

第1676回例会 (令和4年12月18日)

本日のプログラム クリスマス家族会

前例会の記録 (第1675回 令和4年12月9日)

- ・会員数 40名
 - ・出席者 32名 ・出席率 84・21% (出席免除者出席2名)
 - ・欠席者 6名 江原和之・山本雅夫・池田周二・福嶋啓祐・榊原秀正・中濱康幸の諸君
 - ・出席免除者 4名 光井 伸・奥野千秋・牧野真樹・宮本大三君
 - ・11月25日メーキャップ後の出席率 84・21%→97・37%に補正
- 12月2日定例理事会参加、長鋪方隆・池田孝君 12月10日福山ロータリーEクラブへ小川隆則君
11月21日ロータリー研究会へ福嶋啓祐君 7月4日海岸清掃参加、佐々木敦君
- ・ゲスト なし
 - ・ビジター なし
 - ・会長報告 本日は、国際ロータリー創立117年と290日に当たり、笠岡東ロータリークラブは創立35年と361日に当たります。

・幹事報告 友末ガバナー事務所より、青森県豪雨災害支援金の御礼と報告をRI第2830地区ガバナー田中常浩様より頂いております。

メルボルン国際大会登録料割引期間内の登録のお願いと、日本人朝食会のお知らせが参っております。佐藤芳郎 RI 理事より、ロータリー研究会開催に対するお礼状が参っております。

武南ガバナー補佐より、第2回会長幹事会の議事録等お送り頂いております。

バギオ基金より、2021年度事業報告書と基金への寄付のお願いが参っております。

令和4年度歳末助け合い募金のお願いが参っております。

- ・委員会報告 なし
- ・配布 週報 ロータリーの友
- ・食事 とんかつ定食

◎スマイル

淵野瑛木君 金政親睦委員長のクリスマス例会のお話しを楽しんでいます。鈴木先生の卓話を楽しみにしています。ロータリーの友の賞品が当選しました。三宅さんのスマイル会会長就任を祝して。

河田恭志君 前回の例会と理事会欠席し申し訳ございませんでした。スマイル会のラッキー券が当たりました。

長鋪方隆君 明日次年度財団委員長研修会セミナーが松江で行われますが、次年度会長の初仕事として松田委員長の随行として一緒させていただきます。

山本茂雅君 スマイル会コンペでは優勝する事が出来ました。ありがとうございました。

高橋剛吉君 5人目の孫に恵まれました。

佐藤林平君 鈴木会員の卓話を楽しんでいます。

新井善久君 スマイル会コンペで2位になりました。次回は・・・!

工藤一郎君 中濱会員のスマイル会シングル祝いコンペで優勝しました。

三宅達夫君 スマイル会会長をすることになりました。宜しく。ラッキー券が当たりました。

鈴木紘一君 先週コロナに感染。全快です。本日卓話をします。

福嶋啓祐君 ロータリー研究会に参加しました。有意義でした。

小川隆則君 遅刻しました。

椋梨孝章君 早退します。ラッキーな事がありました。

恵谷龍二君 早退させていただきます。

スマイル 18,000円

●プログラム 鈴木紘一会員卓話 / 金政親睦活動委員長よりクリスマス会について

鈴木会員卓話

「疾病予防と治療月間に因んで」

疾病のなかに糖尿病、高血圧、高脂血症があります。

糖尿病は生活習慣と社会環境の変化で患者数が急速に増加しこのままでは10年後に1000万人になるそうで、治療をしないと合併症を伴いますが治療によって普通の人と同じくらいの生涯が遅れます。予防として肥満の回避、身体活動の増加、適正な食事をする事を心掛ける。目標としてBMI25以上を減らす、日常的に歩行を増やす、過食、脂肪摂取量を減らすことです。

高血圧症において、日本人の高血圧の最大の原因は食塩です。ついで肥満、飲酒、運動不足です。本態性高血圧と二次性高血圧があります。二次性高血圧は甲状腺、副腎、睡眠時無呼吸などがあります。予防として、食事制限をする。かけ醤油 かけソース つけ醤油 つけソースにするだけでかなり減塩になります。

高脂血症は、中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたした状態です。総コレステロール LDL コレステロール中性脂肪のいずれが高いか、HDL コレステロールが低い場合 高脂血症と言われ、悪玉LDL コレステロールと善玉HDL コレステロールとの関係で脂質異常症と呼ぶことに変更になりました。予防として、エネルギー量の採りすぎや、特に甘いもの 酒 油もの 砂糖の入ったドリンクも要注意です。運動 減量 背の青い魚などは中性脂肪を下げる働きがあります。

親睦家族活動委員会 金政委員長より

クリスマス家族例会12月18日の段取り説明がありました。

次週以降のプログラム&行事予定

12/23 (金) 第4例会 次年度ロータリー財団セミナー報告 松田重雄次期 R-財団委員長

12/25 (日) 高田慎也会員エージシュート600回達成記念コンペ 7:20スタート 笠カン

12/30 (金) 第5例会取りやめ ★事務所年末年始休会 12/28 ~ R5・1/4

1/6 (金) 第1例会 少年剣道大会の説明 山本青少年奉仕委員長/年男の抱負①

1/13 (金) 第2例会 笠岡・笠岡東 RC 合同新年夜間例会 19:00~ 笠岡グランドホテル

1/15 (日) 第4回少年剣道大会 8:00メンバー集合 笠岡総合体育館

1/20 (金) 第3例会 年男の抱負②