

第2510地区 第11グループ



2006~2007

The Weekly Report of

Hakodate North R.C.

# 函館北ロータリークラブ会報

2006~07年度  
国際ロータリーのテーマ

## 率先しよう



2006~07年度  
国際ロータリー会長

ウィリアム B. ボイド

柴崎 晃 会長 テーマ

— 今、出来る事から始めよう —



11月22日会員卓話 齊藤 紀一 会員

### 《第2084回例会》 第21号 11月29日(水)

#### 本日のプログラム

#### GSE報告「タイへ行って来ました」

高倉 美穂子 氏

★会長 柴崎 晃 ★幹事 山下清司

例会場：函館国際ホテル  
例会日：毎週水曜日 12:30~13:30

〒040-0064 函館市大手町5-10  
事務局：函館市大手町5-10 二チロビル4F

TEL23-5151  
TEL23-3870

**福祉・介護**  
リフォーム

**マンション**  
リフォーム

**住宅・アパート・店舗**  
リフォーム

〈介護保険制度及び、リフォーム助成金制度等、ご相談承ります。お気軽にお電話下さい。〉

—— 私共、増改築相談員及び福祉住環境コーディネーターにおまかせ下さい。 ——

 増改築相談・指導員 登録証 氏名 藤田 正男 登録番号 952210 登録期間 平成20年3月31日 所属法人 住モリフォーム福祉住環境センター-専科	 増改築相談員 登録証 氏名 加藤 裕章 登録番号 991649 登録期間 平成22年3月31日 所属法人 住モリフォーム福祉住環境センター-専科	 増改築相談員 登録証 氏名 藤田 美津子 登録番号 980917 登録期間 平成21年3月31日 所属法人 住モリフォーム福祉住環境センター-専科	 増改築相談員 登録証 氏名 野呂 真司 登録番号 241624 登録期間 平成22年3月31日 所属法人 住モリフォーム福祉住環境センター-専科
増改築相談・指導員 福祉住環境コーディネーター <b>藤田 正男</b>	増改築相談 福祉住環境コーディネーター <b>加藤 裕章</b>	増改築相談 福祉住環境コーディネーター <b>藤田 美津子</b>	増改築相談 福祉住環境コーディネーター <b>野呂 真司</b>

☆どのような小さな工事でもお引受け致します。困ったことがありましたらすぐお電話下さい。[各種リフォーム] [ローン取扱い店]

  
 (中)日本増改築産業協会(ジェルコ)正会員  
**ユニバーサル・リフォーム**  
 (株)フジタ・プランニング  
 増改築相談指導員登録店  
 福祉住環境コーディネーター登録店  
 ジェルコ総合補償制度加入店

  
 ライオンズファミリー登録店  
 ジェルコ住宅診断員研修店  
 高齢者リフォーム研修店

環境、健康は未来のために。  
 〒049-0111 北斗市七重浜6-8-25  
**0120-494-463**



(広告掲載：藤田 正男 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8日出席報告

会 員	32名	出席率対象会員	31名
		出席規定免除会員	1名
		出席率規定免除会員	0名
当日出席	25名	当日欠席	6名
他クラブ出席	2名	出席合計	27名
出席率		87.10%	

・ テレホンサービス(例会移動案内)電話 26 - 3170 番

次回・12月6日 <b>プログラム</b>	<b>「年次総会」</b>
--------------------------	---------------

2006～2007 〈第 2083 回例会〉 第 20 号

11月22日の記録

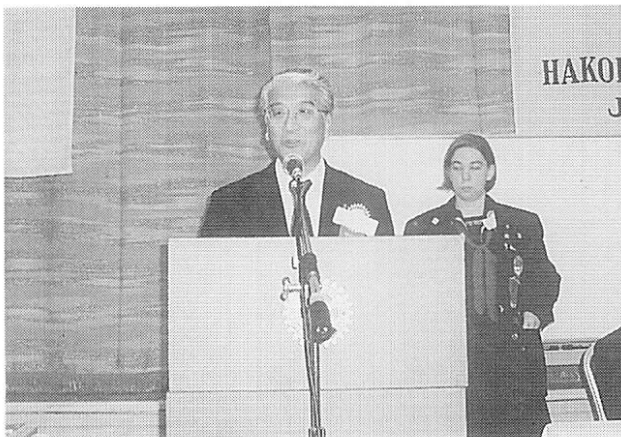
◎司 会 柴崎 晃 会長      ◎斉 唱 それでこそロータリー、四つのテスト

