

3. どの位加入したら？

会社契約 …… 借入金額？

従業員給与1年分？

売上2カ月分？

※役員退職金規程・弔慰金規程ありますか

個人契約 …… 子供が独立するまで

老後資金（妻の生活資金）

相続資金

4. いまどきの保険

特約（オプション部分）

→ 3大疾病保険（診断時に給付）

→ リビングニーズ（余命6カ月・3000万迄）

価格破壊商品もある

夫婦保険

今後共、どうぞ宜敷く御願致します。本日は有難うございました。

◎ 出席報告

会 員 数	67名	出 席 率	函 館 北 5月17日	87.69%
出 席	35名		函 館 東 5月16日	93.62%
欠 席	32名		函 館 5月11日	91.22%
他クラブ出席	22名		函館五稜郭 5月12日	100.00%
出席合計	57名		函館亀田 5月15日	95.92%
除 外 者	5名			

次回・6月7日
プログラム

卓話 「ラブリバー 亀田川」

工藤 恵美 さん



函館北ロータリークラブ会報

ビル・ハントレー 国際ロータリー会長テーマ

友達になろう BE A FRIEND

富原 薫 ガバナー テーマ「地域にねぎして世界と語ろう」
濱 武 会長 テーマ「夢と愛と知恵をして少しの勇氣」



5月31日会員卓話 大村 和久 会員

《第1539回例会》 第45号 6月7日（水）

本日のプログラム

卓話 「ラブリバー 亀田川」

工藤 恵美 さん

★会 長 濱 武 ★幹 事 大野 章

1994~1995

〈第1538回例会〉第 44 号

5月31日の記録

- ◎司 会 濱 武 会長 ◎斉 唱 奉仕の理想
- ◎ピジター 函館R.C.澄 信一君・加藤健太郎君・森 祐平君・丸山雄一君・中山浩一君・渡辺正継君、函館東R.C.井上 孜君・大鎌政雄君・森 久恒君・横山俊久君、函館五稜郭R.C.中原哲信君・月勝芳君・野又 肇君・西村憲人君、函館亀田R.C.加賀谷喜一君、岩見沢東R.C.藤沢正記君、七飯R.C.葛西春夫君

◎会長報告 濱 武 会長

- 10日に退会された毛利会員の後任として、新入会員斉藤英夫氏が入会されました。推薦者の成沢会員より後程御紹介致します。

◎委員会報告

•喜多会 三沢 洋大 会員

6月21日に会長杯の取り切り戦を兼ねて最終例会を行います。多数の方のご参加をお待ちしています。

•濱 武 会長

中野次期会長がお休みなので代って申し上げます。

6月5日に来年度の新理事会を6時より、新理事・委員長会議を6時半より開催いたしますので、よろしく願い致します。

◎幹事報告 大野 章 幹事

- 他クラブ情報 6月13日(火)函館東R.C.移動例会に変更です。
- 次年度のロータリークラブ手帳がきております。お持ち下さい。

◎親睦活動委員会 田守 真一 会員

ニコニコBOX投入報告

濱 会長……出席向上に御協力下さい。

森 会員……BOXに協力。

藤枝 会員……大村会員に卓話をお願いしました。

薮下 会員……長い間休みましたので。

田守 会員……明日よりキャンペーンで忙しくなります。

加藤(清)会員……山下さんありがとうございました。

吉野 会員……BOXに協力。

中川 会員……バンマスが受付にありましたので。

大村 会員……本日卓話をいたします。

久保 会員……小池さんが受付にありましたので。

大野 幹事……久し振りにバンドの練習楽しかったです。

金子 会員……BOXに協力。

小笠原会員…… “

◎新入会員紹介 成沢 善次郎 会員

斉藤英夫さんをご紹介します。昭和23年3月18日生まれ、昭和45年に山形大学を卒業し、北海道拓殖銀行に入行。本年5月より万代町支店長として着任、趣味は読書とゴルフです。

※そのあと斉藤英夫会員より入会の挨拶がありました。

◎卓話 「骨粗鬆症について」 大村 和久 会員

「骨粗鬆症」は特に、高齢期の女性に多く見られる病気です。男性より4倍も多い発生率です。65才の女性では半数の方が骨粗鬆症といわれます。だからといって、男性に関係ないと安心してはいけません。奥さんが大きな骨折をして、「寝たきり」になってはご主人は大変でしょう。奥さま方の健康には十分注意されたほうがよいですし、今回の資料を是非奥さま方にお見せしてください。

「寝たきり老人」は現在全国で70万人、要介護老人が100万人といわれています。この原因の第1位は「脳血管障害」によるもので(35%)、第2位が骨折(17%)で、この2つで約半数です。寝たきりにならないためには「脳血管障害」と「骨折」の予防が大事だということです。このふたつの予防は「成人病の子防」であり、「骨粗鬆症の予防」でもあります。熟年以降ではこの二つの病気の予防が大切であることを是非おぼえておいて下さい。

最近「背中が丸くなった」「身長が縮んだ」とか、「原因もないのに、腰や背
中が痛む」ことはありませんか。このような症状からこの病気に気が付くことが
多いようです。奥さまにこのような症状がおきたらレントゲン検査とともに、骨
塩定量検査をぜひ受けることを勧めてください。「骨粗鬆症検診」は当市で2～
3の病院で行っていますが、わが病院の検診が一番進んでいると自負しています。

この病気の原因は主にカルシウム不足です。いま日本人の必須栄養素の中でた
だ1つ基準に足らないものがこのカルシウムです。カルシウムを摂るには牛乳が
いちばんです。望ましいカルシウムの一日量は、800mg～1,000mgですので
コップで約4杯から5杯が必要ということです。この量を飲んでいない奥様方は
摂取不足なのです。

それから、カルシウムの腸での吸収をたすけるビタミンDが必要です。よく日
光浴をなささいといいますが、日光の紫外線は体でのビタミンD合成に欠かせま
せん。また摂ったカルシウムを骨にするには運動が必要であります。

骨粗鬆症の予防は、第一に「カルシウム」をとる、第二にお日さまにあたって
「ビタミンD」を造る、第三によく「運動」をすることです。これが「三種の神
器」です。

◎ 出席報告

会 員 数	67名	出 席 率	函 館 北 5月24日	87.69 %
出 席	33名		函 館 東 5月23日	96.81 %
欠 席	34名		函 館 5月18日	93.69 %
他クラブ出席	24名		函館五稜郭 5月19日	100.00 %
出席合計	57名		函館亀田 5月22日	91.84 %
除 外 者	2名			

次回・6月11日

プログラム

「 野 外 家 族 会 」

鹿部ロイヤルホテルガーデンテラス
(午前9時 函館国際ホテル正面玄関集合)

平成7年6月7日

会 員 各 位

函館北ロータリークラブ

幹 事 大 野 章

今般、当クラブ会員より下記の方の入会の推せんがありましたので、理事会はこれを職
業分類委員会ならびに会員選考委員会にはかりました結果、両委員会よりそれぞれ適格で
あるとの報告をうけました。

よって、理事会はその報告に基づき会員候補者として、これをクラブ内に事前発表する
ことにいたしました。

つきましては、同候補者の入会に対してご異議のある方は、来たる6月16日までに書面
により幹事あてお知らせ下さるようお願いいたします。

氏 名	職業分類	役 職 名	推 薦 会 員
中 田 滋 <small>なかつ た しげる</small>	損害保険	住友海上火災保険㈱函館支社長	中 野 亮
増 田 定 雄 <small>ますだ だ ちか</small>	保険代理-火災	山敷火災相互会副会長	斎 藤 紀 一