

- 今年の状況、7月20日(日)入場者 1,063名 (前年比36.9%)
- お願いについて (1)観劇券の拡売
(2)8月1・2・3日の出演依頼

※小笠原会員より昼食のデザート、メロン等出していただきました。
大変おいしくいただきました。有難うございました。

◎ 出席報告

会 員 数	67名	出 席 率	函 館 北	7月9日	90.91%
出 席	47名		函 館 東	7月8日	91.04%
欠 席	20名		函 館	7月3日	91.47%
他クラブ出席	13名		函館五稜郭	7月4日	100.00%
出席合計	60名		函館亀田	7月7日	89.52%
除 外 者	1名				

次回・8月6日

「夫人同伴夜間例会」

プログラム

梁川町 「テ ト ラ」



The Weekly Report of

Hakodate North R.C.

函館北ロータリークラブ会報

クレン・W・キンロス 1997~98年度 国際ロータリー会長テーマ

ロータリーの心 Show Rotary Cares

中川洲平会長テーマ『ロータリーは楽しく、そしてハーモニーの心を。』



7月30日卓話 青山 幸郎氏

《第1644回例会》 第6号 8月6日(水)

本日のプログラム

「夫人同伴夜間例会」

梁川町 「テ ト ラ」

★会 長 中川洲平 ★幹 事 小池凌一

例会場：函館国際ホテル 〒040 函館市大手町5-10 TEL 23-5151
例会日：毎週水曜日 12:30~13:30 事務所：函館市大手町5-10 ニチロビル3階 23-3870

1997～1998 <第1643回例会> 第 5 号

7月30日の記録

◎司 会 中川 洲平 会長 ◎斉 唱 それでこそロータリー

◎ゲ ス ト 青山外科医院 医院長 青山 幸郎 氏

◎ビジター 札幌西R.C. 対木正文君、函館R.C. 川端久雄君・百合宣博君、
函館東R.C. 宮崎あけみ君、函館五稜郭R.C. 大日向豊吉君・黒
田博史君・松本満隆君・田中康博君・名取晃一君

◎会長報告 中川 洲平 会長

○新入会員の紹介を加藤清郎会員よりお願い致します。

広多正栄さんは、函館新聞社・代表取締役副社長です。昭和11年神戸
市生まれ、現在は奥様と2人で大川町に住んでいらっしゃいます。

○和歌山城南R.C.の会長さんと電話で話をしましたところ、台風の被害は
なかったようです。また、10周年記念のスケジュールは来年の4月3日
友好クラブ懇親会、4月4日記念式典の予定です。

◎委員会報告 清水孝信 前年度出席委員長

○市川会員・森(秀)会員・清水会員の3名がホームクラブ出席100%でし
た。メーカーを含む出席100%は39名です。

◎幹事報告 小池 凌一 幹事

○ロータリーの友から英語版ロータリーの友お買い上げ依頼がありまし
た。年間2回で1,000円です。

○他クラブ情報 8月4日(月)函館亀田R.C.は移動例会になります。8月12

日(火)函館東R.C. 8月14日(木)函館R.C. 8月15日(金)函館五稜郭R.C.は各自主
休会となります。尚13～16日迄、合同事務所は閉鎖されますので、宜し
くお願い致します。

○当クラブは次週8月6日(火)夫人同伴夜間例会に変更です。ご出欠を早目
にお知らせ下さい。8月13日は自主休会ですのでお間違いのないようお
願い致します。

○合同事務所に移動例会のみのテレフォンサービスがつかえました。
番号は23-2377です。ご利用下さい。

◎親睦活動委員会 遠藤 尚孝 委員長

ニコニコBOX投入報告

森(秀) 会員……暑いですね。皆さん頑張りました。

加藤(清)会員……広多新会員を歓迎して。

新 会員……なんとなく。

中川 会長……元宮崎会員のお嬢さんがメイキャップにみえたので。

久保 会員……暑いので。

小笠原会員…… ”

広多 会員……新入会員です。よろしく申し上げます。

大村 会員……暑いですね。

◎卓 話 「私の健康法」 青山外科医院 医院長 青山 幸郎 氏

私は糖尿病です。病気を自慢するつもりはありませんが、友達の中には
既に鬼籍に入った人もいます。聞けば脳梗塞、心筋梗塞、腎不全など様々
ですが、多くの場合基礎疾患として糖尿病を背負っているようです。私が
まだこのような糖尿病合併症に見舞われないのは、常に運動療法を継続し
ているお陰だと信じています。そもそも糖尿病は先づ食事療法と運動療法
をと成書には記載されていますが、多くの場合薬物療法を併用しているの

が実情の様です。何故なら、食事療法にしても運動療法にしても容易ではなく、かなりの苦痛が伴いやすいからです。

また、肥満・高血圧・高脂血・高血糖の4つの症状が揃っている場合、心筋梗塞・脳梗塞・腎不全、その他の動脈硬化性疾患に冒されやすいと云われています。

私の場合、体重こそ標準に近いのですが、高血圧・高脂血・高血糖の状態にあります。血圧が高くてもプールで1000m泳げば、10~20mmHgの血圧降下は簡単です。言わば水泳は副作用なき血圧降下剤でもあります。また高脂血もアルコールをやめれば1週間で回復するのも実証済みです。高血糖も食事の量を少し落とせば正常範囲になるので、薬は一切使用しません。

◎ 出席報告

会 員 数	68名	出 席 率	函 館 北	7月16日	90.91%
出 席 席	41名		函 館 東	7月15日	90.82%
欠 席 席	27名		函 館	7月10日	92.59%
他クラブ出席	19名		函館五稜郭	7月11日	100.00%
出席合計	60名		函館亀田	7月14日	94.47%
除 外 者	1名				

次回・8月13日

自主休会

プログラム

8月20日「新入会員卓話」
牛尾 公昭 会員



The Weekly Report of

Hakodate North R.C.

函館北ロータリークラブ会報

クレン・W・キンロス 1997~98年度 国際ロータリー会長テーマ

ロータリーの心

Show Rotary Cares

中川洲平会長テーマ 「ロータリーは楽しく、そしてハーモニーの心を。」



8月6日 夫人同伴夜間例会

《第1645回例会》 第7号 8月20日(水)

本日のプログラム

「新入会員卓話」

牛尾 公昭 会員

★会 長 中川洲平

★幹 事 小池凌一

例会場：函館国際ホテル 〒040 函館市大手町5-10 TEL 23-5151
例会日：毎週水曜日 12:30~13:30 事務所：函館市大手町5-10 二子ビル3階 23-3870