



## 週報

## 入間ロータリークラブ



2018-2019 RI 会長:バリー・ラシン RI2570 地区ガバナー:茂木正 会長:齋藤栄作 幹事:豊田義継

第 24 号 3053 回例会 2018 年 12 月 20 日 (木)

## &lt;ビジター・ゲスト&gt;

豊岡第一病院 検診部 部長 山根あゆ子様

## &lt;❀会長の時間❀&gt; 齋藤栄作会長

滝沢エレクトには毎年冬至用の柚子をこの時期になると頂きありがとうございます。「冬至」1年でも最も日が短い日で太陽の力が弱まった日とされこの日を境に再び力が甦ってくることから「一陽来復」ともいわれます。このような日に柚子風呂に入る習慣を考えると先人の知恵には敬服します。



12月は病気予防と治療月間です。恵まれた日本にいと「病気予防や治療が受けられず」亡くなってゆく人々が世界にはまだまだ多くいる事を実感としては感じづらいことも事実です。日本では生活習慣病や肥満が引き起こす成人病が問題となっています。我々経営者や専門職は「我々が健康維持する」事が会社の経営・職業に大きく影響する事に大いに関心を持ち注意していかなければならないと思うのです。

私は母を28歳の時に「心筋梗塞」で亡くしました。夕方会合に出席する私の後ろ姿に母が「カレーライスを作っておいたから帰ったら食べなさい」と言って送り出してくれましたがその夜母は急に亡くなりました。今の医学なら助かった例も多く聞きますが32年前の医学では難しかったのかも知れません。その時は母59歳でしたから、今私はその時の母と同じ年になります。それ以来母の命日の8月12日は我が家の食事はカレーライスです。約20年前、40歳の時に先代から全グループの経営を任され

ました。平均睡眠時間3時間ほどで、がむしゃらに働いた3年後にストレスから深層筋肉を傷めてしまい2週間ほど立つことが出来ない時期がありました。これを機にタバコを止め、酒を控えました。56歳の時に仕事の関係でやめていたゴルフを復活して生活習慣にゴルフを通して適度な運動を加え妻の協力ですり制限をしたおかげで現在、当時と比べウエストサイズで10cm、体重で10kg程減らし健康維持に努めています。適度の運動は気力の充実にも反映され、もちろんストレス解消にも貢献します。ゴルフの時間を作るために効率的な行動が身に付きました。

本日、山根先生よりいただく卓話をぜひ持ち帰っていただき生活に反映させていただければと思います。

## &lt;幹事報告&gt;

## 豊田義継幹事

1. 「パラオ慰霊ツアー参加のお誘い」が、茂木正ガバナーより来ました。期日は3月1日～5日、申込み〆切は1月19日です。参加者は申し出て下さい。
2. フードバンク入間より食材寄贈依頼が来ました。不足食材は米です。お米を寄贈される方は、事務局に申し出て下さい。

## ●委員長報告

## &lt;プログラム委員会&gt; 馬路宏樹委員長

次週の蕎麦例会には12時半を目指してお出で下さい。宜しくお願いします。

## &lt;ロータリー美術館&gt; 宮寺成人館長

本日、例会後1/20のIMについて協議いたしますので会員の方々はお残り下さい。又、1月最初の例会でのロータリー美術館への出品を宜しくお願い致します。

## <出席報告>

白幡英悟委員長

会員数	出席数	出席率	前々回修正率
44名	26名	61.90%	73.13%

事前欠席連絡 5名

## <ニコニコBOX> 木下登SAA

- ★山根あゆ子様、本日の卓話宜しくお願ひします。滝沢さん柚子ありがとうございます。  
「齋藤栄作君、豊田義継君、木下登君」
- ★長男龍作が弁護士登録を無事完了しました。ありがとうございます「齋藤栄作君」
- ★山根あゆ子様卓話宜しくお願ひ致します。  
「滝沢文夫君」
- ★山根先生、卓話楽しみにしています。金井さんクリスマスの写真ありがとうございます。  
「粕谷康彦君、」
- ★滝沢さん柚子ありがとうございます。金井さんクリスマスの写真ありがとうございます。  
「関谷永久君、吉沢誠十君」
- ★滝沢さん柚子ありがとうございます。  
「摂田順一君、吉永章子君、森田英郎君、馬路宏樹君、田中快枝君」
- ★山根先生いつもお世話になっています。今日は宜しくお願ひします。「杉田宏充君」
- ★日曜日に入間市駅伝大会が無事タスキをつなぐことが出来ました。「吉岡信人君」
- ★早退いたします。「繁田光君」

本日¥21,000 累計¥499,000

## ■回覧、配布物

- ① ガバナー月信 10, 11, 12 月号合併秋号
- ② ガバナー候補者公表&推薦依頼
- ③ 地区大会記念ゴルフコンペご案内
- ④ 第7回いるま環境フェア報告書
- ⑤ ハイライトよねやま Vol. 225
- ⑥ 世界遺産キャラバン受け入れのお願い
- ⑦ 地区大会開催のご案内
- ⑧ 12/27 蕎麦例会出欠席表
- ⑨ 1/17 新年会出欠席表
- ⑩ 他ロータリークラブお知らせ
- ⑪ 滝沢文夫会員より柚子
- ⑫ 入間 RC 週報 22, 23 号



## ■■■講師卓話■■■

「疾病予防 皆様の健康管理について」  
豊岡第一病院 山根あゆ子様



健康診断の目的は自発的な健康づくりの指針となり、健診結果を意識した生活をして快適な生活が送れるよう、継続的・計画的に心身両面の健康保持促進が図れます。検診を有効に利用するには判断コメントに従い、1回の数値ばかりに惑わされない事です。

生活習慣病予防のためには有酸素運動が有効です。①中性脂肪、悪玉コレステロール現象、善玉コレステロールの増加 ②血管の進展性、強さUP ③塩分方出 ④免疫機能UP ⑤脳血流量UP ⑥血糖値DOWN ⑦脳内麻薬の放出(爽快感、ストレス解消)⑧骨内血流量増加・骨溶解抑制(骨粗鬆症予防)

それには今より10分(+10プラステン)長く体を動かす取り組みです。

1. 身の回りにある体を動かす機会や環境に気づく
  2. 少しでも長く少しでも元気に体を動かす
  3. 目標は1日合計60分元気に体を動かす
  4. 一人でも多くの仲間や家族と+10を共有
- 日常生活で体を動かす量の考え方としては強度が3メッツ(メッツとは運動や身体活動の強度の単位)以上の身体活動を23メッツ・時/週行う。具体的には歩行又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うと良いでしょう。今日の資料の中に「生活活動のメッツ表」もあります。ご自分の活動の参考になさってご利用ください。

まとめとして

- ・健康管理は自分の健康状態を知ること!
  - ・メタボリックシンドローム該当群・予備軍は特に体重管理と禁煙を!
  - ・予防・改善には食事と運動が重要!
- 本日はお招きいただきましてありがとうございました。

## 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パンケットホール Tel. 04-2963-1111
- 例会日：木曜日 12:30~13:30 ■会報委員長：水村雅啓

