

Rotary


 国際ロータリー
第2620地区


御殿場ロータリークラブ

週報


 御殿場
ロータリークラブ
モバイルサイト

<https://www.gotemba-rc.gr.jp/>

会長挨拶

斎藤 衛



クラブ研修リーダー会議の提言を先の理事会で検討しました。

- ①開催可能な委員会は、12/7(木)第2回クラブ協議会までに委員会の開催と活動の検証や見直しを行う。活動が完了していない委員会は次年度準備に間に合うよう、反省・見直しの上、引継ぎを行う。
- ②出席・親睦・社会奉仕・青少年奉仕委員会は11/29(水)合同委員会を開催、クラブ協議会の発表内容をまとめる。
- ③第2回クラブ協議会はできるだけ全員参加、例会内の卓話枠で開催する。13:30終了。

第2725回 例会プログラム

- 例会場／東山荘講堂 ●開会点鐘／12:30
- ロータリーソング／それこそロータリー
- 内容／疾病予防と治療月間「野菜をとろう」
御殿場市役所健康推進課（保健センター）
管理栄養士 勝間田真呂巳様
管理栄養士 牟田口麻衣子様
栄養士 平間香織様

会員慶事

- 会員誕生日 12月1日 小野寛幸君
- 夫人誕生日 12月3日 橋本喜市君 ご夫人 晃実様
- 皆出席 11月21日 鈴木榮一君（ロータリー歴38年）

- ④クラブフォーラムを2月か3月に開催し、クラブの課題を検討。
- ⑤出席・メイクアップルールについて確認、2Wと年度内有効を各自で管理、対象日は自己申告。
- ⑥旅費・登録料支給対象を変更、細則の趣旨「クラブを代表し参加する会員を対象」によって、現状に則し理事会判断する。
- ⑦災害見舞金増、物価高等、今後予備費減少に対応するため、祝日週休会を採用する事で例会数を減らす事を検討。

クラブ活性化を念頭に皆様のご意見をまとめていきます。


 会長挨拶用
QRコード

11/16の出席報告

欠席者（8名）

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
55名	48名	40名	83.33%	100%

 長谷川雅也君 勝又博文君 大胡田明寿君
 斉藤礼志君 芹澤隆博君 豊山 篤君
 白井良太君 山内強嗣君

※やむを得ず欠席される方は、午前9時50分までにご連絡下さい。

司会
鎌野篤志君出席報告
柏原大地君ソングリーダー
久保田勇輝君会員誕生日
林 準君会員誕生日
鈴木榮一君11/2分
メーキャップ
 10月22日 オープンハウス
井上 元君

 11月6日 北海道Eクラブ
菅沼良将君

 CREATE HOPE in the WORLD
世界に希望を生み出そう

 次回
12月7日の
例会

 ★東山荘講堂 ★12:25 年次総会
 ★12:30 点鐘
 ★第2回クラブ協議会 全員
 ※できるだけ多くの方のご参加をお願い致します

疾病予防と治療月間に因んで

血圧について

御殿場市役所 健康推進課 保健師

渡邊 美穂子様 (写真/左)

飯島 江梨子様 (写真/右)



高血圧症は、日本人で最もポピュラーな生活習慣病といわれています。患者数は日本人の3人に1人にあたる約4300万人。その中には自分が高血圧と気づいていない人も多いといわれています。これは高血圧症にほとんど自覚症状のないことが理由の1つにあります。

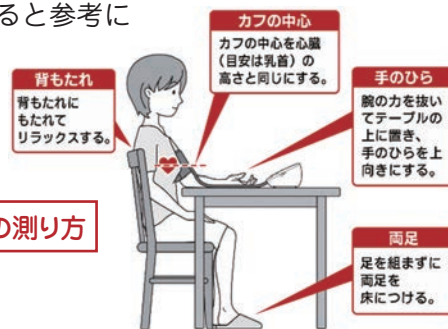
高血圧症は心臓病や脳卒中といった重大な病気のリスクを高めます。高血圧の基準値は診察室血圧(病院などで測った値)で140/90mmHg以上、家庭血圧で135/85mmHg以上となっています。注意したいのは、健診や病院受診時には血圧が高くないのに、夜間や早朝などに血圧が高くなる人も多く存在するということです。これは、「仮面高血圧」といって、上記の重大な病気を招きやすいことがわかっています。

病院では見つかりにくい「仮面高血圧」を見つけるために効果的なのが「家庭血圧測定」です。「家庭血圧測定」の注意点は、室温を24℃前後に保ち、図のような姿勢で3分程度安静を保ってから

測定することです。できれば、朝は起床してトイレを済ませた後に、夜は寝る前などの落ち着いた時間帯で、1日2回測定することが理想です。また、血圧計は数値が最も正確といわれているカフを上腕に巻くタイプ(図で使用しているタイプ)がおすすめです。

自分の血圧の日内変動パターンを知ることはとても大切です。日々の血圧測定結果はノートなどに記録し、自分の体調とともに血圧を管理しましょう。「高めだな」と思った時は、ノートを持参し医師に相談すると参考になります。

家庭血圧の測り方



YMCA 東山荘チャリティーゴルフ

11月14日に第9回 YMCA 東山荘チャリティーゴルフが富士カントリークラブで開催されました。総勢25名のうち御殿場RCからは5名が参加し、参加者と親睦を深めました。



11/16
の
スマイル

令和5年秋の叙勲に際し旭日双光章の栄に浴することができました。去る11月9日経済産業大臣より勲記勲章も伝達を受け、引き続き皇居宮殿にて天皇陛下に拝謁を賜りました。これもひとえに皆様方のご指導ご支援と家族の支えの賜物と心より感謝申し上げます。

ビッグスマイル 勝又敏雄君

先日のYMCA東山荘チャリティーゴルフにご協力くださりありがとうございました。朝は冷え込みましたが、お天気にも恵まれ無事に終了することができました。収益は、御殿場、小山市内の野外活動に参加できない子どもたちがYMCA東山荘での活動に参加できるよう使いさせていただきます。

ビッグスマイル YMCA東山荘 森田君 遠藤さん 滝口さん

	月 日	時 間	会 場	内 容	担当者及び卓話者
2023年 12月 御殿場RC 例会 プログラム	12/7 (木) (2726回)	12:30	東山荘講堂	年次総会 第2回クラブ協議会 12:25~ (例会内の卓話枠で開催13:30終了)	全 員 ※できるだけ多くの方のご参加をお願い致します
	12/14 (木) (2727回)	18:00	東山荘講堂	クリスマス家族会	親睦活動委員会
	12/21 (木) (2728回)	12:30	東山荘講堂	上半期を顧みて	会長・幹事・SAA
	12/28 (木)			特別休会	

Rotary 国際ロータリー第2620地区

御殿場ロータリークラブ

〇例会日/木曜日
〇例会場・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
<https://www.gotemba-rc.gr.jp/>

会 長〇斎藤 衛
幹 事〇渡辺 修司
会報委員長〇久保田勇輝