

湯河原ロータリークラブ



WEEKLY REPORT

世界へのプレゼント になろう

第 2594回 例会
平成27年7月24日(金)
天候 晴れ
合唱 手に手つないで
四つのテスト

会長 佐藤 泰文
幹事 山本 明峰

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 静岡県熱海市泉 107 ニューウェルシティ湯河原
TEL 0465(63)3721 FAX 0465(63)6401
例会日 毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

『ロータリーをひと口で言うならば』
「ロータリーとは何ですか」と、聞かれたらどのように答えられますか。

ロータリーの目的、決議などを言うでしょう。ただ、どれを取っても簡単に説明できるものではなく、正確に説明しようとすれば書かれたものを示すようになり、長時間の説明で、かえって訳がわからなくなってしまいます。ロータリーにはいろいろな側面があります。すべてを表そうとすると焦点がぼけてしまい、世間の人にロータリーをひと言で説明することは難しいです。

ロータリーの先人たちは、このように言っています。米山梅吉氏曰く「ロータリーの例会は人生の道場」、「ロータリーは見えないところに仕事があり、目立たないところに妙味がある」、また「ロータリーは着物の裏を整えて着心地を良くするような仕事をしている」、「ロータリーは銭湯のごとし、着物を脱いで裸になれば身分はない。浴槽と一緒に浸かって本音で語り合う」とカバナー経験者の味わいのある言い方です。

いろいろな考え方のあるのがロータリーであり、百年を越える歴史の中で大勢の人達の唱えたことの結果が、現在のロータリーです。ロータリーをひと口で言えということ自体無理かもしれませんが、世間の人たにはますます解りにくいものになってしまいます。

ロータリーとは、「ロータリアンは例会に出席することで、奉仕の心(思いやりの心)を学びます。その心を持ったロータリアンが自分の職業を通じ、世の中に貢献していく、これがロータリーの目指すところです」、「ロータリーは学校のようなところで、例会で異業種の方々と交わり職業倫理、人間性を高め、その心を家庭、社会、地域へと広げ、そのような人を育てることを目標としています」、「ロータリーの使命とは、例会に於いて会員を立派なロータリアンに育てる事にある」と、この文を投稿されたロータリアンは言及されています。

意義ある事業の基礎として、奉仕の理念を奨励し育むことにあります。

幹事報告

ガバナーより

- ロータリーの友情報募集について
「こんな経歴のロータリアンはいませんか？」
情報募集
「自然災害に備えて独自のシステムを持つクラブ(地区)」情報募集
8月20日締切
 - 補助金管理セミナー開催のご案内
日時：8月29日(土)13時~16時
場所：第一相澤ビル6階会議室
申請予定のクラブからは補助金管理担当者は出席義務です。
回答期限：8月21日(金)
 - 地区補助金説明会開催のご案内
日時：9月19日(土)14時~17時
場所：第一相澤ビル6階会議室
新しい方針と流れをご説明します。申請を予定されるクラブは、この説明会に必ずご出席下さい。
回答期限：9月1日(火)
(一社)湯河原温泉観光協会より
1. 納涼縁日協賛のお願い 一金30,000円

連絡事項

- 本日午後6時よりトルティーノにて新旧会長幹事の歓送迎会を開催致しますのでよろしくお願い致します。

出席報告	ゲスト 1名	ビジター 1名	会員 24名
	欠席 2(免除者 1名)		出席率 95.65%
	前回の修正出席率 91.67		前々回の修正出席率 91.30%

事前メイクアップ 2名

ゲスト 湯河原町保健センター 内藤 愛様
ビジター 小田原ロータリークラブ 錦織 潔君

湯河原ロータリークラブ

スマイルBOX

会員誕生日 石田浩二君 (7/13)
 夫人誕生日 小松雄成君 (澄代様・7/26)
 小田原ロータリークラブ 錦織 潔君
 本日はよろしくお祈りします。
 佐藤泰文君 お盆が終わりホッとしました。
 小松雄成君 今日の卓話を町保健センターの内藤さん
 にお祈りしました。
 細谷信雄君 タウンニュースに介護ロボット「HAL」
 を使用している施設として掲載されました。
 梅雨が明けて、夏休みに入りまして、納涼縁日の
 チケットもいただいたので全員でスマイル。



卓話

小松雄成君
 代講 湯河原町保健センター 保健師 内藤愛様
 生活習慣病について「塩の話」

平成27年7月24日(金)

①少子高齢化について(湯河原町)

平成27年4月1日 人口 26,281人
 65歳以上人口 9,505人 (36.2%!)
 出生数 H2 250人/年 →H26 113人/年
 死亡数 H2 255人/年 →H25 427人/年

②死因について(湯河原町)

- 1 がん
- 2 心疾患
- 3 脳血管疾患
- 4 肺炎
- 5 不慮の事故
- 6 自殺 10~12人/年

③医療費の状況(国)

一年間に使われる医療費 39兆円。
 7割は65歳以上の人が使っている。
 全国平均

0~64歳 15万8900円/年
 75歳以上 83万/年 (湯河原町 92万/年)

中でも高血圧は医療費、受診者数ともに第1位
 高血圧の予防は、まず減塩。治療中の人でも減塩を
 することで薬の効きがよくなります。塩を体の中にな
 るべく入れない工夫が、すすめられています。

④塩の話

- 普段の食事で、日本人は一日に何グラムの塩を
 食べているでしょうか?
 11.1g/日 (いろいろな研究があり、個人差も大き
 い ヨーロッパでは国策で減塩対策あり)
 塩分摂取の上限 男性 8g/日、女性 7g/日
- そのまんま料理カードクイズ
 (普段食べているものの中にどれくらいの塩が
 含まれているか)
- プリント配布

ご自分の生活を振り返ってみましょう。塩分チ
 ャック表にチェックし、合計を出す

⑤今日から、1日に口から入る塩の量を2gずつ 減らしたら・・・

- 50年で36kgの塩を節塩(食べるのを防ぐ)でき、
 血管を守ることになる
- ・味噌汁は具沢山にすることで、汁の摂取が少なく
 できる
- ・しょうゆ、ドレッシング、ソースを減らす。使う
 ときは、かけずにつける方法に
- ・ラーメン、うどんのスープを飲まない
- ・焼きそば、カップラーメンを作るとき、個包装の
 調味料を全部使わない・・・など



新旧会長幹事歓送迎会

