



# 会報

## WEEKLY REPORT

2020-21 R.I.会長

ホルガー・クナーク

第2500地区第6分区帯広北ロータリークラブ

会長/関口 亘

副会長/村上 道隆

幹事/松岡 真勝

【四つのテスト】1. 真実かどうか 2. みんなに公平か 3. 好意と友情を深めるか 4. みんなのためになるかどうか

## 第2997回 例会報告

2020.9.25

●例会日/金曜日 <12:30~13:30>  
●例会場/ホテル日航ノースランド帯広  
●事務局/帯広市西3条南9丁目 帯広経済センタービル4F  
TEL 0155-25-7347

- 点 鐘 関口 亘 会 長
- 開会宣言 上野 浩二 副SAA
- ロータリーソング (それでこそロータリー)
- ゲスト紹介 関口 亘 会 長  
開西病院 保健師 西田 美由紀 様  
開西病院 (ローターアクト) 濱谷 隆弘 様
- 会 食
- 会長挨拶 関口 亘 会 長



皆様こんにちは、先週のガバナー公式訪問例会に沢山の参加ありがとうございました。

ガバナーより北クラブのメンバーはまとまりがあり素晴らしいクラブですね。

と、お褒めの言葉を致しました。

ガバナーより4つのお願いをされておりますので発表させていただきます。

### 1、クラブ定款と細則の確認

RIが職業分類がなくなった為 第10条 第2節が不必要では。

職業奉仕委員会の部分で・・・この委員会は、本クラブの会員が、その職業関係における諸責務を遂行し、各会員それぞれの職業における慣行の一般水準を引き上げるうえに役立つ指導と援助を与えるような方策を考案し、これを実施するものとする。

定款・細則を削除に付きましては、理事会に計りたいと思います。

### 2、クラブの強化

女性会員の増強をお願いしたい。

当クラブは現在2名の女性会員がおります。何とか、後2名位は増強したいと思いますので、是非ご協力をお願いします。

来月から2名の新入社員が決まっております。

また1~2名の新会員のお話を頂いて居りますので何とか私の年度にプラス6名の増員を目指し 70名まで持って行きたいと思っております。宜しくお願いします。

### 3、プログラムへの参加と寄付

地区補助金への寄付1人150ドルが目標

ポリオに対して30数年前より無くならないが、1ドルからの寄付をお願いしたい。マイロータリー登録で1ドルから寄付出来ます。1人30ドルが目標です。

米山に対する寄付は帯広は畜大があり奨学生が身近なのでより、一層のご協力をお願いしたいとの事でした。

この地区は、他の地区より寄付は多い方です。

### 4、クラブとRIの関係

日本のロータリアンの数で言えば世界のロータリアンの数に比べれば多数決ではどうしても負けてしまいますが、改善したい所があればどんどん声を出して意見、改善点を言いましょう。これに関しては当クラブ細川パストガバナーに私達の意見を取りまとめ代表して申請をして頂きたいと考えます。

それだけ多くの人がいればはなしですが??

以上4点のお願いをされておりますが当クラブに関してはだいたいクリアされているのでいま以上に協力をお願いしたいと言う事でした。

公式訪問の際集めたポリオ募金ですが、49000円になりました。

寄付の使い方に関してはクラブにまかせると言う事で、何処に入金するかは来月の理事会で決めたいと思います。

以上会長挨拶を終わります。

本日はゲストとして開西病院様の卓話がございますので会員の職業紹介は1名の方を紹介させていただきます。

本日は一宮会員です。

2001年10月五番館ビル2階サンクチュアをオープン。昨年度士幌町にもオープンしました。

皆様方も一度や二度は行った事があると思いますが店内はビブブルームもありお洒落で落ち着いた雰囲気のお店です。

お一人からお客様の接待などに最適のお店です。5名様から90分3500円飲み放題二次会、三次会には是非ご利用して下さい。



綺麗どころを揃えてご来店をお待ちしております。  
今回は上野会員、白井会員です。出席、宜しくお願い致します。  
ありがとうございました。

■会務報告 松岡 真勝 幹事  
帯広北RC、「第3000回記念」夜間移動例会開催のご案内  
日時 令和2年10月16日(金)午後6時30分  
場所 インザスイート

