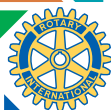


留萌ロータリークラブ 会報

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. 2278 第39回 5月9日

プログラム

- 本日
IM準備例会(IM実行委員会担当)
- 次週予定
第1グループ「研修・交流会」(IM)

- 会員誕生日
5月11日 中川 勝美
- ご夫人誕生日
5月9日 佐藤 裕子
5月10日 行徳智歌子

- 結婚記念日
5月11日 松村 孝二

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	11名
	出席率	75%

前々回	第36回	4月11日
	欠席会員	15名
	メイクアップ	11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18日(水)午後6時30分より「ぶるも」で開催されたホームエクササイズ(軽スポーツ健康運動)に高田会員さんに無理をお願いしてロータリー会員7名を参加させて頂き、マシンなどを使って健康運動をさせていただきました。ぶるもの職員にマンツーマンで指導していただき、大変良い経験をさせていただきました。高田会員さんありがとうございました。皆様も一度体験なさってはと思います。

- 2) 次週5月2日の例会は法定休会です。
- 3) 5月8日は第11回定例理事会、第6回クラブ協議会です。理事役員・委員長さんはお忘れなく。

ゲスト
増毛町福祉厚生課保健指導係 小野 由佳様

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」

〈ロータリーから受ける恩恵〉 P.ハリス

チェス・ペリー(初代事務総長)は「奉仕の精神」はロータリーの高速道路であり、四つの綱領は四本の車線だと考えています。

全員一致の見解を望むことは不可能です。25

幹事報告

- 1) 旭川西ロータリークラブより創立50周年式典終了の礼状を受領しました。

万人(当時)のロータリアンの中でもロータリーの理想的な活動において、完全に意見が一致する人は二人といません。各人の異なった顔型と同様に、人々にはそれぞれ違った考えがあります。大体人間の考えというものは、色彩以上に変化に富んでいます。然も、人の考えを直すのは難しいことです。

人間の信念は、気質・遺伝・環境・経験等、色々な要素によって決まるものです。従って指導者たる者は、隠忍自重よく考えた上で決断しなければなりません。ロータリーが独断的になっては役に立ちません。

ロータリー運動に参加している人たちが満足しているのは、ロータリーから受ける小さな恩恵でも、それはそれなりに価値があるからです。きちんきちんとクラブの会合に出席すると、会員相互の友好親善を通して人生が豊かになります。また、ロータリーの文化、プログラムに参加すると、精神的・倫理的な視野が広がるのが分ります。

(ロータリーへの道より)



ニコニコBOX

- ・無事当選しました ありがとうございます
道会員
- ・チョット良いことがありました 松川会員
- ・良いことがありました 中川会長
- ・義父の葬儀には大変お世話になりました
坂井会員
- ・例会2回欠席しました 申し訳ございません
山本会員

前 回	935,000円
今 回	73,000円
累 計	1,008,000円



プログラム

「アルコールと健康

～元気に長生き・元気に死のう～」

増毛町福祉厚生課

保健指導係 小野 由佳様

只今ご紹介いただきました小野と申します。増毛町の健康一番館という留萌市の一とふるのような施設に勤務しており、主に地域の健康診断や健康相談など、また障害者のケアマネージャーもしております。ロータリーの皆さんには先の夜間例会にてお会いしましたが、ぶるもに通っている高田さんに例会にて「健康について話してほしい」との依頼を受け、お話す事になりました。先々週に今話題のメタボリックについて中尾さんがお話していますので、今日は違う話をしてみようと思います。ロータリーの渡邊さんに卓話のテーマを「元気に長生き元気に死のう」とお知らせ致しましたが、上司の係長に元気に死のうはまずいだろうと言われ、慌てて連絡をしましたが間に合いませんでした。元気に死のうは元気に生きるから元気に死ぬるとご理解ください。これは桜美林大学の柴田先生の著書のタイトルで、私が感銘を受けた本の1冊です。

では本題に入りますが、最近では禁酒・禁煙など、あれはダメこれはダメというものが多くなっています。ですので今回は適度には良いという事で、お酒と健康についてお話致します。お酒は薬か毒かとよく言われますが、問題は量の問題で、決して悪いことはありません。個人差もありますが、お酒は百薬の長と言われてしますので、データの身体的効用として心臓病の予防効果があります。また精神的効用としてストレス解消や、社会生活での効用として冠婚葬祭や歓送迎等のコミュニケーションの向上があげられます。ただ飲みすぎると、急性の場合ではアルコール中毒、急激な血圧の変化や暴力的になるなど人格の変化、転倒転落などの事故につながる事もあります。慢性的になると、胃潰瘍や脂肪肝、肝硬変、咽頭・食道がん等にもなる可能性があり、アルコール依存症に陥る事



