

「志高く奉仕の心」

会長 柳 清二



THE WEEKLY REPORT

2012~2013

TAKIKAWA ROTARY CLUB

本日は 第2817回 例会

プログラム

次年度委員会

No. 2651 4月11日(木)

次週以降の予定

4月18日(木) これからの滝川の観光と夜の社交場の意識について

4月25日(木) 観桜会

5月2日(木) 高齢者福祉サービスについて

第2816回 例会報告

2013年 4月4日(木)

会長挨拶・報告



4月は卯月ですが、植月、花残月ともいわれ、今日このころは二十四節気の清明にあたります。入学式等、社会全体に新しい期待がふくらむ季節です。春の長雨の菜種梅雨、黄砂、春の夜の月夜、花曇、花冷え、そして春の季語として使われるなごり雪、忘の雪と、春霞の季節でもあり、体には充分気をつけなくてはならない月でもあります。

1日3食で大して食べていないのですが、夜遅く夕食をとると太りやすいと言われてます。太古の昔、ヒトを含めた

乳類は体が小さいので明るい間に食べる物を探して行動すると恐竜の餌食になるので、危険の少ない夜に餌を探し回っていたと思われまます。夜行性であったため、真暗な闇の中でなかなか見つからない餌を見つけたら、たらふく食べないと生き残れなかったはずです。このような食生活が現代社会においては明るい間でも食事も出来、仕事やテレビをみている間に夜も更けて、お腹が空いて夜食をとる生活になっている人が増えています。これは太古のヒトの祖先の習慣が遺伝されているためかも知れません。気を付けて！と忠告されています。このお話は札幌医大の當瀬先生(當瀬規嗣教授)の健康論断です。

本日の卓話は鈴木先生の糖尿病のお話で、専門医のお話の中にも、我々の食事のあり方について警告される事と思えます。注意深くお聴きしたいと思えます。先生、宜しくお願い致します。

幹事報告



①芦別・深川・留萌RCより4月のプログラム、また会報が届いております。

②「風がみつけた街」たきかわ音楽祭開催に伴う、チケット

販売の依頼がきております。

・4月28日 プラタナスコンサート

・4月29日 コスモスコンサート

・5月11日 アップルコンサート

全コンサート共通です。1枚1,000円です。皆様のご協力をお願い致します。各テーブルに廻しますので、購入していただいた方は、枚数とお名前をご記入して下さい。

③本日、午後6時30分より第16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。

④4月8日(月)春の交通安全街頭啓発が行われます。7時50分～8時10分まで。北洋銀行 交差点、JAえべおつ店前

4月の祝福

副会長報告



第36代会長 義文 儀の本葬が4月7日(日)午後1時より当ホテルスエヒロで行われます。お手伝いの方々は午前11時までに集合して下さい。

委員会・同好会報告

①麻雀同好会 高山 訓正 会長

3月28日(木)三浦華園にて麻雀大会が開催されました。成績は…

優勝 深澤 和範会員、

準優勝 小山 進会員、

1位 石黒 安雅会員、

2位 鈴木 英光会員、

3位 川口 義弘会員、

B・B 西田 浩二会員、

B・M 藤井 照也会員です。

②親睦委員会 佐伯 敏和 委員長

4月18日(木)最後の木曜フォーラムがバー・ブラジルで開催されます。講師は中垣陽一会長エレクトです。多くの会員の参加をお待ちしています。

先週のプログラム

カラオケ同好会担当例会

会員卓話



小山 進 カラオケ同好会会長
本日は、カラオケ大会優勝経験者であります鈴木忠男会員に、皆様方も関心が高い「糖尿病について」卓話頂きます。

『2型糖尿病をめぐる最近の話題』



鈴木 忠男 会員
健康で明るく元気に生活し、早世(早死)の減少、痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間(健康寿命)を延伸するには、生活習慣病の原因

となる栄養・食生活・身体活動・運動・休養・こころの健康づくりなどの改善、また、たばこ、アルコール、歯の健康に注意し、糖尿病、循環器病、がんなどを予防することが一番大切です。

ここでは、その中から糖尿病を取り上げてみましょう。現在、日本では40歳以上では10人に1人、50歳以上では10人に2人の人が糖尿病になっています。また全国では、糖尿病にかかっている患者さんは890万人以上いて、その数は益々増加しています。

糖尿病の症状は、口渇・多飲多尿などと言われますが、実は自覚症状がないことが多く、住民健診、職場健診、人間ドックなどを積極的に受けていなければ、早期発見は難しいのです。そのため、実際に糖尿病にかかっているながら、5年も10年も気付かない人が沢山います。目が見えにくいということで眼科に受診したところ、糖尿病が見つかり、発見されたときには失明寸前だったという患者さんが時々います。そういう患者さんは、ほとんどが健康診断を受けたことがなく、糖尿病が見つからなかったのです。従って何も治療しておりませんので、発見された時にはすでに糖尿病の合併症が進んでしまっているのです。

糖尿病は実に厄介な病気です。ガンのように近い将来に、命を脅かされるという緊張感はありませんが、薬を飲めばき

れいさっぱり治るといふ病気でもありません。しかも放っておけば、失明とか人工透析導入などの糖尿病特有の合併症の問題が誰にでもいずれは起こります。しかしコントロールさえしっかりできていれば、健康な人とまったく変わらない生活ができる病気なのです。

わが国では現在、年間3千5百人以上の糖尿病患者さんが、糖尿病網膜症で失明し、年間1万7千人以上が糖尿病腎症にて新規に人工透析を導入されており、この数は年々増加の一途を辿っています。

そこで糖尿病を克服するためには、肥満にならない健康的な食生活、運動、休養など、よりよい生活習慣を身につけて、普段から予防に心掛けることが一番大切なのです。

ニコニコBOX

鈴木 忠男会員

「糖尿病」の卓話を聴いていただき。

深澤 和範会員

麻雀同好会、最後の大会に優勝することができました。又、馬券も当たりました。

西田 浩二会員

麻雀同好会、B・B賞いただいて。

川口 義弘会員

麻雀大会で入賞して。

鈴木 英光会員

麻雀大会で入賞して。

松橋 和博会員

結婚記念日に記念品をいただいて。

高山 訓正会員

結婚記念日に記念品をいただいて。

鈴木 勝夫会員

結婚記念日に記念品をいただいて。

奥野 巧会員

佐藤佳朗会員にお気遣いいただいて。

小山 進会員

担当例会を無事終えて。麻雀大会準優勝して。

会長／柳 清二
幹事／川原 弘嗣
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。