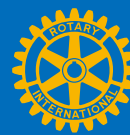




第2660地区
Rotary
吹田西ロータリークラブ



2014-2015 週報

■創立 1980.6.12

事務所 ☎564-0051 吹田市豊津町9番40号 東急プラザ江坂1階
☎(06) 6338-0832 FAX (06) 6338-0020
URL <http://www.suita-west-rc.org>
例会場 新大阪江坂東急イン
☎564-0051 吹田市豊津町9番6号 ☎(06) 6338-0109
例会日 毎月曜日 18:00~19:00
役員 会長：田中慶一 幹事：本田智教 会報委員長：郷上 勲

4つのテスト ●真実かどうか ●みんなに公平か ●好意と友情を深めるか ●みんなのためになるかどうか

第1562回例会 平成27年2月9日

卓話 「ロータリー創立記念日を迎えて」
第2660地区パストガバナー
井上 暎夫 様

今週の歌「四つのテスト」

先週内容

会長挨拶 田中(慶)会長



吹田西RC及び江坂企業協議会より、永年行政に申し入れておりました「路上喫煙防止違反に対する過料」について、市の条例が2月1日から施行される事になりました。

吹田市では、行政にあたり、周知する為のキャンペーンを計画されており、当クラブとしても、協力したいと存じます。日曜日のお昼で、出に

世界理解月間

次週 第1563回 例会予告 平成27年2月16日

卓話 「IM説明会・予行練習」 小林実行委員長
IM実行委員会

Weekly No. 1562は家村副委員長が担当しました。
Weekly No. 1563は郷上委員長が担当の予定です。
(本日の原稿をお渡し下さい)

くい時ではございますが、会員皆様におかれましてはご理解頂きご参加賜りますようお願い申し上げます。

先週、曾根崎防犯安全合同会議に出席いたしました。日本でも平均寿命もながくなり少子化が進むにつれ高齢者の占める割合が増加、また車社会においても高齢ドライバー増加が今後大きな問題となっています。大阪府では交通事故の割合は減っている中、高齢ドライバー（65歳以上）による事故は10年前の1.3倍に増加しているとの事。

