



三条北ロータリークラブ週報



No. 7

RI: マーク・ダニエル・マローニー会長「ロータリーは世界をつなぐ」
 第2560地区: 大谷光夫ガバナー「楽しいロータリーでつながろう」
 三条北ロータリークラブ: 外山裕一会長「ロータリークラブでより多くの仲間作りを！」

会長: 外山裕一 幹事: 羽賀一真 SAA: 梨本文也

●例会日: 火曜日 12:30~13:30 ●例会場: 三条ロイヤルホテル TEL 0256-34-8111

◆本日の行事: 「外部卓話」
 「からだにいいこと」
 生活習慣病を防ぐための簡単な習慣

◆本日の出席: 60名中31名
 ◆先々週の出席率: 60名中50名 83.33%
 (前年同期 80.95%)

◆本日のゲスト:
 保育士・幼稚園教諭介
 護福祉士・社会福祉主事 阿部 和子 様

◆先週のメイクアップ(敬称略)
 8/22 三条東 RC 石川勝行、石黒隆夫
 田中耕太郎、落合益夫
 大野新吉、石川友意
 8/23 吉田 RC 岡田 健
 8/24 ロータリー財団セミナー
 瀧岡 茂、早川瀧雄
 森 宏、佐藤秀一

* 本日の配布書類等
 ・週報 No.1559

会長挨拶: 外山裕一 会長



皆さん、こんにちは。
 本日は「からだにいいこと」をテーマに阿部様、卓話をよろしくお願ひいたします。私も日曜日に、趣味的な部分で富士スピードウェイの走行会があり行ってきました。そこでレースがあったのですが、日頃の私の性格上ゴソゴソしてる部分があるものですからペナルティーを40秒もらいまして、せっかく表彰台に上がったのを逃してしまったということで、今日は私のペナルティー分、ニコニコに寄付させていただきました。ニコニコボックスに、皆さんからどんどん集まります様ご協力お願いします。以上です。



幹事報告: 羽賀一真 幹事

・三条ローターアクトクラブより
 「三条・白根クラブ合同サバイバル
 ゲーム例会のご案内」
 日時: 10月14日(月・祝) 9:00~17:30
 会場: サイティング ZERO 三条市内
 ・米山梅吉記念館より、「賛助会入会」と
 「100円募金運動」のお願いがきています。



ロータリー財団 BOX

27日現在累計 30,000円

- 石川 一昭 君 本日の卓話 阿部様に感謝して。
西村 護 君 財団に入れて頂ける人がいらっしやれば、
財団委員として入れなければならないでしょう！



米山奨学 BOX

27日現在累計 130,000円

- 福岡 信行 君 古巣に戻った気持ちで！
本田 芳久 君 米山に協力を！
田口実仁佳 君 協力します。
石黒 隆夫 君 2018年の米山奨学生は852人、事業費は14億円で、
外国人留学生を対象とする民間奨学金では国内最大規模です。



スマイル BOX

27日現在累計 193,000円

- 中原 尚彦 君 阿部和子様、本日の卓話よろしくお願ひします。
石川 友意 君 阿部様の卓話に感謝して!!
星野 義男 君 ゴールドを引き当てました。阿部和子様感謝します。
大野 新吉 君 一時の猛暑は過ぎ去りましたが、まだまだ残暑はきびしい今日この頃です!!
本日の卓話「からだにイイこと」楽しみ?一生懸命にお聞きする年頃となりました。
阿部様、卓話よろしくお願ひ致します。
武田 恒夫 君 「からだにイイこと」しっかり勉強したいと思ひます。日頃の反省もしながら。
羽賀 一真 君 阿部様、本日はよろしくお願ひします。「からだにイイこと」という卓話をしていただく
ということですが、いつも「からだに悪いコト」ばかりしている僕には耳の痛い話です
が、今日は勉強させていただきたいと思ひます。
石丸 進 君 花井委員長に協力します。阿部和子様、本日は有りがとうございます。
外山 裕一 君 阿部様本日は宜しくお願ひします。日曜日のレースで40秒のペナルティーをもらって
表彰台を逃してしまつたので。
森 宏 君 ロータリー財団セミナーに出席して、社会奉仕事業の補助金について説明を聞いて来ました。
石川 勝行 君 朝晩ちょっと涼しくなりました。BOXに協力して。
高橋 彰雄 君 協力します。
佐藤 義英 君 BOXに協力!!
石川 一昭 君 花井委員長に協力です。
花井 知之 君 阿部様、今日の卓話ありがとうございます。
今月最後のニコニコBOX。ありがとうございます。



