

TSURUOKA ROTARY CLUB

国際ロータリー第2800地区

鶴岡ロータリークラブ

平成 20 年 5 月 20 日 (火) 第 2408 回 (本年度第 40 回) 例会

●創立 昭和34年 6 月 9 日 ●例会日 毎週火曜日(12:30~13:30) ●例会場 東京第一ホテル鶴岡 鶴岡市錦町2-10



ROTARY SHARES
ロータリーは分かちあいの心



例会に出席し
友情を深めよう

本日の卓話 (5/20)

次期各委員会ごとの打合せ

5 月 13 日 (第 2407 回) 例会報告

点 鐘

ロータリーソング「四つのテスト」

ご挨拶：県立山添高等学校校長 佐藤 正二氏

卓 話：会員スピーチ「統盟式に参加して」

RID2800#2AG/P 会長 丸山 隆志 君

ビジター：なし

会長報告

◆理事会報告

I 第 6 回クラブ協議会 (6/17) について
協議事項

1. 当年度活動報告について

- ①報告書提出 5/20 まで必ず幹事に提出
- ②各理事・委員長から発表する。

2. 次年度活動計画について

- ①計画書提出 6/10 まで次期幹事に提出
- ②次期各理事・委員長から発表する。

II 最終例会について

日 時：6 月 24 日 (火) 16 時 30 分～

場 所：東京第一ホテル鶴岡

登録料：3,000 円

◆会長ショートスピーチ

先週の 8 日から 11 日まで台湾に行っておりました。台湾から帰ってきて翌日の今朝早く、久しぶりで寝床から起き上がる前の血圧を測ってみたら上が 160 以上で下が 100 以上ありました。毎日楽しく過ごして帰った翌日から、また元のストレスいっぱいの生活を始めると、こんなことになるなど実感しました。

私の場合は、起き上がってしばらくすると、上が

次回の卓話 (5/27)

孟宗汁家族例会

120 台になる仮面高血圧ですが、一瞬なりとも高血圧になることは日本人の死因の中でも上位を占める脳や心臓の血管障害を起こす可能性があり、真に危険な状態になるものと思い反省しております。

今日は、食塩制限と減量と運動療法を中心に話します。

まず塩分制限ですが、勧められている食塩の一日に摂っても良い量は 6 g ですが、最初からこの量では食事が味気なく感じますので、8 g ぐらいを目標に始めることが良いようです。

野菜摂取は直接あるいは大量摂取による体重の減量効果もあって、血圧治療に貢献します。食事を始める時、大量の生野菜を摂るとそれだけで食欲をかなり満たすことになり、摂取量の軽減につながります。体重減量の効果としては体重 1kg 痩せますと、血圧は 1.7mmHg の減少が期待できます。とりあえずは 1 月 2 ～ 3kg の減量を目標にします。これには一日 300kcal の食事制限が薦められています。300kcal の食品にどんなものがあるかを調べておくで参考になります。運動もさっさと歩く一寸息切れするくらいの歩行では 60kg の人で、1 時間で 200kcal のカロリー消費が期待出ますのでこれもお勧めです。いずれにしろ最初から高い目標をたてないで、楽しみながらジワリジワリと進んでいくのが減量のコツです。

幹事報告

- ・ 5 月 17 日 RAC 年次大会 (1 名出席)
- ・ 同 地区会員増強セミナー (3 名出席)
- ・ 5 月 21 日 インフォーマルミーティング (11 名)
- ・ 5 月 27 日 孟宗家族例会東江戸川 RC より 2 名

会 長	真 島 吉 也
副会長	富 樫 松 夫
幹 事	本 間 昭 吉

会報委員会
事務局

青柳孝治 佐々木喆彦
鶴岡市馬場町11-63 産業会館 3 階
TEL:0235-28-3375 FAX:0235-28-3376

- ・6月1日 米沢 RC50 周年記念式典 (6 名出席)
- ・6月7日～8日 ライラ研修会 (4 名出席)
- ・6月21日 交換学生ガビさんの送別会
- ・8月4日～5日 インターアクト年次大会

卓 話

台中港区扶輪社との続盟式に参加して

RID2800#2AG/P 会長 丸山 隆志 君



私は、周年行事・続盟式等で台中港区扶輪社を訪問したのは3回目です。

・1回目:2001年(平成13年)5月10日の創立30周年記念式典(塚原会長時)

