



週報



入間ロータリークラブ

2016-2017年度 RI 会長: ジョン F. ジャーム RI2570 地区ガバナー: 前嶋修身 会長: 西山祐三 幹事: 吉沢誠十

第21号 2948回例会 2016年 12月 15日 (木)

<ビジター・ゲスト>

防衛医科大学医学教育部 看護学科学科長
安酸 史子 様

☆☆会長の時間

西山 祐三会長

先週のクリスマス家族例会に多数のご参加を頂き有難うございました。田中入間市長ご夫妻、入間南ロータリークラブ会長 石川伸一様、幹事 油井一様、事務局の野村様、そして米山奨学生ブイ・クイン・チャンさんをお招きしてクリスマス例会を楽しみました。又、行田さくらロータリークラブ田中利幸様、奥様もご一緒にピアノの演奏、そして、ロータリー財団奨学候補生須山恵理香さんとのお二人の素晴らしい歌声を聞かせて頂き、感銘を受けオペラファンになりそうです。クリスマス会が成功裡に終えたのも馬路親睦委員長はじめ親睦委員の方々のお陰と感謝しております。有難うございました。

2日(金)夜、ロータリー情報委員会による勉強会が開催され、地区クラブ奉仕部門委員長、水村雅啓当クラブ会員が講師として、プロジェクターを使い2570地区の会員数の現状、推移、地区の1年間の行事、クラブでの年間行事等多岐にわたり分かりやすく説明頂き大変勉強になりました。また、この勉強会には、若い会員の方々の参加頂き非常に爽やかな勉強会でありました。

来週の例会は今年最後の例会となります。当初は蕎麦を食べるだけの予定でしたが、入間には30数名が食べれる蕎麦屋さんがありません。したがって場所を繁田醤油さんの西山荘で、蕎麦打ちをし、食べたいと思います。私をはじめ数人の会員で蕎麦を打ちます。多分美味しく出来上がりますので、お楽しみにして頂きたいと思ひます。

「喜寿のお祝い」

石川嘉彦会員



77年間良く生きてこられたもんだと、今思っています。これからも皆様と一緒に楽しませていただきます。どうかよろしくお願い致します。今日は本当にありがとうございました。

●委員長報告

プログラム委員会

田中快枝委員長

来週の蕎麦例会は西山荘にて12時半となっております。美味しいお蕎麦がいただけると思ひますので、皆様お腹をペコペコにしてご参加ください。

職業奉仕委員会

滝沢文夫委員長

本日付けの入間市広報に平成28年度技能功労者表彰に木下登会員が載っておりますので、皆様お帰りになりましたらご覧になってください。

今年度の入間市ごみ減量化推進活動になります、「入間市ごみ分別アプリ」のご案内をお配りいたしました。スマートフォンからアプリをダウンロードし、ごみに関する情報等がみれます。是非ご活用下さい。



<出席報告>

一柳達朗委員長

会員数	出席数	出席率	前々回修正率
43名	30名	78.94%	73.68%

事前欠席連絡 5名

講 師 卓 話

「一無二少三多」ライフスタイルがメタボ予防 安酸 史子 様



- 一無 (いちむ)
- 【無煙・禁煙の勧め】
- 二少 (にしょう)
- 【少食・少酒の勧め】
- 三多 (さんた)
- 【多動・多休・多接の勧め】



- 心身のマイナス要因を減らす
 - ・改善したい生活習慣を一つ選ぶ
 - ・周囲の人(家族や友人など)に生活習慣を変えることを宣言し、協力体制を作る
 - ・変えたい生活習慣における現在の自分の問題を見つける
 - ・参考になりそうな人を見つけて話を聞いたり、本を読むなどして具体的なイメージを高める
 - ・励まし合って一緒に実施する仲間を募る
- 心身のプラス要因を増やす
 - ・快適な睡眠環境を作る 腹を割って話せる仲間を作る
 - ・自分にあったリラクゼーション方法を見つける
 - ・仲間との語り合い時間を持つ 夢や生き甲斐を持つ
 - ・一日の疲れは入浴と睡眠でその日のうちにとる
 - ・趣味に集中、体を動かさず事で気分転換を図る
 - ・日常生活から離れ旅行や自然とのふれあいをすることでリラックスする
 - ・自分なりのストレスへの対処法を工夫する
- 健康なときからライフスタイルを見直そう
 1. 健康のとらえ方を病気や障害の対局と考える 考え方の見直し
 2. 仲間作り
 3. 実践の場
 4. 専門家、ピア(仲間・友人・同僚・対等者)の協力
 5. 個人の努力+環境、システム

安酸史子様のご紹介 後藤賢治会員

先生は看護学校を卒業して3年の看護師経験の後、1981年に千葉大学看護学部に入學され、修士課程にも進まれ、さらに研究され1997年東京大学にて博士号を取得。現在は防衛医科大学校医学教育部看護学科教授、学科長。これまで執筆された本は30冊を超えています。福岡に10年いた時に、焼酎学会に入会。現在は関東支部長でございます。

<ニコニコBOX> 繁田光SAA

石川嘉彦君～喜寿のお祝いありがとうございます。

関谷永久君～先月古希のお祝いありがとうございます。気持ちを新たに元気に参ります。

齋藤金作君～90年近く使ってポンコツになった身体の総点検し、例会を連続欠席しました。

後藤賢治君、田中快枝君、西山祐三君、吉沢誠十君、繁田光君～安酸先生本日はよろしくお願ひ致します。滝沢さん柚子ありがとうございます。

忽滑谷明君～先週のクリスマス会では家内がお世話になりありがとうございます。一人でも寂しくなかったそうです。

晝間和弘君～先週のX'mas 例会は初の家族参加で大変お世話になりました。滝沢さん柚子ありがとうございます。

撰田順一君、森田英郎君、木下登君、一柳達朗君、金井祐一君～滝沢さん柚子ありがとうございます。

本日¥19,000 累計¥553,500

■回覧、配布物

- ① バギオ基金 2015 年度事業報告書&寄付お願い
- ② ハイライトよねやま 201
- ③ ロータリーの友事務所からのご報告
- ④ 入間市社会福祉事業寄付金のお礼
- ⑤ 学友会ニュース 12 月号
- ⑥ 入間市ごみ分別アプリ
- ⑦ 12/22 蕎麦例会 西山荘 出欠表
- ⑧ 1/26 新年会 武蔵クラブ出欠席表
- ⑨ 2/9(木)第3グループIM出欠席表
- ⑩ 他クラブ週報&例会変更のお知らせ
- ⑪ 入間RC週報 19, 20 号
- ⑫ 西山会長より「今日は何の日」

発行 入間ロータリークラブ

- 事務所：〒358-0023 入間市扇台 3-3-7 ハイツ斎竹 101 号 Tel. 04-2964-1700 Fax. 04-2965-5788
- Email iruma-rc@jupiter.plala.or.jp
- 例会場：丸広百貨店入間店 6F バンケットホール Tel. 04-2963-1111
- 例会日：木曜日 12:30～13:30 ■会報委員：大野賢次 石川嘉彦 撰田順一 白幡英悟



Rotary