

ロータリーを高めよ

思いを尽くし熱意を尽くし

Paul H. C. Costa

1990-1991年度 国際ロータリー会長
第264地区ガバナー

パウロV.C.コスタ
大丸鑑明



海南東ロータリークラブ 第264地区 Kainan East Rotary Club

事務所 〒642 海南市日方1294 海南商工会議所内

TEL (0734)83-0800 FAX (0734)82-7370

例会日 毎週月曜日 12時30分 ♣オ1例会のみ 18時30分

於 海南商工会議所4F

会長 奥村 匡敏 幹事 広野 旭 SAA 田村 能孝

会報委員会 ◎谷口 誠也 ○岩本 吉平 岸 義朗

向井 久佳 山野 明 土井 元司

オ750回 例会 平成2年12月17日(月) 午後12時30分 於 海南商工会議所

1. 開 会 点 鐘 奥村匡敏 会長

2. ロータリーソング「我等の生業」

3. ビジター紹介 中村 哲三様(海南RC)

4. 出席率の報告 会員総数 68名 出席者数 51名 出席率 77.27%
前回修正出席率 87.88%

5. 会長スピーチ 奥村匡敏 会長

みなさん今日は、ビジターの中村さん今日は どうもありがとうございます。12月も中を過ぎますと、何かとお忙しい事だと思います。先週12月12日理事会がございまして、理事会でもちまして、慶弔規定について審議させて頂きました。インフォーマルミーティングでもって、皆様方から頂きましたご意見をもとに検討させて頂きました。金額につきましては据置きさせて頂きます。くわしい事は1月の情報委員長さんの報告で頂く事になっています。今回3名の新入会員の推選を頂きました。推選者のみなさん、どうもありがとうございました。会員増強のみなさん、本当にごころうさまでした。お礼を申し上げます。このところ温度の差がきびしゅうございます。どうか、年末皆様方には充分体に気をつけて頂きまして、新年を元気で迎えていただきたいと思います。来たるべき平成3年が皆様方にとりまして、よき年であります様に心からお祈り申しあげまして、スピーチを終らせていただきます。ありがとうございました。

6. 幹事報告

○メーカーキャップ 12/12 松田 易巳君(海南RC)

○例会臨時変更のお知らせ

打田 RC 12/21(金)→12/21(金) PM 6:30～ スコルピオン
和歌山北RC 12/31(月)→12/24(月) PM 6:00～ 和歌山ターミナルホテル
和歌山南RC 1/4(金)→1/4(金) 12:30～ 東急イン 3F
有田南RC 1/8(火)→1/8(火) PM 6:30～ 横楠料理店

串本 R C 1/8(火)→1/8(火) PM 6:30～ ホテル海月

岩出 R C 1/10(木)→1/12(土) PM 6:30～ あおい荘

○例会休会のお知らせ 串本 R C 12/25(火) 海南 R C 12/26(水)
岩出 R C 12/27(木) 打田 R C 12/28(金)

○例会場並びに事務局移転のご案内

1/1より 堺おおいずみ R C

例会場 〒591 堺市長曾根町130-20

堺商工会議所 2 F TEL (0722)58-5581

事務局 同上 4 F (0722)58-0770 FAX (0722)54-3245

○新入会員3名の推選を受けまして、理事会で決議されています。

皆様方のお手もとに、名前・住所を書いた名簿を送付させていただきました。
12月14日付にて送らせていただきましたので、12月24日迄に異議のある方は、
文章でもって幹事まで郵送して下さい。

7. 会員卓話 新垣 勝君

高血圧症について一部紹介します。

- (1) 最低血圧95以上を高血圧とする（アメリカの方では最低血圧を重視している）90～95さかい目となる。89以下良とする。日本の場合最高血圧160以上高血圧155～159さかい目 154以下良とする。
- (2) なぜ高血圧になるのか、いまだに解明されていない。
- (3) 一番問題になるのが、血圧が高いのがわかっても、低くする努力ができない。身にこたえる様な症状がないから、続けて治療するのがむづかしい。
- (4) 高血圧がなぜ悪いか。（次の様な病気の誘引になる）圧が高くなり、血管がもろくなると出血する。脳出血、脳こうそく、心筋こうそくが増えている。
- (5) 治療方法 根本はなるべく降圧剤を使用しないで、食事療法による、塩分を減らす。生活態度をかえる。薬 ① 効力24時間持続する様になっている。
② 薬を飲み続けて急に止めると大変危険である
- (6) 一番大事なのは、塩分の制限（1日6g～8g）日本人10gうす味にする。
○遺伝的な事もあるので、子供の頃から、うす味にしていく。
○太りすぎない様にする。
- (7) 酒・日本酒1合～2合 ウイスキーW1杯～2杯 ビール1本～2本
1週間に1回位はお酒をぬく事。 タバコ 禁煙す事。節煙する事。
- (8) 過労、ストレス解消（ホットする時間をつくる事）
働き中毒→心臓にわるい。 今後共健康に気を付けて下さい。

ニコニコ・米山・ポリオプラス・BOX

- 中野 幸生君 中野酒造(株)が優良申告法人として当局より表敬を受けました。
坂上 充作君 一時入院をすすめられたが、検査の結果悪性でなかったためホ
ットしました。
- 新垣 勝君 きのうち野弥太郎君にお世話になりました。
本日卓話させていただきます。
- 田村 守君 次年度役員できるかぎり頑張ります。
- 前窪 紀文君 ”
- 中村 雅行君 瀬戸新一ガバナーノミニ事務所開設パーティーに出席しまし
た。
- 奥村 匡敏君 韓国訪問の写真たくさん頂きました。
- 小嵐 俊和君 ある忘年会で特等カラーテレビが当たりました。
- 大川君、柳川君、西川君、宮田貞三君、1年間無事に過ごせました。
- 広野 旭君 まだ6ヶ月 今後共よろしくお願ひします。
- 田村 能孝君 ”
- 田岡 啓一君 テレビ和歌山に出演しました。