



ROTARY
BRINGS
HOPE

ロータリーは
希望を
もたらす



会長 山口篤之助 幹事 松田士郎 クラブ奉仕 市川輝雄 職業奉仕 庄司嘉雄 社会奉仕 布施隆夫 国際奉仕 中江 亮 青少年奉仕 塚原初男

出席報告：会員75名 出席47名 出席率73.44% 前回出席率87.50% 修正出席61名 確定出席率91.41%

会員スピーチ

成人病の予防

高橋良士君



我国の三大成人病は癌、
脳血管疾患、心疾患である。

1) 癌の予防 (癌の約半数
は胃癌である)

① 偏食をしないでバラ
ンスのとれた栄養をと
る。

② なるべく同じ食品を

繰り返し食べない。

③ 食べすぎを避ける。特に動物性脂肪のとりす
ぎを避ける。

④ 深酒をしない。特にタバコを吸って酒を飲ま
ない。

⑤ 適量のビタミンA・C・E、繊維質の食品を
よくとる。

⑥ 塩辛いものを多量に食べない。あまり熱いも
のをとらない。

⑦ カビのはえたものは食べない。

⑧ ひどくこげた部分は食べない。

⑨ 朝食を食べる。間食を避ける。

⑩ 規則的な運動、十分な睡眠を心がけ、適正な
体重を保つ。

2) 脳血管疾患

① 脳出血の予防

(1) 高血圧の予防

(2) すでに高血圧の人は、その治療を十分に持

続する。

(3) 食塩の制限

(4) アルコールのとりすぎ、ふとりすぎを避け
る。

(5) お酒を飲んだら安静に。

(6) 暖房を十分に、トイレまで。急激な温度変
化を避ける。

(7) トイレと風呂での注意。

(8) ストレスを避け、規則正しい生活、十分な
睡眠、適当な運動、便秘を避ける。

(9) 重労働、特に徹夜での重労働を避ける。

② 脳血栓の予防

(1) 高血圧の予防、早期治療、十分な管理。

(2) 動脈硬化の予防、早期治療。

(3) 糖尿病の早期治療、十分な管理。

(4) 多量飲酒、多量喫煙、カロリー過剰、ふと
り過ぎを避ける。

(5) 一過性脳虚血発作病の治療を充分に行う。

3) 心疾患

① 虚血性心疾患、心筋梗塞で代表される。

心筋梗塞

狭心症

② 弁膜症

③ 先天性心疾患

心筋梗塞の予防法

① 動物性脂肪の制限。

- ② コレステロールの多い食品の制限。
- ③ カロリーの過剰、食べすぎを避ける。
- ④ 砂糖のとりすぎもよくない。
- ⑤ タバコの制限。
- ⑥ 糖尿病のコントロール。
- ⑦ 精神的ストレスを避ける。
- ⑧ 高血圧のコントロール。
- ⑨ 適度な運動を日課とする。

- ⑩ 高脂血症の早期発見と治療。
- ⑪ 高尿酸血症の早期発見と治療。
- ⑫ 以上の動脈硬化の治療に通じる。
- ⑬ 梅毒、リュウマチの予防と治療。
- ⑭ 心臓病の予防は子供のときから。
- ⑮ 若いときから心電図など、心臓の検診を受ける。

会 長 報 告

山口篤之助 君

1. 第4回定例理事会の議決事項の報告を申し上げます。
 - (1) 空席になっております広報委員長に田中錦造さんを選任致しました。広報については地区ガバナーの重点目標の1つになってますので宜敷くお願い申し上げます。
 - (2) 三井病院さんの創業37周年と工事竣工記念が来る10月11日グラウンド・エルサンで行われ、ご招待状をいただきましたが、丁度地区大会と重なりましたので、お祝儀として生花をお上げ致す事にしました。
 - (3) 台中港区R.Cより送られました小中学生児童の作品展示と、当地より創立15周年記念にお送りした作品の返却と賞状並びに記念品の授与について。
 - (4) 先に鶴岡市ボランティア協会より盲人用点字ワープロ購入の件、社会奉仕委員長布施さんが調査しました結果、寄附に応じても良いと考える。
2. 財団奨学生選考結果について
クラブより篠崎実さんと佐藤利夫さんをご推薦申し上げましたが、残念ながら両名とも選に漏れたとの連絡を地区より受けました。
3. 庄内分区分インターシティー・ゼネラル・フォーラムの開催の折の礼状が立川クラブ会長より参っています。
4. 新入会員笹原信一郎さん(荘内銀行頭取)の推薦を満場一致で承認されました。

幹 事 報 告

松田士郎 君

- 例会時間変更のお知らせ
 1. 酒田東R.C
10月16日(木)の例会 いも煮例会の為
日 時 10月16日(木) P.M.6:00
場 所 御園別館
登録料 3,000円
- 会報到着のお知らせ
 1. 鶴岡西R.C
- 国際ロータリー年次大会のご案内
日 時 1987年6月6日(土)～6月10日(水)
場 所 西ドイツ ミュンヘン
くわしくは事務局迄。
- 認証状伝達式のご案内
国際ロータリー第253地区白河西R.C
日 時 11月8日(土) P.M.1:30
場 所 新白河サンプラザ
登録料 10,000円
- 「高速交通網庄内市民シンポジウム」開催のご案内。
主 催 (社)鶴岡青年会議所
日 時 10月17日(金) 午後6時30分
会 場 鶴岡市中央公民館 市民ホール
是非参加を御願ひ致します。
- わが国のロータリークラブの始祖とも申すべき方で、ロータリー精神をもって献身的に社会奉仕事業に尽力された米山梅吉翁の「無我の人 米山梅吉」という本が内田稔著で発行されます。
1冊2,500円 郵送料300円です。

