

留萌ロータリークラブ 会報

2006▶2007
WEEKLY REPORT

会長/中川 勝美 幹事/対馬 健一



率先しよう

2006~2007年度
国際ロータリーのテーマ

留萌ロータリークラブ会長テーマ
魅力ある明るく楽しいクラブは、
ロータリーを知り、
会員家族との親睦から

No. 2275 第36回 4月11日

プログラム

- 本日
来賓卓話
「メタボリック予防が日本を救う」
留萌市生活福祉部げんき課 中尾 夕貴 様
- 次週予定
来賓卓話
NPO法人留萌体育協会 るもいスポーツクラブこのゆびとまれ
リーダー 伊端 隆康 様

- ご夫人誕生日
4月14日 越野 和子
- 結婚記念日
4月11日 佐藤 喜一

出席委員会報告

前例会
会員総数.....51名
出免会員.....7名
欠席会員.....14名
出席率..... 68. 18%

前々回
第33回 3月14日
欠席会員.....10名
メイクアップ.....7名
修正出席率..... 93. 18%

例会/毎週水曜 12:15~13:15 留萌産業会館2F

会長報告

- 3月28日の情報夜間例会、大変ご苦勞様でした。我々の年齢に合った健康に付いての情報集会を企画していただいた、情報委員会並びに親睦委員会の皆様に感謝いたします。
- 3月29日に第10回定例理事会を開催し、報告事項1件と3件の協議事項を承認いたしました。

4月のプログラムを承認しました。

2月の収支決算を承認しました。

苫小牧RC創立50周年の案内状を頂きましたが、クラブとしては欠席で承認いたしました。個人的に参加したい方は幹事まで。

IMの件で吉田室長より進行状況について報告がありました。

幹事報告

- 1) 米山梅吉記念館、館報を受領。回覧いたします。
- 2) RI 2510地区GSE委員会より、派遣チームリーダー変更のお知らせ文書を受領。
- 3) 妹背牛RCより4月例会案内を受領。

例会及び日時変更

- 深川RC 4月17日準法定休会
4月24日夜間例会

会報受領先

- 羽幌RC 1348号 ~ 1351号
- 深川RC 2349号 ~ 2352号
- 妹背牛RC 1937号 ~ 1939号
- 芦別RC 2393号 ~ 2396号

👤 委員会報告

情報委員会 高田委員長

会長報告でもありましたが、先週の夜間例会が皆様のご協力により無事終了しました。お礼を申し上げます。また、本日皆様のテーブルの上にロータリー情報マニュアルの申し込み用紙を2枚ずつ置いてあります。マニュアルの購入につきましては、各自で申し込みとなっておりますので、もし足りなければ情報委員会にも申し込み用紙がありますのでよろしくお願い致します。

IM実行委員会 河部委員長

本日午後6時30分より委員会を開催する予定でしたが、都合により中止いたします。委員会開催にあたっては、後日連絡をいたします。

🎮 愛好会

麻雀愛好会 齋藤愛好会会長

4月25日(水)午後6時30分より今年度の最終例会を開催いたします。本来であれば5月6日と例会を開催したいのですが、会員間の都合が付きませんので今回が最後の大会になります。多くの会員の参加をお願いします。出欠につきましては後日とりますのでよろしくお願い致します。

📄 3分間情報

情報委員会 河部委員

「心に残るロータリアンの言葉」

ロータリー構想の発端

或る晩のことでした。(1900年頃 萩(ハリス))は同業の知人に誘われて、彼の郊外にある家を訪ねました。夕食後二人で散歩に出かけたのですが、店の前を通るたびに友人は、店の主人と名前を呼び合って挨拶していました。私は、はたとニューイングランドのウォリングフォード(ポールが少年期を過ごした所)のことを思い出しました。この時この大都会シカゴで、各種

の職業から、政治や宗教の立場を離れて、お互いの意見を大らかに認め合えるような人を一人づつ選んで親睦団体を作ったらという構想が浮かびました。もしこんな団体が出来ればお互いに助け合える筈です。

(ロータリーはこの構想をポールが温めて、1905年にロータリークラブが発足したのです。)

(ロータリーへの道より)

📺 ニュニクBOX

- 3月28日の夜間例会、情報委員会と親睦委員会の皆さんご苦勞様でした 本日より4月がスタートいたします。よろしくお祈りします
中川会長
- 先週の情報夜間例会では皆様のご協力をいただきありがとうございます
高田会員
- 麻雀大会1位
渡邊会員

前 回	921,000円
今 回	3,000円
累 計	924,000円



4月2日 情報委員会(ブルモ職員を交えて)
次年度社会奉仕委員会

プログラム……………

「情報夜間例会グループ発表」

～テーマ～

＝いきいきロータリー家族＝
あなたの健康法を教えてください

第1班 齋藤会員

健康法として色々でましたが、朝に水を多く飲む会員が多いです。やはり睡眠中に水分が多く出るからだと思います。また今年は雪が少なく、除雪が無かったせいで運動不足でバランスが悪くなったという意見もありました。本当に色々な意見で、ある会員の話では焼酎を飲んで健康管理をしているというツワモノもありました。酒類には関係ないが、血糖値が高いと悩みを持った会員もあり、ドクターから戴く薬とご夫人の健康管理に頼っている会員さんもありました。その他食事では朝はパン、昼はご飯、夜は焼酎かビール。薬は一切飲まないという方もありました。