三条市八幡公園施設寄付事業のお知らせ

三条市建設部 建設課長 太田様

三条市役所建設課長の太田と申します。皆様の貴重なお時間を頂きありがとうございます。三条市民の皆さんにとっての憩いの場・集いの場となつて八幡公園を、今年度から来年度にかけて市役所ではこの八幡公園のリノベーションを考えております。先日は地元の方々から公園の遊具のペンキ塗りをして頂きましたが、かなり古くなつてきている状況です。近隣では、体育文化会館や三条小学校跡地に図書館と鍛冶ミュージアムを建設する計画がある中、八幡公園をしっかりと将来にわたつて子どもたちに渡していくための八幡公園整備事業でございます。

具体的には申し込み要領にございますが、遊具・ベンチの全額寄付と一口寄付がございます。ご寄付いただいた遊具・ベンチについては記念プレート(お名前・メッセージ※寄付方法により)を取り付けます。皆様からご理解とご協力を頂き、また更に皆様から広く様々な事業者の方々にもお声掛けいただけると本当にありがたく存じます。

今後、八幡公園以外の公園でも同様の事業を計画し、総合運動公園のトリムの森の大規模な改修を予定してるところです。今回の事業が皆様のご理解をいただけるよう、三条市としては広めていきたいと考えております。宜しくお願ひします。

P.4 申込要項概要 抜粋 掲載



本日の行事：「外部卓話」

講師紹介 中原 尚彦 プログラム委員長

皆さん、こんにちは。本日の卓話は当初、三条市内の古美術貞観堂の店主渡辺貞夫さんを予定しておりましたが、お盆前になりまして急遽「今日はお仕事が入るごめんなさい」というご連絡がありまして、私も随分慌てたんですが、お盆にようやく引き受けて頂ける方を見つけました。様々な肩書をお持ちですが、今日のテーマ「体にイイこと」からいくと、介護福祉士の資格に係るお話でしょうか。どんなお話をしていただける楽しみです。阿部和子様、よろしくお願いいたします。



「からだにイイこと」生活習慣病を防ぐための簡単な習慣

介護福祉士・社会福祉主事 阿部 和子 様



皆さま、はじめまして。簡単な自己紹介をさせていただきます。生まれは隣の加茂市でございまして、加茂市の中央短期大学で当時は暁星短期大学という所で、幼時教育学部の保育士を10年、介護福祉士として三条市の某養護老人ホームで7年間勤めておりました。最近は認定こども園で勤めながら、今までのスキルを活かし「健康について」「美容について」といったお話をさせて頂いております。今日は皆様ご自身の健康について非常に興味がおありかと思しますので「からだにイイこと」をお話しさせていただきます。

よく「どうしてこんな体になったんだろう」っておっしゃる方がいらっしゃいます。面倒くさい事は私も嫌いなものですから、簡単にできることをお話ししたいと思います。

長寿が健康長寿という訳ではないということです。簡単に比較してみると、その差は10年以上。女性では13年以上になります。
(この間、介護を要する状態、または、寝たきりということになります)

健康のためにはバランスの摂れた食事が大切！？

食事とは 身体の機能を維持するための 食品(食材)に含まれる**栄養素**を摂ること!!