◎ゲ ス ト 交換学生・遺愛高校 アマンダ・ギンザーさん  
函館 R.C. 菅野剛造君

◎ビジター 函館 R.C. 中山浩一君、函館五稜郭 R.C. 渡部一博君、函館亀田 R.C. 玉井清治君

◎会長報告 柴崎 晃 会長

- 薮下義晴会員のご母堂様が 11 月 17 日にご逝去されましたので、お通夜ならびに告別式でご焼香してきました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。
- 事務局の宮上さんのお父様が今日、ご逝去されました。急遽ご実家に戻られました。ご冥福をお祈り申し上げます。
- 函館 R.C. が受け入れております交換学生アマンダー・ギンザーさんを函館 R.C. 菅野剛造さんよりご紹介並びに挨拶をお願いいたします。(バナー贈呈)



函館 R.C. 国際奉仕委員長 菅野剛造さんによる  
交換学生紹介と挨拶



交換学生 アマンダ・ギンザーさん 挨拶

◎幹事報告 渡部 二康 副幹事

- ロータリーワールドが届いておりますので回覧いたします。
- 函館五稜郭 R.C. 12 月 8 日の例会は移動例会に変更です。

◎親睦活動委員会 崎野 浩志 委員長

ニコニコBOX投入報告

- 柴崎 会長……アマンダ・ギンザーさんを歓迎して。
- 中野 会員……今日は荒れそうですね！
- 森 会員……深瀬先生 DVD ありがとうございました。
- 小笠原会員……BOX に協力。

齊藤 会員……BOXに協力。

南木 会員……深瀬先生 DVDありがとうございました。

茂木 会員……韓国に行っていました。

◎会員卓話 「健康診断よりみた生活習慣病」 齊藤 紀一 会員

〈健康診断結果報告〉

陽性所見の数 尿の陽性 蛋白1名、糖1名、糖の擬陽性1名

血圧の結果 130-85以下(正常範囲)1名、拡張期血圧90以上1名、収縮期血圧130-150  
で90以下3名、100以上1名、150-90以上7名、血圧の高い会員が多いので  
血圧には関心を持ってもらいたい。

抹消血(貧血の検査) 白血球8000以上1名(風邪でもひいていると思われる。)

赤血球は全員正常範囲

生化学検査 尿素窒素20以上(正常値をちょっと超えている)1名、他は正常範囲

コレステロール 220以上(正常境界超え)3名

中性脂肪150以上7名 HDL(善玉コレステロール)40以下2名 ALP330以上1名

GOT異常値3名、GPT異常値2名、ともに高い方が2名

γ-GTP100以上2名、80-100が3名(アルコールを飲むとあがるが100を超えてる方は  
要再検査です。)

血糖値110以上4名(食事をした関係もあるので正常異常をいいかねます。糖尿病自覚者は考慮願  
います。)

ヒアルロン酸(肝硬変があると上がる)は全員正常範囲値

心配していたよりは皆さん健康に関心があるとみられます。

メタボリックシンドロームの診断基準

<b>腹腔内脂肪蓄積</b>	<b>左記に加え以下のうち2項目以上</b>
ウエスト周囲径(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100 \text{ cm}^2$ に相当) 男性 $\geq 85 \text{ cm}$ 女性 $\geq 90 \text{ cm}$	高TG血症 中性脂肪 $\geq 150 \text{ mg/dL}$ かつ/または 低HDL-C血症 HDコレステロール $< 40 \text{ mg/dL}$
	収縮期血圧 $\geq 130 \text{ mmHg}$ かつ/また 拡張期血圧 $\geq 85 \text{ mmHg}$
	空腹時高血糖 $\geq 110 \text{ mg/dL}$

生活習慣病予防のために肥満予防として脂肪分を減らす・飲酒を減らす・運動をする・適正な食事  
をとる・運動の効果は高血圧の解消(30分の運動で10程度下がる)・血糖値が下がる・体重の適正化  
を計れる・筋力と体力の維持管理ができることで、転倒、骨折の防止ができる。爽快感を味わえ安眠  
ができる。高コレステロール血症の是正には運動不足解消と肥満解消が必要です。

良い食習慣に心がけるとともにアルコールの摂取量に注意しましょう。

(会報担当者：弗田 和則 委員長)