



# 湯河原ロータリークラブ WEEKLY REPORT



ロータリーは機会の扉を開く

2020年12月4日(金)  
例会 第2818回

天気：晴れ 合唱：君が代  
我らの生業 四つのテスト

会長 山本明峰  
幹事 佐藤友彦

事務所：神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会内  
TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716  
例会場：ニューウェルシティ湯河原 静岡県熱海市泉 107  
TEL 0465(63)3721 FAX 0465(63)6401  
例会日：毎週金曜日 12:30～13:30

## 会長挨拶

今日は大分、時間が押していることもあり、先程行われた理事会の報告を挨拶に変えさせていただきます。どうしてもお伝えしなければならない事柄として、先月の理事会での決定事項としてお話しした件なのですが、設立60周年記念事業を行うに当たって、その開催方法について総意を図るべく、複数案から各々投票をしていただくと言うこと、これについては1ヶ月の間、会員の皆さまから様々ご意見を頂きました事を踏まえ、再度理事会で練り直した結果、却下となりました。今後の進め方については先ず実行委員長を選任し、その方を中心に進めていただくことになろうかと思っております。従前どおりという事です。今日は以上です。

## 幹事報告

国際ロータリー日本事務局より

- 12月のロータリーレート 1ドル105円
- 東京都における新型コロナウイルスの感染者数が過去最多となり、また、重傷者数が大幅に増加している昨今の状況を鑑みて、12月1日(火)より12月28日(月)までの間、在宅勤務とさせていただきますことをお知らせ申し上げます。

出席報告	ゲスト 0名	ビジター 5名	会員 25名
	欠席 4名(免除者2名)	前回の修正出席率 69.57%	
	出席率 91.30%		前々回の修正出席率 91.30%

事前メイクアップ 0名

- ビジター 第2780地区RYLA委員会  
委員長 清水寿人君(相模原柴胡RC)  
第2780地区RYLA委員会  
副委員長 原幹朗君(相模原橋本RC)  
第9グループガバナー補佐  
露木清勝君(小田原城北RC)  
第9グループIM合同例会実行委員長  
中村 靖君(箱根RC)  
杉山秀司君(箱根RC)

ガバナーより

1. 地区立法案検討委員会より下記のご案内をお送りいたします。  
1. RIからの緊急提案(制定案)20E-01についての反対表明について  
2. 立法案(決議案)提出のご案内  
内容をご確認の上、期限までにご提出をよろしくお願いたします。2. 「2021年 台北国際大会」参加ツアーのご案内をお送りいたします。皆様にお知らせ頂きますようお願いいたします。  
※「大会参加予定 御伺い書」  
提出期限：2020年12月16日(水)

連絡事項

1. 次週、11日は夜間例会となります。17時45分から例会です。その後懇親会を行いますので特別会費10,000円がかかりますのでご承知おき下さい。

## スマイルBOX

12/1～10

結婚記念日 高知尾朝行君(12/7)  
第2780地区RYLA委員会  
委員長 清水寿人君(相模原柴胡RC)  
第2780地区RYLA委員会  
副委員長 原 幹朗君(相模原橋本RC)  
皆様こんにちは、地区青少年奉仕委員会に属しますRYLA委員会より2名でPR活動の一環としまして貴クラブにお邪魔させていただきます。本日はよろしくお願い致します。  
第9グループガバナー補佐 露木清勝君(小田原城北RC)  
本日は、IMのPRで参りました。公式訪問では大変お世話になりました。よろしくお願い致します。  
第9グループ IM 合同例会実行委員長 中村靖君(箱根RC)  
来月のIM合同例会のPRのためにまいりました。よろしくお願い致します。  
杉山秀司君(箱根RC)  
1月の合同例会箱根でおまちしております。

高杉尚男君・西山敦君・山本明峰君

県立小田原高等学校が創立120周年を迎えました。

神谷一博君

小倉高代君

RYLA 清水委員長、原副委員長、本日はお忙しい所ありますがありがとうございました。今後とも宜しくお願い致します。

伊藤伸之君 50年ぶりに下部温泉に行って来ました。佐東丈介君

11月28、29日内覧会、12月1日にうのもり消化器クリニックを開業致しました。

土屋一弘君 11日夜間例会欠席します。

渡辺久恭君 例会の出だしの音楽を間違えました。

## 卓話：望月博文君

代講 湯河原町保健センター 内藤様 石川様

### 生活習慣病と「ベジファースト」について

湯河原町保健センターの内藤と栄養士の石川です。本日は出前講座の機会をいただき、ありがとうございます。

#### 1. 生活習慣病

現在の国の医療費に関する支出が42兆円ですが、その中で生活習慣病に関するものは45%に及びます。生活習慣病は難病とは異なり、皆さまの生活の改善による予防が可能とされ、国も積極的に予防策を講じています。特に20歳の頃と比較して体重が5kg以上太られた方は、その重さが内臓脂肪になっていると言われていています。内臓脂肪は糖尿病、脳梗塞を発想する要因となり、仮にお薬で抑えていてもやがて抑えきれなくなります。特に日本人は欧米の人と比べて、体内で生成できるインスリンの量が5分の1と言われていていますので、生活習慣病のリスクが高いといえます。

#### 2. 野菜を摂ろう（ベジファースト）

生活習慣病予防のために、野菜の食べ方を工夫しましょう。日本人が健康に過ごすためには、1日350gの野菜の摂取が必要（野菜の状態は問いませんが、野菜ジュースやサプリメントは対象外）とされています。女性は割と気をつけて摂取できるようですが、出先が多い男性は不足がちになっているようです。

野菜は単に摂るだけでなく、食べる順番も大切です。例えば「ご飯、お肉（生姜焼き）、おひたし、お味噌汁」というメニューでは、おひたし（野菜）から食べることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。「ベジファースト（野菜から食べる）」という言葉も最近浸透していますように、ぜひ実践してください。1日の摂取量についても、毎日気をつけて摂取することで、体調は確実に変わってきます。縦組みは→日本のロータリアンの投稿記事が中心です。

なお糖尿病や食事についてより詳しく知りたいと思われた皆さまには、お手元の資料のほか、湯河原町ウェブサイトでもさまざまな情報を掲載していますので、ぜひご確認をお願いします。

湯河原町・保険福祉のページ（「湯河原町 保健福祉」で検索）

<https://www.town.yugawara.kanagawa.jp/fukushi/health-center/>

### 3. 「タバコをやめられました」

ベジファーストの他に、万病の元であるタバコを止めることでも健康回復が期待できます。湯河原町では、「タバコを吸っていた人にしか止め方は分からない」という理念の元、町役場勤務の元喫煙者にインタビューを行い、冊子としてまとめているので、ぜひお手にとって読んでいただきたいと思います。また皆さまの会社、事務所にこの冊子を置いていただけると幸いです。

本日はありがとうございました。



第9グループガバナー補佐 露木清勝君

第9グループIM合同例会実行委員長中村 靖君

Yugawara Rotary Club 2020-21