

前回の例会記録

2009.11.18(水)通算2519回 本年度第19回 18時30分～釧路プリンスホテル

お客様と来訪ロータリアン

メイクアップ

出席報告[会員総数70名 免除12名 出席計算に用いた会員数58名]
本日の出席率 出席及びメーカーキャップ39名 出席率67.2%

ニコニコ献金(今年度累計 474,000円)

- ・今日の歓迎会宜しく申し上げます ~ 中嶋嘉昭君
- ・二次会期待しております ~ 萩原昭博君
- ・歓迎会楽しみにしています ~ 布目九一君
- ・新入会員の方、本日は宜しく申し上げます ~ 高橋 貢君
- ・新入会員歓迎会を記念して ~ 小松亮次君
- ・本日はありがとうございます ~ 三宅弘泰君
- ・歓迎会お手やわらかに ~ 迫田 武君
- ・前回は話が長くなり失礼致しました ~ 菊池美恵子さん
- ・結婚記念日ありがとうございます。本当は16年目です ~ 小林裕幸君
- ・十周年記念発表会終了しました ~ 川尻道子君
- ・ご無沙汰しております ~ 川津信義君、境 弘伸君

会長挨拶

先週、ロータリアン行動グループに関する最新情報を紹介しました。その中に、糖尿病と闘うロータリアン行動グループがあったと記憶されていると思います。

過日11月14日は「世界糖尿病デー」でした。糖尿病は、WHO(世界保健機構)が継承を鳴らし、予防を呼びかけるなど世界的な問題になっております。生活習慣病の中でも最も身近で患いやすく、さまざまな合併症を起こしやすいものです。

栄養のバランスの悪い食事や運動不足など、日々の暮らしが原因となっておりますので、特に食生活の改善は糖尿病の予防に欠かせません。空腹時での高カロリー食品の過食や、まとめ食いは糖の吸収を悪くして、インスリンの大量分泌を必要とさせるので、すい臓に大きな負担がかかって機能障害を起こす大きな原因となります。空腹感による過食を防ぐため、決まった時間に食事をしっかり摂る習慣をつけましょう。

IDF(国際糖尿病連合)によると、2010年の世界の糖尿病患者は2億8500万人、2030年には4億4000万人に達すると予想されるとの事です。日本でも40歳以上の実に3人に1人が、糖尿病予備軍といわれ、2210万人いると言われております。発症は40歳以上の肥満体型の人に多く、メタボリックシンドロームに起因する糖尿病は、自分の生活を見直していけば、必ず改善していくものだそうです。今のレベルを少し上回る運動を心掛ける事です。会社の社長さんで、秘書まかせだったコピーやお茶入れを自分でやるようにしただけでも、改善した人がいると聞きました。食事は腹八分目を意識して定期的に摂取する。高血圧、高血糖、高脂血症などの原因である内臓脂肪を取り去るのには、運動が一番の近道とされております。

幹事報告

- ・ガバナー事務所より、12月のロータリーレートのお知らせがきております。今月同様1ドル90円です。
- ・厚岸 RC、釧路北 RAC より会報が届いておりますので回覧致します。
- ・次週例会は、11月28日土曜日で、サン・アビリティーズくしろにて、ID スポーツ大会、移動例会となっております。詳細は後日 FAX にてご案内致します。例会は12時～13時までとなっております。大会の開催は10時30分～1時間の昼食をはさみ14時30分までですが、この大会を主催しているのが当クラブです。中嶋会長が開催挨拶を致します。当日お手伝いが必要になります。午前と午後の部に分けまして12名の会員にお手伝いをお願いします。昼食の関係上、出欠をとらせて頂きますので合同事務所まで返信下さい。

委員会報告

本日のプログラム

「 新入会員歓迎会 」 夜間例会

担当 親睦家族委員会