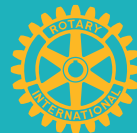




ロータリー：
変化をもたらす

RI第2510地区

留萌ロータリークラブ



会報

2017 ▶ 2018
WEEKLY REPORT

留萌ロータリークラブ
会長目標

親睦と奉仕で作る友の輪

会長／森 幹雄 幹事／阿部 洋一

プログラム

(第23号・第24号) 合併号

●本日
健康 (留萌健康の駅)

配偶者誕生日
堀 美由貴
辻 本 順 子

●次週予定
- 休 会 -

No. 2770

第23回 1月24日

出席報告

前
例
会

会員総数.....36名
出免会員.....4名
出免出席.....2名
基準会員出席.....16名
出席率.....52.94%

前
々
会

第20回 12月20日

欠席会員.....15名
内メイクアップ.....8名
修正出席率.....80.00%

例会／毎週水曜 12:15~13:15 留萌産業会館2F



会長報告

- 1月12日、留萌市長から感謝状贈呈の案内をいただきましたので市役所へ伺いました。感謝状の対象となった事業は、西谷会長年度と渡邊会長年度と続けてきた幼児療育通園センターに対する支援事業に対してです。高橋市長から「行政の目の届かない所の児童と、ご家族の皆様に温かい支援をいただいた事に対してお礼申し上げます」との言葉と共に感謝状の贈呈をされました。この事業は、今年度も青山社会奉仕委員長を中心として粗食例会などで会員の皆様のご協力のもと準備しておりますので、日程が決まり次第お知らせいたします。ぜひともご協力ご出席頂きたく存じます。
- 1月12日留萌青年会議所新春の集いに出席

して参りました。

3. 1月13日、陸上自衛隊留萌駐屯地新春交礼会に出席して参りました。



幹事報告

- 赤平RCより12月の会報を受領しました。
- 第19回ロータリー国際囲碁大会の案内を頂きました。4月22日に東京市ヶ谷の日本棋院にて開催するとなっています。回覧いたしますので参加希望者は幹事まで。
- 理事役員の方へご連絡です。2月の理事会は活動計画書には2月1日となっておりますが、都合で1月25日に開催する予定です。後ほど連絡をいたしますので、よろしくお願ひします。

ニコニコBOX……………

●本日の例会で我が生い立ちのお話をさせていただきます。 二ノ宮会員

前 回	583,079円
今 回	2,000円
累 計	585,079円

プログラム……………

「年男大いに語る」

二ノ宮清信 会員

私がロータリーで年男として話させていただくのは3回目になるかと思います。本日は時間をフルに使いなさいという事でプレッシャーを感じていますが、務めさせていただきます。

私は今年で6回目の年男になります。昭和21年12月22日生まれですので、今年の誕生日が来て72歳になります。昭和21年と言いますと戦争のすぐ後になりますが、太平洋戦争に従軍していた私の父が父島でアメリカ軍と戦っており、高射砲部隊でアメリカの飛行機を撃っていたとの話を聞いた事があります。ただ飛行機を撃墜する事は大変難しく、父は撃墜した事は無かったそうです。その父が復員をしてくまして生まれた子供ですから、昭和21年12月22日ということで、仕込みも生まれも生粋の戦後っ子でござい。現在私は3人の兄弟の真ん中で、兄弟と言いましても上は姉、下は妹でして、現在札幌に在住しています。実は姉と私の間に私より5歳年上の兄がおりましたが私が生まれる2年前に3歳の若さで、当時流行っていた流行り病の、気管支肺炎で亡くなっておりましたので、私は戸籍上次男となっております。

私は昭和28年に留萌小学校に入学しました。小学校の思い出としては、私の1年生の時の担任によく褒められましたので、褒められると好きになるのは当たり前で、今思えばあれが初恋かなと思える出来事でした。先生の名前は本間幸子先生という面長な美人先生でした。家も近く、先生の家に行って勉強を教えてもらった記



憶がありますが、たしか2年生になって間もなく、先生は海上保安官の人と結婚をし、退職をしてしまいました。その後先生はご主人の仕事の関係で東北に行ってしまいましたので、私の初恋は儂くも消えてしまいました。

それでも、その後順調に小学校を卒業し、港南中学校へと進みました。中学校の時には映画を見る事に目覚めましたが、当時は中学校が許可をした映画しか見る事が出来ず、月に1回玄関の所に張り出されていたのですが、当時私は大変映画が好きだったものですから、特に洋画が好きで、許可映画でない物も観に行きました。ウエストサイドストーリーやオードリー・ヘプバーンのローマの休日などの恋愛映画、当時は当然許可映画ではありませんでしたが、大人っぽい服装で観に行ったのを、今でも思い出します。ある時は、映画館で映画を見てるとポンポンと背中を叩かれ、振り返ると担任の先生が立っており、先生が「逃げれ、逃げれ」と目で合図を送ってくれまして、少し離れた所に先生達が見回りに来ていた様で、逃がしてくれた事もありました。その先生とは卒業後も先生が亡くなるまで、沢山のご助言をいただくお付き合いをさせていただきました。

その後、私は留萌高等学校に入学をしました。高校時代も映画を沢山観ましたが、それに加えて悪い遊びも覚えて、麻雀をするために受験勉強だと言って、4人で勉強もそこそこに卓を囲んだりもしました。この頃に博打を覚えたのが色々な経験をすると言う事で良かったのかなと思っています。昭和40年に留萌高校を卒業し、法政大学文学部に進学を致しましたが、本当は