これから75歳以上で免許更新を希望する方は更新前に講習予備検査と高齢者講習を受講する事が条件となっております。



米山奨学生 金ジャンディさんに奨学金授与

幹事報告 本田幹事

○第8回理事会報告

①4月度プログラムを承認する。

②その他

○社会奉仕委員会

Rフェスティバルへの協賛金@2,000×47=94,000円をニコニコ（社会奉仕）より支出することを承認する。

○タイ国訪問の費用について、ナコンパノム訪問団公式費用343,000円をニコニコ（国際奉仕）より支出することを承認する。

○2月1日(日)吹田市環境美化に関する条例改正に伴う啓発キャンペーン出席者はM/Uの対象とする。

○職業奉仕委員会

2月6日(金)江坂大池小学校にて出前授業を実施することを承認する。(法律について 長屋会員) 2:35～3:15

○青少年委員会

2月26日(木)木瀬部屋力士が豊津第二小学校を訪問することを承認する。1:30集合

○社会奉仕委員会

事業所献血について、3月18日(水)ビケンテクノ株式会社様にて行うことを承認する。

○親睦活動委員会・SAA

春の家族移動例会は4月6日(月)に実施することを承認する。場所未定

○親睦活動委員会

クリスマス家族会の決算報告がされ、これを承認する。

○地区より新井会員へ、IM第2組ガバナー補佐の委嘱状が届きましたのでお渡し致します。

○ロータリー財団（26年7月～12月まで）、米山奨学会への年間寄付の領収証が届きましたのでお配りしました。確定申告用ですので、ご利用下さい。

○熊平製作所、熊平雅人様より「抜萃のつづりその七十四」が届きましたので、お配りしました。

ゲスト

木下委員

株式会社ライジング 取締役会長 北谷 博幸 様
株式会社ライジング 代表取締役 北谷 美紀 様
米 山 奨 学 生 金ジャンディ様

出席報告

阪本委員長

●会 員 数 47名 ●来 客 3名
●出席会員数 39名 ●本日の出席率 95.12%
●12月22日の出席率（メーキャップを含む）100%

誕生御祝－2月



結婚御祝－2月

昭和49年2月4日 村井会員ご夫妻
以上1組

次年度理事会報告 荻田次年度幹事

12月1日、2015～2016年度の第1回理事会を開催しました。11月の総会において、選任された理事の皆様の役割について以下のように決定しました。

クラブ奉仕担当理事	伊藤 泰充 会員
職業奉仕担当理事	橋本 徹也 会員
社会奉仕担当理事	榎原 一滋 会員
国際奉仕担当理事	木田 昌宏 会員
青少年奉仕担当理事	阿部 吉秀 会員
また、SAA、会計は次の方に決定しました。	
S A A	小林 哲 パスト会長
会 計	西村 元秀 会員

次回、2月9日、第2回理事会を例会後開催します。ご関係者の方は、よろしくお祈りします。

職業奉仕委員会 西村委員長

- 2月6日(金)午後6時より、雅屋さんで職業奉仕についての炉辺談話を開催しますので、ご参加よろしくお願ひします。
- 同じく2月6日(金)午後2:35～3:20に江坂大池小学校で長屋会員による出前授業が実施されます。テーマは裁判について、弁護士についてで、小学6年生対象に行われます。お時間のある方は見学に来ていただけたら幸いです。
- 最後に2月9日(月)来週の例会に地区職業奉仕委員の朝倉様と黒松様が出席されます。

国際奉仕委員会 橋本(芳)委員長

2014-15年度国際奉仕プロジェクト代表団は、無事タイから全員何事もなく帰ってきました。井伊副会長を団長として、国際奉仕プロジェクト完成式公式訪問、及び、ナコンパノムRCとの懇親が最高の形でおこなえました。

ゴルフ同好会の皆様の援助、そして吹田西RCメンバー全員の援助のおかげと思っています。ありがとうございます。少しばかりですが、おみやげのチョコを買ってきましたので、食べてください。内容等は3月の例会にて報告いたしますのでお楽しみにしてください。

社会奉仕委員会 澁谷委員長

2月1日、吹田市環境美化条例改正に伴う施行セレモニーに参加して参りました。田中会長、梶山P会長、新井P会長、瀧川P会長、小川P会長、毛利P会長、紙谷会員、佐藤会員、山岡会員、荻田会員、瀬川会員、私、澁谷の12名が参加されました。メイキャップの適用となります。

米山記念奨学会委員会 木田委員長

本日、伊藤会員より特別寄付をいただきました。ご協力ありがとうございます。

ニコニコ箱 山岡副SAA

- ◆鈴木会員
1月は欠席が続きお詫びします。本年も宜しくお願いします。
- ◆青木会員
坂口先生、帰国後の腹痛を助けていただきまして本当にありがとうございました。
- ◆木田会員
タイ・ナコンパノムから無事帰国しました。暖かくて幸福でした。
- ◆石崎会員
ナコンパノム代表団の皆様お疲れ様でした。
- ◆木下会員
タイ・ナコンパノムへ行ってきました。少し飲みすぎてホテルの廊下でねてたそうです。おぼえてません。くわしくは国際奉仕委員長より報告があると思います。
- ◆橋本(芳)会員
タイへ行ってきました。無事帰れましたが、のどがやられました。
(本音) あ〜つかれた。
- ◆本田会員
タイ訪問団無事お帰りなさい。
- ◆毛利会員
誕生日のお礼。
- ◆瀧川会員
タバコ、ポイ捨て禁止のキャンペーン寒かったです。皆さんご苦労さまでした。
- ◆西村会員
1月29日、無事株主総会を当会場で終了しました。ありがとうございます。

