

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	41名		函 館 東	7月15日	90.82%
欠 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 二子口ビル3階 23-3870

1997～1998

〈第1644回例会〉第 6 号

8月6日の記録

◎司 会 中川 洲平 会長

◎会長報告 中川 洲平 会長

○本日は夫人同伴納涼夜間例会ですので、皆様とともに、ひとときをお楽しみ下さい。

★誕生祝 中原会員（1日）、野田会員（7日）、竹内会員（13日）、鈴木会員（14日）、中田会員（20日）、山崎会員・橋場会員・森(繁)会員（22日）

★結婚祝 小池幹事（3日）

◎幹事報告 小池 凌一 幹事

○次週8月13日(木)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。

◎親睦活動委員会 遠藤 尚孝 委員長

ニコニコBOX投入報告

森(繁) 会員……BOXに協力。

大和 会員…… ”

遠藤 会員……雨も降りませんでしたので楽しい会であります様に。

新 会員……ビアパーティーを楽しく。

小笠原会員…… ”

金子 会員…… ”

二葉 会員…… ”

小池 幹事…… ”

久保 会員…… ”

山崎 会員…… ”

大村 会員……港まつり、三万人パレード、優勝しました。

中野 会員……ビアパーティー楽しく。

斉藤 会員…… ”

中川 会長…… ”

松橋 会員…… ”

森(秀) 会員…… ”

◎夫人同伴夜間例会

ホテルテトラの屋上の青天井の下で、夫人同伴夜間例会を開催しました。市川会員の乾杯の音頭で始まり、心地よい涼風のもとで、ジンギスカン鍋をつつきあって飲むビールのおいしさは格別でした。後半に入り中川会長のカラオケ「知りたくないの」に始まり、マダム小笠原さんの上手な歌に聞き惚れながら、楽しい一時を過ごさしていただきました。締め乾杯は川村会員でした。（出席人員35名）



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20日会員卓話 牛尾 公昭 会員

《第1646回例会》 第8号 8月27日(水)

本日のプログラム

「函館における最近の不動産の状況」

森元不動産鑑定事務所所長 森元 浩氏

★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

◎ 出席報告

会 員 数	68名	出 席 率	函 館 北	7月23日	89.06%
出 席	44名		函 館 東	7月22日	90.82%
欠 席	24名		函 館	7月17日	94.55%
他クラブ出席	15名		函館五稜郭	7月18日	100.00%
出席合計	59名		函館亀田	7月21日	祝日休会
除 外 者	1名				

次回・8月27日

「函館における最近の不動産の状況」

プログラム

森元不動産鑑定事務所所長 森元 浩氏