



人類に奉仕する
ロータリー

RI第2510地区

留萌ロータリークラブ



会報

2016 ▶ 2017
WEEKLY REPORT

留萌ロータリークラブ 会長目標 **友情の和を助け
奉仕の和を助けよう**

会長 / 渡邊裕久 幹事 / 高橋理佳

プログラム

- 本日
来賓卓話「語り部 わたなべ まさみ」
留萌市老人クラブ連合会 顧問 渡邊 正美様
- 次週予定
「HOW TO 会員増強」
～月間テーマ・会員増強・新クラブ結成推進～

- 会員誕生日
宮尾 幸之助
佐藤 潔
- 配偶者誕生日
中出 とみ子
対馬 真澄

No. 2708

第7回 8月17日

出席報告

前例会

会員総数.....37名
出免会員.....7名
出免出席.....5名
基準会員出席.....16名
出席率.....60.00%

前々例会

第4回 4月27日

欠席会員.....9名
内メイクアップ.....3名
修正出席率.....81.08%

例会 / 毎週水曜 12:15~13:15 留萌産業会館2F

🖋️ 会長報告

1. 7月30日のあんどん大変お疲れ様でした。
2. 8月6日(土)旭川市にて開催された烈夏七夕祭りに参加して参りました。参加された会員の皆様お疲れ様でした。
3. 昨日、はーとふるにて開催された「市民と議会の意見交換会」に高橋幹事と共に参加して参りました。
4. 今年度の地区大会で、留萌クラブからの表彰者は高田会員の米山功労者4回目、ロータリー財団メジャードナーと西谷会員のロータリー財団マルチプル1回目、そしてクラブ永年出席100パーセント10年の申橋会員を推薦させていただきました。

📁 幹事報告

- 深川RCより8月例会案内と7月会報を受領しました。
- ゲスト
NPO法人るもいコホートピア
留萌健康の駅 紅屋 祥子様
大橋友加里様

🗨️ ニコニコBOX

- あんどん例会お疲れ様でした。 渡邊会長
- あんどんおつかれさまでした。今年もロータリーのあんどんは輝いていました。 高橋幹事
- あんどん、皆様のご協力が無事終了する事が出来ました。 鈴木会員

- 8月7日、野幌マスターズ大会で3回飛び込みました。自由形100mのタイムは2分を切ったが長かった。 高田会員
- 烈夏出席出来なくてすみません。 燕会員

前 回	442,000円
今 回	12,000円
累 計	454,000円

📖 プログラム……………

＝日の健診と健康診断＝

「血管年齢とは？動脈硬化との関連性は？」

1. 血管年齢とは？

血管年齢は、血管の老化度合いの目安を表す指標です。血管年齢が高いと、動脈硬化が進行していることを表し、血管年齢が低いと動脈硬化がそれほど進行していないことを表します。

2. 動脈硬化とは？

動脈硬化は、血管の老化などにより、血管が硬くなったり、様々な物質が溜まることで血管が狭くなったりし、血管内の血液の流れが滞ってしまうことを言います。

3. 血管年齢が高い＝動脈硬化が進行している

血管年齢と動脈硬化は別物だと思っている方もいるようですが、ポイントは、血管年齢は、動脈硬化の進行度合いを表しているという事です。血管年齢が高いと診断されれば、動脈硬化が進行しているという意味です。血管年齢が若いと診断されれば、動脈硬化の進行がそれほど進行していないことを意味します。

4. 血管年齢の老化の原因は何なのでしょう か？

主な原因は3つ挙げられます。高血圧、中性脂肪、コレステロールが高い事です。

高血圧になると、勢いよく血管内を巡り、血管に負担をかけてしまいます。これが動脈硬化を促進し、血管年齢を高めます。高血圧になる原因は、塩分の取り過ぎ、ストレス、タバコ、



肥満などが挙げられます。また、血糖が体内に入ると、老化を促進させる物質になります。高血糖になると、老化を促進する物質が血中にたくさんでき、動脈硬化を促進させます。

