

Rotary



SENDAI MIYAGINO

Weekly report

No.886

2018-2019 年度
仙台宮城野口ロータリークラブ

例会場/ ホテルメトロポリタン仙台
仙台市青葉区中央 1-1-1 TEL.022-268-2525
例会日/ 毎木曜日 12:30~13:30
事務所/ ホテルメトロポリタン仙台内
TEL 022-268-3243 fax022-268-3296
Email : miyagincrc@dune.ocn.ne.jp



インスピレーションになろう

通算 1054 回 例会
2018-19 年度 第 20 回
11 月 29 日号

本日の予定

夜間例会「R 勉強会」

我妻 崇 会員

森川 昭正 会員

◇ 開会点鐘

- | | | |
|----------------|-----|----------|
| 1. ローターソング | ... | 奉仕の理想 |
| 2. ゲスト及びビジター紹介 | ... | 親睦委員長 |
| 3. 会長挨拶 | ... | 千葉 健 会長 |
| 4. 幹事報告 | ... | 小原喜公夫 幹事 |
| 5. ニコニコBOX | ... | S・BOX委員長 |
| 6. 出席報告 | ... | 出席委員長 |
| 7. 卓話 | ... | 会員卓話 |
| 8. ローターソング | ... | 四つのテスト |

◇ 閉会点鐘

例会予定

12月6日(木) 通常例会・12月度定例理事会
卓話: ソムリエ 荒川 侑 様

12月13日(木) 通常例会
卓話: 会員卓話 我妻会員・澤田会員

12月15日(土) 「クリスマス家族会」
ホテルメトロポリタン仙台3階 18:00~

※12月20日(木) は15日へ例会移動となります

12月27日(木) 休会

2019年1月3日(木) 休会

1月10日(木) 親睦夜間例会「新年会」
18:30~ 八波亭にて

1月17日(木) 通常例会・1月度理事会
卓話: 東北大学 CYRIC 高齢者高次能医学教授 目黒謙一様

1月24日(木) 通常例会
卓話: 誕生日月会員卓話 小泉会員・千葉会員

1月31日(木) 通常例会
卓話: 郷土史研究 菅野正道様

11/15 会長報告

畑中 健作 副会長

本日は千葉会長ご欠席の為、私よりご挨拶申し上げます。本日は、仙台 RC より大島さんにお越し頂いております、ありがとうございます。また、卓話は、チャーターメンバーの西澤会員、横山会員です。宜しくお願い致します。

11/15 幹事報告

澤野 義章 幹事代理

ビジターご紹介

仙台 RC 大島 達治 様

・12月15日(土) は親睦夜間例会「クリスマス家族会」を開催致します。

なお、本年もチャリティーオークションを開催致します。収益金は、宮城県交通遺児支援金へ寄贈させて頂きます。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。多くのご参加をお待ちしております。

(※12月20日の移動例会です)

・12月27日・1月3日は、休会となります。

★11/15 ニコニコBOX

★仙台 RC 大島 達治 様 …先週のゴルフ大会で大変お世話になりました。その上折角の景色を置き忘れる粗忽でお手数をお掛けし恐縮です。

★千葉 健 会長 …西澤会員・横山会員、お誕生日月卓話宜しくお願い致します。

「高血圧症について」

愛宕橋にしざわ脳神経外科クリニック 院長 西澤 義彦 会員

健康に長生きするためには血圧のコントロールが非常に大切です。高血圧は遺伝も関係します、家族に高血圧の人がいれば若い時から血圧の管理が必要となります。日本の非感染性疾患および外因による死亡数へのリスクは、喫煙、高血圧、低身体活動が挙げられます。脳卒中・心筋梗塞のなりやすさにも高血圧は特に強い関係があることがわかっています。久山町研究という日本人の脳卒中の実態解明を目的とした疫学調査からも、血圧の上昇も伴い脳卒中発症率が高くなっており 140 を超えると非常に発症率が上がっていることがわかります。またアルツハイマー病の危険因子としても高血圧は関係します。血圧をコントロールするうえで、水分と食塩の摂取量を気を付けることが大切です。和食は塩分を多く含み、それによって水分も多くなりがちです。降圧の目標は、家庭で計る場合 135/85 未満、病院で計る場合 140/90 未満となります。血圧が高い場合は、医師に診てもらい、しっかり薬を飲みましょう。健康に長生きするために、生活習慣を見直し、減塩、野菜果物の積極的摂取、コレステロールや飽和脂肪酸を控える、肥満に気を付ける、適度な運動、節酒、禁煙などを心がけると良いです。

「私のロータリー歴」

㈱バーセーページェー 代表取締役 横山 昭一 会員

平成7年、当時お世話になっておりました方より仙台に新しい RC ができるということでお誘い頂き、仙台宮城野 RC 設立時に入会させて頂きました。「4つのテスト」とともに「例会に出席すること、会費を払う事、Rの友を購読すること」と初代会長堀籠さんの教えのもと、当初35名でのスタートでした。当時から3番目に若かった私は、入会后何年間かはクラブ奉仕委員会の中のスマイルBOX、出席委員会、などを経験し、2000～2002年の2年間地区の新世代委員会（現青少年奉仕）のローターアクト担当として全国のローターアクトを視察し勉強させて頂き、当時姉妹地区であったソウルの地区大会へローターアクトのメンバーを連れて参加させて頂きました。その後、入会11年目に八重樫会長の時、クラブ幹事となり、その2年後に会長に就任致しました。最近では2015～16年度に地区の国際奉仕委員長を仰せつかり、菅原ガバナーのもと、世界大会（ソウル）での分科会での講演会を実施致しました。東日本大震災時のロータリアンの活動状況とその後復興の様子などをテーマに、世界に発信させて頂くため多くの皆様の協力を得て準備させて頂きました。パネルディスカッション形式で発表し、復興に対する熱い想いを世界へ発信できたものと思います。

震災後の当クラブの大きな活動としましては、大村 RC との出会いがきっかけとなり、2011～12年度には被災地区の保育所や小学校へ図書や寄贈を行うことができました。地区の補助金を利用した大きなプロジェクトを成功することができ、また、大村 RC との友好が現在も続いており大変素晴らしい事業であったと思います。

様々な経験をすることによって、ロータリーの良さを皆様にも知って頂くためにも、クラブ内活動のほか、地区の勉強会や地区大会などに積極的にご参加頂ければと思います。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

11月25日「仙台市ふるさとの杜再生プロジェクト植樹会」参加報告

東日本大震災により甚大な被害を受けた東部地域のみどりの再生について、市民・企業・NPO等が協力し共にみどりを育む仙台市の事業「ふるさとの杜再生プロジェクト」へ会員・ご家族・事務局の皆様13名にご参加頂きました。本年7月にオープンした海岸公園（井土地区）へ、桜やコナラなど約2,000本が参加者約400名によって植樹されました。植樹した木々の成長を見守るとともに、ふるさとの復興を願います。

