

おかげさまで創立65周年

Rotary



西尾ロータリー Weekly

2022-23年度 鳥山会長テーマ ～持続可能な未来への足がかり～

第3093回例会 令和5年1月24日(火) 天気:雨 No.22

2022-23年度
RIテーマ



イマジン
ロータリー



会長 / 鳥山 欽示 幹事 / 山崎 克弥

クラブ会報委員 鳥居慶輔 / 松本容明 / 矢橋和也 / 羽佐田芳和

例会日: 火曜日 12:30 例会場: 西尾コンベンションホール

事務局: 西尾市永楽町 3-45 西尾信用金庫中央支店内 204

TEL: 0563-54-7770 FAX: 0563-54-7050 URL: <http://www.nishio-rotary.org>

【本日のプログラム】

司 会 本田正則例会運営委員長
プログラム クラブフォーラム

斉 唱 「君が代」「四つのテスト」
食 事 道の駅にしお岡ノ山



【会長挨拶】



先週、健康についてお話をすると宣言させて頂きました。「痩せているけど大丈夫？」という声が聞こえてきそうですが、私はこう見えても糖尿病で通院をしています。ヘモグロビンA1cは6.0で管理しており、体重は58キロ、カナグルという薬を処方されて服用しています。健康な人は一旦尿に糖が出た後、体に再回収する仕組みがありますが、この薬を服用するとその再回収を阻害します。そのため、この薬は痩せるのです。これを聞くと、小太りな方はこの薬を飲みたいと思いますよね？ただ、健康な人がこの薬を服用すると低血糖で倒れてしまいます。我々糖尿病患者

者は多少糖が体から出ても全然問題ないのです。もちろん運動にも気をつけています。永江さんが誕生日の挨拶で「ラジオ体操をやっている」という話を聞いてから、平日の朝はなるべくラジオ体操第1・首の運動・ラジオ体操第2をYouTubeで再生しながら行っています。およそ7分くらいです。一生懸命やると体も温まり、関節も柔らかくなります。ラジオ体操はスクワットのような動きもあり、軽度ですが運動強度もあると考えています。最近は寒いのでやっていないですが、懸垂10回もやっていたりします。懸垂なかなか出来ないですよ。体脂肪率は16%くらいです。ということで、私が痩せているのは健康を害されているからではないことを皆さんに強調してお伝えします。食事は味噌汁などの発酵食品が大事です。豆類も良いです。睡眠も深い睡眠を得るためにグリシンというアミノ酸が配合されたサプリを飲んでます。適度な運動、正しい食事、良質な睡眠を取って、健康に生きたいと思えます。

昨年の数字ですが、男性の平均寿命は81.47歳、女性は87.57歳でした。問題なのは健康寿命との差です。その差が男性は約9年、女性は約12年だそうです。つまり男性の健康寿命は72歳くらい、女性の健康寿命は76歳くらいということです。ロータリーの平均年齢は62歳くらいだと思います。そうすると男性では健康寿命まであと10年。仮に例会やイベントで皆出席の約40回出来たとして、あと400回となります。その400回をいかに充実させるかを考えたいと思えます。周彌さんは今年93歳なので、皆さんの模範となり素晴らしいLIFEだと思います。感染症も免疫力が勝負です。今週は寒いので、朝は毎日味噌汁を飲んで、くれぐれもご自愛ください。

【委員会報告】

〈出席委員会〉榎原茂太郎委員長

本日の出席数 52名

欠席数 17名

出席率 75.71%

〈スマイルボックス委員会〉犬塚富雄委員長

鳥山欽示君 皆様 寒いのでご自愛しましょう。

岡田光祥君 久しぶりの例会です。今月誕生日となりました。今月は2人しかいないなんて寂しく思います。

山崎周彌君 家族に嬉しい事がありました。孫息子の就活が無事に終わりました。例会挨拶で鳥山会長さんより長寿のお褒めを頂きました。

加藤敦成君 杉田先輩 新年会の失態を寛大な心で対応して頂き感謝です。これからも宜しくお願いします。

谷崎直樹君 土曜日は石川哲朗さん、岩瀬淳治さん、吉崎さん大変お世話になりました。楽しかったです。

杉浦 広君 夫婦そろって60過ぎ迄生きさせて頂きました。早く孫の顔が見たいけど子供は独身だから無理です。

本田正則君 本日の道の駅にしお岡ノ山のお弁当豪華ですね。びっくりしました。

犬塚富雄君 先週豪華な鉄板焼きを半額で頂く事が出来ました。とても美味しかったです。

◆会員誕生日10月◆



岡田光祥君（1日） 北山健二君（27日）

日次	日付 (祝)	行 程	場 所	備考
1	2023年 3/11 (土)	◎伊勢観光 朝飯 10:00 志摩観光ホテル 12:00 【昼食利用し、まかじ】 ◎鉄板焼料理 兼 兼業兼業 伊勢駅 徒歩にて (450メートル) ホテル 10:00開演 10:15開演 12:27開演 【代餐・兼業兼業 伊勢駅(ライナー)】 ◎鉄板焼料理 兼 兼業兼業 伊勢駅 徒歩にて (450メートル) ホテル 9:30開演 10:15開演 12:27開演 ◎伊勢観光ホテル内ラウンジにて当該までの料金は不可です。 ~スナックの店内~ 16:45~集合 17:00~記念会 17:30~パーティー開始 (19:15~アトラクション開始) 20:00~二次会開始	志摩観光ホテル 2名1室利用	朝:○ 夕:○
	3/12 (日)	ホテル 伊勢神宮 (正式参拝) 神宮会館 (拝見) 9:00 10:00 12:45 13:00 13:45 19:00		朝:○ 昼:○



〈会場監督委員会〉山崎周彌委員長



SAAは田中先生と2人でお引き受けしましたが、その際に鳥山会長から注文がありました。その約束を果たすために今日ここに立っています。それは親睦委員会のメンバーとSAAでよく打合せをして、交流をはかり、親睦を深めてほしいという内容でした。要はこの中で自分がやりたいことをきちんと意識を持ってやりなさい、ということ伝えてくれということではないかと思えます。良い1年になるように田中先生と2人で頑張っていきたいと思えますので、その節はご協力をお願い致します。