そして、コレステロールには、善玉と悪玉があります。善玉コレステロールは、血管に付着した悪玉コレステロールを取り除いてくれます。血中に悪玉コレステロールが多くなると、動脈硬化が進行します。さらに、中性脂肪が多くなると、善玉コレステロールが減り悪玉コレステロールが増えてしまいます。結果、悪玉コレステロールにより、動脈硬化が進行します。中性脂肪やコレステロール値が高くなる原因は、資質の多い食生活、肥満などが挙げられます。

5. 血管年齢を改善させるにはどうすれば良い でしょうか？

血管年齢は、食事の仕方や食べ物を変えるだけで、改善することが出来ます。例えば、魚を食べると、魚に含まれるEPAやDHAという成分が血管年齢を改善してくれます。このEPAやDHAの効果は様々な研究により注目されている成分です。しかし、このEPAやDHAは、日本人が不足している成分としても有名です。しっかり補うようにしましょう。野菜を食事の始めに食べるだけでも、動脈硬化の予防にもなります。

運動は血管年齢を改善するだけでなく、健康面で様々な良い効果があります。

例えば、ウォーキングは全身の血流を良くし、ストレス解消にもなります。また、筋肉や関節に負担をかけないので、無理なく血管年齢を改

善できる方法としておススメです。

タバコは吸うだけで、動脈硬化が進行してしまいます。動脈硬化のリスク要因として最も大きいと言われていています。禁煙をしましょう。

以上の事を心がけて、血管年齢の改善に努めてください。

【目の健診を受診された方に】

このたびは留萌市と旭川医科大が共同実施している「目のコホート事業」に参加いただき、誠にありがとうございます。健診受診後のスケジュールを下記のとおりお知らせいたします。

【目の健診結果】

①健診受診日から3週間くらいで、健診の結果がウェルネットリンクに登録されます。

②以下の方法で、受診の結果を確認します。

〈自宅で確認する場合〉

- 別紙「目の健康アドバイスの結果確認」を見ながら手順どおりパソコンを操作して、健診結果等を確認します。

〈健康の駅で確認する場合〉

- ご自身のご都合の良い日にるもい健康の駅に行き、専用端末で結果を確認します。
- 来館の際に「ウェルネットリンク」会員カードを必ずお持ちください。

〈注意事項〉

- 健康診断の結果は、上記の方法のみで確認していただいております。書面でののご案内はいたしてはおりません。
- 検診日から3週間前後の場合、健診データが登録されていない場合がありますので、事前に健康の駅にてご確認ください。

【目に心配事が見つかった場合】

- ①ご自宅に「二次検査のご案内」が届きます。
- ②「二次検査のご案内」に同封されている書類を持って、留萌市内の眼科を受診します。

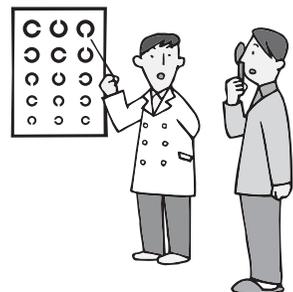
〈注意事項〉

- 留萌市立病院は完全予約制です。ご利用の際には、事前の予約をお願いします。
- 二次検査にかかる費用は全て自己負担となります。

りますので、あらかじめご了承下さい。

- 疾患によっては、検査で散瞳を行う可能性があります。その場合、検査後4～5時間はまぶしく感じ自動車等の運転が出来なくなりますので、ご注意ください。
- 二次検査の結果は、後日「ウェルネットリンク」に登録されます。その際の確認方法は、先と同様になります。
- 二次検査で治療または手術を行った場合や通院する事となった場合も、引き続き本健診にご参加ください。

*この健診は、るもい健康の駅で5か年（通算5回）継続して受診いただきます。目の病気の早期発見、健康維持のため、ご理解ご協力をお願い致します。月・祝日・年末年始は休館日です。



第6回 8月10日(水) 天候/晴



■ 交通安全総決起大会・市中パレード ■

8月3日(水)

