



第13回例会報告(10月2日)

【出席報告】

- | | | | | | |
|--------|--------|-----------|--------|------|-----|
| ・会員数 | 58名 | ・出席数 | 34名 | ・欠席数 | 24名 |
| ・当日出席率 | 71.74% | ・前々回修正出席率 | 97.83% | | |
- <欠席会員> 檜垣(俊)、檜垣(巧)、飯沼、冠、金森、川上、小堀、近藤、松木、光藤、竹田、田中、渡邊(一)
 [免除会員] 青野、原(真)、原田、松本、宮本、村上(敬)、野間、佐伯、坂本、八木
 <9/14欠席補填> (9/7R財団委員会)村上(裕) (9/7会員増強委員会)近藤 (9/16今治南)原(竜)、檜垣(俊)、平井、飯、伊藤、菅、金森、久米、栗西、前川、松木、尾越、戸梶、矢野、吉武、吉田、渡邊(一) (9/22今治北)天野、八石、飯沼、小堀、松田、越智(務)、大澤、白石、田中、横井(忌引き)光宗

会長報告・(株)愛媛銀行今治支店 取締役支店長 光宗正人会員のご尊父様 光宗悟様が9月16日、82歳にてご逝去されました。心よりご冥福をお祈り申し上げます。

- ・9月27日(土)、松山伊予鉄会館で開催されました米山協議会に、松木米山委員長、パンタ ボジユ ラジユさん、また指導教官の矢田部龍一先生(愛大教授)と出席しました。
- ・RI日本事務局より飯パストガバナー、檜垣会長にマルチプル・ポール・ハリス・フェローピンが届きましたので贈呈致しました。

幹事報告・ロータリーの友誌記者、宮本さんよりお礼のメールが届きました。

- ・プログラム変更のお知らせ：本年度新年家族会は3クラブ合同家族会となりました。日程は2009年1月18日(日)に変更となります。追ってご案内をさしあげます。
- ・10月16日(木)創立記念夜間例会のご案内：18:30より今治国際ホテル22階ペガサスにて開催。出欠を事務局までご連絡下さい。
- ・職場訪問例会のご案内：11月13日(木)12:30より波方国家石油ガス備蓄基地を訪問。但、バスにて訪問、見学予定。集合先、時間等詳細が決まり次第FAX致します。
- ・ロータリーレート変更のお知らせ：1ドル108円が10月より106円に変更になりました。
- ・その他回覧物：全国囲碁大会のご案内。

親睦活動委員会報告・3RC合同親睦ゴルフコンペ兼第1回今治RCゴルフコンペ結果報告：3RC合同ゴルフコンペ 団体戦優勝 今治RC。個人戦優勝 八塚会員(北RC)、準優勝 飯会員、3位 八石会員。前会長取切戦優勝 前川会員、2位 光藤会員、3位 飯会員。以上、おめでとうございます。

職業奉仕委員会アワー

「メタボリックシンドロームについて」 西信正男職業奉仕委員長

メタボリックシンドロームとは軽い肥満があり、高血圧・高脂血症・糖尿病の一手前のことです。これらが重なると動脈硬化が進みやすい。健康診断で少し小太りくらいで異常が無いのにしばらくすると大きな病気(脳卒中・心臓病など)をすることがあり、軽い異常が合わさって危険度が高くなることから注目されるようになった。現代の日本は20年前よりどの世代も肥満度が進み男性4人に1人がメタボと言われます。具体的にはウエスト男性85cm以上、女性90cm以上で男性は内臓脂肪の多いリンゴ型、女性は皮下脂肪の多い洋ナシ型が多いとされ、リンゴ型は危険度が高いと言われます。蓄積された内臓脂肪から何種類もの悪さをするホルモンが出ることにより高血圧、資質異常、糖尿病など動脈硬化を引き起こします。メタボでは心臓病の危険度は約2倍、糖尿病では約3倍も高くなります。早期の対策が大切です。H20年から生活習慣病予防のための特定検診が実施されます。(40歳以上～74歳以下)保健指導にも情報提供レベル、動機付け支援レベル、積極的支援レベルがあります。野菜くだもの中心の食事、軽い有酸素運動、飲酒を減らし禁煙する生活習慣の改善が効果的です。薬を服用しなければならない方はご相談下さい。



次回例会(10月9日)

【米山記念奨学委員会アワー】米山奨学生 パンタ ボジユ ラジユさん

- <会員誕生祝> 飯沼 康字氏(10/10)
- <夫人誕生祝> 原 竜也氏(10/13) 冠 康秀氏(10/17)
- <結婚記念祝> 檜垣圭之介氏(10/10) 檜垣 俊二氏(10/10) 越智 健司氏(10/10)
- 越智 務氏(10/12) 横井 和美氏(10/13) 佐伯 亮治氏(10/16)
- 門田 精二氏(10/19) 光藤 廣司氏(10/22) 松木 徹夫氏(10/22)
- <入会記念祝> 渡辺 易廣氏(10/14)

[笹]