

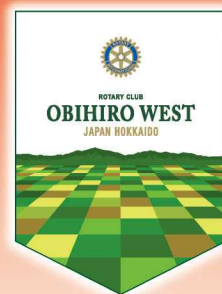


# 帯広西ロータリークラブ

## 第2370回例会

### 2021.12.16

# 会報



■RI第2500地区スローガン■

ロータリーの素晴らしさを  
広めましょう

■クラブ・テーマ■

覧古考新～感謝と恩返し～

### 会長報告

小谷 典之 会長

先週の2年ぶりの年末家族会、親睦活動委員会の皆さんのおかげで盛況に終わることができ、ありがとうございました。感謝と恩返しのマグロの味は



いかがだったでしょうか。解体ショーの二人は和歌山から、本マグロは長崎から直送された40キロものです。当初の契約は40キロの半分20キロをさばいてみなさんに食べていただく予定でしたが、何度もお代わりするメンバーがいたらしく、急遽追加料金なしでほぼ40キロ提供してくれたようです。

本日12月16日は帯広泌尿器科の開院記念日です。今日で25周年を迎えることができました。医者になって10年目、34歳でそれまで帯広での勤務経験もなく、貯金も500万円しかないのに6億円借入金して開業しました。開業してから13年間は医者ひとりで外来、透析、入院、手術と24時間携帯電話肌身離さずの生活でした。

40歳でJC卒業後、すぐに西クラブに入会するよう大学の先輩である秋川先生からお誘いを受けていましたが、午前中の外来が終わって13時から手術があるため昼の例会出席できないため、副院長が就職したら即入会すると約束していました。

現在は泌尿器科医5人になり、月曜日から木曜日午前中3時間の外来のみで週12時間働いています。開院当初の24時間、寝てる時も酒を飲んでいる時でもいつ病院から電話が入るかわからない生活に比べると今は精神的にも肉体的にも非常に楽になりました。

自由な時間が増えたから幹事や会長をやらせても

らってるわけではありません。他のクラブに入会していたら会長幹事は受けていないと思います。西クラブだからこそロータリーに打ち込める自分がいると思っています。

### 会務報告

工藤 正宏 幹事

北見西RCより創立50周年記念誌が届いております。こちらは50周年実行委員会の河西部会長に預けてありますので、ご興味のある方は河西部会長



にお問い合わせください。帯広5RCおよび芽室・音更RCによる7RC合同例会の御案内が届いております。例会終了後に皆様へFaxにてご連絡したいと思います。帯広美術館より道東アートファイル2022+道東新世代展の招待券が2枚届いております。ご興味のある方は工藤までご連絡ください。次週の年越しそば例会と新年恒例会につきましては、以前のポロシリの間で開催されることとなりました。以上会務報告でした。

①帯広南RC、12月27日(月)の例会は、休会と致します。

帯広東RC、12月28日(火)の例会は、休会と致します。

帯広RC、12月29日(水)の例会は、休会と致します。

帯広西RC、12月30日(木)の例会は、休会と致します。

帯広北RC、12月31日(金)の例会は、休会と致します。

帯広南RC、令和4年1月3日(月)の例会は、休会と致します。



会長 小谷 典之  
幹事 工藤 正宏

副会長 田中 耕吾  
副会長 谷脇 正人

会場監理事 天野 清一  
プログラム委員理事 立崎 貴之

発行：広報委員会  
委員長 郷 誠一 (副)山口 貴可



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東館3階 TEL 25-7347 (直通) FAX 28-6033