参加者:塚原初男会長ご夫妻・ご家族、藤川享胤 PG、荻原晋幹事、松田士郎、平田正ご夫妻、高橋雄二ご夫妻、佐々木喆彦ご夫妻、石黒良孝、加藤吉郎、若生垣吉、庄司勇三、丸山隆志、中江亮(計20名)

・2回目:2006年(平成18年)5月10日の創立35周年記念式典(加藤会長時)

参加者:加藤功会長、藤川享胤 PG、富樫松夫幹事、塚原初男ご夫妻、佐々木喆彦ご夫妻、斎藤昭、真島吉也、佐藤孝子、秦幸助、中江亮、丸山隆志(計13名)

・今回:2008年(平成20年)5月9日続盟式、10日37周年記念式典(真島会長)

参加者:真島吉也會長、藤川享胤 PG、塚原初男ご夫妻、加藤垣介ご夫妻、樋渡美智子、佐藤孝子、秦幸助、青柳孝治、樫野隆博、丸山隆志(計12名)

台中港区扶輪社と姉妹クラグ盟約は、1973年(昭和48年)で36年目に入ります。続盟式は、静岡日本平 RC・鶴岡 RC・東京青梅 RC の順に行いました。各続盟式の間にダンサーのアトラクションが入ると言う大変ユニークな企画でした。

祝宴では、カラオケではなく、伴奏付きで日本の歌が多く歌われました。鶴岡 RC も真島会長はじめ、皆さんおいに歌って場を盛り上げてきました。最後は、藤川 PG のリードで「手に手つないで」の歌で会が閉じられました。

台中港区扶輪社創立 37 周年記念式典

蔡忠政(Lens)会長の点鐘に始まり粛々と式典が行われました。姉妹クラブの祝辞で真島会長は、英語での素晴らしい挨拶をなされました。(鶴岡 RC、50 周年記念式典の多数の参加もお願い致しました)

祝宴は、前日の延長の雰囲気の中閉めも無く三々五々のお開きでした。鶴岡 RC は、2 時頃に再会を誓い台中を後にしました。

観光・食事

鶴岡 RC では行ったことの無い日月譚・埔里観光出来ました。又、故宮博物院は、全面改修し、とてもハイテクで近代的な建物に生まれ変わっておりました。食事は塩分が少なく、味の薄いものが多かったです。

ご挨拶

県立山添高等学校校長 佐藤 正二氏

この4月、新庄北高から赴任いたしました。生まれは、小国町です。毎年職場体験では皆様方に変なお世話になっております。今年は2年生が対象です。1年生の時も体験している生徒達です。どうぞよろしくお願い致します。

委員会報告

親睦委員会

続盟式に先立って、開かれた台中港区 RC、静岡日本平 RC、東京青梅 RC、当 RC の4RC 代表者会議において、台中港区 RC より、以下の提案があった。

- ①次の続盟式は、諸般の都合で3年後台中で4RC 合同続盟式を行いたい。
- ②それ以降は、5年ごとに台中で開催。
- ③5年毎の周年記念式典等の訪問は従来どおり相互に実施する。
- ④各訪問時の登録料は日本円で一人一万円のみとし御祝金はお互い無しとする。

以上につき、各 RC 理事会で協議し回答願いたい。

5月誕生祝い

◎会員誕生 木村 孝君・加藤 丈幸君

吉野 隆一君・真島 吉也君・越智 茂昭君

◎配偶者誕生 佐藤 みき様(友行)

本間 久美様(厚)・渡部 梅様(英一)

スマイル

真島 吉也君 加藤 恒介君 樋渡美智子君
塚原 初男君 藤川 享胤君 樫野 隆博君

出席委員会

出席報告 (3/4)

会 員 数	出 席	出 席 率	前々回 確定出席率
46 名	29 名	67.44%	83.72%

メイクアップされた方

藤川 享胤君 丸山 隆志君 真島 吉也君
青柳 孝治君 佐藤 孝子君 佐々木喆彦君
秦 幸助君 佐藤 友行君 富樫 松夫君
樋渡美智子君 本間喜美子君 本間 昭吉君
越智 茂昭君 斎藤 昭君 富田喜美子君
塚原 初男君