

燕三条駅に設置された案内看板

国際ロータリークラブ		例会御案内		国際協会ライオンズクラブ	
毎週 金曜日	毎週 水曜日	毎週 水曜日	毎週 火曜日	毎週 月曜日	毎週 日曜日
三條中央ライオンズクラブ 例会場 三條市役所 時間 12時30分より 8:35-11:00	三條ライオンズクラブ 例会場 三條市役所 時間 12時30分より 8:35-11:00	三條ライオンズクラブ 例会場 三條市役所 時間 12時30分より 8:35-11:00	三條北ロータリークラブ 例会場 三條市役所 時間 12時30分より 8:35-11:00	三條南ロータリークラブ 例会場 三條市役所 時間 12時30分より 8:35-11:00	三條ロータリークラブ 例会場 三條市役所 時間 12時30分より 8:35-11:00

同伴例会で初めての卓話



三條北ロータリークラブ週報

PUT LIFE INTO ROTARY — YOUR LIFE

ロータリーに活力を—あなたの活力を

国際ロータリー会長 ロイス・アビー 第256地区ガバナー 櫻内悌三郎

例会日
1988. 11 . 8
累計 No 98
当年 No 19

会長/梨本清一

幹事/今井克義

SAA/米山忠俊

例会日/火曜日 PM12:30~1:30

例会場/三條ロイヤルホテル ☎34-8111

事務局/三條市西四日町3-15-34
ヒューマン・ハーバー内 ☎35-7160

行事: 卓話「働き盛りの健康管理」済生会三條病院大野畑分院院長伊藤慶夫先生

出席: 本日の出席 40名中33名

先週の出席率 40名中34名 85.00%

10月の出席 会員数40名 例会数4回 出席率86.88%

先週のメークアップ: 10月26日 三條RCへ 中條耕二君 本間建雄美君

11月2日 三條RCへ 中條耕二君

11月5日 吉田RC(会長幹事会)へ 梨本清一君 今井克義君

ビジター: 加茂RCより 本間庄松君 藍澤文二君

(記帳) 三條RCより 小林九満太君 鈴木宗資君

三條南RCより 馬場信彦君 佐藤栄祐君 田中久作君 田辺吉洋君

佐藤 譲君 石田行雄君 鈴木 武君

三條北RC 芦田義重君 目黒宣行君

会長挨拶: 平松利朗

会員の奥様方、ようこそいらっしゃいました。本日は久方振りの「同伴例会」ということで、多勢のご夫婦でご出席を頂きましてありがとうございました。いつも奥様方には北RCのためにいろいろご協力を頂き、梨本会長になり代わりまして改めて厚く御礼申し上げます。さて、本日の例会のテーマは「働き盛りの健康管理」と題しまして、済生会三條病院大野畑分院長の伊藤先生をお招きして、ご講演を頂くことにいたしました。伊藤先生にはご多忙のところをお差し繰り頂き、私共のためにご講演頂きますことに心から御礼を申し上げます。俗に「亭主達で留守がいい」とよく言います。「達者」がいいのは勿論ですが、わが北RCの奥様方なら、さしずめ「亭主達で側(そば)がいい」ということだと思います。この大事な亭主殿ですが、北クラブの会員はみんな若く、働き盛りの亭主ばかりであります。ところが近年「働き盛りの成人」の急死ということがよく聞かれます。会員の皆さんは、年に何度かは「人間ドック」とか「成人病検診」を受けられている

と思います。しかし、働き盛りの年代はどうしても「ムリ」をし勝ちです。いろいろのことで神経も使い、ストレスもたまります。「付き合い酒」の機会も、根が好きなものですから、どうしても余計になりがちです。そこで、どうしても奥様の「コントロール」が必要となるわけであります。これから約1時間半にわたりまして、質疑応答も含めてご講演頂くわけでありますが、どうしたら元気でいられるのか—いわば、亭主の「丈夫で長持ちする方法」を奥様方と一緒に勉強したいと思います。早速、伊藤先生のお話をお聴きすることにいたしまして、私の挨拶を終わります。

