



# 士別ロータリークラブ会報

創立1960.3.24 RI第2500地区

vol. 33 No. 2258

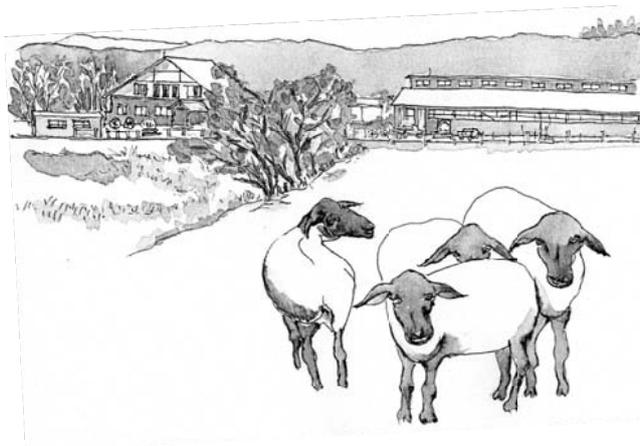
2008-2009年度国際ロータリーのテーマ



**夢をかたちに**  
**Make Dreams Real**

2008—2009年度RI会長  
季 東建

例会場／士別グランドホテル  
例会日／毎週月曜日 12:10～13:10  
事務所／士別グランドホテル TEL (0165) 23-1234  
会長／織戸 俊二  
副会長／神田 英一  
幹事／尾崎 学



しずお農場

百瀬達夫画

## 第2339回例会 2009年4月20(月)

**今日のプログラム** .. 普通例会 ・ 会員 (千葉道夫会員) 卓話

**■ 前回 (4月13日) の記録 ■** ・ 普通例会 ・ 会員 (松塚信雄会員) 卓話

司 会	山口哲雄会場監督
齊 唱	我等の生業
本日の出席	出席率75.86% 会員58人中 出席者44人
本日の欠席	泉谷 勇、織戸俊二、加藤 博、国森和麿、黒田康敬、小竹一男、菅原清人、武田 修、鍋島 秀、日沼政和、福島栄三、福澤丹治、深尾幸雄、今井 裕
メイクアップ	
ビクター	
ゲスト	
ニコニコBOX	志村孝会員 (ご子息大学入学祝い) <span style="float: right;">累計315,000円</span>

## 例会予定

### ■ 4月例会日「ロータリー雑誌月間」

- 4月6日(月) 普通例会(卓話)・理事会
- 4月13日(月) 普通例会(卓話)
- 4月20日(月) 普通例会
- 4月27日(月) 夜間例会

※19日(日) INTER CITY MEETING (中頓別)  
※25日～26日 PETS・地区協議会 (旭川)

### ■ 5月例会日

- 5月4日(月) 特別休会(法定休日・みどりの日)
- 5月11日(月) 普通例会・理事会
- 5月18日(月) 普通例会
- 5月25日(月) 夜間例会

※17日(日) 名寄RC創立50周年記念式典  
※24日(日) 枝幸RC創立30周年記念式典

## ■会務報告 ————— 神田英一副会長

○11日に織戸会長の状態をうかがいに行きました。点滴はしておりせんで、8分粥の食事がでているそうです。順調に回復し本当に元気になられていると感じました。

○4月6日の理事会におきまして、5月17日の名寄RCの創立50周年記念式典、5月24日の枝幸RCの創立30周年記念式典につきまして審議いたしました。両記念式典とも第2分区の友人として、多くの会員でお祝いをしたいと思います。名寄RCの50周年は半世紀を迎える特別な記念であり、次年度士別RCも創立50周年を迎えることなどから全員登録とさせていただきます。枝幸RCの30周年につきましては、ぜひ一人でも多くの会員に出席していただきたくお願い申し上げます。何かと出費の多いなか、会員皆様のご理解を宜しくお願い申し上げます。