- 現代はストレス社会、SNS、マスメディアなど、多様な情報が散乱する複雑な社会になっている
- 簡単・便利(外食、コンビニ、加工食品)は栄養が摂れるのか？

知る(情報を得る)
選ぶ(考える)
実践(行動する)

日本人の平均寿命

2019 日本人の平均寿命年 7月 30日公表

男性 81.25

女性 87.32 (2018年厚生労働科学)

健康寿命の全国平均

2018年3月9日公表

男性 72.14

女性 74.79 (2016年厚生労働科学)

日本人の健康寿命

健康寿命とは人の手を介さずに自分のことが出来、元気であること。

健康を維持するには？

- ・ バランスの摂れた食事
 - ・ 適度な有酸素運動
 - ・ 十分な休息と睡眠
 - ・ 円滑な対人関係(夫婦・家族)
 - ・ 自己肯定感
 - ・ ストレスと上手につきあう
など...
- 生活習慣の見直しが必要！



私たちのからだは何でできているの？

私たちの体の約15%はたんぱく質で構成されています。



たんぱく質が不足すると大変なことになる

たんぱく質のイメージ

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

たんぱく質

1日に必要なたんぱく質(50g)を一つの食品だけで摂ろうとすると...?

卵:約8個、サーロインステーキ:515g、納豆:7パック

たんぱく質は私たちの体をつくる大切な栄養素です。
肌、筋肉、心臓、骨、脳、血液、酵素といった、すべてがたんぱく質を材料につくられています。

「食べる」ということは生きるために、毎日行わなければならないこと。

「食べる」ということは楽しく生きるための活力になる。あれもダメ、これもダメ、では、ストレスになる！食事の習慣を少し変えてみませんか？



そこで提案です！ その1

今までの食事にプラスしてみてもいいでしょうか？

- ・小松菜・ほうれん草のお浸し
- ・茹でブロッコリー
- ・ピーマン・キャベツの胡麻和え
- ・レタス、きゅうり、トマトのサラダ
- ・その他

旬の野菜や食材を1品取り入れる



サプリメントの選び方

- ・天然のサプリメントである
- ・無農薬・有機栽培の植物からできている
- ・栄養価の高い時期に収穫されている
- ・原料をまるごと濃縮している
- ・農場から製品開発・製造、あなたの手に届くまで一貫されている
- ・広告・宣伝をあまりせず、実際に愛用している人の意見を取り入れる(口コミ)

広告・宣伝をしない会社は、その経費を研究開発製造に力を入れられ、高品質で安全なものを造られると思いませんか？



そこで提案です！ その2

- ・摂りにくい野菜等の代わりに
サプリメント等を取り入れる



おすすめのサプリメントはこちら



以上で終わります。ありがとうございました。

三条市八幡公園施設寄付事業 概要のご案内

概要

(1) 対象公園

【嵐北地区】 三条市八幡公園

(所在地：三条市八幡町 12 番 18 号)

(2) 御寄附について

ア) 全額寄附

- ・以下で御紹介する遊具・ベンチの中から希望のタイプをお選びいただき、その施設の全額を御寄附いただけます。
- ・記念プレートの記載内容は、御芳名と任意のメッセージとなります。

イ) 一口寄附

- ・お一人様一口 10,000 円を二口から御寄附いただけます。
- ・「遊具」「ベンチ」「どちらでもよい」からお選びください。
(製品のタイプ指定はできません)
- ・記念プレートの記載内容は、御芳名のみとなります。
- ・皆様からの御寄附が対象施設の寄附額を満たした時点で、遊具またはベンチを設置いたします。

お問合せ先
三条市建設部建設課
☎ 34-5717

9 月のお祝い

会員 誕生日

10 日 石川 一昭
18 日 森 宏
20 日 田中耕太郎

ご夫人 誕生日

1 日 石丸 咲子
10 日 渡辺 育代
13 日 岡田美代子

結婚記念日

11 日 湊岡 茂・文
15 日 神田 敬宏・トモ子
17 日 齋藤孝之輔・真由美

