

「心に花 人に愛 奉仕によるこびを」

会長 佐藤 佳朗



THE WEEKLY REPORT
2010~2011

TAKIKAWA ROTARY CLUB

本日は 第2703回 例会
プログラム
TTPと北海道
No. 2548 2月3日(木)

次週以降の予定

2月10日(木) 移動例会(新市立病院見学)
2月17日(木) 職業訓練の灯をつなぐ
2月24日(木) 日本経済を語る

第2702回 例会報告

2010年 1月27日(木)

会長挨拶・報告



昨今、酒は飲酒運転、酒乱、肝臓病、ガンなど又、タバコは脳卒中、呼吸器疾患、心筋梗塞など諸悪の根源のような扱いですが、さてこれがすべて本当かどうか、その昔「酒は百薬の長」「今日も元気だタバコがうまい」と言われていました。酒も個人差があり各自に適量があります。漢方療法の物差しの1つに陰陽五行説があり、酒は身体を温める働きがあり、血行を良くする働きがあるが取り過ぎると肝・胆・眼が悪くなります。又、タバコは血管を収縮し血行を抑制するため、体を冷やす働きがあり喜びを抑制すると推察されます。又、これも飲み過ぎると大腸・肺を侵し私の仕事の世話になると思います。以上、考察すると諸悪の根源とは言い難くいづれも適量がよろしいようです。

幹事報告



1. 先週も申し上げましたが、下期会費の納入期限は今月末までとなっておりますので、お忘れの方はお早めに振り込んでいただきますようご協力をお願いいたします。

2. 来週2月3日は、本年度の第14回定例理事会を開催致します。役員・理事のご出席をお願い致します。尚、4月に担当事業をお持ちの各委員長さんは、事業実施計画書のご提出をお願い致します。

委員会報告・会員情報

宮崎副幹事

次年度第2回理事会の案内。
2月9日(水)午後6時30分～スエヒロ3F
フレスコ。

親睦活動委員会

木曜フォーラムの案内。
2月17日(木)午後6時～おくの

会員情報

21年度中空知売上ランキング 6社の会員
(2 中山組) (12 北星) (17 マツオ)
(23 末 屋電機) (27 第一興産) (29 米倉商事)

財団伝達式

マルチプル・ポール・ハリス・フェロー
中島 健会員(7回目)



先週のプログラム

【出席委員会担当例会】

自分の健康は自分で守る



泉 敬止委員長挨拶

会長より、酒もタバコもほどほどにという話がありましたが、これからの鈴木会員の卓話には、酒もタバコもほどほどではないというお話があるかと思います。どうか鈴木先生のお話を良く聞いて頂き、健康に留意して頂ければ出席率アップにもつながると思いますので、最後までご静聴宜しくお願いします。



出席委員会 鈴木 忠男会員

1. 「7つの健康習慣」

- (1) 喫煙しない。
- (2) 定期的な運動。
- (3) 飲酒は適度か、しない。
- (4) 1日7、8時間の睡眠。
- (5) 適正体重。
- (6) 朝食は食べる。
- (7) 間食はしない。

2. 日本人のためのがん予防法
～現状において推奨できる、科学的根拠に基づくがん予防法～

推奨1. 喫煙

たばこは吸わない。
他人のたばこの煙をできるだけ避ける。

目標

- *たばこを吸っている人は、禁煙をしましょう。
- *吸わない人も、他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

推奨2. 飲酒

飲むなら、節度のある飲酒をする。

目標

- *飲む場合は、1日当たりアルコール量に換算して約23g程度まで(日本酒なら一合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら一合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度)
- *飲まない人、飲めない人は、無理に飲まない。

推奨3. 食事

偏らずバランスよくとる。
塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
野菜や果物不足にならない。
加工肉、赤肉(牛・豚・羊など)は、摂り過ぎないようにする。
飲食物を、熱い状態でとらない。

目標

- *食塩は1日当たり、男性10g、女性8g未滿、特に高塩分食品(例えば塩辛・練りうになど)は週に1回以内に控えましょう。
- *野菜・果物を1日400g(例えば野菜を小鉢で5皿・果物1皿ぐらい)は摂りましょう。
- *ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉、牛、豚、羊などの赤肉の摂取は、控えめにしましょう。
- *飲食物を、熱い状態でとらないようにしましょう。

推奨4. 身体運動

日常生活を、活動的に過ごす。

目標

- *例えば、ほとんど座って仕事をしている人なら、ほぼ毎日合計60分程度の歩行などの、適度な身体運動に加えて、週に1回程度は、活発な運動(60分程度の早歩きや、30分程度のランニングなど)を加えましょう。

推奨5. 体形

成人期での体重を、適正な範囲に維持する。(太り過ぎない、やせ過ぎない)

目標

- *中高年期男性のBMI(体重(Kg)/身長(m)²)

で21~27、中高年期女性では19~25の範囲内になるように、体重を管理する。

推奨6. 感染

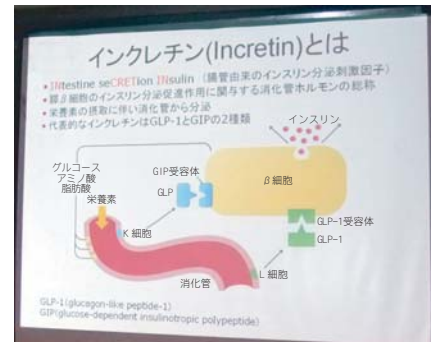
肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は、その治療の措置をとる。

目標

- *地域の保健所や医療機関で、1度は肝炎ウイルスの検査を受けましょう。

3. 2型糖尿病とインクレチン

~最新治療薬のDPP-4阻害薬(ジャヌビアなど)とGLP-1受容体作動薬(ビクトーザなど)について~



ニコニコBOX

佐藤 佳朗会員

あと5ヶ月ガンバります!!

中島 健会員

M・P・H・Fの表彰を頂いて。

米倉 慎一会員

21年度中空知売上ランキング29番目ブビーです。

三品 優次会員

プレスに当社が載りました。

篠島 弘会員

結婚記念日にお祝いの花を頂いて。

竹島 義和会員

財団に寄付をして。

鈴木 忠男会員

卓話を聴いていただき。

泉 敬止会員

担当例会を終えて。

会長/佐藤 佳朗
幹事/西村 恒則
編集/クラブ会報委員会

電子メール info@rotary.gr.jp
ホームページ http://www.rotary.gr.jp/

例会日●毎週木曜日 PM0:30
例会場●ホテルスエヒロ
事務局●ホテルスエヒロ 7F
〒073-0032 滝川市明神町2丁目2-16
TEL(0125)22-3344
FAX(0125)24-2755



クラブ会報は再生紙を使用しています。