帯広北RC、10月30日(金)は休会といたします。  
■ニコニコボックスの発表 村上 道隆 副会長  
関口 亘 会長 稗貫 秀次 会員  
南出 雅樹 会員

■プログラム

【メタボリックシンドロームと動脈硬化】  
開西病院 保健師 西田 美由紀 様  
本日は、「メタボリックシンドロームと動脈硬化」というお話をさせていただきます、開成病院検診センター、保健師の西田美由紀と申します。よろしく願いいたします。

昔から人は血管とともに老いると言われてきました。血管が年老いている方は病気がちで、寿命にも影響してくるということです。血管の老化現象が動脈硬化という言葉に置きかえられます。

日本人の死因についてですが、一位ががん、二位が心疾患、三位が老衰、四位が脳卒中です。注目していただきたいのは、二位の心疾患と四位の脳卒中です。これらの大多数は、動脈硬化によって引き起こされると言われており、20代を過ぎると始まっています。

動脈硬化が引き起こす主な病気としては、心臓の血管が詰まると心筋梗塞、脳の血管が詰まると脳梗塞、そして足の血管が詰まると下肢閉塞性動脈硬化があります。

動脈硬化の危険因子は、女性より男性、家族歴、煙草、脂質異常症、高血圧、高血糖、そして最後にメタボリックシンドロームです。

危険因子のなかで注目したいのが、メタボリックシンドロームです。基準は、腹囲が男性では85センチ、女性では90センチ以上で、これに加えて高血圧、糖尿病などの二つ以上の症状があった場合メタボリックシンドロームと言います。

これらの数字を改善させるためには、危険因子を減

らすことが重要です。まず、禁煙をしましょう。それから、脂質異常や糖尿病などで治療を受けている方は、お医者さんと相談してしっかりと治療を続けて下さい。あとは、体重を減らして内臓脂肪を減らしましょう。お薦めの方法は、体重を3か月で3%落とすということです。3%以上体重を落とした方は、すべての数字に改善が認められました。

内臓脂肪を減らすための食事についてですが、一日3食を規則的に、ゆっくり食べて満腹感を得ましょう。野菜やきのこなど、食物繊維から食べましょう。寝る前2~3時間は何も食べずにいて下さい。外食は和食の定食がお薦めです。お酒はビールで500mlを1本程度、ワインでグラス2杯くらいが適量です。間食は控えめにしましょう。また、大きめの一口を一日3回残すと、大きなおにぎり一つ程度のカロリーを減らすことができます。

次に運動です。有酸素運動としてウォーキングを行うことは、とても有効です。国の指針は一日8000歩程度を目標としていますが、難しいと思っている方は、厚生労働省が進めている、今より10分多く体を動かしましょう。10分歩くと1000歩になります。駐車場は遠くに止めて歩きましょう。エレベーターは使わず階段を使いましょう。

筋力アップにも取り組んで下さい。たとえば、歯磨きをしながら、かかとのスクワットをすると、立ったままでも腹筋運動ができます。ゴミ出しや買い物ときは、ダンベルを持っているつもりでやってみて下さい。

関口会長から帯広北ロータリーでは、来年6月まで500万歩を歩くことを目標しているとお聞きしました。このような目標があれば、仲間同士で刺激しあえるのではないかなと思います。そしてこれを続けると、一年後、検査データが良くなり病気が遠のくと思います。

最後になりますが、健康への取り組みは人生の目的ではない。これから先も自分らしい人生を楽しむため、いわば投資と言うべきものではないでしょうか。だからこそ、無理のない計画を立てて、生活習慣の改善に取り組んでみませんか。ご清聴ありがとうございました。

■次週のプログラム予定

「会員orゲスト卓話」(プログラム)

■閉会宣言 上野 浩二 副SAA

■点鐘 関口 亘 会長

例会案内

〈月曜日〉広尾RC:日高信金広尾支店 〈水曜日〉帯広RC:ホテル日航ノースランド 〈木曜日〉足寄RC:足寄銀河ホール21  
帯広南RC:北海道ホテル 上土幌RC:川村福祉会館 清水RC:清水町中央公民館  
〈火曜日〉芽室RC:めむろ一どセミナー 音更RC:ハピオ木野 帯広西RC:北海道ホテル

■出席報告/石井 宏治 出席委員長

会員数	計算に用いる 会員数	ホームクラブ 出席数	マークアップ	欠席	出席率