本日のニコニコ箱	37,000円
累計のニコニコ箱	757,000円



LIGHT UP ROTARY

ロータリーに輝きを



吹田西ロータリークラブ

卓話

「生活習慣病予防について」

株式会社ライジング

肥満予防健康管理士・アンチエイジングアドバイザー

代表取締役 北谷 美紀 様

取締役会長 北谷 博幸 様

清水委員長ゲスト



北谷美紀と申します。この度は吹田西ロータリークラブ例会の卓話依頼頂きまして、感謝致します。頂戴致しました卓話議題「生活習慣病予防について」講演をさせていただきます。宜しくお願い致します。

私達夫婦は大阪市中央区上汐1-3-10、屋号は「大豆健康くらぶ」と言う、ダイエット指導・生活習慣病予防指導・運動不足予防の指導などを行うお店を経営しています。

年々国の医療費が上がっています。H23年度の医療費は、38兆5,850億円、H22年に比べますと3.3%増となっています。国民1人、30万1,900円の負担になっています。主な病名の分類は、悪性新生物3兆1,831億円、糖尿病1兆2,152億円、高血圧性疾患1兆7,020億円、脳血管疾患1兆7,894億円、気分(感情)障害(躁うつ病) 3,203億円となっています。

今回の卓話議題の「生活習慣病予防について」ですが、食生活習慣や運動生活習慣から導かれる病名として多いのは、2型の糖尿病や高血圧性疾患、脳血管疾患などが挙げられます。悪性新生物や躁うつ病も、食習慣や運動習慣と深い関係がある事が近年解明されて来ています。このような生活習慣から引き起こされる疾患の予防対策指導を行っているのが、「大豆健康くらぶ」と言う事になります。全国では約200店舗のお店があります。

私達の今後の夢ですが、全国にコンビニの数のように店舗が出来ればと思っています。最大の目的は国の医療費を下げる事、そして、地域の会話の場、社交場として人と人とのコミュニ

ケーションの中に信頼関係を作っていく、健康や元気を分かちあえるような、より良い地域社会を築いて行くのが目標です。

生活習慣病予防のバランスは、食生活7割～運動2～その他、睡眠・ストレスを貯めない、煙草、お酒、などがあります。特に食事と運動不足が大きな問題となっています。今日は特に食習慣の見直しをして頂きたいので、その内容を中心として御話させていただきます。食事の習慣として大事な事は、1日の自分の基礎代謝+仕事代謝を知り、7大バランスの良い食事をして頂く事が一番大切です。7大バランスとは？糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル、繊維、野菜果物などの色素です。これらの栄養素バランスとカロリー摂取量を考えて食事をするのは大変困難ですが、指導者から勉強して学び、体重や体内の脂肪の計測を90日以上続ける事で習慣になります。その事により現代人に多い肥満の問題、糖尿病、高血圧病、血管疾患などの予防に繋がります。

現代人の食事は、炭水化物や糖質中心の偏りが多く、その結果としてカロリーオーバーし肥満になり、肥満から導かれる疾患患者数が増えています。そのような現代社会の生活スタイルを変えて行くアドバイスをさせて頂くのが、肥満健康管理士と運動アドバイザーとなります。私達は御社に伺い、20名～30名様までの、役員様、社員様、バイト様の出張計測のアドバイスも行っています。まとめて行きますが、先進国に成って行く国は必ず医療費が上がっています。贅沢な生活が食事のバランスを崩し、運動をあまりしないで良い、便利な都会作りをした結果だと言う評論家もいます。しかし、結果には必ず原因があります。その原因を調べて問題を解決して行くのが先進国と言えるのではないのでしょうか？

2020年東京オリンピックまで、あと5年！経済大国日本も大事ですが、健康大国日本と言うメッセージも必要と思います。今日はありがとうございました。御静聴感謝致します。

