



2016-2017年度

RI会長 ジョン F. ジャーム

RIテーマ ROTARY SERVING HUMANITY

会長●神山 智子 幹事●山内 一晃 SAA●平野 榮子

国際ロータリー第2830地区

八戸北ロータリークラブ 会報

〒031-0081 青森県八戸市柏崎一丁目6-6

八戸プラザホテル内

TEL.0178(44)3121 FAX.0178(44)3128

<http://www.8kitarc.com/>

例会日：毎週火曜日 12:30開会

12月 疾病予防と治療月間

vol. 21

第 2251 回例会

2016.12.13

司会：小林弘文副SAA

- ・ RIテーマ
- 点鐘
- ・ ロータリーソング
- ・ クラブソング
- ・ 四つのテスト

次年度地区委員長委嘱状



・ 地区資金推進委員長
源新育子会員

会長要件

神山智子会長

12月は疾病予防と治療月間です。健康について奥井さんの卓話もありますので、その前に少し健康のことについてお話してみたいと思います。皆さん健康の定義をご存知でしょうか。調べてみました。

『健康とは、完全に、身体、精神、及び社会的によい状態であることを意味し、単に病気ではないとか、虚弱でないということではない』

解説；健康とは病気や虚弱でないというだけではなく、身体の体力値が高く、知的には適切教育を受け、社会的（家族、地域社会、職場）には豊かな人間関係があり、精神的にも安定している状態である（精神的健康・社会的健康・身体的健康のバランスがとれた状態）というものだといえるでしょう。

これがWHOにおける健康の定義ということです。

身体（構造的・肉体的）の元気：身体にゆがみがなく、無駄もなく、神経機能の完全性により、イネイト・インテリジェンスが非常に高いレベルにある状態。どんどん活動するための必要なエネルギーが

溢れ出てくる、最高のフィットネスレベルにある。

精神的（心）なワクワクとゆとり：心のワクワクセンサーが常にONの状態では生活ができ、落ち着いて心のゆとりがある状態。発する言葉、表情、動作、考え方も非常にポジティブで雰囲気は非常によい状態。

社会的（生活）な豊かさ：社会生活において非常に適応し、対人関係、職場・学校でのストレスは低く、プライベートでも活発に充実感を得るための活動ができていっている状態。もちろん、経済的な安心、物質的な満たされ、時間的な余裕も感じられる生活。こういったことが健康のバロメーターになります。

今月は健康に関しての月間でございますので、今一度ご自身の身体的精神的なことを振り返って頂きたいと思っております。12月のお忙しい時期ですので皆さん、どうぞお身体にはご留意しながらこの年末を乗り切って新年を良いコンディションで迎えたいと思います。

幹事報告

中山恵美子直前幹事

◎姉妹クラブ松戸東RCよりお礼状

◎来週のクリスマス例会は18:00開始です。

プレゼントは参加人数+1個。

親睦委員会報告

大石 源会員

ニコニコBOX

八戸北RC

横町芳隆会員：新聞でにぎわせましたが合併が決まりました。よろしくお祈いします。

澤口忠彦会員：早退します。

吉田悦子会員：今日は早退します。

米山記念奨学金

奥寺良之会員：

千葉清彦会員：

大入武志会員：
平野 薫会員：
ポリオ・プラス
源新育子会員：
中山恵美子会員：

出席率報告

本日の出席率 81.57%
前々回(11/22)の修正出席率 85.71%

卓話 (医療)



奥井義則会員

今月は疾病予防と治療月間です。昔は70歳くらいの方は年いっているなと小さい頃は思っていたんです。大体、体は5, 60歳となっ

たら倒れていくのが普通なんだそうです。それが今7, 80歳と生きると細胞の新陳代謝が落ちて、特に目がやられちゃう。だからこれから移植などの技術も進歩して行くと、150歳まで生きる時代が来るそうです。そうなるといくつまで働かなくちゃならないんですかね？

年金問題も新聞などで良く見ますけれども、やはり年を取った時に自分の健康は自分で守るという意識を持たないといけません。人間というのは暇になるとどこか痛くなるんですよ。これは本当に脳が命令するんですね。私達が1の痛みの時に5の痛みを感じる人がいます。何か趣味で没頭していると痛みも何もないんですよ。痛いとは出来ないで忘れちゃうんです。だから暇な人は痛くなると思ってもらえればいいです。だから病は気からと昔からありますし、気から強くしていかないと健康で生きられない。

それからあまり美味しいものを食べ過ぎると病気になります。一番いけないのは膵臓ガンね。旬の物を覚えて季節の物を食べて健康を守る。食事から不健康になる方が多いので、食事に気を付ければ医療費を抑えられます。今医療費の国の負担は40兆ですよ。これから新しい薬も出てきて医療費も増えると思います。国の負担を減らす為にも食事から健康になりましょうという話です。

それから潤いの欲しい所3つ、どこだか分かりますか？まず肌ですね。それから関節。後は肺です。関節、肺は運動するのに必要ですから普段から鍛えて潤いを良くするように、食事ならヌルヌルする物

を積極的に、なめこ、ながいもなどにはムチンという良い成分がありますから私なんかは食事の初めにながいもをよく食べます。

私はお風呂でリンパを鍛えています。リンパでは菌やウイルスごとに免疫の型を作っています。悪いものに負けないように鍛えてあげるといいですよ。

今日はカルシウム剤を持ってきました。寝ていて足がつるとか目の辺りがびくびくするとかはカルシウム不足から来るものですから、そう言った方はぜひこれを飲んで見てください。

I・Mについて

源新育子会員

2月18日に向けて準備しているところですが、先週、案内状を確認して頂いて出しましたが、講師の先生のお名前の文字が間違っていましたので、訂正とお詫びの文書をまた出すことになりました。総務でも確認が安易だったなということで申し訳ありませんでした。今後気持ちを引き締めてしっかりと確認したいと思います。

今プログラムの方もある程度ひな形を作って確認して頂きたいと思います。今回のIMのテーマは「明日のロータリーを語ろう」ということで、各クラブから新しい規定審議会の3つくらいのテーマを設けてご案内してありまして、それについてお話して頂きます。その辺の設えとか進め具合は改めて皆さんと協議しなければならないかなと思っていました。

今回は懇親会で財団100周年を祝う会を行います。そこで各クラブから川柳を一首出して気に入った所に寄付をする形で行います。当クラブでは皆さんから一首川柳を出して頂きたいと思いますので、後で用紙の方はお渡ししますが、今から考えて頂けたらと思います。1月中にはどの川柳を出すか決めたいと思います。

また黙祷をしますので、各クラブから亡くなられた方の名簿を出して頂くことになります。アトラクションに関しては総務委員で100周年イベントがあるので特別にする必要はないのではという意見がありました。会場、親睦委員さんからご意見があれば皆さんと話し合いを持って進めて行きたいと思っています。

プログラムはA4の二つ折りになるかと思っています。今回は南グループ9クラブの川柳をここに載せるとと思います。具体的には皆さんから意見を頂きたいと思っています。

点鐘