



三條北ロータリークラブ週報

ENJOY ROTARY!

ロータリーを楽しもう!

国際ロータリー会長 ヒュー M. アーチャー 第256地区ガバナー 吉野一郎

例会日

1989. 11 . 10

累計 No 146

当年 No 17

会長／平松 利朗

幹事／稲田 憲治

SAA／笹原 勝治

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： 会員卓話「健康管理は十分に」目黒宣行君

出席： 本日の出席 48名中31名

先週の出席率 48名中42名 87.50%

10月の出席 会員数48名 例会数4回 平均出席率 88.54%

先週のメークアップ： 11月1日 三條RCへ 本間建雄美君

11月6日 三條南RCへ 山上茂夫君 落合益夫君 鈴木英友君
佐藤啓策君

11月7日 三條北RC（記帳）中條耕二君 山上茂夫君 山口龍二君
斎藤 正君 村山誠一君

ビジター： 11月7日記帳 加茂RCより 田中芳雄君

三條RCより 松川星吾君 近藤雄介君 岩井数央君

三條南RCより 田辺吉洋君

11月10日 三條RCより 野水文治君 近藤雄介君

会長挨拶： 平松利朗

会長挨拶もスタートして5ヶ月も経ちますと、話題も種切れになりまして、難儀を致します。以前、同業の金物問屋のセールスマンが、商談の相間に話が途切れた時どんな話をしたらよいか、紹介をしてくれたことがあります。皆さんもお役に立つかもしれませんのでご披露致します。それは「キ、ド、ニ、タ、チ、カ、ケ、サ、セ、シ、衣食住」ということです。これは最初から順に気候、道楽、ニュース、旅、知人、家族、健康、酒、セックス、趣味—とそれぞれの頭文字を表わしたものです。話題に窮した時、この文句を頭に浮かべますと、大体何か見つかりますのでご参考にして下さい。さて、12月第1例会はご案内の通り、北RCの年次総会です。主要な議題は次々年度の会長を指名することであります。それに先立ち、我と思わん方は11月20日頃までに立候補の意志表示を私か稲田幹事のところまでお申し出願います。

をもち、これをもとにした予防対策を実行することが必要です。それにはまず、ふだんから頭の訓練をし、脳の活力が失われないように心がけましょう。新聞や本を読み、そして考える。また仲間たちや若い人と話しあったり、何かを創作することが必要です。次に気力を盛んにしておくことも必要です。気力とは脳の働きを一定のレベルに保っておく働きをするもので、気力が落ちると脳の働きのレベルが急に低下してボケやすくなります。気力を低下させないためには、興味や好奇心をもち、前向きに活動をつづけることが必要です。ごろごろした生活をせず、いつも体や頭を働かせ、自然や社会に関心をもって生活していくことです。さらにいつも感情を安らかに持つことです。感情の安定は、脳活動のバランスを保つもので、感情が乱れると、安定した脳活動がさまたげられ、しどろもどろになります。心の中に不安や心配があるときは、頭がよく働きません。気力をととのえ、感情を平静にして、毎日規則的に活動していくことが、ボケないために必要です。最後になりましたが、北クラブのメンバーは皆さん働き盛りの年齢ですので、自分の健康をかえりみる時間がなかなか作れないとは思いますが、健康を害しては仕事もできません。時々自分の健康状態をチェックする時間を作ってください。いつまでも全会員が健康で（ボケないで）例会に出席できることを祈りまして終わります。

