



帯広西ロータリークラブ

第2267回例会

2019.4.4

会報



■RI第2500地区テーマ■

行動するロータリー、つながるロータリー
～ロータリーの未来を考えよう～



■クラブ・テーマ■

常識を疑い、可能性に挑戦する

ゲスト紹介

佐藤 聡 会長

帯広市保健福祉部健康推進課
管理栄養士 佐藤 智美 様

4月誕生祝

飯田正行 親睦活動委員

岡田 武稔 会員 1938.4. 1
 笹井 祐三 会員 1944.4.27
 渡部 省一 会員 1947.4. 5
 森 房明 会員 1960.4.25
 増井 信也 会員 1967.4.24
 工藤 正宏 会員 1968.4.23
 熊切 宏樹 会員 1968.4.25
 千葉 清秀 会員 1977.4.26



4月結婚祝

笹井 祐三 会員 1976.4.23
 太田 一也 会員 1970.4.12
 佐々木嘉晃 会員 1982.4.25
 高田 晃一 会員 1984.4.15
 谷脇 正人 会員 1990.4.14
 天野 清一 会員 1990.4.22
 若林 剛 会員 1991.4.20
 上野 裕司 会員 1993.4.19
 西藤 博行 会員 1994.4.15
 松原 宏樹 会員 1997.4. 5

乾杯

古田 敦則 会員

例会でバースデーソングを歌うのは、入会したとき少し気恥しい感じがしました。今では普通に歌っていますが、もちろん「慣れた」という事もあります。長い間ロータリーに在籍し、多くの友人や仲間ができ、そうした仲間から記念の日を祝福されたり祝福したりする事を自然に受け入れられるようになったからなのだと思います。ロータリーで人生を共にする多くの人々と出会い、その人々が健康で人生の節目を迎えることができる喜びをわかちあうのが今日の日なのだと思います。令和という新しい時代の中で、これからも健康で人生の節目を皆さんが迎えられる事を祈って乾杯したいと思います。



それでは、乾杯！

会長報告

佐藤 聡 会長

皆さん こんにちは。
 国際ロータリーにおいて4月は「母子の健康月間」となっています。私もロータリアンになって初めて耳にする言葉なので詳細解説も致しませんので、個人的に興味のある方はお調べいただければと思います。



RIの健康月間を踏まえて本日の例会は「食から病気予防」という題目でのゲスト卓話です。で会員の皆様には参考にして頂ければ幸いです。

先週の例会はクラブフォーラムと云う事で家庭集



会長 佐藤 聡 副会長 内海 仁司 会場監督理事 田中 耕吾 発行：広報委員会
 幹事 小谷 典之 副会長 渡部 省一 プログラム委員会理事 谷脇 正人 委員長 菊池 俊博 (副)松田 貴史



例会日/木曜日 12時30分～13時30分 例会場/北海道ホテル 帯広市西7条南19丁目1 (TEL 21-0001)
 創立/1972年2月24日 事務局/帯広経済センタービル4階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

会における各班からの発表がありました。的確な分析と今後に向けての事業に対する貴重な提言を頂きましたことに心より感謝申し上げます。そんな中、プログラム委員会の古田委員長が前説の中で言われていた「目的と手段」という言葉が印象的であり、今後の事業を考えるうえでの指針となったのではないのでしょうか。次年度以降も目的を失わず効率的かつ効果的な事業が組み立てられますよう期待しております。

話は変わりますが、4月1日に新元号が「令和」と発表されました。安倍首相が元号の由来を長々とコメントしていましたが興味のある方はググって頂ければいいのかなと思います。ただ、各種メディアが令和の考案者探しや選定から漏れた他の候補名称を取り上げ大騒ぎしている様は私には滑稽に見えてしまいました。何故なら、私たちの生きてきた昭和や平成の元号の由来を知っている人はいないでしょう。それが元号と云うものであり固有名詞と云うものの性質であると歴史が証明しているからです。とは言っても、折角の節目ですので過去の失敗から学び心新たに旅立つための準備をするのには良い機会なのかもしれません。

