

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. 2276 第37回 4月18日

プログラム

- 本日
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
- 次週予定
来賓卓話
増毛町福祉厚生課 保健指導係 小野 由佳 様

会員誕生日	結婚記念日
4月21日 武井 哲	4月18日 福嶋 重男
	4月21日 西田 剛正
ご夫人誕生日	
4月23日 佐藤とめ子	

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.....15名
出席率..... 65.90%

前々回
第34回 3月28日
欠席会員.....9名
メイクアップ.....5名
修正出席率..... 90.91%

例会/毎週水曜 12:15~13:15 留萌産業会館2F

会長報告

- 4月14日(土)に留萌クラブのスポンサークラブでもある旭川西ロータリークラブの創立50周年記念式典が開催されます。留萌クラブより、私と澤田ガバナー補佐が出席してきます。

幹事報告

例会及び日時変更

- ・砂川RC 5月2日休会
5月16日夜間例会
5月23日移動例会 砂川福寿園
 - ・小平RC 4月13日休会
- 会報受領先
- ・赤平RC 2257号~ 2260号

ゲスト

留萌市生活福祉部 保健師 中尾 夕貴様

3分間情報

情報委員会 河部委員
「ロータリーの一職種一会員について」

P.ハリス

ロータリーは何故会員の資格を地区内の一職種一名に限定するのか、という質問をよく受けます。ところがクラブを運営してみて初めて分かったことなのですが、この方式をとると、親睦関係がうまくいくということ、職業が違うので同業者間の嫉妬心が起きないこと、会員相互間の助け合いが促進されること、自分の職業に品位と誇りを感じることに、他の職業の業績や問題点について認識が深まること、という利点がある

あります。

このロータリーの限定会員制度は、ロータリー内外の道義人が要求する恩沢を広く職業界や実業界の大衆に均分せしめる可能性を有するものであります。しかも各都市では市地区内にあまたのロータリークラブを複製することによって、限定会員制度にまつわる問題点を一応満足に解決出来ます。

さらに婦人のロータリーへの参加について、～婦人は多く家庭に留まる関係上社交の経験に乏しくなるが、婦人でも実社会に働いている人は、一般に猜疑心が少なく見解も広く理解もすぐれている～と述べ、すでに1934年に、奉仕の理想を十分に吸収した実業男子と婦人および青年を一堂に抱擁するようなクラブの出現することを望む。と述べています。

(「心に残るロータリアンの言葉」から)

ニコニコBOX

- ・田中先生よりDVDをいただきました
中川会長
- ・28年かかってようやく米山功労者になりました
立山会員

前 回	924,000円
今 回	6,000円
累 計	930,000円

プログラム

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

保健師 中尾 夕貴 様

メタボリック症候群は、内臓に蓄積した脂肪細胞から分泌される物質より、糖尿病・高血圧・高脂血症といった病気が多発する状態のことを言います。放置すると動脈硬化が飛躍的に進行し、心筋梗塞、脳卒中、突然死を招く恐ろしい病気です。発症の主な原因が生活習慣にあるため、現在予防への取組みが最も重視されています。

予防の基本はたったの3つであり、それは食事・運動・禁煙です。ここで簡単な事だけ触れてみましょう。

メタボリック症候群が起こる仕組みは、食べすぎや運動不足などでの、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスが崩れ、内臓脂肪が溜まってしまふのが原因で、初めに言った通り、内臓脂肪は、高血圧や高脂血症・糖尿病を誘発する物質を分泌する作用がありますので、芋づる式に生活習慣病を発症する事になります。ですから予防の第1歩はまず、内臓脂肪を減らす事です。

肥満の原理は簡単な引き算です。(食べたカロリー) - (動いて消費したカロリー) = が + か - であり、+であれば太ります。内臓肥満の場合、減量するためには運動も大切ですが、初期は食事の改善だけである程度の効果が出ると言われてます。

食事は必要摂取量の個人差が大きいので、皆さんにお話する場合は大雑把な事しか言えません。脂、お酒、塩分、甘いものは摂り過ぎに注意しましょう。自分がどうなのか詳しく知りたい方は、個人的に市の保健師・栄養士にご相談ください。

誰にでも出来る工夫をいくつか紹介します。

食事は野菜から手をつける。

空腹時に運動をしてから食事をするのは
ダメ



(食後30分～1時間の間に運動するのがベスト)

好きなものは最初に食べる。

いずれも食べすぎを予防し、血糖値の上昇を抑えます。

第2は、NEAT(ニート)を増やそうです。これは引きこもりのニートではなく、日本語訳で「非運動性熱生産」と言い、日常生活の中で無意識に消費されている熱量のことを意味しています。これは運動らしい運動をしていなくても普段マメに体を動かしている人は、痩せ易いという事です。[ちゃんとした運動]をしようとすると、時間を作ったり、衣類の支度をしなければなりません、NEATを増やすのは簡単です。例えば、家庭内でゴミが落ちていけば見ないふりをせず拾うとか、奥様に「あれ持って来い」と言わずに自分で取りに行けば良いと言う事です。

第3は禁煙ですが、これは自己選択です。今さら言うまでもなく、タバコは毒です。止めた方が良い事は誰でも知っています。だからこそ自分はどうか、しっかり向き合って考えて欲しいと思います。

食事・アルコール・運動・タバコ、全て完璧に出来る人はまずいません。自分で「出来る」と思った所から改善していくのが、成功の早道です。

まとめてお伝えしたい事は2点です。

自分の体の事を知るためには、年に1回は健診を受けましょう。

生活習慣で、悪いと自覚している所があれば、少しでも改善するように心がけましょう。

留萌市は平成17年に健康都市宣言をいたしました。市では、皆さんが健康づくりに取組みやすい環境を作っていきたいと思っていますので、ぜひよろしくをお願いします。

市の健診を受けましょう

○市では、40歳以上の市民を対象に、基本健診を実施しています。

○健診内容は身体計測(腹囲含む) 血圧測定、血液検査、尿検査、心電図検査、眼底検査等です。

○受診料は1000円です。

*市の国民保健加入者、70歳以上の方、生活保護世帯の方は無料になります。

○受診場所は留萌市立病院、受診日は随時(40から64歳は平日、65歳以上は2ヶ月に1度の指定日)となります。

◎申し込み/問い合わせ

留萌市保健福祉センターはーとふる

保健指導係 49-2558(内線105・106)



国際ロータリー第2510地区 2007-08年度

地区協議会・懇親会