## ■幹事報告 ————— 尾崎 学幹事

1. 中頓別で開催される第2分区IMに参加される会員には、当日の予定表を配布していますが、4月19日、午前10時30分に士別グランドホテル前を出発しますので、それまでに当ホテルにお集り下さい。バスに乗れない会員は幹事までご連絡下さい。

2. 前回の例会にて、ご案内致した名寄RC創立50周年記念式典の参加につきましては、先ほど神田副会長が申し上げました通り、士別RCとして全員登録をすることに理事会にて決定しました。登録料10,000円のところ5,000円をクラブで負担しますので自己負担5,000円のご協力をよろしく申し上げます。なお、日時は5月17日（日）です。

枝幸RC創立30周年記念式典につきましても理事会にて登録料10,000円の半分をクラブで負担することに決定致しました。自己負担5,000円とします。日時は5月24日（日）です。登録希望数として20名から25名程度の参加協力をしたいと考えておりますので多くの皆さんの、登録をよろしく申し上げます。

3. 各委員長さんにご連絡いたします。今年度もあと3ヵ月となって参りましたが、これから事業を予定している委員会は事業計画書を幹事まで提出して下さい。

4. 日赤士別市地区委員会が4月16日午前10時より士別市民文化センターで開催され、野崎社会奉仕委員長が出席の予定です。

## 委員会報告

## ■社会奉仕委員会 ————— 野崎英男委員長

4月22日、士別市交通安全運動推進委員会の総会が開催され、交通遺児育成支援基金に織戸会長に代わりまして、神田副会長より基金を贈呈するはこびになっていますので、ご報告いたします。

## 会員卓話

## ■プログラム委員会 ————— 菊地 博委員長

本日のプログラムの紹介をさせていただきます。

本日第2例会卓話は、会員卓話です。プログラム委員会メンバーの松塚先生に健康管理についてと題して卓話をお願いしました。最近当クラブにおきましても、体調を崩される会員が少し多いようですが、自己管理によって予防出来る事がたくさんあるのだらうと思います。本日の松塚先生のお話しをお聞きを頂き、お役に立てて頂ければ幸いです。

## ■会員卓話「健康について」 ——— 松塚信雄会員

私達人間の夢は不老不死ですが、これは神様でも実現不可能です。しかし希望があり、健康（元気）と長寿は努力などにより、程度の差はあるものの実現可能です。その他の事は煩悩であります。私達は、例えば「お金がほしい」など多くの煩悩があり、その大部分は元気で長寿に相反することです。

## 健康で長寿の条件

①良い子の生活をする事すなわち早寝・早起・朝ご飯。酒・タバコをのまない。しかし私達は多くの煩悩があり、全てに良い子にはなれません。せめて少しでも近づいてほしいと思っております。

②健康の自己管理→すなわち自分の健康状態を把握すること。

各種の健康診断、自己測定などがあります。健康診断・人間ドックなどは一般にはその名の通りですが、視点を変えると不健康診断すなわち健康状態の“あら”さがしとなります。

現代は、生活習慣病（メタボリック症候群）が多く見られ、すなわち高血圧症、高脂血症、糖尿病などが代表的な疾病であります。高血圧症はサイレントキラー（静かな殺し屋）と言われ、脳卒中・脳梗塞・心筋梗塞などの原因（かなりの高確率で）となります。

現代は自己判定（自動血圧計）が可能です。糖尿病・高脂血症について現代はかなりの人間が予備軍であり患者であります。メタボ検診で、腹囲 男85cm、女90cmが目安と言われております。

③努力と継続。健康を維持するために、食事療法・運動療法・各種トレーニングなどがあり、その持続も必要となります。家族の協力と共に持続（継続）していただきたいと思っております。

④その他 体調不良は早期発見・早期治療が原則であります。サプリメントなどもやや効果のあるものもありますが、30種類以上の食材を1～3日で食することがこれに優ります。

最後のできるだけ煩悩を少なくし、健康に留意し、心身共に元気で長寿していただきたいと思っております。