

国際ロータリー2620地区

御殿場ロータリークラブ



週報

http://www.gotemba-rc.gr.jp/

御殿場  
ロータリークラブ  
モバイルサイト

## 第2319回 例会プログラム

- 例会 場／YMCA東山荘
- 開会 点鐘／12:30
- ロータリーソング／奉仕の理想
- 内 容／PETS報告 会長エレクト 梶原一正君

## 会 員 慶 事

- 夫人誕生日／3月21日 鈴木崇司君 ご夫人 美千代様



## 会 長 挨 拶

勝又 敏雄



皆さんこんにちは。

東日本大震災から3年経ちましたが、お亡くなりになられた方々に改めて哀悼の意を表するとともに、一日も早い復興を祈念する次第です。

さて、今週は「世界ローターアクト週間」です。最初のRACは、米国ノースカロライナ州のノースシャーロットRCの提唱で1968年3月13日に結成されました。RI理事会は1992年に3月13日を「世界ローターアクトの日」と定め、RI会長の決定した国際規模で顕著な共通の活動に世界中のRCとRACが参加するよう奨励しております。そして1993年には3月13日を含む1週間を「世界ローターアクト週間」に指定されました。今年度は3月10日から16日までとなります。

我がクラブでは、篠原会長年度から大庭会長年度にかけて御殿場RACの設立を計り、1971年11月16日に認証されました。県内では4番目に設立されたクラブであったかと記憶しております。一時期は40名をこえる会員がおり、橋本幹事は地区代表（ロータリーのガバナーにあたる）を務めるなど活発に活動しておりましたが、その後会員数の減少により、2004年6月末に休会することといたしました。そのおり、RACが保有していた現預金は我がクラブが預かっているかと存じます。

また、2月末に2013年版の事務要覧が届きました。多くの方がご覧になられたことと存じますが、2013年の規定審議会で採決された中で、クラブ運営に関する主な事項につきましては、会長挨拶で話をしてみたいと思います。この度の手続要覧の改訂版は大きく変わってきております。この件につきましては次週の会長挨拶で触れてみたいと思います。

会長挨拶用  
QRコード

## 3/13の出席報告

会員数	出席計算に 用いた会員数	出席者数	暫定出席率	前々回の 確定出席率
60名	58名	51名	87.93%	100%

欠席者（7名）

勝又 厚君・勝又 洋君・勝又 誠君  
勝間田太住君・大和田浩二君  
内海隆治君・若林洋平君

※やむを得ず欠席される方は、午前10時までにご連絡下さい。

## 2/27のメーキャップ

2月28日	裾野RC	水口 正宏君
2月28日	裾野RC	鈴木 崇司君
3月3日	甲府RC	大和田浩二君
3月5日	長泉RC	井口 俊靖君
3月5日	Eクラブ	斎藤 衛君
3月7日	せせらぎ三島RC	井上 元君



Engage Rotary Change Lives

ロータリーを实践し みんなに豊かな人生を

次 回  
3月27日の  
例 会

★名鉄菜館  
★12:30点鐘  
★新入会員卓話 若林洋平君

# 「健康について」

## ～生活習慣病の正体は?～



モノダス絆 代表

田代大介様

私は岐阜県羽島市にある株式会社日健総本社の代理店をしております。扱っているのは俗にいう健康食品です。

さて、日本人の死亡原因の1位は癌、2位は心疾患、3位が肺炎です。この3つで年間60万人の方が亡くなります。その結果、一昨年の国民医療費は約39兆円と国家予算の半分に近づいているんです。皆さんご存知の生活習慣病は癌、心疾患、脳血管疾患、糖尿などの総称です。近年では特に精神疾患が増えてきています。これらの病気、一般的に20歳を越えるとなると思いませんか？でも、病気というのは人間の体の中の臓器の異常やそこに現れる症状です。その臓器を作っているのは100兆ともいわれる細胞です。その細胞を作っているのは血液です。赤ちゃんは胎内に宿るとまずお母さんの血液をもらいます。ですからお母さんの血液に異常があれば赤ちゃんは生まれた時からすでに生活習慣病です。近年アトピーや喘息などのアレルギーを持って生まれてきている子供が残念ながら多いんです。

では、どんなものが血液を汚し生活習慣病の原因になるのでしょうか？それは、主に生活環境と食生活です。具体的には美食、飽食、生活環境、塩、砂糖、酒、煙草、ストレス、運動不足等です。これに1つも当てはまらない方いらっしゃい

ますか？ 美味しいと感じるものは脂質が多いんです。また添加物が今360種認められていて、取り過ぎで年間5～7kg体内に残留します。塩、砂糖にしても1日塩であれば8g以下、砂糖であれば体重1kgにつき1gが目安なのに、今の食生活では1食で超えることも普通です。お酒、煙草は嗜好品ですが取り過ぎはよくありません。煙草に関しては1本に4,000種の有害物質が入っています。ストレスも昔は単体だったのが今ではいろんな悩みが絡まり複合化のストレス社会。その結果幼稚園児がうつ病になる時代です。運動不足は交通の発達により間違いなく増えていますよね。このように日本が豊かになるにつれ、血液血管に異常を作る原因がどんどん増え、その結果、今13,000～15,000種類も病気があるんです。この病気たちは人が豊かさを求めた結果うまれていきます。だから生活習慣病は、今誰でもなる病気なんです。そしてその原因は“血液の汚れ、血管の目詰まり”です。それにより血液の流れを悪くし本来持っている病気に対する治癒力、抵抗力を低下させ起こる病気が生活習慣病の正体です。病気にならないことは御自身、そして家族の人生ひいては日本の財政をそれだけで豊かにします。

ロータリークラブの目的は奉仕の精神と伺いました。地域そして社会のリーダーとして貢献されています皆さんにはぜひ健康でさらにこの地域を豊かにしていただきたいと思います。本日は、ご清聴ありがとうございました。

司会  
井口俊靖君出席報告  
勝又英和君ソングリーダー  
豊山 篤君皆出席  
豊山 篤君 秋田悦夫君誕生日  
勝又敏雄君 神谷高義君 内海宣彦君

第2620地区

御殿場ロータリークラブ

○例会日/木曜日  
○例会場・事務局/YMCA 東山荘  
静岡県御殿場市東山1052  
電話/0550-83-1133 FAX/0550-83-1138  
<http://www.gotemba-rc.gr.jp/>

会 長○勝又 敏雄  
幹 事○橋本 喜市  
会報委員長○渡辺 修司