

行田ロータリークラブ

RI会長: 李東建/ガバナー: 真下和男

会長: 小林 一好/幹事: 小椋 剛

クラブ会報委員会

委員長: 境野 登章 / 副委員長: 持田 朋春

委員: 滝田 芳人/福島 伸悦/

例会日: 木曜日

午後 12:30開会

会場: アドバンテスト 行田
クラブハウス

「夢をかたちに」



第2087回 例会 (2008年10月30日)

第十六回 卓話例会 関口智子様 テーマ「メタボと健康管理について」



- ★ 点鐘
- ★ ロータリーソング斉唱 それでこそロータリー
- ★ 四つのテスト
- ★ 来訪者紹介 小林 一好会長
- ★ 会長挨拶 小林 一好会長
- ★ 幹事報告 小椋 剛幹事
- ★ 委員会報告
- ★ 本日の卓話 関口智子様
- ★ 謝辞 小林 一好会長
- ★ にこにこ報告 スマイルボックス委員会
- ★ 出席奨励委員会
- ★ 点鐘

★ 来訪者紹介 小林 一好会長



★ 会長挨拶



★ 小林 一好会長

もうすぐもみじが夕暮れの中にライトアップされると辺りが真っ赤に染められ燃える秋を感じ、幻想的な気分になり大自然界の美をヒシヒシと感じる事と思います。第2570地区ガバナーノミネーが決まりました。

志木ロータリークラブの西川武重郎様です。年齢66歳。職業は、社会福祉法人 ルストホク志木の理事長です。

先日、台北城中ロータリークラブとの姉妹クラブ調印式に行ってきました。参加して頂きました皆様、大変ご苦労様でした。お蔭様で、交流がますます深まりました。特に陽明山でのハイキングにおきましては、城中ロータリアンファミリー29名行田ロータリアンファミリー9名 計38名で、行われ程よい汗を流しました。またお互いに100,000円づつ交換を行っております事業、見学で台北県新店市にあります児童数2,700名の大豊小学校に行きました。

その事業の内容は、学校内に水生植物の生態池を作り、自然科学及び環境教育活動です。その場所に石碑がありまして、行田ロータリークラブの名前も刻まれてありました。この事業に行田ロータリークラブも協力していると言う事で、学校長より感謝状を頂きました。(感謝状を掲げて)これが感謝状でして、姉妹クラブ締結書で有効2年間となっております。～会長挨拶 次のページへ続く～

～会長挨拶 続き～

今、行田市産業文化会館アートギャラリーで、第8回写真展が行われております。当クラブの 持田会員の素晴らしい写真が2枚展示され、持田会員のテーマは「ハローウィン」です。展示は11月10日までです。是非、芸術写真の美しさに見とれて下さい。

地区ライラ委員会より第2570地区ライラデーの参加依頼が来ております。対象16歳から30歳迄の青少年で、各クラブ2名の推薦です。日程は、来年2月14日(土) 場所は東松山紫雲閣で、テーマ「美しい心を持って、深く生きる」そして登録料は、無料と言う事です。ご推薦をお願いします。ライラとは、ロータリー青少年指導指導者養生プログラムで、青少年の指導力と善良な市民精神と国際理事と平和に貢献する資質を伸ばす事を目的としています。オーストラリアとニュージーランドで実施し、青少年の指導教育に素晴らしい効果が認められ1971年RIが正式に採択され、地区単位で行われるプログラムです。今回の卓話は山本年度のメタポについての再確認の卓話です。私事ですが、少し体の重さを感じていますので、しっかりと聞きしたいと思います。

★ 幹事報告



★ 小椋 剛幹事

皆様こんにちは。幹事報告を申し上げます。

先週は台湾城中ロータリークラブとの姉妹倶楽部調印式のため休会でしたが、調印式に出席されました皆様におかれましては大変ご苦労様でした。

特に小島姉妹クラブ委員長、大変お疲れ様でした。ありがとうございました。

本日、加須保健所 関智子さんをお招きして「メタポ」について卓話を頂戴致します。関様、宜しくお願い致します。

※10月26日台湾城中ロータリークラブと姉妹クラブ締結調印式がございまして、小林会長と私が調印して参りました。有効期間は、2年間となります。

※10月28日に、12月4日に行われます行田市小学生劇場の第2回目の実行委員会が開かれ、小林会長鈴木青少年委員長、私が参加し、教育委員会と打ち合わせをして参りました。内容に関しましては、後日理事会で相談した後、お知らせ致します。

