



ロータリー 2000:
活動は一 堅実、
信望、持続

ROTARY 2000:
ACT WITH
CONSISTENCY, CREDIBILITY,
CONTINUITY

1999-2000年度

RI会長

カルロ・ラビッツア

第2640地区ガバナー

成川 守彦

事務所 海南市日方1294
〒642-0002 海南商工会議所内
TEL (073) 483-0801
FAX (073) 483-2266
例会日 毎週月曜日 12時30分
♣第1例会のみ 18時30分
於 商工会議所4F
会長 深谷政男 幹事 土井元司
SAA 谷脇良樹
会報委員会 ◎花田宗弘◎田村能孝
冷水正雄 田中昌宏
吉野 稔 小椋孝一

四つのテスト

- ①真実か どうか
- ②みんなに公平か
- ③好意と友情を深めるか
- ④みんなのためになるか どうか

海南東ロータリークラブ Kainan East Rotary

DISTRICT 2640 CLUB WEEKLY BULLETIN

本日のプログラム

平成12年6月19日 第1189回例会
PM12:30 ~ 於 海南商工会議所4F
会員卓話 平尾 寧章君

次回のお知らせ

平成12年6月26日 第1190回例会
PM6:30 ~ 於 初音
最終例会

前回の報告

平成12年6月12日 第1188回例会
PM12:30 ~ 於 海南商工会議所4F

1. 開会点鐘 深谷 政男会長
2. ロータリーソング 「我等の生業」
3. ビジター紹介 和歌山東南RC 片畑 宏造様
海南西RC 田村 弘 様
4. 出席報告 会員総数 69名 出席者数 50名
出席率 74.63% 前回修正出席率 80.60%
5. 会長報告 深谷 政男会長
皆様こんにちは ビジターの片畑宏造様、田村弘様ようこそ
いらっしやいました。

会長年度もあと3回の例会のみとなりました。

こんなにロータリーに熱中した事は20年間で初めてです。本当は常にこの精神で居らなければいけないのですが、毎年新しく変わっていく方が楽しみがありますので、続けたいですが、7月より平尾君にお願い致します。

橋本君がアルゼンチンの国際大会に参加して頂き、成川ガバナーからも無事全ての行事が終了し、少し観光をして帰りますとのメールが届いておりました。

われわれ国際委員長の指揮に従って8名のメンバーが中国に行って来ました。何時も行っているところですが、今回のように研修をかねての団体行動で、自分の知らない中国を沢山見た感じです。

数年の内にロータリークラブが出来てもおかしくない程の成長振り、自由国家になっております。

今年74名で始まった海南東が69名で終わりそうです。途中、増強委員の方のご努力も有りましたが、現況の経済状況で、非常に難しく、何とか一人の推薦者が出て参りました。後ほどお返し致しますので、宜しくご検討下さいませ。

6. 幹事報告

○メイキャップ

6/7 中尾 公彦君 (和歌山西RC)

○例会臨時変更のお知らせ

和歌山東南RC 6月24日(土)→6月24日(土)

PM6:30 ~ 新和歌浦観光ホテル

E-mail : rotary@kankyo.co.jp

URL: http://www.kankyo.co.jp/rotary/kainan-east

和歌山北RC 6月26日(月)→6月26日(月)

PM6:30~うを市楼

打田RC 6月29日(木)→6月29日(木)

PM6:30~三平

有田RC 6月29日(木)→6月29日(木)

PM6:00~通常通り

○例会休会のお知らせ

海南RC 6月28日(水)

7. 会員卓話 山東 剛一君

“私の生活習慣病対策”というテーマで少しお話しさせて頂こうと思います。

60才を目前に控えた私も人並みに5年前から年一回人間ドックで検診を受けるようになりましたが、4年前から段々シビアーな結果が出てきました。

具体的な数値を申しますと血糖141(正常値78~109)、中性脂肪221(正常値40~149)、総コレステロール221(正常値140~219)、αGTP332(正常値6~85)の他にも血圧、尿酸値も非常に高く、糖尿病が今後進んでいき脳などにも梗塞ができていく可能性があるということでした。

実はこれまでずっと以前から夜中にはよく無呼吸状態に陥ることがあり、心臓の方も不整脈があるので十分気をつけていかなければならなかったのですが、「まあ何とかなるだろう・・・そのうちそのうち・・・」とほったらかしにしていました。

忘れもしません、一昨年9月18日のことです。CTで撮影した心臓の写真で心臓のまわりを取り巻く黒い影の正体の説明を受けました。

『脂肪』だったのです。そこで初めて目が覚めたわけです。

帰宅後すぐに改善策を検討しました。「毎日バランスのとれた食事を摂ること」と「30分以上の有酸素運動をすること」の2点に心掛けようというのが結論でした。

食事に関しては早速、糖尿病のための^①食品交換表、を買ってきて勉強しました。

有酸素運動に関してはもともと通販で買って使いもせずに埃を被っていたエアロバイクを出してきて、朝夕15分ずつ踏み汗を流しました。負荷を強めて踏みましたので、60年近く運動らしい運動をした事がなかった自分にとってはものすごい重労働でした。しかし1日も休まず、おまけに少しずつ時間を延長していくことにより、3ヶ月後には3~4kg体重が減ってきました。同じ頃エアロバイクを壊してかわりにステッパーを踏む運動にかえていきました。

79~80kgあった体重が3ヶ月後に76kgになっていることがわかったときの嬉しさは今も忘れる事ができません。それまで渋々やっていたのが、いよいよ^②やる気、をもって取組むようにかわっていきました。体重だけでなく体脂肪が非常に大事なこともわかり、体脂肪計も購入し、1日3回計るようになりました。

そんな苦勞が実を結んで、現在は体重66kg(13~14kg減)、体脂肪13~18(以前は32~34、標準は22~24)とほぼ理想的な状態になってきました。自分を誉めてやりたいのは、現在まで1年9ヶ月、1日も休まず続けているという事です。

血糖値141→97、中性脂肪221→72、αGTP332→60と大幅ダウンで正常値になりました。

^③食事だけ、いわゆるダイエットだけですと善玉コレステロール(HPLコレステロール)の数値も下がるのですが、私の場合は62~69と変わらなかったのも、食事との関係も成功だったようです。

生活習慣病の中にどっぷりつかる前によく決意し、実行に移したものだ、今では^④苦しかったこと、が^⑤楽しいこと、に大きく変わってしまいました。

この調子でこれからも一日も休まず、日課として有酸素運動を続け、心身共に健康な毎日を送っていきたいと思います。



ついに裸になりました

▼▼▼ ニコニコ・米山・BOX ▼▼▼

- 深谷 政男君 中国旅行楽しんでできました
先週 上中副会長ありがとうございました
ございました
- 土井 元司君 中国旅行色々お世話になりました
勉強になりました
- 山東 剛一君 中国旅行無事楽しく行ってきました
今日は卓話しました
- 岩井 克次君 " 皆さんにお世話になりました
- 谷口 誠也君 "
- 岡田 雅晶君 "
- 桑添 剛 君 中国研修旅行、無事終わりました
- 前窪 紀文君 エーゲ海を見て来ました 上南さんにお世話になりました
会議所ゴルフコンペ宇恵さんに助けてもらいました

上南 雅延君 前窪ご夫妻にお世話になりました
神話の国ギリシャ・メテオラとロードスクレタ島の旅を楽しみました

山名 正一君 土、日 福井県で勉強してきました

