



ロータリーを  
祝おう

100年の歩み

# GoBO ROTARY CLUB WEEKLY BULLETIN

RI第2640地区

会長 野尻 逸郎  
幹事 野村 義夫

2004年10月22日  
No. 2509

創立 1954年2月5日  
事務所 〒644-0002  
御坊市蘭350番地  
御坊商工会館3F内  
電話 (0738) 22-5431  
FAX (0738) 22-1234  
E-mail gobo-rc@interline.or.jp  
例会日 毎週金曜日 12時30分  
例会場所 御坊商工会館4F  
姉妹クラブ 白河ロータリークラブ  
東ホノルルロータリークラブ  
シンガポール西ロータリークラブ  
会報委員 池田明彦・古久保泰男・喜多 徹  
森 民夫・大前 鈞・高辻幹雄

ROTARY ROTARY ROTARY ROTARY ROTARY ROTARY ROTARY ROTARY ROTARY

◎ 点 鐘

◎ ソ ン グ 「夕焼小焼」

◎ 会 長 告 知 野尻 逸郎  
台風23号は各地に多大の被害を与えましたが、皆様方の家は如何でございましたでしょうか。亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、今しばらくの間、台風に対し十分な注意を払ってください。本日より6月までの間、何回かにわたり会員のお医者さんの先生方に、御坊RC会員の健康指導・病気の治療法に関して、卓話をお願いします。充分お聞きになって、疑問な点はどしどし質問してください。

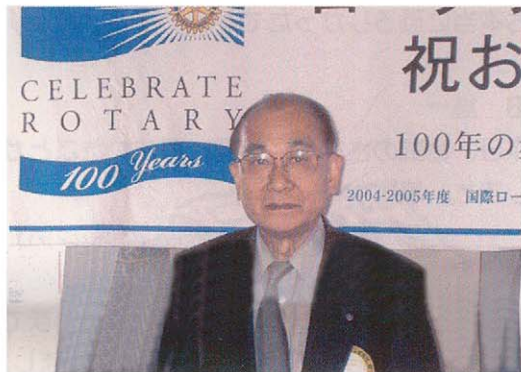
◎ 幹 事 報 告 幹事 野村 義夫  
1. 11月14日のIMの参加、宜しくお祝い致します。  
2. 来年の地区大会についてのアンケートを次回から次々回に廻しますのでよろしく。  
3. 来年4月、白河根田地区の「安珍念法踊保存会」の皆様方20名と、白河RC草野会長他数名のメンバーの方々有道成寺にやって来ます。

◎ お 祝 い 親睦活動委員会

- ☆会員誕生日  
野村俊一、古久保恭一、福島義照、林 俊男
- ☆配偶者誕生日  
地庵俊子さん、沼野サトルさん、田中深穂さん、岡田磨里さん、阪本智子さん、古久保艶子さん、吉田純代さん
- ☆柏木かなさん(ピアノの先生)



☆結婚記念日  
瀬戸新一、中野賢一(金婚式)、塩路良一、橋本孝保、福田 勇、福島義照(銀婚式)、野尻逸郎、家永信彦、丸山信仁、中村 隆、喜多 徹



金婚式を迎えた中野賢一君

\*\*\*\*\* 委員会報告 \*\*\*\*\*

◎ 姉妹クラブ委員会 家永 信彦  
白河RC佐藤演由君より次のような報告がございました。  
☆道成寺の釣鐘の里帰りの記事が地元紙福島民報に掲載されておりました。  
☆生活情報誌「一個人」11月号の66ページに、御坊の鯖なれ寿司が紹介されておりました。

◎ 親睦活動委員会

狩谷 典男

忘年家族例会

日時 12月11日(土) 18:00~21:00

場所 ロイヤルパインズホテル

(和歌山マリーナシティ内)

宿泊希望についてはお手元の宿泊申込書にて次回例会までに申し込んでください。(10月末までに予約すると格安料金となる)