※10月29日、来年5月4日に開催予定の行田サミットに関しまして、市側と小林会長、小池利昌推進委員長、小菅実行委員長、そして私が参加して打ち合わせを行いました。

※次週11月6日の例会日には、午前11時より11月の定例理事会がございまして。理事の皆様、宜しくお願い致します。

なお、交換卓話のため白河ロータリークラブより有我会長エレクト他多数名のお客様がお見えになります。

多くの皆様の、出席をお願い致します。

最後になりますが、本日奥様方をお招きし、ケーキ講習とお食事会を行います。

日ごろのロータリー活動に対する理解と協力に感謝したいと思います。以上、幹事報告を申し上げます。

★ 委員会報告

※ 永島健雄会員

佐藤孝太郎会員が、JR行田駅のところに石碑を作りました。是非見に行ってください。



※ 渡邊榮一会員

当クラブでは、行田ロータリー文庫の充実を図っております。これからの課題として、ロータリー文庫のPRをしたいと思っております。



※ 姉妹クラブ委員会 小島委員長

先日皆様方のご協力を得まして、10名にて台北城中ロータリークラブとの調印式に行きまして参りました。
ご協力を頂きましたメンバーと奥様方、ありがとうございました。



★ 本日の卓話 講師紹介 横田委員長

山本年度より、メタボに関して卓話をさせて頂きました。
まずは痩せようとする中で、痩せた後に継続させる努力が必要だと、思いました。そのあたりも含めて、関様どうぞ宜しくお願い致します。



★ 本日の卓話

関口智子様

テーマ「メタボと健康管理について」

前年度よりお世話になっております。本日もまた、宜しくお願い致します。

10月は、食生活改善普及月間です。生活習慣を見直しましょう。

今のうちの予防が、大事です。メタボ退治をしましょう。

詳しくは、専門家(地域の保険センター・保健所・栄養士)のサポートを受けましょう。

● 食生活のポイントは・・・。

1) 外食は楽しく・家庭では軽めに。

2) 副菜(野菜)をもう1品多く! 食べよう。

3) こまめに体を動かしましょう!

● メタボリックシンドロームの予防の10ヶ条

※ 適正体重を維持する。

※ 野菜や乳製品や豆類などをしっかり食べ、バランスのとれた食事を。

※ 規則正しく食事をし、朝食を抜いたり寝る直前に夜食を食べたりしない。

※ 脂肪の摂り過ぎに気を付ける。

※ 塩辛い味付けは、避ける。

※ ジュースやお菓子など、糖分の多い食品を食べ過ぎない。

※ ウォーキングやジョギング、水泳など、毎日適度な運動を。

※ 睡眠、休養は十分に。

※ たばこは百害あって一利なし。思いきって禁煙を。

※ お酒はほどほどに。週に2回は休肝日を設けて。

~~~~以下略~~~~



## ★ 謝辞

小林一好会長

塩分を控える食事を控える・・・などなど、  
大変ありがたいお話をありがとうございました。





|                 |                                                                                     |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ● 小林会長          | 関様、卓話有難うございます。台北城中RCと交流が深まりました。これから奥様とのお食事会に行ってきます。                                 |
| ● 小椋幹事          | 城中RC調印式無事に行っていました。小島委員長ありがとうございました。関様卓話ありがとうございます。                                  |
| ● 佐藤会員          | 行田RC有志の皆さん、顕彰碑除幕式にご参加下さり誠に有難うございました。                                                |
| ● 諸貫会員          | 本日3時より、埼玉県製菓学校にてRC会員の奥様方を対象として、実習がありますので、準備の為お先に失礼いたします。                            |
| ● 永島会員          | 10月26日(日)みらいにて、市民大学でお世話になっている大沢由子様「扇由女会」が盛大に行われました。日本の伝統文化の素晴らしい時間を過ごさせていただきました。    |
| ● 持田会員          | 宝くじ 3万円当たりました。もちろん、リカリッシュ旭町店です。                                                     |
| ● 小山会員          | 城中訪問の皆様、お疲れ様でした。                                                                    |
| ● 富田会員          | 城中RCとの調印式に参加させていただきました。お蔭様で素晴らしい交流ができました。ありがとうございます。                                |
| ● 山本会員          | 関さん昨年度はお世話になり有難うございました。おかげで2Kg痩せました。                                                |
| ● 横田会員          | 関さん 本日の卓話 よろしく願いいたします。                                                              |
| ● 内山会員          | 本日の昼食、おいしくいただきました。日本経済の底力を信じて商売に励みましょう。                                             |
| ● 武笠会員          | 関様卓話ご苦労様です。ありがとうございます。                                                              |
| ● 以下同文<br>(順不同) | 小池(利)会員、清水(治)会員、渡辺会員、大谷会員、福島会員、小島会員、鴨田会員、宮内会員、柿沼会員、境野会員、小沢会員、田山会員、武井会員、古沢(勇)会員、大野会員 |
| ●               | 合計 39,000円                                                                          |