帯広東RC、令和4年1月4日(火)の例会は、休会と致します。

帯広南RC、令和4年1月10日(月)の例会は、祝日のため休会と致します。

②帯広西RC、新年開催のご案内

日時 令和4年1月6日(木)午後6時30分

場所 北海道ホテル

③各ロータリークラブ、新年交礼会開催のご案内

・帯広ロータリークラブ

日時 令和4年1月5日(水)午後6時

場所 ホテル日航ノースランド帯広

・帯広北ロータリークラブ

日時 令和4年1月7日(金)午後6時30分

場所 ホテル日航ノースランド帯広

・帯広東ロータリークラブ

日時 令和4年1月11日(火)午後6時30分

場所 ホテル日航ノースランド帯広

・帯広南ロータリークラブ

日時 令和4年1月11日(火)午後6時30分

場所 北海道ホテル

※尚、1月17日(月)の繰上げ例会と致します。

米山記念奨学会

米山功労者の表彰

第一回 米山功労者 江口 文隆 会員

第一回 米山功労者 天野 誠一 会員



委員会報告

西藤 博行 社会奉仕委員長

本日は皆様にお礼と報告があります。先週の年末家族会にて歳末助け合い募金のお願いをさせていただいたところ、総額で10万円のご寄付を頂きました。昨日、小谷会長、工藤幹事とともに十勝毎日新聞社を通して寄付をまいりましたので、ご報告させていただきます。ありがとうございました。



ニコニコ献金

太田 豊 親睦活動委員

宮前 友江 健康増進委員長

本日担当例会です。よろしくお願いいたします。



西藤 博行 社会奉仕委員長

歳末助け合い募金にご協力ありがとうございました。総額10万円を昨日十勝毎日新聞社に届けてまいりました。

岡田 英樹 親睦活動委員長

先週は年末家族会に多くのご参加をありがとうございます。

高田 晃一 会員

年末家族会では孫共々楽しませていただきありがとうございました。

近藤 真治 会員

昨晚仕事熱心で目の焦点が定まっていないうち場会員よりニコニコ献金を預かってまいりました。

萱場 誠一 会員

例会前日であることを忘れ、仕事に没頭したため、おそらく例会を欠席することになりそうなので、近藤にニコニコ献金を託します。申しわ毛ありません。

太田 豊 会員

本日ニコニコ献金を発表させていただきました。

ニコニコ 献金	12月16日	16,000 円
	累計	301,000 円 (12月16日現在)

次年度役員理事挨拶

久保 且佳 次年度職業奉仕担当理事

総会で承認していただきましてありがとうございます。新たに宿題をもらったようで職業奉仕について真剣に考えて、また担当例会で皆様に喜んでもらえるようにまたためになるような内容を考えていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



本日は担当例会です。プログラム「ダイエットのいろは」を佐藤聡会員より卓話を頂きます。ダイエットは食事量制限や運動をするというイメージですが、日本ではダイエットは痩身のための活動や食事制限という意味と同義ですが、ダイエット=痩身ではないということで、ダイエットの本当の意味をしっかりと健康を維持していただき、会員の皆様が生涯現役でご活躍できることに少しでもお役に立てればと思います。

## 「ダイエットのいろは」

佐藤 聡 会員



本日の例会の卓話を担当します、佐藤です。笑いも漏れていますが、いたって真面目に例会を進めていきたいと考えます。ダイエットの基礎知識について話を進めていきます。

ダイエットの本来の意味を理解して心身ともに健康にしましょう。ダイエットとは痩せることと思っている人が多いと思います。しかしダイエットとは本来通常食べているものを意味し、また同時に痩身や医学上の目的に基づき食べ物を制限することを意味しています。

ダイエットの目的のアンケートの結果があります。第1位は「お気に入りの洋服を着たい」第2位は「周りから格好良く見られたい」というやましい目的がほとんどです。私はパーリーゲイツのゴルフウェアが着たいというのが目的です。しかし周囲からの評価では66.8%がやせる必要は無いという評価だそうです。その人がダイエットをする必要があると考えている人は19.4%だそうです。また厚生労働省のデータでは20代女性では、21.5%がやせている、67.8%が標準で、肥満は10.7%だそうです。西RCでの割合は定かではありません。