と云う事で本日は新年度への心構えとして「自分を変える」という言葉を紹介させていただきます。

『後悔するより 反省する

羨むより 自分を磨く

妬むより 良いところを真似る

怒るより その場を離れる

中途半端より 真剣にする

何となくより 意識する

言い訳するより まず動く

期待するより 一緒に頑張る

悩むより 相談する

無理するより 諦める

不安になるより 自分を信じる

人生において 無駄な時間は一つもない
変えられることから変えよう』

以上、会長挨拶とさせていただきます。

■会務報告

小谷典之 幹事

①帯広北RC、3月29日（金）の例会は、休会と致します。

帯広南RC、4月1日（月）の例会は、休会と致します。



②帯広南RC、創立記念夜間例会開催のご案内

日 時 4月22日（月）午後6時30分

場 所 北海道ホテル

③帯広北RC・帯広東RC・音更RC合同夜間例会開催のご案内

日 時 4月23日（火）午後6時30分

場 所 ホテル日航ノースランド帯広

※尚、帯広北RCは、4月26日（金）の繰上げ例会と致します。

④帯広西RC、夜間移動例会開催のご案内（新会員歓迎会）

日 時 4月25日（木）午後6時30分

場 所 夢人

⑤帯広南RC、4月29日（月）の例会は、祝日のため休会と致します。

帯広東RC、4月30日（火）の例会は、休会と致します。

帯広RC、5月1日（水）の例会は、休会と致します。

帯広西RC、5月2日（木）の例会は、休会と致します。

帯広北RC、5月3日（金）の例会は、祝日のため休会と致します。

帯広南RC、5月6日（月）の例会は、祝日振替のため休会と致します。

⑥例会終了後、定例理事会を開催致します。

ニコニコ献金

米田慶司 親睦活動委員

佐藤 聡 会長

ホンダカーズ帯広・稲田店が4月6日にグランドオープン致します。

松原 宏樹 健康増進委員長

本日、健康増進委員会担当例会です。宜しくお願い致します。

柳沢 一元 会員

2月20日、東京青山で行われたアントニオ猪木会長の76歳誕生日パーティーに出席してきました。

増井 信也 会員

4月から職場が帯広第一病院に変わりました。院長の肩書はなくなりましたがロータリーは続けます。



高田 浩司 会員

「令和」ありがとうございます。当社まだ若干の余裕がありますので宜しくお願い致します（笑）しばらく大好きな趣味もお預けです（苦笑）でも一昨日のお昼、フィットネスクラブBIOに入っていくのをお客様に見られてしまいました。

松本 和彦 会員

4月より代表取締役社長に就任しました。ご指導宜しくお願い致します。

米田 慶司 会員

皆さんにご支援頂いたお陰で、4月から支店長になりました。これでもまだ暫く帯広に居られそうです。宜しくお願い致します。



ニコニコ 献金	4月4日	14,000 円
	累計	418,000 円 (4月4日現在)

◆プログラム

松原 宏樹 健康増進委員長

こんにちは。

企業のトップの方々が多いロータリークラブ、その中でも我が西クラブは、諸般の事情により久々の外食が週に何度もある佐藤会長をはじめ、見渡す限り夜の街に縁の深い方々ばかりで、外食や飲酒の機会が多いのではと思われます。

以前にもお話ししましたが日々の生活が未来の自分の身体を作っている、その中でも運動ももちろんですが、身体に直接入ってくる食事というのは大きなウエイトを占めているのではと思います。

大切な皆さんの健康を守ることが私の使命と思い今年度健康増進委員長をさせて頂いております。

ということで、「食べることから病気予防」と題しまして、帯広市 保健福祉部 健康推進課 管理栄養士 佐藤 智美 様をお迎えし、お話を頂きます。





「食べることから病気予防」

帯広市保健福祉部健康推進課 管理栄養士 佐藤 智美様

帯広市では市民がいつまでも健康で過ごしてもらうため、『第二期 けんこう帯広21』という健康づくり計画を策定し、健康課題について取り組んでいます。健診データや生活習慣に関するアンケート調査などから、帯広市民は北海道全体、他都市と比較しても糖尿病やその予備軍の市民が多くいることがわかり、重点課題の一つとして様々な対策を講じているところです。

糖尿病の怖いところは痛くもかゆくもなく、自覚症状のないまま病気が進行していくことで、壊疽や失明、腎不全といった合併症になってしまうところです。そうならないためにも、血糖値を上げない生活習慣にする、健診を受けて身体のチェックをする、糖尿病になっても重症化させないように治療することが大切です。

血糖値を上げない生活習慣、特に食生活においては、栄養のバランスが調った食事をするのが基本となります。ご飯やパンなどの炭水化物、魚や肉などのたんぱく質、味噌汁やスープなどの水分、野菜類などのビタミン・ミネラル・食物せんい。これらを意識して食事をするようにしてください。特に、野菜類に含まれる食物せんいは血糖値の上昇を抑えるなど生活習慣病予防のために良い働きをしていることがわかってきました。積極的に摂るようにしましょう。また、外食では塩分・糖分・脂肪分が多いといった特徴がありますが、やむを得ずそういった食事になる場合は、次の食事など2～3日の間で食事内容を調整しましょう。

飲酒をする機会も多いと思いますが、1日あたり日本酒1合程度が目安量ですので、健康を害さない程度に楽しみ、週2日の休肝日を意識して設けましょう。

多くの事をお伝えしましたが、ガチガチになり過ぎず、食事の時間を楽しんで健康づくりに取り組んでいただきたいと思います。

本日はありがとうございました。



謝 辞

佐藤 聡 会長

佐藤様、本日は貴重な情報提供をして頂き誠にありがとうございました。

本日の卓話は企業の最高責任者である西RC会員に対する最大級の警鐘だったと思います。

先ほど、「糖尿病もしくは予備軍の方はどれ位居ますか？」という問いに対し少数の正直者が手を挙げましたが、卓話を真剣に聞き入るメンバーの姿に大半が大嘘つきだったという事が判ります。

「美味しいものは身体に悪いが止められない」と申します。次回お話の機会があれば、希望的な優しい言葉ではなく激しい口調で脅かしていただければよろしいかと思います。

久々の外食が毎日続く西RC会員が本日の話の内容を重く受け止め実践していくことをお誓い申し上げ謝辞と致します。