

## THE ROTARY CLUB OF KARIYA



Weekly



創立 1954年 3月 8日  
承認 1954年 3月 30日

例会日時 毎週月曜日  
12:30 ~ 13:30  
例会場 刈谷市新栄町 3 の 26  
刈谷商工会議所内  
事務所 TEL (0566) 22-2111  
FAX (0566) 25-2111  
メール kariyarc@katch.ne.jp  
ホームページ http://www.kariya-rotary.com  
会長 杉 浦 世志朗  
幹事 市 川 裕 大  
会報委員長 吉 岡 秀 記

2011 ~ 2012年度 国際ロータリー Kalyan Banerjee (カルヤン・バナルジー) 会長テーマ

Reach within to Embrace Humanity こころの中を見つめよう 博愛を広げるために

## 第2763回例会プログラム

[当年度=39回目; 当月=1週目]

2012年(平成24年) 6月4日(月)

## 1. 例会……………〈司会:プログラム委員会〉

- 12:28 1. チャイム  
12:30 2. 点 鐘……………〈会 長〉  
3. 開会宣言  
4. 国歌斉唱  
5. ロータリーソング斉唱……………奉仕の理想  
6. 講師・ゲスト並びにビジター紹介  
7. 食 事
- 12:45 8. 会長挨拶並びに会長報告  
9. お祝い  
(誕生日祝・結婚記念日祝・入会記念日祝)
10. 幹事報告  
11. 副幹事報告  
12. 出席報告  
13. 委員会報告  
14. ニコニコボックス報告  
15. 次週並びに次々週のプログラムの予告  
(6/11) ……  
クラブ協議会  
次年度委員会別事業計画の検討  
(6/18) ……  
クラブ協議会  
現理事挨拶

## 2. クラブフォーラム……………〈雑誌委員会〉

- 13:00 卓話 「生活習慣病について」  
講師 刈谷豊田総合病院  
病院長 井本 正巳 様  
(紹介者 馬場 理好 会員)
16. 謝 辞  
17. 点 鐘……………〈会 長〉  
18. 閉会宣言  
13:30 19. 散 会

## 出席

会員総数 91名 出席免除 27名  
出席義務者+免除者の内例会出席者 86名  
欠席 13名 出席率 84.88%  
前々回(4/23)の修正出席率 100%

## 会長報告

- 1) 5月24日、国際交流協会役員・幹事会に出席致しました。
- 2) 5月25日、刈谷市社会福祉協議会理事会に出席致しました。
- 3) 5月31日、刈谷市総合式典に出席致しました。
- 4) この度、嶋津会長エレクトへRLI2760分科会研修修了証が届きました。

## RLI2760分科会研修修了証の紹介



嶋津会長エレクトへ

## 副幹事報告

- 1) 次年度会員手帳の内容確認をお願いします。
- 2) 次週は、次年度委員会別事業計画の検討を行いますので、組織表をご確認の上、委員会別の席にご着席下さい。

## 委員会報告

## ●ロータリー情報委員会

- 1) 本日18:30より千早苑にてIDMを開催致します。新入会員並びに関係の皆様の出席を、よろしくお願ひします。

## 会長あいさつ

### 杉浦世志朗



最近、自然界がおかしい。たとえば異常気象など…突然、積乱雲が発生して、空が暗くなってカミナリや雷が降ってきたり、巨大な竜巻が発生したり…つい最近つくば周辺を襲った竜巻は風速80～100メートル、時速400キロメートルの猛威で通過

し莫大な被害をうけました。

他にも海水の温度が異常に上がったとか、活火山の地下マグマが活発になっているとか、数えればきりがありません。

そんなことからまた「終末思想」が話題になっています。少し前に「ノストラダムスの予言」1999年7月地球滅亡が騒がれました。…ノストラダムス(1503～1566年)はフランス生まれのユダヤ人医師で、当時ヨーロッパで蔓延していたペストの終息に奔走していて、多くの人々の命を救った名医…。

今騒がれはじめているのは、2012年12月21～23日に「地球終息」暦が終わる…と言う予言です。ご存知ですか。

マヤ文明、マヤ暦の伝えです。マヤ文明とはメキシコ、グアテマラ地方で栄えた「謎の古代文明」と云われています。ピラミッド・神殿などが発見され、天文学・暦・数学・象形文字などにすぐれ、紀元前～紀元後9世紀頃まで栄えていました。

今年2012年12月のことですので、今からメディアや関連の書籍など話題になると思いますが、本当に最近の天変地変、地球は大丈夫か心配です。

## お祝い

6月の会員の誕生日…池田憲司、権田銀弘、廣根実、下谷敏朗、神野公秀会員。

配偶者の誕生日…太田弘子(保)、大竹康江(憲治)、橘良国(典子)、杉浦條(文雄)、津田繁子(鎮輔)、嶋津百合子(孝久)、神野弥生(公秀)、角谷典子(広高)様。

6月度結婚記念日…杉浦文雄、毛受豊、神野公秀会員。

6月度入会記念日…小林祥浩、杉山欣輝、塚本幸夫、廣根実、横山宜幸、岡邦彦会員。

## クラブフォーラム

### 卓話「生活習慣病について」

刈谷豊田総合病院 病院長 井本 正巳 様



日本人の死因の第1位は「がん」ですが、心筋梗塞、脳梗塞など動脈硬化を原因とする病気による死亡も合計すると「がん」にはほぼ匹敵する頻度になります。しかも、動脈硬化による病気では、死には至らなくても、寝たきりや認知症などの困った病状を引き起こすことも少なくありません。健康な老後

を過ごすためにも動脈硬化の予防は、是非とも必要なことと言えます。動脈硬化を引き起こすいくつかの要因が知られていますが、中でも、肥満、高コレステロール、高血圧、糖尿病、喫煙などが重要視されています。これらの要因は、1つだけであれば動脈硬化の進行は限定的ですが、2つ重なれば10倍、3つ4つ重なれば数10倍のスピードで動脈硬化が進むとされています。実際にはこうした要因をいくつか重ねて持つ方が多いのが実情ですが、その中心にあるのが内臓肥満とされています。同じ肥満でも皮下脂肪を主とした肥満よりも、内臓脂肪を主にした内臓肥満の方が動脈硬化に深く関わっています。最近ではメタボリックシンドロームという言葉がよく使われますが、これは内臓肥満を持っているうえに、高血圧、高脂血症、糖尿病などをいくつか持っている方を指します。体重や血圧など個々の病状は軽症であってもこれら重なることで、動脈硬化が進行しやすいとされています。即ち、この内臓肥満の解消こそが、動脈硬化予防に有効なのです。その方法としては生活習慣の改善が基本になります。厚生労働省が盛んに推進している「健康日本21」というのは、この点にも注目した指針となっております。食生活では、まず食習慣(早食い、間食、寝る前の食事など)の改善が必要です。食事の内容としては、脂質、塩分を控えて、野菜を多くする(1日350グラム)ことが必要です。食生活の改善と並んで大切なのが運動です。この指針では、早めの散歩が勧められています。男性で1日9200歩、女性で8300歩となっています。ストレスの解消のためにも、十分な休養、睡眠も必要だと思います。