



— 本日のプログラム —

- ◆国歌斉唱『君が代』
- ◆ロータリーソング『奉仕の理想』
- ◆卓話 松岡恵水会員
テーマ『お釈迦さま「花まつり」にちなんで』

第2774回例会（3月23日）報告

司会 大西哲雄 S A A 委員長

- ◆開会点鐘 泉原良光副会長
- ◆ロータリーソング『四つのテスト』
- ◆ゲスト紹介
・輪島市健康福祉部健康推進課 水口幸恵さん
- ◆ロータリーの目的唱和 松岡恵水会員
- ◆会長の時間 泉原良光副会長



12年前、癌の手術をしたのですが、自分はもう助からないと暗い気持ちで入院生活を送っていました。そんなある日、主治医に心の不安を話したところ、一笑に付され「もう10日もしたら出て行ってもらうよ」と言われました。その言葉を聞いた途端に、世の中が急にパーッと明るくなった、そんな経験があります。

何を言いたいかと言えば、「人間、希望があれば頑張れる」ということです。

新型コロナウイルス感染拡大や地震で、人生がひっくり変わるほど、たいへんな状況で、つらく苦しい思いをしている人がたくさんいます。我々は、微力ではありますが、人々の心に希望の灯を灯し、人々が生きる勇気を取り戻す。そんな活動ができれば、どんなにいいだろうと思っています。

◆幹事報告 山上剛史幹事

次週3月30日(火)は休会。次回は4月6日(火)、理事会・例会ともホテルこうしゅうえんで開催します。

◆次年度幹事報告 池端速雄次年度幹事

4月18日に地区協議会があります。コロナ感染拡大防止の為、AとBパターンでの出席方法になります。

- Aパターン：来場して地区研修・協議会に出席 6名
- Bパターン：来場せず、オンライン生中継された地区研修・協議会を視察

出席該当者の皆さんには後日事務局より詳細をFAXいたします。

◆出席報告 片山一朝出席・ニコニコBOX委員長

3月23日の暫定出席率：67.86%

(出席19名、欠席9名)

3月9日の確定出席率：75.00%

(出席21名、欠席7名、メーク加算0名)

◆ニコニコBOX報告 片山一朝委員長

・水口さん輪島RCへようこそ。卓話よろしくお願ひします。 山上剛史幹事

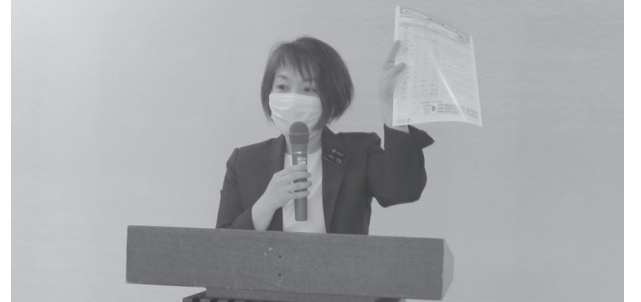
・健康推進課水口幸恵さん、卓話宜しくお願ひします。 大西哲雄会員

・水口様、卓話楽しみにしています。よろしくお願ひします。 片山一朝会員

◆卓話 輪島市健康福祉部健康推進課 水口幸恵さん

テーマ「検診結果を活用して、よりよい生活習慣を」

◆卓話 輪島市健康福祉部健康推進課 水口幸恵さん



私は健康推進課で管理栄養士としておりまして、食を専門としており、本日お配り致しました資料を使いながら、健康診断の結果を生かして健康づくりをしていきましょうという話になります。皆さん日本人の平均寿命はご存知ですか。男性81才、女性87才です。世界的に年々高くなってきております。また健康で居られる期間の健康寿命は、男性74才、女性は72才ということです。最後まで健康で生きたいということで健康寿命を延ばしたいと思ひます。そして皆さん自身の人生のラスト10年を自分らしく生活できるように健康づくり、介護予防を考えてみたいと思ひます。

皆さん毎年1回は健康診断していますよね。体の中は調べてみないと分からない部分があります。皆さんに配った資料の一番最後の頁に健康診断での検査項目と検診判定値が載っております。今まで受けた最近の皆さんの検診値と比べてみて下さい。表の色づけでわかるように緑の枠の数値は問題なし、黄色は要注意、オレンジ色の枠の数値の方は、お医者さんに相談する。治療が必要ということです。この中でも特に注意していただきたい項目、まずは血糖値です。次にHbA1cです。これは糖尿病を判定する数値です。それから血圧やコレステロール値にも注意して下さい。糖尿病、高血圧症、脳卒中等の生活習慣病につながります。生活習慣病の予防には、食生活の改善と禁煙と適度な運動です。お手元の資料一枚めくったところに、1日必要な食品の量のめやすが載っております。男女、年齢、人によって少々差はありますが、ぜひ参考にして生活習慣病予防して下さい。

◆閉会点鐘 泉原良光副会長

〔編集：大向洋紀会員〕