

Niigata HIGASHI Weekly Report

新潟東ロータリークラブ週報
No.2795 / 2015.7.17



国際ロータリー第2560地区
新潟東ロータリークラブ
会長：北村 慎一
幹事：野崎 裕
編集：広報委員会
www.niigatahigashirc.com



- <司会> 本間 健一郎 SAA
- <斉唱> ソングリーダー：親睦委員会 田淵 展子 委員
- ・ロータリーソング「それでこそロータリー」
- ・会歌「すばらしき仲間」



北村 慎一 会長 挨拶



みなさん、こんにちは。
2週に渡り開催しましたクラブフォーラムでは、各委員会の事業活動計画について発表頂きましたが、是非充実した活動運営が実行できますよう、全会員参画型で進めて行きましょう。

今日は生活習慣予防についてお話しします。

私は、生活習慣病を予防するため、毎朝の日課にウォーキングをしています。

朝5時に起きて、1時間汗を流してきます。朝焼けや、飯豊連峰を観ながら

すがすがしい気分で、楽しんでいます。

夜10時睡眠、朝5時起床が習慣になり、熟睡して、目覚まし時計なしで、体内時計で起きています！！

血圧が高いとか、痛風の数値が高いとか、いろんな未病がありました。

未病とは、(半健康で、病気に進行しつつある状態)「自覚症状はないが、検査で異常がある状態」及び「自覚症状はあるが、検査では異常がない状態」を未病と言っています。

私は、新潟大学の安保先生が進めている「自然免疫を高める生活習慣」や新潟薬科大学の及川先生の進める「生活習慣や野菜の健康力」を取り入れてから、飲んでる薬は、基本的にはやめました。

体重も安定して、人間ドックでの数値も異常なしに改善出来ています。

私たちのからだは本来的に、治癒力・自己回復力が備わっています。

未病に対する意識を高めることこそ、「生活習慣病を予防する最短距離」と言えるかもしれませんね！！

趣味のゴルフも、池田えりこ、ティ칭ングプロの指導もあり、昨年45回、今年21回のラウンドも平均スコア93を維持しています。

健康寿命を延ばして、人生を楽しみましょう。

本日の卓話講師は、FMポートパーソナリティ 遠藤 麻里さんです。

演題は「遠藤 麻里の健康タフネス」です。

遠藤 麻里さん宜しくお願いします。

ゲスト・ビジターの紹介



- ゲスト
FM PORTナビゲーター
遠藤 麻理 さん



- 市外ビジター
新発田城南RCの坂田君

- 市内ビジター
新潟南RCの北川君、高橋君

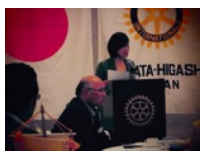


- のんびり青山
菅原さん

委員会報告

- 米山奨学委員会
金子 康弘 委員長
宮川君より

- 広報・会報雑誌委員会
片山 政博 委員長
ロータリーの友7月号紹介



- 親睦委員会
小林 素子 委員
家族例会写真募集



- 職業奉仕委員会
石川 昇 委員長
日銀見学連絡



- 野球同好会
野澤 修 マネージャー
7/20 練習

委員会報告



- ニココボBOX委員会
野澤 修 委員

●月間賞

5月 井上 陽一 君、寺嶋 一夫 君



6月 水本 孝夫 君、金子 康弘 君



- 中川 一広 君
皆様のお陰で久々に優勝させて頂きました。
北村年度のとり切り戦が楽しみです。

- 野崎 裕 君
市川会長杯ゴルフ、とり切り戦をいただきました。
ありがとうございました。

- 新潟南ロータリークラブ 高橋 登 君、北川 栄資 君
新年度、高橋英樹ガバナー補佐と、北村会長、野崎幹事のメールに参りました。先輩ロータリークラブの東さんに、地区大会の登録もお願いに参りました。よろしくお願ひします。

- 梅沢 賢介 君
久しぶりの例会出席です。色々頑張ります！

卓 話



- FM PORTナビゲーター
遠藤 麻理 さん
「遠藤麻理の健康タフネス」

次回例会：7月24日
職場訪問：日本銀行新潟支店訪問

本日の出席率70.49%
2週間前メイクアップ後93.33%



- ゲストスピーカー紹介
保刈 玲子 君