幹事報告： 今井幹事

◇白根RC例会変更（会場、時間）

日 時 11月17日(木)PM 6.30～ 例会場 金長

◇燕RC11月の例会予定

11月10日(木)第2例会日 卓話の予定

17日(木) 3 “ 卓話の予定

24日(木) 4 “ 夜の親睦例会 明治屋

◇地区大会記念事業特別拠出金納入のお願いがガバナー事務所より来ています。

◇12月1日はガバナー公式訪問（13日）の為クラブアッセンブリー及び年次総会を開催します。

理事会

◇新入会員入会の件

◇12月例会予定と内容の件

◇伊藤慶夫先生卓話謝礼の件

卓 話： “働き盛りの健康管理” 新潟県済生会三条病院大野畑分院長 伊藤慶夫先生



今月の皆さんのテーマの選び方は非常に賢明であったと思います。若い時には病気は他人事であり自分には関係ないと思っていたのが、40歳、50歳となるにつれてだんだんと我が身のことを考える様になるものです。齢をとるにつれて、月日のたつのが早くなり、物忘れする様になり気がついた時には、遅すぎるという様になって来ます。現在の死亡三大成人病はガン25%、心臓病20%、脳卒中20%となっている。かつての死亡原因1位の結核病は現在では17位となっている。これらは、物質等による医学の進歩、経済的発展等による食生活の変化に伴いだんだんと欧米型となって来ている様です。肉体的年令と精神的年令は人各々により大変な格差があります。では人間はいったい何歳迄生きられるか、オールドパーのラベルのモデルは152歳迄生きたといわれている。人間の能力にはある限度があり、オリンピックの記録の様に100M 5秒とか6秒で走ることは不可能である。記録では113歳迄生きた記録があり日本では112歳であり、戸籍のしっかりしてなかった昔では、皆んなよく調べてみるとどうも違っている様です。日本で10

0歳以上の人が、10万人に8人が沖縄県、10万人に5人が熊本県、高知県、鹿児島県、新潟県は10万人に1.5人となって居り、三条市には1人も居りません。世界では、ビルカバンバ地方、ソ連では、10万人に100人以上といわれていますがどうもこれもマユツバの様です。やはり世界一の長寿国は日本のようです。そして、三大成人病の克服が長寿になるカギを握っている様です。現在では体重増、血圧増による心臓病が大変増えて居りますが、これは遺伝によるものを除けば、自分で毎日の生活の中で努力すれば或る程度は防げるものです。（タバコは非常によくない）モーレッツ型人間は心臓病になり易くストレスのたまらない様なゆとりを持った生き方をすべきです。酒は心臓病にはよい（2合位、ハメをはずさない程度…）。食生活について、現在の子供達は肉食を中心とした食事により体格丈がよくなり、プレハブ化された軽量鉄骨の建物みたいなものであり、体力がない。古来からの米、野菜、サカナを中心とした日本食は理想的なものであり、各国からも注目されている。しかし、食塩摂取量が多すぎることが難点である。1日の食塩摂取量は全国の平均値12g、三条地区14g、アメリカ6gとなって居り、厚生省では、10gを目標としている。胃ガンはこの食塩のとり過ぎが非常に関連して居り寒い地方、秋田、青森で多く、冷蔵庫の普及により反比例して少なくなって来ているが、肺ガンが増えて来ている原因としてはタバコ、排気ガス、粉塵、石綿…と人間は人体実験されて生きている様である。三大死因の成人病には名薬はなく毎日毎日の生活の中での節制が必要であり、

1. くよくよしないこと。
2. すいみんを充分にとること。
3. 休養をとること。

そしてバランスのとれた食生活（厚生省による1日30品目以上）をとることであり、毎日の生活の中に長寿のヒケツがある様です。

11月15日例会： 吉田RC合同例会 18.30点鐘 場所 VIP玉姫殿

11月22日例会： 卓話 杉本勝昭君

余裕金・満期金はひとまず

ホーム財テクの主演

中期国債ファンド

新和証券

三条営業所

電話 (0256) 34-2151 (代表)
FAX (0256) 35-5445