

釧路南ロータリークラブ会報

第 33 回 例 会 報 告 2008.3.14 通算 1244 回

・ 点 鐘 佐野会長

・ ロータリーソング

「我等の生業」

ソングリーダー 福井 克美会員



・ お客様と来訪ロータリアンの紹介

釧路市保健師・健康運動指導士 岡田五月氏

・ 結 婚 祝

船戸 創二会員 S33.3.16 (50年目)



・ 会 長 挨 拶



牧野了泰パストガバナーより「著書の出版」を果すことが出来ました。「響く世界を信じて」「がんを友にロータリー」と一部ずつ拝受しましたので、ご覧になって下さい。本日、Bグループの家庭集会が行われます。まだ出席していない会員は本日の集会に出席して下さい。地区GSE委員会よりご案内がきております。GSE派遣メンバーが3月19日に帰国しますので3月29日に北見市にて報告会が開催されます。私か幹事か、出席して来ます。

・ 幹 事 報 告



- * 厚岸RCより2月会報と3月プログラムをそれぞれ拝受しております。
- * ロータアクトよりアンケートがきておりますので提出願います。
- * 旭川RCより40周年記念式典のご案内を拝受しております。
- * 地区協議会が、4月19・20日釧路プリンスホテルで行われます。

・ 委員会報告

親睦委員会

- ・ 本日のニコニコ献金
船戸 創二会員 結婚祝として

・ クラブ奉仕委員会

家庭集会案内

・ 出席委員会

会員28名 16名出席メイキャップ3名70.3%

・時期会長より次年度役員発表



2008 年～2009 年度

役 員	会 長	北上 俊一
	会長エレクト	工藤ゆかり
	副会長	長倉巨樹彦
	幹 事	工藤ゆかり
	副幹事	木内 治彦
	副幹事	渋谷 諭
	副幹事	菅井 紀幸
	会 計	長江 勉
	SAA	佐野 実
	副SAA	清水 哲
理 事	理 事	船戸 創二
	クラブ奉仕	木内 治彦
	職業奉仕	花田 善廣
	社会奉仕	原田 眞則
	国際奉仕	福井 克美

【各委員会】

・四大奉仕委員会			
クラブ奉仕委員会	委 員 長	木内 治彦	
	副委員長	佐野 実	
出席委員会	委 員 長	山本 美穂	
	副委員長	清水 哲	
クラブ会報委員会	委 員 長	長倉巨樹彦	
	副委員長	佐藤 玄史	
委員	{ 多田和代	和田勝利	渋谷諭
	{ 山本美穂	菅井紀之	長井一広
親睦活動委員会	委 員 長	菅井 紀之	
	副委員長	長倉巨樹彦	
委員	{ 多田和代	和田勝利	渋谷諭
	{ 山本美穂	佐藤玄史	長井一広
プログラム委員会	委 員 長	清水 哲	
	副委員長	北村 甲三	
メディア委員会	委 員 長	渋谷 諭	
	副委員長	花田 善廣	
職業分類会員選考委員会			
	委 員 長	森江 洋之	
	副委員長	小野 一明	

会員増強委員会	委 員 長	佐野 実
	副委員長	菅井 紀之
ロータリー情報委員会		
	委 員 長	安藤 整治
	副委員長	花田 善廣
四大奉仕委員会		
職業奉仕委員会	委 員 長	花田 善廣
	副委員長	森 伸一郎
四大奉仕委員会		
社会奉仕委員会	委 員 長	原田 眞則
	副委員長	和田 優
環境保全委員会	委 員 長	長江 勉
	副委員長	伊東 良孝
新世代委員会	委 員 長	多田 和代
	副委員長	和田 勝利
四大奉仕委員会		
国際奉仕委員会	委 員 長	福井 克美
	副委員長	船戸 創二
ロータリー財団委員会		
	委 員 長	小野 一明
	副委員長	宝力 力
米山記念奨学会委員会		
	委 員 長	高橋 康成
	副委員長	太田 一男

・本日のプログラム

「 ゲスト講話・保健について 」

担当 社会奉仕委員会

・釧路市保健師 健康運動指導士 岡田五月氏



「ちょっと高め」の検査値が危険！
メタボリックシンドローム
 (内臓脂肪症候群)

＜内臓脂肪はなぜ悪い？？＞

① インスリン(糖を細胞に取り込み消費)の働き

を低下させ、高血糖を招きます。

- ② 血糖値や血圧を高める物質を出します。
- ③ 中性脂肪を増やし、善玉コレステロールを減らします。
- ①②③により動脈硬化を進行させて生活習慣病を引き起こします。その結果「狭心症」「心筋こうそく」「脳こうそく」の危険が高まります。

ちょっと太めが
危ない!!

あなたは大丈夫?

内臓脂肪症候群チェック

①肥満チェック 腹囲(おへその高さで測る)が、

男性は 85 cm以上 女性は 90 cm以上

①に当てはまり、さらに以下の項目が2つ以上当てはまるあなたは、**内臓脂肪症候群**です!

②中性脂肪値 150 mg/dl 以上または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満

③最大血圧 130mmHg 以上または最小血圧 85mmHg 以上

④空腹時血糖値 110 mg/dl 以上

内臓脂肪を貯めない生活のヒント

人生の大半を占める「日常(生活習慣)」を大切に!

～1に運動, 2に食事, しっかり禁煙, 最後にくすり～

① 毎日体重や腹囲を測ろう!そしてメモしよう!

▼今の自分をしっかり知ることが大切です。どんな自分になりたいか目標を決め、体重や腹囲を記録し、自分の変化を知りましょう。

② 気軽にできる運動を習慣化しよう!

▼目指せ! 1日1万歩(1万歩くと、300kcal消費されます。健康の維持・増進のために、とても理想的な運動量です。)

▼1日1万歩は無理という方は、今よりも1000歩増やしてみましょう。

(1000歩は約10分です。5分の往復分をプラスするだけならできそう?)

▼テレビを見ながら足踏み運動、エスカレーターやエレベーターは使わず階段を使うなど、ちょっとし

た心がけで、日常生活の中で消費エネルギー量をぐ～んとアップ!

③ 適正体重を維持しよう!

▼ $\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$

(例)身長160cmは1.6mです。

④ 自分はどれだけ食べられるのか知ろう!

▼1日に摂りたいエネルギー量=適正体重(kg)×あなたの活動数値(食事摂取のカロリー量)

活動数値

軽い仕事(デスクワークなど)	25～30
中等度の仕事(立ち仕事、外回りが多い)	30～35
重労働(力仕事が多い)	35以上

やせたい方は、
少ないほうの数字
を使いましょう。

⑤ 野菜をたっぷり食べよう!理想は1日350g!

野菜は食物繊維を多く含み、コレステロール値を下げたり、狭心症・心筋梗塞の発症率を下げるといわれています。

緑黄色野菜
両手1杯120g

+

淡色野菜
両手2杯230g

=

合わせて野菜を
1日350g食べよう



・ 次回のプログラム

3月21日(金)

「家庭集会報告」

会場 釧路全日空ホテル

担当: 親睦活動委員会

・ 点

鐘

佐野会長

今週の会報担当: 高橋康成会員