

第2510地区 第11グループ



2005~2006

The Weekly Report of

Hakodate North R.C.

函館北ロータリークラブ会報

2005~06年度
国際ロータリーのテーマ

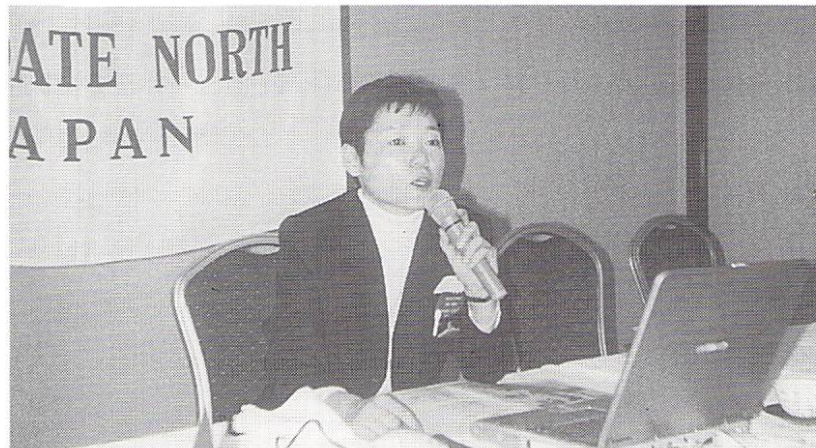
超我の奉仕



2005~06年度
国際ロータリー会長

カール・ヴィルヘルム・
ステンハマー

増田 定雄 会長 テーマ 温故知新 — ロータリーに愛を —



11月30日卓話 加藤 美子 氏

《第2038回例会》 第21号 12月7日(水)

本日のプログラム

「2005～2006年度 年次総会」

★会長 増田 定雄 ★幹事 増山 正

例会場：函館国際ホテル 〒040-0064 函館市大手町5-10 TEL23-5151
例会日：毎週水曜日 12:30～13:30 事務局：函館市大手町5-10 二子ビル4F TEL23-3870

ホームページ
アドレス <http://www.shaddy.gr.jp/13163-900/>

サラダ館 HAKODATE 富岡店



サラダ館 富岡店内
 ☎0138-41-1001
 FAX.0138-41-1041

〒041-0811 函館市富岡町1-43-1
 営業時間/AM10:00~PM7:00

(広告掲載：北村 祐治 会員)

函館北ロータリークラブのホームページアドレス <http://www.hakodate-north.org/>

◎ 11月9日出席報告

会 員	33名	出席率対象会員	33名
		出席規定免除会員	0名
		出席率規定免除会員	0名
当日出席	21名	当日欠席	12名
他クラブ出席	4名	出席合計	25名
出席率		75.76%	

・テレフォンサービス(例会移動案内)電話 26 - 3170 番

<p>次回・12月14日 プログラム</p>	<p>卓話「社会奉仕について」 RI第2510地区社会奉仕委員会 委員 坂本 修康 氏</p>
----------------------------	---

2005～2006 〈第2037回例会〉第20号

11月30日の記録

◎司 会 増田 定雄 会長

◎斉 唱 我等の生業、四つのテスト

◎ゲ ス ト 市立函館保健所健康増進課主査 加藤 美子 氏

◎ビジター 函館五稜郭R.C.中山浩一君・丸山雄一君・船瀬裕敏君、函館東R.C.明本修一君、
函館五稜郭R.C.川上 誠 君

◎会長報告 増田 定雄 会長

○次週12月7日は年次総会でございます。多数の参加をお願いいたします。

◎幹事報告 増山 正 幹事

○12月の定例理事会を9日(金)午後6時30分からハーバービューホテルで開催しますのでご出席願
います。

◎親睦活動委員会 茂木 政雄 委員長

ニコニコBOX投入報告

- 増田 会長……ロータリーに愛を。
柴崎 会員……千葉さん元気になりました。
茂木 会員……寒くなりましたね。
竹谷 会員……遂に雪が降りましたね。
中野 会員……BOXに協力。
森 会員……寒くなりましたね。
南木 会員…… ”
今井 会員……久しぶりです。
紫前 会員……寒くなりましたね。
小笠原会員…… ”
西尾 会員……今年のゴルフも終わりました。
山下(備)会員……腰がぶりかえました。
松橋 会員……寒くなりましたね。

◎卓話 「生活習慣病の予防について」

市立函館保健所健康増進課主査 加藤 美子 氏

これまで高血圧、脳卒中、糖尿病などは、成人病と言われてきましたが、平成8年に厚生労働省が「生活習慣病」という名称を導入してから、10年近くが経過しました。これら生活習慣病は、高齢者ばかりではなく、今は、小学生の頃から動脈硬化が始まっているといわれています。

歯周病も生活習慣病でありますし、肥満についても病気としてとらえる動きになってきています。

生活習慣病の要因

生活習慣

運動不足 身体活動不足
不規則な食事 過食 偏食

外部環境

病原菌 有害物質 ストレス

遺伝等

遺伝子異常

肥満を解消したり、予防することによって血圧、血糖値、中性脂肪などの値が高くなることをかなり遠ざけることができると言われています。生活習慣を改善するための3本柱は、食べること、歩くこと、たばこを止めることです。これらを守ることによって、かなりの生活習慣病を予防することができます。食べ過ぎない、塩っ辛いものを食べない、脂肪をとりすぎないこと、夜9時以降は食べ物を口にしないようにしていただきたいと思います。