理事会議事録（定例）

開催日時 平成元年11月2日（金） 13.35～14.05

会場 三條ロイヤルホテル

出席者 梨本 味方 笹原 堀川 平松 稲田 本間（オブザーバー）米山

欠席者 丸山 佐藤 木宮 鈴木 今井 斉藤 吉川

出席率 7/14 50.0% （出席 7名 欠席 7名）

協議事項

1. 三條北ロータリークラブ慶弔規定一部改正について 平松会長
三條北ロータリークラブ慶弔規定第2条第1節の文章の中より「同居」の文字を削除したいの旨、提案あり。 承認（総会に於いて決議）
2. 育成会30周年記念祝賀会（三條市精神薄弱者育成会）の出席要請の件 平松会長
上記について説明あり 木宮社会奉仕委員長より出席を願う お祝い金1万円とし、ニコニコBOXから拠出したい。 承認
3. 吉田RCとの合同例会（11/17）の予算補助について 稲田幹事
予算内容を検討したい。 承認
4. 西方 博氏の入会見合わせの件 稲田幹事
本人の諸事情により入会を見合わせたいとの旨。（推薦者、坂内会員を通じて説明あり） 承認
5. 石丸会員、退会の件 平松会長
本人から稲田幹事に退会の旨、申し出あり。 承認

報告事項

1. クリスマス例会の件 味方親睦委員長
12/19 6.00開会 6.30開宴としたい。詳細は検討中 承認

11月21日例会： 吉田RC・三條北RC 合同例会 弥彦 みのや 5.30

11月28日例会： 米山奨学・ロータリー財団 合同 藤田説量君

幹事報告： 稲田幹事

◇分水RC例会変更

日時 11月21日(火) 夜例会 会場 渡金分店

年間100%出席表彰

五十嵐英雄君 昭和62年10月6日入会 2年間皆出席

ニコニコボックス：

ゴルフ同好会一同 11月9日コンペを行い上記ペナルティーが集まりました。最多ペナルティーはなんと羽賀さんとバーディーをとった私、本間でした。

堀川正幸君 昨日は雨に降られてさんざんのゴルフでしたが、その分、夜の表彰パーティーが楽しく大変満足した1日でした。幹事さんご苦労さんでした。

羽賀一夫君 昨日のゴルフコンペで準優勝でした。その他にニヤピンを3つとドラコン1つを頂きました。ドラコンは私が300ヤード、樋口さんが298ヤードでした。

樋口金占君 1日中雨の中の楽しかったゴルフコンペに感謝して。

梨本清一君 在日の1年交換学生を引率して^{グチンナ}藝科へ行って参りました。2,500メートルから北アルプス、中央アルプス、南アルプスと一望出来、いささか興奮致しました。

米山忠俊君 昨日、中條鋼材新潟東港工場の新築落成式に梨本さん、高橋さんといっしょに出席させて致しました。中條さんいろいろとお世話になりました。帰りに鈴木英友さんの案内で夜の古町を少し楽しんできました。中條さん竣工まことにおめでとうございました。

村山誠一君 目黒先生の卓話に期待しております。

河井増雄君 目黒会員の卓話、楽しみにしています。

石川勝行君 来週の合同例会を期待して。

江口悟君 今日欠席せずにすみしました。

今井克義君 やむを得ない事情で途中で退席します。卓話の目黒さん、本当に申し訳ありません。

淵岡茂君 欠席のおわびとして。

山崎勲君 今週は月曜から大活躍致しました。

米山奨学：

早川滝雄君 11月28日の例会、ロータリー財団と米山奨学の合同卓話を藤田パストガバナーにたのみました。皆様期待して下さい。

梨本清一君 結婚24年を記念して、妻と2人で蔵五温泉に1泊。かなり大きな宿でしたが、お客は私達だけで、大きなお風呂を2人で入り最高！

ロータリー財団：

粉川昭蔵君 本日をもって還暦満1才となりました。^{いつまで}何時もつか解りませんが記念として。

山上茂夫君 水泳競技普及振興で三条市から文化功労章をいただきました。日頃の皆様の応援をいただき有難うございました。

※外全員の御協力ありがとうございました。

卓話：「健康管理は十分に」目黒宣行君

健康管理は自分で行なう。これが基本です。または自分で管理するんだという気持を持つことが大切だと思います。他人は手伝ってくれても、やってはくれません。私たちはお手伝いをすること