もあります。ただ、
 データ的には飲酒習
 慣のある人の方が活
 動的な生活を送って
 おり、男女共に飲酒
 群の方が死亡率が低
 いという統計が出て
 います。これは小金
 井研究所という所が、

東京都小金井市の69歳～71歳の住民を対象に生活習慣を調べた研究があり、その中で対象をお酒を飲む習慣がある（飲酒群）と、お酒を飲まない（非飲酒群）、70歳までにお酒をやめた（飲酒中止群）に分けて飲酒習慣と10年間の死亡率の関係を調べたものです。男女共に飲酒群が死亡率が低いのは何故かと言いますと、自己評価による健康感（健康だと感じている人の割合）では飲酒群で95.2%、非飲酒群で82.6%、飲酒中止群では50%と低くなっています。飲酒中止群では病気で禁酒した方が多いため割合が低くなっており、健康だから酒を飲んでいられるのだと思います。また、飲酒と健康法という調査ではスポーツをする、歩いたり体操をする、といった項目において飲酒群が非飲酒群より高い数字となっています。特に歩いたり体操をするの項目では、飲酒群が83.3%と非飲酒群の65.2%、飲酒中止群の45.5%に比べてずっと高い数字になっています。2002年の100歳の長寿者への生活習慣調査では、飲酒習慣のある人は男性で21.9%、女性で5.9%という結果があります。

100歳を過ぎても男性で5人に1人が飲酒習慣を持っているという事です。なお量については日本酒にして1合未満が92.6%を占めていました。また、9割以上の方が必ず3食きちんと食事をとっています。

長生きの条件としてバランスのとれた生活が元気で長生きのカギですが、柴田先生の本に長生きの条件11か条というものがありますのでお話しすると、第1条から血液のアルブミン（タンパク質）が多い。第2条血色素が多い。第3条太り方は中くらい。第4条握力が強い。第5

条短期の記憶力がよい。第6条スポーツの習慣がある。第7条たばこを吸わない。第8条お酒を少し飲む。第9条社会活動性が高い。第10条牛乳を飲む。第11条魚4肉3のバランスで食べるとあります。日本の長寿県では沖縄県がありますが、沖縄は昔から肉をとっており、普通の県の2～3倍の量を取り、豆類も多くとっています。歳をとると肉は消化が良くないといって食べなくなりますがそれは間違いで、細胞をつくるためにタンパク質が必要となりますので、1週間を魚、肉の割合で4：3で食べると良いと言われます。

ここで健康でいるためのお酒の飲み方についてお話しすると、アルコールの分解は女性よりも男性の方が早く、体重にもよりますが、適量を飲むという事です。お酒の種類によって同じグラス1杯でもアルコールの量が違います。自分の普段飲んでいる量のお酒はアルコールがどの位なのか、知っておく事も大切です。お酒の1単位とは、約20グラムの純アルコールと覚えましょう。日本酒1合が約1単位で22グラム、ビールだと大ビン1本で25グラム、焼酎25度であれば0.6合が22グラムです。酔いが覚めるまでの時間で言えば、体重60キロの人が30分間で1単位のアルコールを飲むと、アルコールは体内に約3時間留まります。2単位だと6時間です。ビールを大瓶2本飲むと6時間は車の運転が出来なくなります。勿論体質的にお酒に弱い人や女性はもっと長い時間かかります。お酒のカロリーで見てみますと、ご飯1膳約160キロカロリーですので、ビール大瓶で253キロカロリーで約ご飯1.5杯分になります。日本酒1合で192キロカロリー、ワインではグラス1杯80キロカロリーとなります。

お酒は健康で楽しく飲むのが良く、適正飲酒の10か条がありますので皆さん参考にして下さい。

- 第1条 笑いながら、共に楽しく飲もう。
- 第2条 自分のペースでゆっくりと。
- 第3条 食べながら飲む習慣を。
- 第4条 自分の適量にとどめよう。

- 第5条 週に2日は休肝日を。
- 第6条 人にお酒の無理強いはいしない。
- 第7条 薬と一緒に飲む時は注意。
- 第8条 強いアルコールは薄めて。
- 第9条 遅くても夜12時で切り上げよう。
- 第10条 肝臓などの定期検査をしましょう。

これをまもれば健康で楽しいお酒が飲めると
思います。これらを守って、お酒を飲んででもせ

ひ元気に長生きをして頂きたいと思います。

最後にふるもの宣伝をしてこいと言われました
ので、お話をいたします。生活習慣病の予防
は運動です。ふるもでは水泳から色々なトレ
ーニングスクールを開催しています。この様な素
晴らしい施設が近くにありますので、是非皆さ
んもふるもで体を動かしてみても如何かとおも
います。本日はありがとうございました。

ガバナー補佐 クラブ訪問記

ガバナー補佐室より



3月15日(木) 羽幌RC例会



3月20日(火) 深川RC例会



3月23日(金) 小平RC例会

平成19年4月18日
ふるも利用研修会

