 30周年記念事業進捗状況について

報告者：実行委員会

⇒11/30 に下見に行ってきました。ロビーで受付をし、2階に上がり3分割できる会場の奥を式典会場とし、真ん中で懇親会を行う予定です。控室をどうするか今後決めて行く予定です。

3. IMについて

報告者：山谷実行委員

⇒11/28 に第1回の実行委員会が開催されました。出席者は24名、内容として①当日の分担、②準備の日程、③プログラム、④事例発表（1団体20分）ということで了解を得ました。次回は3/10(土)にリハーサルということになります。IM本番は3/17(土)です。

発表資料は山谷さんが作成し、事前に名水RCの中でプレゼンを行う。

※ 次回理事会予定 平成30年1月11日(木) 13:30～ 秦野商工会議所 402室