はできますが、管理するのは自分自身です。患者さんに食事のあとはブラッシングして下さい、ブラッシングはこういう方法でやって下さいというように指導することはできますが、毎日毎日手をとってブラッシングしてやることはできません。やはり自分でやってもらわないといけません。つぎに「よく噛むこと」が大切です。成長期の子供において、よく噛むことが脳の発達を助けることはよく知られておりますが、その他にも顎の発育をうながし些列不正を防ぐことにもつながります。一方、成人においても重要です。我々は食事の時に食物をよく

噛んで食べることによって、歯の表面を自動的に清掃する作用をもっています。また、消化液の分泌をうながし、消化をも助けます。私たちは歯が萌え始めた子供から、老人まで、さまざまな患者さんと接しておりますが、おおよそ40才を越えますと、何らかの全身疾患を持つ人が非常に多く、60才を越えるとほとんどの人が疾患を持っています。中でも高血圧や糖尿病といった成人病にかかっている人が特に多く、これらの人は歯科治療においても注意が必要です。例えば、麻酔の注射で異常をきたしたり、歯を抜いた後に出血が止まらなかったり、抜いた傷が感染したりしやすくなります。ここで少し成人病について少し触れてみます。現在、日本は世界でもトップクラスの長寿国であります。しかしながら、高齢者のほとんどは傷病をもっており、手放して喜んでばかりはいられません。特にガン、心臓病、高血圧、動脈硬化、糖尿病などをはじめとする成人病が増え、現在日本人の死因の3分の2はこうした成人病によって占められています。せっかく長生きしてもその中身が寝たきりであったり、持病で毎日苦しんでいるのでは長寿の喜びどころではありません。成人病の多くは、感染症などとは違って、はっきりした病変や症状がすぐに現れるものではなく、はじめはなんとなく「気分がすぐれない」「調子が悪い」といった訴えにとどまることが多いのですが、成人病に限らず、すべての病気の診断には、このはじめの訴えを的確にとらえることが早期治療につながります。そこで、健康管理の1つの手段として定期的な健康診断を受けることが必要だと思います。血圧を高める原因をチェックして下さい。 1.塩分摂取が多い。 2.動脈硬化を促す動物性脂肪が多い。 3.ストレスが多い。 4.遺伝素質をもっている。 5.肥満傾向である。 6.運動をあまりしない。 7.深酒が多い。 8.疲労することが多い。糖尿病の症状をチェックして下さい。 1.体重の変化。特に急激なやせ。ただし中年後には肥満に注意。 2.のどや口が乾き、水やお茶をがぶ飲みするようになる。特に夜中に数回目をさまし、水を飲まないでいられない。 3.尿が多く出て回数も増す。1回の尿量もふえる。 4.皮膚がかゆい。化膿しやすくなる。 5.からだ全体がだるく、元気がなくなる。疲れやすい。勤労意欲が減退する。 6.食欲が異常にたかまり、いくらたべてもたりない感じがする。特に甘いものがほしくなる。以上の中で思いあたるところがたくさんある方はぜひ検査されることをおすすめします。次にお酒やタバコというものもいろんな病気に関与しています。じょうずなお酒の飲み方はもう皆さんご存じだと思いますのであえて申しませんが、個人差はありますが、適量の酒を飲んでいる人の平均寿命は全く飲まない人よりも長いのですが、多量飲酒の人では短くなるという調査結果があり、また、タバコを喫う人は、体の各部のガンの発生率が喫わない人の1.5～2倍、喉頭ガンは何んと13.84倍あることを申し上げておきます。また、健康管理には適度な運動が必要です。男性で200～300Kcalの運動をしましょう。とは言ってもピンときませんが、100Kcalの目安がラジオ体操、歩行で30分、サイクリング19分、ハイキング18分です。最後に老人性痴呆症、いわゆるボケについて触れます。だれでも1度は年をとり、老人になります。年をとってもボケないために、しっかりした知識