ダイエットには落とし穴があります。ダイエットを始めた当初は健康を維持する、きれいになるという目的だったはずが、体重が徐々に落ちてくると体重だけに執着する傾向が出てきます。大切なのは栄養のバランスです。カロリーを落とすと肌や髪に潤いが無くなり、またカロリーが不足するとやる気が落ちてきます。さらに摂取カロリーが足りないと基礎代謝が落ちてさらに太りやすい体質になってしまいます。

ダイエットの本来の意味に戻しましょう。ダイエットは何を食べて何を食べないかを考える自己管理だと考えていただいて良いかと思います。しかし、習慣を変えることは難しいことです。我慢のし過ぎは長くは続きません。ただし食欲を野放しにすると理想からは離れていってしまいます。

正しい基礎知識を理解して、正しく食べて健康的なダイエットに取り組んでいきましょう。体の欲しがっているものを補充するというのが私の考え方です。できれば皆さん私と一緒にチーズを食べましょう。

摂取カロリーを減らすダイエット法があります。その一つがレコーディングダイエットです。食事摂取を可視化することで摂取カロリーをコントロールするダイエット法です。今はアプリケーションがありますので簡単に摂取カロリーの計算が可能です。

次に一食置き換えダイエットがあります。食事の一回をダイエットドリンクなどに置き換える方法です。

次に炭水化物抜きダイエット。主食を抜きカロリーを減らす方法です。一時期西RCでも流行りました。ごはん、パスタ、パンの中で一番カロリーが多いのはパン、一番少ないのはパスタだ、ということも覚えていてよいのかと考えます。

4番目に食品置き換えダイエット。例えばパスタの代わりに春雨や白滝を代用する方法です。栄養豊富な玄米も人気があります。ラーメン屋さんでのダイエット用春雨ラーメン等も考え方としては面白いかと思います。

5番目、サプリメントでダイエットサポートという方法があります。カロリー制限で不足した栄養素をサプリメントで補充するというものです。今度薬剤師さんが出席した時にどんなのが良いのか聞いていただくと良いかと思います。あくまで栄養補充ですのでサプリだけでダイエットを行うのは大変危険ことです。カロリーの吸収を妨げるサプリメントを使用している方もいらっしゃいますが、路地裏で隠れて売っているようなあまりに危ないものは気を付けていただきたいと思います。

消費カロリーを増やすダイエット法があります。長時間継続できる運動でなければ効果が薄れます。ジョギ

ングは多くの方がやっておりますが、時間を間違えますと不審者と間違われることがあるので注意しましょう。また運動を行う時は関節を傷めないよう、ウォームアップとクールダウンをしっかりとやっていただきたいと考えます。水泳も一つの方法です。全身運動であり、負担なく続けられます。泳げない方は水中ウォーキングで十分と思います。そのほか部分痩せ等の特殊ダイエットがあります。増井先生のクリニックの近くで自分に合ったトレーニング方を作成してくれるところがあります。プロの方の指導を受けるのは間違いのないと思います。自宅でできるトレーニング法も教えてくれますが、嫁の言うところではかなりきついとのこと。

プチ断食によるものもあります。カロリーを抑えると共に胃を休めるという考え方です。そのような発想があまりないのでそんな方法もよいのかなと思っています。

最近、衝撃的な研究結果が発表されました。ゼロカロリーのダイエット飲料の飲用はかえって空腹を感じさせ、結果としてより多くのカロリーを摂取することになるという報告です。間違った使い方をすると余計体重を増やす結果になるという風に考えております。

結論、自分に合ったダイエット方法を考えていくことが一番大事なのではないでしょうか。自分に合わないダイエットはリバウンドを繰り返す結果となります。ダイエットの目的は体型補正や着たいものを着られるようになるとかいろいろあると思いますが最大の目的は自分の健康を維持することです。

暴飲暴食をせず西RCの会員にはいつまでも健康な人生を送ってもらいたいと考えております。本日の卓話内容についてのクレームは一切受けません。、本当にダイエットに挑戦したい方は会員の中の医師や薬剤師に相談していただければと考えています。