運動としては冬は自宅でルームランナー、夏は夫婦でランニング、ウォーキング。会員夫人ではブルモに通っている方も居りました。やはり、運動はきっかけが必要で、会員の皆さんは健康管理についてあまり多くは語りませんでした。自分の行っている健康管理を毎日継続する事が全てだと言う事になりました。継続は力なりです。会員皆さんの頑張りに期待します。

第2班 西谷(英)会員

本来ならサブリーダーの森(俊)会員が発表するはずでしたが、連絡もなく本日の例会に出席されていません。何を話せば良いか大変戸惑っております。何とか思い出しながらお話をしたいと思います。

結論的には河部さんの言った、上手に通院する事になりますが、ロータリーの皆さんは高齢の割には、あまり健康に気を使っていないように感じます。食べるものもそんなに気を付けていないようで、何でも食べるみたいです。運動といっても河部さんであれば、ゴルフくらいと思われそうですし、まあ、高田さんにぶるもに誘わ

れているとは言ってましたが、まだ実行に移してはいないみたいです。中川さんや松川さんのように大病をされた方もおりますが、皆さん薬で何とか、現在に至っているとの事です。

個人的にはロータリーに入会してちょうど10年経ちますが、入会時と現在では驚くほど体重が増えて困っています。私が健康に気を付けてやっていると言えば、酢を飲んでいるくらいで朝の寝起きがスッキリ起きられるようになりました。

私達の班にダブル森会員がおりましたが、50歳を越えてもあまり体形が変わらない、歳相応には見えない方がおりますので、秘訣を聞きたかったのですが、何もしていないようです。こんなところで終りたいと思います。

第3班 対馬会員

佐藤会員が今日突然欠席しており、私が話し合いの進行を務めてはいましたが、1週間前の事なのであまり覚えておりません。会報を見て何となく記憶があることをお話します。

留萌スコーレの方が来ておりましたが、我が班にはぶるもに通っている方は居りませんでした。皆さん共通に話す事はやはり毎日歩く事が良いとの事で、たまのゴルフでは効果がないとの意見で一致しました。まー私事ですが、適度の酒と適度のタバコはストレスを溜めるよりは良いと思います。私も禁煙をいたしました。やはりストレスとなる禁煙は如何なものかと思えます。健康に良い食べ物については、ある会員の健康法で、きなこに牛乳を混ぜて飲むのが良く、テレビの健康番組のものは良いと言っていました。

これまた私事になりますが、私は昨年の11月3日より毎日40分～45分間歩いております。雨が降っても、雪が降っても、酒を飲んで帰っても酔いを醒ましてから、歩くようにしております。自慢ではありませんが、正月含めて2～3日しか休んでおりません。結果、大変体の調子がよい日が続いております。皆様も是非歩きましょう。

第4班

鈴木会員

司会は川上会員が務め、ゲストを含め11名にて話し合いが行われました。テーマ「あなたの健康の秘訣教えて」にそって、話を進めましたが、色々な意見が出ましたので、それを発表します。

まず健康について考えたのは、病院で糖尿病と言われ運動や食事に気を付けるようになった方や、病気をして初めて健康に気を付けるようになった方がほとんどで、自分の体は自分が一番よく知っている。(調子が良いとか悪いとか)

健康の秘訣としては、ストレスを持ち込まない。ストレスを発散させる方法を見つける。ある会員はドライブがストレス発散方法と言っていました。また運動は無理をしないで長く出来る運動をする事が大事で、若い人と触れ合うのも若さを保つ秘訣だと言う会員もおりました。入浴健康法を取り入れている会員(半身浴)や、冷水を飲み、黒酢を飲んでいる方もおられます。食事は油などに特に気を付けている方が多かったのが印象的でした。個人的なことです。気をつけてもどうしようもない時がございます。その時は、少しでも早く病院にかかる事が大切で、留萌クラブの皆さんは私より高齢の方が多いため、自分は大丈夫だと言わないで、最低でも1年に1回は健康診断を受けるようにしてください。それがまず1番だと思います。

第5班

関野会員

我が班も山本会員が検査のため札幌の病院へ行ってますので、私が今日の発表をしなければなりません。痛風持ちとは聞いていましたが関節リュウマチのようで、今ゴルフをすれば勝てるかもしれません。実は我が班にスコアレの方が居りまして、ぷるもが指定管理者制度によりスコアレが管理者になるとの事で、自販機は食産さんからお願いしますとのお話があり、マージンはいくら位でなどと、そっちの話ばかりしてましたのであまり話を聞いていませんでした。ですので思い出しながら話をさせていただきます。

渡部先生は明日死んでもいいと言っています

たが、私もその様な悟りの心境になりたいと思いますが、憎まれっ子世に憚ると言いますのでこれはわたしの最も得意とする分野で私自身は長生きするのではと思います。田中先生は大病を経験していますし、渡邊会員も糖尿病を抱えて薬を飲んでいるようです。私も血糖値が空腹時で100前後でしたが、最近130位に上がってしまい何故かと思っておりましたが、歳を取っているのを忘れていました。吉田会員とはビールを60数杯飲んだ記録があり、金額も6万数千円も払った記憶があります。その吉田会員も大病を経験しており、話しを聞くと大病の後、人生観が変わったと言っていました。

現代は長寿社会となっていますので、自分の親や祖父母の方が長生きする事も在りえます。交通事故などは避ける事が出来ないかもしれませんが、病気は日々気をつければ避ける事ができます。親不孝にだけはならないようにしたいと思います。