必要な方は事務局まで申し込んで下さい。

- 年次大会へ参加の方は、例会終了後打ち合わせがありますのでよろしくお願い致します。

御礼の挨拶

日本放送協会 矢部 晋様
鶴岡放送局長

ご紹介戴きましたNHK放送局の矢部です。貴重な例会の時間を戴き大変ありがとうございます。

すでに御承知の通り、前任者の坂本耕一の件につきましては大変御協力を戴きまして、既に佐々木様には大変御苦勞を戴きまして、佐々木様から色々と経過等についてはお話されていると思いますので、省略させて戴きます。

大変短時間の中で結果的に181名の多くの方の御協力を戴きながら大変不幸な結果に終り、皆様の御好意に報われなかったことが大変残念で、申し訳なく思っております。非常に急な事でもあり、奥様の動揺が激しく、又、181名の多くの名簿の整理等、手違いがあり、御挨拶や御礼等も遅れ大変申し訳なく思っております。その辺の事を御賢察を戴きお許しを戴きたいと思っております。

奥様のお気持ちもようやく落ち着きまして、今日東京の方へ行き、これからの落ち着き先等をどこにするかを相談のために上京しておりますので、帰りましたら又皆様に御挨拶をする機会もあると思いますので、その時にはよろしくお願い致します。

現在、職員一同皆様から寄せられた御好意に報いるべく精進してまいりたいと思っておりますので、何卒御指導御鞭撻をこれまでも増して御願ひ出来れば大変ありがたく思います。

今日はほんとうにありがとうございました。

柿の実より報告

佐々木 喆彦 君

故阿部のぼる先生が、昭和30年に荘内日報に連載された小説「柿の実」が1冊の本になりました。

先生が亡くなられてから、今年で7回忌を迎えます。この秋(10月26日予定)追悼法要を厳修いたしますが、それを記念して御仏前に奉呈したいと、生前で関係の深かった方々で実行委員会を作り、この

夏から製作にかかっておりました。

1,000部の限定品なので、ロータリアンの方からは是非お読みいただきたいと思います。

- 柿の実刊行実行委員会(順不同)

| | |
|-------------|--------|
| 鶴岡ユネスコ協会会長 | 三井 徹 |
| 鶴岡ユネスコ子供学校長 | 若松 多八郎 |
| 鶴岡ロータリークラブ | 市川 輝雄 |
| 鶴岡ロータリークラブ | 中江 亮 |
| 山形大学農学部教授 | 村井 貞彰 |
| 阿部次郎をしのぶ会会長 | 鈴木 正治 |
| 松山町山寺 宝蔵寺住職 | 佐々木 喆彦 |

- 御申込先

ロータリークラブ事務局

- 刊行予定 10月中旬
- 頒 価 1,000円

代金は現品お渡の後いただきます。

委員会報告

出席委員会

松田 士郎 君代理

- 年間皆出席

なし

- 9月100%以上出席 9名

200% 張

125% 加藤(和)、松田、松山、佐藤(衛)、
佐古田、佐々木、碓氷、山口

- 100%出席 43名

阿蘇、藤川、布施、平出、飯白、石井、石川、
石黒、板垣(俊)、板垣(広)、市川、飯野、小池、
小松、三井(賢)、三井(健)、嶺岸、迎田、諸橋、
村中、中江、中沢、斎藤(隆)、笹原、佐藤(昇)、
佐藤(忠)、佐藤(順)、佐藤(友)、新穂、菅原、
鈴木(善)、鈴木(弥)、関原、庄司、斎藤(昭)、
斎藤(庄)、高橋(良)、丹下、富樫、手塚(拓)、
塚原、忠鉢、吉野

親睦活動委員会

関原 亨司 君

- 家族磯釣り大会について

1. 出発・到着の時間変更

産業会館集合 5時50分 出発6時
到着 18時

2. 昼食は委員会で準備
3. 賞品も盛沢山ありますので、ふるって家族共々御参加下さい。

○会員及び奥様誕生

10月会員誕生

秋野 忠君・石井敬三君
石川寿男君・風間真一君
斎藤 隆君・佐藤元伸君
富樫良吉君・塚原初男君
山口篤之助君

10月奥様誕生

平出幸代様・石井博子様
加藤典子様・佐藤登久子様
佐藤康江様・鈴木須美子様
佐古田智子様・斎藤津弥子様
玉城常磐様・手塚久子様
塚原玲子様・内山キミ様

スマイル

- 田中錦造君 広報委員長に就任するにあたり皆様からの御協力を御願ひ申し上げます。
- 鈴木善作君 先程の高橋良士君の成人病のスピーチの中で、ガン予防には牛乳が一番良い食べ物であるとの宣伝をされたので、鈴木牛乳を沢山飲んでがんばろう！

I.G.F参加への礼状

初秋の候となりました。
皆様には、その後お変わりなくご健勝にてご活躍の事と存じます。

陳者 この度当クラブがホストとなり庄内分
区インターシティー・ゼネラル・フォーラムを

開催の折は、ご多忙のところ多数ご参加をいただき、いろいろとご提言・ご意見をいただき誠にありがとうございました。

お陰様で盛会裡に終了いたすことが出来ました。慈に改めて御参会のみなさまに厚くお礼を申し上げます。

尚、今後共ご指導ご鞭撻下さいますよう宜敷くお願い申し上げます。取敢えず一筆お礼を申しあげ、末筆ながら貴クラブの一層のご発展をお祈り致します。

敬具

9月29日

ホストクラブ

立川ロータリークラブ会長

星川 実

フォーラム委員長

保科 幸三

庄内分区分ロータリークラブ会長 殿

藤川さんからはモデレーター

ありがとう御座いました。

ビジター

鶴岡西R.C 阿部光男君・長野正彦君

