



人類に奉仕するロータリー

2016-2017年度

■ 会長 中田 幸雄

■ 幹事 中尾登志男

例会日: 金曜日 12:30-13:30

例会場: スカイホテル

# 第3070回例会

- 点鐘・握手
- 君が代斉唱
- ロータリーソング「我等の生業」
- 四つのテスト唱和
- ゲスト並びにビジターの紹介
- 誕生祝い 1日 広瀬夫人 14日 中尾君

## ★1日 広瀬夫人

妻の誕生を祝っていただきありがとうございます。コンサートをしていたときには花束を贈っていたりしていましたが、長女も誕生日が近くそちらがメインです。今日は久しぶりに贈りたいと思います。

## ★14日 中尾君

この場で生まれた顔のままではなく、いかに顔を作っていくかが人生の課題といただきましたが、最近顔が垂れ下がっています。今月末で今の立場を退きます。いろいろな機会・経験をさせていただきありがとうございます。

## ■ 会長挨拶\_中田会長

天気の移り変わりが激しいこの頃です。中尾さんのお話を聞き、1ヶ月一緒にやらせていただければと思います。先週は植樹祭が開催されました。大変な行事でありました。皆様にご賛同の変更をお送りしました。14日の臨時総会で皆様のご賛同をいただきたいと思います。手続要覧を今日億張りしています。残り1ヶ月となりましたが、全力を挙げて頑張っていきます。



# ■ 幹事報告\_中尾幹事

- ★ガバナーエレクト事務所より
  - ・2017-18年度クラブ広報委員長会議について
- ★ロータリー情報研究会より
  - ・ロータリー情報冊子のご案内
- ★魚津工業高等学校より
  - ・第56回体育大会のご招待について
- ★在来線等対策連絡協議会より
  - ・平成29年度会費納入について
- ★浦田クリニック・スクールより
  - ・10周年記念パーティーのご案内

6月のRIレート  
\$1=110円



## 6月例会案内【ロータリー親睦活動月間】

- 6月 9日(金) 野外奉仕例会  
 \*クラブジャンパー&キャップ着用のこと (魚津水族館横公園)
- 6月16日(金) 委員会年間活動報告 (スカイホテル)
- 6月23日(金) 会員卓話 山澤君 (スカイホテル)
- 6月30日(金) 夜間例会 納会 (グランミラージュ)
- 6月SAA補助 川岸君 よろしくお願いします。

# ■ 出席報告\_青山委員長

本日の出席	出席率	欠席者	3068回 メイクアップ	3068回 出席率
22名	62.06%	11名	茶谷・中田君	79.31 ⇒86.20%



# ■ ニコボックスの報告\_広瀬委員長

野澤	(株)野澤木工 設立45周年の感謝の集いに多くのロータリーメンバーの皆さんに参加申し込みをしていただきましてありがとうございました。
----	--





前にも松のROUKAをやりましたが、なんだ忠臣蔵か歌舞伎をやるのかと後で聞きました。松は松竹梅の松、ROUKAはローマ字にしましたが、あまり言いたくない言葉の1つで、老化という年老いていく老化であります。昔の自分と比べると体力がおちてきたなと感じるようになります。足腰が弱くなった、息切れがする、そういう時期は人によって違いますが、個人差はありません。野外に出て活動している人がたくさんいます。共通するのが健康で長生きしたい、寝たきりはいやだ・・・etcあります。少し前まで、100歳を超えるのはめでたいことだという時代もありました。元気な長寿を目指すには何が必要かということから話をすすめたいと思います。人間の体は機械でいえば部品の集合体です。機械部品には対応年数があります。自動車に例えれば定期的に点検とメンテナンスをして具合が悪くなった部品を交換し、事故にあわないようにすればクラシックカーになります。メンテナンスをどれだけきちっとしていくかということです。メンテナンスを十分にすることにより、脳卒中・心筋梗塞などになった場合が重要です。医療機関にすぐに到達できなかつた場合は命に係ります。脳卒中・心筋梗塞の原因は血管の具合が悪くなったということです。動脈硬化で話を纏めていきたいと思います。血管を例えると庭に水をまくホースです。使用したら水抜きをして陰干しをすれば安いホースでも長持ちします。庭の隅に日のあたるところに置いておくとボキッとなります。メンテナンスすれば長持ちします。血管と血液は一体のものです。両方一緒に作用しています。動脈壁は弾力があり、運動・飲酒で血管を広げます。緊張・ストレス・喫煙では縮まり血圧が上がります。血管は自分で修復して新しい細胞と入替り正常な状態を保とうとします。それに必要なのがコレステロールです。コレステロールのバランスが大事だといわれています。コレステロールのバランスの崩れた状態が血管にダメージを与えます。病気としては脳の脳卒中です。血管系の破綻での出血です。今多いのは脳梗塞です。血圧のコントロールだけではだめで、メタボ検診などコレステロールを管理することで減ります。

**■適切な食事、適度な運動、ストレス解消、生活習慣病をなくしましょう!!**