



ロータリーに輝きを

R.I 会長 ゲイリー C.K. ホアン
第 2590 地区ガバナー 大野 清一
Weekly No.2015 号



川崎中ロータリークラブ会報

KAWASAKI NAKA ROTARY CLUB / FOUNDED 1972.7.15

会長テーマ：快適なクラブライフと単純明快なクラブ運営の実施

会 長 細山 勝三郎
副 会 長 小丸 日出夫
幹 事 伊 藤 稔
S A A 内 藤 幸彦
会報委員長 長谷山 尚城

2014~2015
第 2035 回例会
平成 26 年 9 月 30 日

例会日 毎週火曜日 12 時 30 分
例会場 川崎市中原区小杉町 3-10 ホテル 精養軒
Tel (044) 711-8855
事務所 川崎市中原区小杉町 3-428 山協ビル402号
Tel (044) 722-4331 Fax (044) 722-6334
E-mail: k-naka@galaxy.ocn.ne.jp
HP http://www.kawanaka-rc.com

例会報告

開 会 点 鐘 細山 勝三郎 会長
司 会 内藤 幸彦 SAA 委員長
合 唱 「手に手つないで」
お 客 様 紹 介 清水 専吉 親睦活動委員

ゲストスピーカー 徳植 純也 様	徳植医院 院長
ゲスト 松川 正二郎 様	政治アナリスト 川崎中原ロータリークラブ

今後のプログラム予定

10 月	プログラム名
第 1 例会 10 月 7 日	会員お祝い、米山月間卓話、 長戸隆彦会員 米山奨学委員理事会
第 2 例会 10 月 14 日	卓話 日本盲導犬協会神奈川支部 松尾 篤 様

出席報告 渡邊新治出席委員長

会員数	出席数	欠席数	出席率	前々回修正出席率
46 名	38 名	8 名	95.00%	欠 10 名 MU 0 名 92.31%

対象外 6 名 対象外 7 名
朝山 秀男 会員 金子 利昭 会員 市川 宏 会員 高木 洋一 会員
井上 光明 会員 三木 治一 会員 成川幸治郎 会員 富岡 昭一 会員
本日の欠席者

ニコニココーナー

松川正二郎 様：お世話になります。

川崎中原 RC

細山勝三郎 君：本日は、徳植病院 院長 徳植純也先生、お忙しい中、卓話にお越し下さり有難うございます。よろしく願い致します。

小丸日出夫 君：徳植純也様 本日は当クラブにお出で頂き誠に有難う御座います。我々の年代と致しましては、一番の関心事は自分の健康問題で有ります。私

も先週健康診断及び胃の内視鏡を受け、取り敢えず何も無いと診断されて気を良くしてありますが、色々の事例を含めた卓話を楽しみにして居りますので宜しくお願い致します。

伊藤 稔 君：本日は、お忙しいところ有難うございます。興味のある題目です。宜敷お願い致します。

小川 慶一 君：日頃健康には注意しておりますが本日の卓話を参考にさせていただきます。

伊藤 文治 君：徳植純也先生、ご多忙の中ご来会下さり、卓話を頂きありがとうございます。

小山 政吉 君：徳植先生、卓話楽しみにして居ります。今日も宜しくお願いします。

中山 武夫 君：徳植先生、今日は卓話ご苦労様です。良い話をお聞きたいと思います。

徳植 昇 君：徳植さん、本日はありがとうございます。卓話 楽しみにしています。

川口 礼敬 君：徳植先生、卓話ありがとうございます。興味深く拝聴させていただきます。

島 利夫 君：徳植先生、頑張ってください。よろしく願います。

小林 敏伸 君：徳植先生、ご多忙のところ卓話いただきましてありがとうございます。健康が大事です。

田邊 進 君：本日のご指導を参考に致しまして、これからの生活注意してゆきます。ありがとうございます。

渡邊 新治 君：卓話楽しみにしています。本日もよろしくお願い致します。

長戸 隆彦 君：徳植先生、メタボリック症候群の卓話謹んで拝聴致します。

長谷山尚城 君：9 月 21 日に第 2 子(長男)「俊明」(トシアキ)が生まれました。今後とも父子ともどもよろしくお願い致します。

合計	16 件	¥18,000
累計	234 件	¥310,000

会長報告 細山勝三郎会長

1 国際ロータリーより 10 月のロータリーレートが届いております。2014 年 10 月より 1 ドル=106 円です。(9 月は 1 \$ =102 円でした。)

