

Niigata HIGASHI Weekly Report

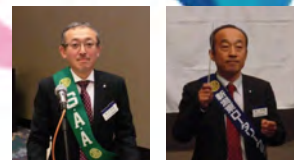
新潟東ロータリークラブ週報
No.2910 / 2017.12.15



国際ロータリー第 2560 地区
新潟東ロータリークラブ
会長：水本孝夫
幹事：野澤 修
編集：広報委員会
www.niigatahigashirc.com



- <司会> 味方 信彰 SAA
- <斉唱> ソングリーダー：親睦委員 林 伸哉 君
- ・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」2 番



水本 孝夫 会長 挨拶



今月は「疾病予防と治療月間」です。ネットで調べてみますと、医学の中では病気にならないように予防する「予防医学」に対して、病気になったら治すという「治療医学」があります。

この二つのうち「予防医学」では、病気を予防するだけでなく、より広い意味で疾病予防、障害予防、寿命の延長、身体的・精神的健康の増進を目的としています。そして病気を未然に防ぐだけでなく、病気の進展を遅らせること、再発を防止することも予防とされています。要するに予防とは「前もって悪い状態にならないように防ぐこと」なのです。

又、この予防には一次予防～三次予防まであります。一次予防は健康増進、疾病予防、等で生活習慣や生活環境を改善し、さらには健康増進を図り予防接種による疾病発生を予防することです。

二次予防とは、早期発見、早期対処のことで、人間ドック検診などにより早期に発見し、早期に治療することによって重症化を予防す

ることです。

そして三次予防とは、疾病や障害にかかったとしても、リハビリによって機能回復を図り再発を予防することです。

私どもが健康を維持し疾病を予防するには、まずは食事・運動・休養の正しい生活習慣の実践とその継続が必要です。

健康で長寿であることは、寝たきり介護、手術、長期療養などの医療費負担の軽減効果をもたらすだけでなく、結果としてそのこと自体が社会貢献していることにもなりますし、家族に対しても貢献していることとなります。

まずは一次予防です。特に健康増進においては栄養・運動・睡眠・ストレス・喫煙・飲酒などの生活習慣に配慮し、病気にかかりにくい心身をつくるのが大切です。

皆様も、毎日忘年会が続いて飲酒の量も増えているとは思いますが、まずは「疾病予防」と考え、飲酒もほどほどにし体調を崩さないようにしてください。

ゲスト・ビジターの紹介

●のんびり青山
木村さん、渡辺さん

●伊東西 RC
沼田 竹広 君

退会挨拶



●立川 龍雄 君

表彰



●100%出席バッチの贈呈
石川 昇 君

委員会・同好会報告

- R 財団
村山 栄一 副委員長
市川 務 君 100ドル寄付



●社会奉仕委員会
のんぴーり青山 木村さんより
商品引き渡し



●広報委員会（雑誌）
小林 素子 委員長
ロータリーの友 12月号紹介



野沢 慎吾 君
今週、長野 RC の例会に出席しました。ニコニコボックス寄付をするとお話ししたら 5000 円（皆さん）が相場と言われ、寄付せずに帰ってきました。何となく気持ちが晴れなかったのでニコニコします。

【ニコニコ BOX】

野沢 慎吾 君

沼田 竹広 君
RI2620 地区、静岡第一分区、伊東西 RC よりやってまいりました。本日はお世話になります。

立川 龍雄 君
40 年間お世話になり、本日をもって退会します。ありがとうございました。又もどって来ます。

志田 常弘 君
今年の冬は特に厳しいのではないかと覚悟を新たにしているところです。今日早退させていただきます。

社会奉仕委員 井上 陽一 君
前半わくわく市のご協力ありがとうございました。来年もよろしく願い致します。

石川 昇 君
100% 出席バッチ 22 年

本間 健一郎 君
孫を連れてトイザらスに初めて入りました。散財しましたがすこぶる幸福を感じました。

小林 素子 君
明後日 17 日（日）午後 1 時から駅前の東横インにてクラシックライブを行います。パイオリンとピアノの演奏を至近距離でお楽しみいただけます。是非皆さまお誘い合わせの上普段着でお越し下さい。コマーシャルでした。

水本 孝夫 君
妻の誕生祝いに素敵な花をいただきました。ありがとうございました。又、今年も 20 日開催のクリスマス家族夜例会のみとなりました。ご家族の皆様方とともに楽しみましょう。

【12月間賞】

- 紹介:野沢 慎吾 ニコニコBOX委員長
- 片山 政博 君、保科 義則 君



幹事報告



- 野澤 修 幹事
- 12/20 家族例会
- 12/22 振替休会
- 12/29、1/5 休会
- 1/12 第1回例会

卓話「献血の現状について」



- 新潟県赤十字血液センター 献血推進部
- 佐々木 広一 氏

次回例会 12月20日 クリスマス家族例会
本日の出席率 75% / 2週間前メイクアップ後 80.33%