◎ SAAニコニコ箱

亀井 三郎

☆瀬戸 新一

今朝、松茸18口、13kg入荷しました。高値キ口3万5千円。毎年10月25日前後が最盛期です。

☆岡本 恒男

熊野祭、天候に恵まれ、無事終了しました。

☆山崎 正昭

狩谷さん、藤井のおまつりにお招きいただきありがとうございます。

☆小柳 義也

一昨日、台風の中、関空に1時15分に無事着陸できました。非常にゆれましたが、神様はまだ私を生かしておいて下さいました。感謝！でも本当に恐ろしかったです。

☆岡田 雄一

一昨日、台風のさなか、幸運に恵まれたことがありました。感謝！！

☆北野 兼

先日の台風で夜7:00~10:00ぐらいまで停電しましたが、電気の有難さを十分味わいました。福島さん頑張って下さい。

☆岡本 恒男

50周年記念誌グラ刷り拝見しました。素晴らしい仕上げです。記念誌委員会、特に担当された亀井さんに感謝！皆さんも楽しみにしておいて下さい。

☆野村 義夫

先週欠席のため、高間副幹事にお世話になりました。

☆野尻逸郎、狩谷純一、

先週の職場見学、福島君にお世話になりました。

☆塩路 信人

ゴルフ同好会、10月例会で優勝しました。

☆丸山 初美

第55回日本訓練チャンピオン競技会でチャンピオングループに入りました。(ベル号2オメス)

☆高辻 幹雄

山崎先生“健康シリーズ卓話第1弾”楽しみにしています。

☆小池 庸子

山崎正昭先生「元気で長生き」の方法聞かせて頂くのを楽しみにしています。

☆福原 健三

山崎先生よろしくお願いします。

☆中野 賢一

金婚の御祝いをいただきました。ありがとうございます。

☆福島 義照

銀婚式の記念品頂き、ありがとうございました。

☆瀬戸新一、塩路良一、丸山信仁、中村 隆、

家永信彦、喜多 徹、福田 勇、野尻逸郎  
結婚記念日のお祝いを頂いて有難うございました。

☆岡田雄一、吉田敏夫、地庵省吾、田中 薫、

阪本仁志、沼野恭一郎  
妻の誕生日のお祝いを頂いて有難うございました。

☆福島義照、野村俊一

誕生日のお祝いを頂いて有難うございました。

☆早退お詫び 1名

◎ 出席報告

会員数 64名(出席免除会員 10名)

出席者数 49名

出席率 79.63%

10月8日修正出席率 87.04%



~~~~~ プログラム ~~~~~

- ◎ 会員卓話「元気で長生き……生活習慣病概論」  
山崎 正昭君



成人病と生活習慣病

昔は成人病とされていたが、平成8年に生活習慣病という概念が導入された。

成人病と生活習慣病は殆ど同じ

成人病：白内障、老人性難聴等+A

生活習慣病：アルコール性肝障害等+A

A：糖尿病（2型）、肥満、高血圧、高脂血症、  
高尿酸血症、虚血性心疾患、脳血管障害、  
慢性閉塞性肺疾患、骨粗しょう症、  
変形性関節症、癌の一部 等

病気の予防には第一次予防と第二次予防がある

第一次予防：病気の原因を取り除くこと。

第二次予防：早期発見・早期治療

生活習慣病の治療は第一次予防であり、食生活の改善、適度な運動等個人の努力が大切である。

糖尿病

1型糖尿病：遺伝的要因が強いもの

2型糖尿病：生活習慣により発症するもの

肥満

標準体重の求め方

標準体重 (kg) = 22 × 身長 (m) × 身長 (m)

肥満度の求め方

BMI = 体重 (kg) / 身長 (m) × 身長 (m)

☆あなたのライフスタイルを見直して、生活習慣病の予防や治療をすることが「元気で長生きの秘訣です。」

◎ 例会案内

本日のプログラム 10月29日(金)  
2640地区情報規定副カウンセラー  
有田RC 上野山 英樹君  
次週予定 11月5日(金) 外来卓話  
読売新聞 竹内 文雄様

◎ ソング(10月29日)

手に手つないで  
手に手つないで つくる友の輪  
輪に輪つないで つくる友垣  
手に手 輪に輪  
ひろがれ まわれ 一つ心  
おおロータリアン  
おおロータリアン