2 川崎中原 RC より防犯ネット贈呈式のご案内が届いております。本年度は川崎北 RC 例会で 4 クラブ協賛の贈呈式を行います。当クラブは昨年同様 300 個の防犯用品寄贈。

日時：10月15日(水)

場所：クィーン・アリス・ガーデンテラス日吉 12:30～

- 3 赤い羽根共同募金のフロンターレバッジが届いております。
お一人500円以上のご協力をお願いしております。
- 4 国際ロータリーより衛星クラブの現況についてのご案内が届いております。
衛星クラブは1年前にウェールズのCardiff ロータリークラブで提案され、規定審議会で可決後世界中で多くのクラブが誕生しております。国内では昨年度末に第2750地区で認可されております。最新情報は回覧いたしますのでご覧ください。
- 5 2014-15年度青少年交換学生 樋口万葉さんよりフィンランド月例レポートが届いております。
回覧いたしますのでお読みください。
- 6 地区より2015-16年度地区奨学生・グローバル奨学生の募集要項が届いております。
詳細は回覧いたします。

幹事報告 伊藤稔幹事

1 例会変更

- 川崎稲生
- 11月7日(金)移動例会 地区大会
 - 11月21日(金)移動例会 座禅例会
場所：福昌寺(多摩区菅)
- 川崎マリーン
- 10月2日(木)鎌倉散策&夜間移動例会
点鐘 17:30 場所 リビエラグランブルー(逗子市小坪 5-23-16)
 - 10月9日(木)→11月8日(土)へ変更 地区大会
 - 10月23日(木)川崎RC・川崎マリーンRC合同例会
点鐘 12:30 場所：川崎日航ホテル
 - 10月30日(木)7クラブ親睦ゴルフ大会
場所：グレートアイランド倶楽部
☆それぞれメイクアップデスクがあります。
- 川崎高津南
- 10月6日(月)通常夜間例会 点鐘 18:30
招聘卓話：米山学友会 張 容慈(チョウ ヨウジ)
 - 10月13日(月)祝日休会
 - 10月20日(月)移動例会 サントリー武蔵野ビール工場へ職場訪問
 - 10月27日(月)通常夜間例会 点鐘 18:30
- 川崎宮前
- 10月14日(火)夜会を通常例会に変更
点鐘 12:30 場所：木曽路宮前平店
 - 10月21日(火)振替休会
 - 10月26日(日)移動例会「宮前区民祭 バザー」
点鐘 9:30(未定)場所：宮前区民会館
 - 10月28日(火)通常例会を移動例会「職場訪問」に変更
点鐘 未定 場所：山崎パン横浜第2工場
 - 11月11日(火)振替休会 (活動計画書通り)
 - 11月 8日(土)移動例会「地区大会」(活動計画書通り)
 - 12月 9日(火)移動例会「年忘れ家族会」(活動計画書通り)
点鐘 18:00 場所：東急セルリアンタワー
 - 12月23日(火)休会祝日
 - 12月30日(火)休会(定款・細則による)
- 川崎南
- 10月14日(火)移動例会
場所：川崎市議会本会議場
☆メイクアップデスクあります。
- 川崎大師
- 10月8日(水)職場訪問移動例会 点鐘 18:00～ 場所：三菱重工株式会社 横浜製作所 金沢工場 懇親会 横浜ロイヤルパークホテル 68 階中華 皇苑 ☆メイクアップデスクあります。

2 会報受理

川崎鷺沼RC 川崎北RC 川崎中原RC 川崎RC
回覧いたします。

- 3 10月3日に会費 75,000円(10月～12月)+ポリオ 5,000円+R 青少年交換学生分担金 6,000円+地区事業費 6,000円+広島豪雨災害支援 1,000円=93,000円が引き落としされますのでよろしくお願いします。現金払いの方は10月の例会時をお願いします。