大学の第一志望は今だから言えますが、立教大学でしたが、受験に失敗しての法政大学文学部でした。大学入学後は、大学を卒業したら留萌に帰って家を継ぐなどは全く考えておらず、卒業後は東京に残って東京にて就職をするつもりでした。これは私自身が決めていたことでしたが、私が大学一年生の時に父親が急に亡くなりまして、当時父は会社の社長でありましたし、私は一人息子でございましたし、母を一人留萌に残して置く訳にも出来なくて、昭和44年に大学を卒業してわき目もふれず留萌に帰って参りました。留萌に帰って来た時には会社は叔父たちに継承しておりまして、その会社に入り結局祖父さんからの金物商を継承する事になりました。本当は我が息子にも商売を継承して欲しかったのですが、息子は昔の私の若い頃のように別の世界を目指したいとの事で認めざる得な

く、現在は札幌で商業デザインという、パッケージなどのデザインを夫婦と一緒にやっております。それで我が社二宮商事㈱を平成18年に株を持ち合っておりましてハタナカマテリアルと合併しまして、ハニックス㈱を設立し、このハニックス㈱の設立から5年間代表取締役を務めた後に、平成23年2月26日に退職を致しました。

正直、私は商売があまり得意ではありませんでしたので、退職してホッとしている所でございます。その分このロータリーの皆さんと交流をしながら共にロータリー活動を楽しみたいなと思っております。何卒、今後ともよろしく申し上げます。以上年男大いに語るという事で私の現在までの生い立ちを雑駁ですが話させていただきました。ありがとうございました。

プログラム

(第23号・第24号) 合併号

- 本日
来賓卓話「上手な保険の運用法」
三井住友海上保険株式会社 営業推進部
法人開発室 課長 羽田 秀史 様
- 次週予定
—法定休会—

会員誕生日	配偶者誕生日
高田 潔	武田 有紀子
榎井 俊介	高田 美保子
鵜城 善輝	福士 泰雄
結婚記念日	田中 優子
田中 卓	西原 由美子

No. 2771

第24回 2月7日

出席報告

前例会	会員総数.....	36名
	出免会員.....	4名
	出免出席.....	3名
	基準会員出席.....	18名
	出席率.....	60.00%

前々例会	第21回	1月10日
	欠席会員.....	0名
	内メイクアップ.....	0名
	修正出席率.....	100%

例会／毎週水曜 12:15～13:15 留萌産業会館2F

幹事報告.....

- 赤平RCより2月例会プログラムが届いております。
- 留萌クラブが協賛するオロロンスノーパラダイスのチラシを受領しました。お店や会社に貼って宣伝をお願いします。

愛好会.....

カラオケ音楽愛好会

高田 愛好会会長

本年度第2回目の愛好会を開催します。昨年は11月10日に開催しましたが、参加者が7名と少なく残念な結果に終わりました。今年度は2回開催という事で、今回が最後になります。ぜひ多数の参加を期待します。

日時2月14日(水)午後6時30分より、場所はワンポイントです。参加費は3,000円(軽食ドリンク付き2時間)多くの会員の皆様の参加をお願いします。後ほど皆様にはFAXにてお知らせ致します。

ニコニコBOX

- 健康の駅の皆さんお世話になります。 森(幹)会長
- 毎日雪かきご苦労様です。 鶴城会員

前 回	585,079円
今 回	7,000円
累 計	<u>592,079円</u>

プログラム

＝健康の駅訪問＝
「生活習慣病とは…」

その名の通り生活習慣が原因で発症する疾患のことで、偏った食事や運動不足、喫煙や過度の飲酒、過度のストレスなど好ましくない習慣や環境の積み重ねが発症のリスクを高くするとされます。生活習慣病に関連する病気としては、ご存知の通りガンも入ります。心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧症、高脂血症、肥満など歳を取るごとに出て来る病気で、成人病と呼ばれておりました。これが平成8年に厚生労働省から歳を取るだけでなる病気ではない。どういう生活習慣、食習慣をしてきたかで、これらの病気が発症することから、生活習慣病という名前に改められたそうです。

生活習慣病はサイレントキラーと呼ばれ、自覚症状が無く、痛くも痒くもありません。しかし放っておくと寿命を縮める事に繋がります。高血圧を放っておくと色々な所に臓器の障害、合併症などが起こります。心臓に負担がかかると狭心症や心筋梗塞、脳の血管に高い圧力が掛かると詰まったり破れたり、脳卒中の原因ともなります。腎臓の細い血管に障害が起こると腎不全にもなります。高血圧自体は死亡の原因にはなりませんが、合併症によって寿命を縮めてしまいます。留萌市民は食塩摂取量が大変多く、注意しなくてはけません。

生活習慣病の予防については食習慣と生活習慣がとても大切で、食べ物の部分では野菜くだものを積極的にとり、コレステロールの多い物

や、飽和脂肪酸を含む食品の摂取は控えめにしましょう。飲酒についてもたくさんお酒を飲まれる方は高血圧の方が多く、血圧が下がりにくい人が多いです。日本酒では1日1合くらいが良く、自分の適性体重を知っておくのも大切です。最後になりますが、バランスのとれた食事をとる。規則正しく3食食べる。飲酒は適量。運動も定期的に行い、運動を定期的に行っている人とそうでない人では、アルツハイマーの症状が運動をしている人の方が出るのが低いというデータがあります。

生活習慣病は運動と、食生活で改善できますので、皆様規則正しい生活をしましょう。

