

Rotary



国際ロータリー
第2620地区

御殿場
ロータリー
クラブ **週報**



御殿場
ロータリークラブ
モバイルサイト

<http://www.gotemba-rc.gr.jp/>

第2512回 例会プログラム

- 例 会 場 / 名鉄菜館
- 開 会 点 鐘 / 12:30 ●ロータリーソング / 奉仕の理想
- 内 容 / 第3回クラブ協議会 全員

会 員 慶 事

- 会員誕生日 / 4月29日 小野篤之君 5月5日 山内強嗣君
5月9日 池谷正徳君
- 夫人誕生日 / 4月28日 豊山 篤君 ご夫人 佳子様
- 結婚記念日 / 4月29日 渋谷 一君 和子様 ご夫妻
4月30日 秋田悦夫君 恵美子様 ご夫妻
5月5日 勝又博文君 誠子様 ご夫妻
5月5日 勝又英和君 希志子様 ご夫妻
5月8日 菅沼 久君 久代様 ご夫妻
5月8日 池谷正徳君 潤子様 ご夫妻
- 皆 出 席 / 4月19日 神谷高義君 (ロータリー歴34年)
4月23日 大胡田明寿君 (ロータリー歴9年)
4月24日 稲葉博之君 (ロータリー歴34年)

会 長 挨 拶

勝 又 洋



先週4月12日の鈴木崇司さんの葬儀には会員の方々のご参列大変ありがとうございました。又、親睦委員会の皆様にもお通夜、告別式の連日受付をお手伝い下さいまして誠にありがとうございました。

葬儀式典については、たまたま友引などがありクラブの例会日が式当日となり、例会を取消とさせて頂く事になりましたが、最後まで会員の身分でありたいという鈴木崇司さんのご意志も反映されたのではなかったかと思っております。

下戸な私は皆さんの故人との付き合いには及ばなかったと思います。今から2年ほど前の思い出ですが、その頃会員増強委員会で当クラブにも女性をと意気込んでおり、2人の候補を考え、内1人には現会員の理解が得られればという話の下に了解をもらい、私自身クラブ内で暗躍しておりました。最終的にうまく事が運びそうと思い、故人に相談したところ、「おら、やめる」の一言でした。その時はショックでしたが、1人でも会員の理解を得られないもの、特に鈴木崇司さんのご意見には逆らえないと一目おいて、この件は私の中で消滅させてしまいました。

故人の様なご意見番になられる候補の方々は現会員の中に大勢いらっしゃいます。言うべき事を言って、故人を超えたご意見番になられる事も会員のあり方だと考えております。

御霊前ではお話し出来なかった事ですが、故人の思い出としてお話しさせて頂きました。



会長挨拶用
QRコード

4/19の出席報告

会員数	出席計算に用いた会員数	出席者数	暫定出席率	前々回の確定出席率
59名	54名	47名	87.04%	100%

欠席者 (7名) 秋田 敬君・林 準君・堀口廣司君・神谷高義君
豊山 篤君・若林洋平君・山崎伊久雄君

※やむを得ず欠席される方は、午前9時50分までにご連絡下さい。

3/29のメーキャップ

3月16日	せせらぎ三島RC	山内強嗣君
3月27日	E ク ラ ブ	豊山徹也君
3月29日	E ク ラ ブ	若林洋平君
4月3日	E ク ラ ブ	望月 茂君
4月4日	長 泉 R C	鈴木善明君
4月4日	E ク ラ ブ	豊山 篤君



ROTARY :
MAKING A DIFFERENCE
ロータリー : 変化をもたらす

5月3日は
休会です

次 回
5月10日の
例 会

★名鉄菜館
★12:30点鐘
★青少年奉仕月間に因んで
御殿場市教育長 勝又将雄様

母子の健康月間に因んで 健康に関する卓話その2



1. 健康寿命の3要素の1つ 食生活について

管理栄養士
勝間田真呂巳様

まずは、自分の身体の状態を知るということで、ソルセイブ（塩分の味覚チェック）を実施。目安の濃度（0.6mg/cm²、0.8mg/cm²）より高めで塩分を感じ血圧が高めの方は、濃い味に慣れていて、塩分を多めにとっているかもしれません。塩分は1日男性8g未満、女性7g未満、血圧が心配な方は6g未満です。（調味料、食品等全部含めての塩分量になります。）

すぐにできる減塩のポイントとしては、しょうゆ等調味料や食品に含まれる塩分を知る、麺類のスープを残す、食べる回数を減らす等。大人の食育としては、バランスよく食べることに加えて①体内時計リセットのために、朝、日を浴びて、朝食を食べる。②脂肪をため込む体内の遺伝子のBMAL1が多く出る時間は、午後10時～午前2時です。午後8時ごろまでに食事を済ませられると（寝る2時間前までには食事が終了していると）、身体をいたわることができます。③食べる順番。お家でも、外食でも、まず副菜（食物繊維の多い食事、きのこ類など）を主食（ごはん、パン、麺類）の前に食べることを気にしていただくと、血糖値の急激な上昇を抑え、身体にたまりにくく、糖尿病予防にもつながります。お試しください。



2. 健康寿命の3要素の1つ 運動について

保健師
渡邊由季子様

生活活動という言葉をご存じでしょうか。生活活動とは、掃除や物を運んだり等、運動以外の暮らしの中の活動を言います。この、生活活動が少ないこともメタボに繋がります。車の移動、仕事中は座りっぱなし等、現在は、意識しないと動かないです。

〔実技〕今座っている状態から、皆さん姿勢をご確認ください。

- ①背筋を伸ばす。
- ②おへその下3横指あたり、臍下丹田と言われる部分になりますが、ここに力を込めます。これを、ドロインと言いますが、腰痛予防にも繋がるので、時々意識してみてください。座った時間が長いと動脈硬化に繋がるので、30分から1時間おきに立ち上がったたり、身体を動かしましょう。

資料の体操を2つ。

- ①ゆっくりスクワット 8回
- ②腕合わせチェスト10回

今月は母子の健康月間。母子は、家族の原点。家族・自分の健康を考えていただけたらと思います。



司会 長島和彦君
ソングリーダー 大胡田明寿君
会員誕生日 滝口喜徳君
出席報告 鈴木善明君



★2018年5月 御殿場RC例会プログラム★

月 日	時間	会場	内 容	担当及び卓話者
5/3			祝 日 休 会	
5/10 (2513回)	12:30	名鉄菜館	青少年奉仕月間に因んで	御殿場市教育長 勝又將雄様
5/17 (2514回)	6:15 食事 6:45 点鐘	LaLa GOTENBA	探鳥会	日本野鳥の会 東富士支部長 菅 常雄様
5/24 (2515回)	12:30	名鉄菜館	新橋区氏神 富士山東表口参道宮 新橋浅間神社について	山崎伊久男君
5/31 (2516回)	12:30	東山荘講堂	ランチコンサート	瀬名ちはや様