- 4 来週は理事会を予定しておりますので関係各位のご出席をお願いします。

卓話「本当は怖いメタボリック症候群」



ゲストスピーカー

徳植医院
院長
(とくえいじゅんや)
徳植純也 様

1996年 成人病 → 生活習慣病へ

- ①食習慣 ③ストレス ⑤飲 酒
②運動不足 ④喫 煙

生活習慣病の発生

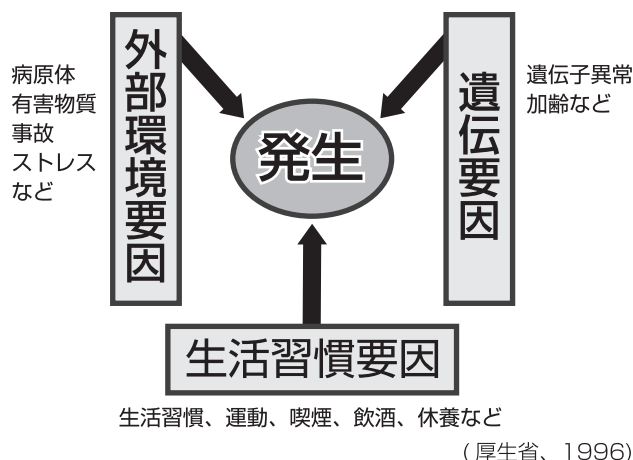
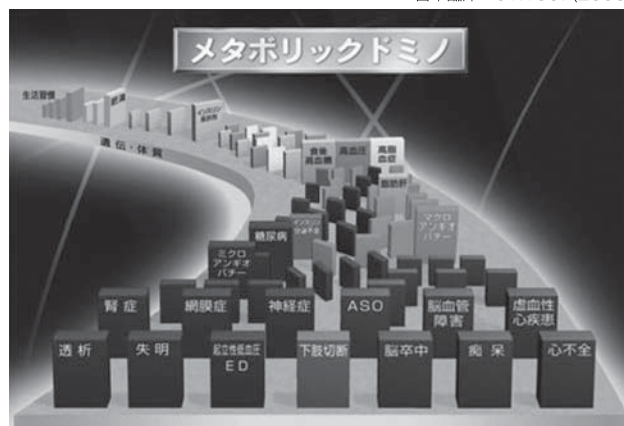


図 1. メタボリックドミノ

日本臨床 61:1837(2003)



生活習慣病予防のための身体活動量の目標

基本となる目標

週 23 エクササイズ（メッツ・時）の活発な身体活動を行いそのうち 4 エクササイズ分は運動として実施する。

内臓脂肪を減らすための目標

内臓脂肪を確実に減少させるためには、10 エクササイズ以上の運動が必要と考えられる。

身体活動の具体例

例 1) 週 23 エクササイズに相当する生活活動：1 日 8,000 ～ 10,000 歩の普通歩行を週 7 日間実施。

例 2) 4 エクササイズに相当する運動：60 分間の速歩や 40 分間のテニスを実施。

例 3) 10 エクササイズに相当する運動：30 分間の速歩を週 5 日間実施。

摂取エネルギーを減らすコツ （食行動十箇条）

- ① 「早食い、ながら食い、まとめ食い」を避ける。
- ② 一日 3 食、規則的に食べる。
- ③ よくかんで食べる。
- ④ 腹八分目を守る。
- ⑤ 食物繊維の多い食材を先に食べる。
- ⑥ まわりに食べ物を置かず、食環境のけじめをつける。
- ⑦ 好きなものでも一人前、または適正量を守る。
- ⑧ 寝る前の 2 時間は重いものを食べない。
- ⑨ 食器は小ぶりにする。
- ⑩ 外食では丼ものより定食物を選択する。

（高脂血症治療ガイドライン 2004 年度版より）

血液さらさら 8 箇条

オ	お茶	
サ	魚	
カ	海藻	
ナ	なっとう	
ス	酢	
キ	きのこ	
ヤ	緑黄色野菜	
ネ	ねぎ	

一読、十笑、百吸、 千字、万歩



▲ 徳植医院外観

